

# Theorieskript Sport

## Allgemeine Fragen- Gesundheit, Fairness, Kooperation

### 1. Erkläre die Funktion des Aufwärmens!

Zur direkten Vorbereitung auf eine Belastung, z. B. Sportunterricht, Training, Wettkampf in der Schule und Verein.

### 2. Nenne die Wirkung, die das Aufwärmen erfüllen soll!

- Steigerung der Herz-, Kreislauffähigkeit
- Erhöhung der Muskeltemperatur
- Vorbereitung des Bewegungsapparates
- Vorbereitung der Atmung
- geistige Einstimmung auf eine sportliche Belastung

### 3. Beschreibe den Ablauf eines funktionsgerechten Aufwärmens. Nenne dazu praktische Beispiele aus dem Sportunterricht.

- a) Große Muskelgruppen sollen aktiviert werden.
  - Lauf-, Hüpf- und Sprungübungen
  - Spiele mit geringer Intensität
- b) Dehnungen (Stretching)
- c) Leichte Kraftübungen für die benötigten Muskelgruppen

### 4. Nenne Reaktionen des Körpers auf eine Belastung!

- Atem- und Herzfrequenz steigen an
- Muskulatur braucht mehr Sauerstoff
- Sauerstoff gelangt über Lunge und Blutkreislauf zur Muskulatur
- Folge: Atmungs- und Kreislaufaktivität steigen an

### 5. Nenne verschiedene Maßnahmen zur Sicherheit und Unfallverhütung Sportunterricht!

- Überprüfung des Geräteaufbaus
- Absicherung aller Geräte (z.B. durch Matten)
- zielgerichtetes Aufwärmen
- angemessene Hilfe- und Sicherheitsstellungen
- Einhaltung des disziplinarischen Rahmens
- angemessene Sportkleidung
- Ablegen von Schmuck und Uhren
- Zusammenbinden langer Haare

## **6. Beschreibe hygienische Grundsätze beim Schulsport!**

- |          |  |
|----------|--|
| vorher:  | saubere, frische Sportkleidung                               |
| nachher: | Waschzeug und Handtuch benutzen<br>frische Kleidung anziehen |

## **7. Nenne verschiedene Formen des Abwärmens (= Cool Down) nach einer sportlichen Betätigung!**

- Lockeres Auslaufen
- entspannende Spiele
- Dehn- und Lockerungsübungen
- Entspannungsmethoden

## **8. Beschreibe den Vorgang des Pulsmessens!**

- mit Zeige-, Mittel- und Ringfinger einer Hand
- am Unterarm in Verlängerung des Daumens *oder* am Hals neben dem Kehlkopf
- 15 Sekunden Pulsschläge zählen
- Frequenzberechnung: Gezählte Pulsschläge mal 4

## **9. Erkläre die Bedeutung des Pulsmessens!**

- Kontrolle von Herz- und Kreislauf
- Einschätzung und Vergleich eigener Leistung

## **10. Nenne Gründe, weshalb bei sportlicher Belastung der Puls zu hoch sein kann!**

- Körper ist noch nicht gut genug für diese Belastung trainiert
- vorübergehende körperliche Einschränkung, z.B. Krankheit, Erkältung
- chronische Erkrankung des Herz-Kreislaufsystems, z.B. kleines Herz

## **11. Erkläre den Begriff „Fair Play“!**

- Anerkennung von Schiedsrichterentscheidungen
- Akzeptanz und Unterstützung schwächerer Sportler
- Hinnehmen von Niederlagen ohne unsachlich zu werden
- Anerkennung der Leistung anderer

## **12. Erkläre den Begriff „Zirkeltraining“!**

- Aufbau verschiedener Stationen
- Absolvieren der Stationen in sinnvoller Reihenfolge  
→ abwechselnde Belastungen

## **13. Äußere dich zur Bedeutung des Dehnens (Stretchings)!**

- Erhöhung der Beweglichkeit
- Vorbeugung vor Verletzungen
- Vermeidung von Muskelkater
- Verbesserung der eigenen Körperwahrnehmung

**14. Sport und Umweltschutz sind manchmal schwierig in Einklang zu bringen.**

**Erkläre diesen Konflikt an zwei selbstgewählten Beispielen!**

Stichworte:

- Skifahren, Motorsport, Golfen, Fußballplätze...

**15. Ein Freund/ eine Freundin möchte anfangen, gesund Sport zu treiben und eventuell etwas Gewicht reduzieren. Erkläre ihm/ihr, was dabei zu beachten ist.**

- ausgewogene Mischung aus Ausdauersport und sanftem Kraftsport
- regelmäßiges Training (mindestens 3 bis 4 mal in der Woche)
- Belastungen langsam steigern
- auf ausgewogene Ernährung achten

**16. Die Bevölkerung zeigt jedes Jahr großes Interesse an sportlichen Großereignissen.**

**Informiere dich über zwei sportliche Großereignisse, die heuer stattfinden.**

**17. Die olympischen Spiele der Antike haben bis heute großen Einfluss auf die Sportwelt.**

**Informiere dich über die Disziplinen, das Jahr der ersten antiken olympischen Spiele und wann sie zum letzten Mal stattfanden.**

**18. Bei den modernen olympischen Spielen werden immer wieder neue Sportarten hinzugefügt, aber auch manche Disziplinen aus dem Programm genommen.**

**Welche Sportarten kommen 2024 in Paris hinzu, welche wurden aussortiert?**