

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 Wirkungen, 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 der 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
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.**