

# **Sport-Kompetenzteam Oberpfalz:**

## *Schulhausinterne Prüfungsaufgaben*

-

### *ein Vorschlag*

## **Bereich: Gesundheit und Fitness**

Verfasser: Bernadette Engl / Karin Zimmermann

### **Teil B:**

- Fragen für den Prüfling
- Fragen mit Erwartungshorizont für die Lehrkraft

---

Stand: September 2021

## Fragenkatalog zum Bereich „Gesundheit und Fitness“

- Gib 2 Möglichkeiten an, wo man den Puls messen kann!
- Wie misst du den Puls richtig?
- Warum ist Pulskontrolle unbedingt notwendig?
- Welche 3 verschiedenen Pulsarten gibt es?
- Warum schwitzt du bei einer Belastung?
- Nicht aufgewärmt? – Welche Verletzungen sind dafür typisch?  
Nenne zwei!
- Welche verschiedenen Kraftarten kennst du? Nenne je ein Beispiel dazu!
- Welche Regeln für das Krafttraining kennst du? Nenne 4!
- Erkläre den Begriff „Schnelligkeit“ an einem geeigneten Beispiel!
- Nenne 2 Möglichkeiten, Schnelligkeit zu trainieren!
- Wie kannst du deine Ausdauer verbessern? Denke dabei an Sport im Alltag!
- Erkläre den Begriff „Sprungkraft“!
- Bei welchen Sportdisziplinen ist die „Sprungkraft“ von großer Bedeutung? Nenne 3 Disziplinen aus dem Bereich Leichtathletik!
- Wie kann die Sprungkraft verbessert werden? Nenne drei Aspekte!
- Unfallverhütung beginnt in der Umkleide! Was musst du beachten?  
Nenne 4 Gesichtspunkte!
- Unfallverhütung in der Sporthalle: Nenne zu den Bereichen „Geräte“, „Geräteraum“, „Matten“ und „Verhalten“ einen Gesichtspunkt!
- Was verstehst du unter Hygiene im Sportunterricht?
- Nenne 4 Dinge, die der körperlichen Fitness schaden!
- Ein Sportler sollte sich gesund ernähren. Nenne 3 verschiedene Nährstoffe mit je einem Beispiel!

- Warum sollte ein Sportler viel trinken?
- Nenne 4 Sportarten, die die Umwelt belasten können!
- Nenne 4 Möglichkeiten, sich umweltgerecht zu verhalten!
- Was verstehst du unter Fairness? Nenne 4 Merkmale!
- Erkläre das Prinzip „Fair Play“ bei einem Mannschaftsspiel! Nenne 4 Aspekte!
- Sport tut dem Körper und der Seele gut. Welche positiven psychischen und sozialen Wirkungen kann Sport haben?
- Erkläre den Begriff „Zirkeltraining“ im Sportunterricht!
- Erkläre, was man unter Doping versteht!
- Nenne drei Nebenwirkungen, die Doping haben kann!

## Fragen mit Erwartungshorizont für die Lehrkraft

- Gib 2 Möglichkeiten an, wo man den Puls messen kann!  
a) Am Handgelenk    b) an der Halsschlagader    (2 x 0,5 P.)
- Wie misst du den Puls richtig?  
a) Nicht mit dem Daumen messen, sondern mit dem Zeige- und Mittelfinger  
b) 15 (10) Sekunden die Herzschläge zählen, dann mit 4 (6) mutiplizieren    (2 x 0,5 P.)
- Warum ist Pulskontrolle unbedingt notwendig?  
Eventuelle Extremwerte sind ein Warnsignal für eine Überbelastung, für organische Fehler bzw Schwächen des Herz-Kreislaufsystems    (1P.)
- Welche 3 verschiedenen Pulsarten gibt es?  
a) Normal- / Ruhepuls    b) Belastungspuls    c) Erholungspuls  
(3 x 0,5 P.)
- Warum schwitzt du bei einer Belastung?  
Der Körper erzeugt bei einer Belastung **Wärme**, die an das **Blut** abgegeben wird. Die Blutgefäße erweitern sich. Damit der Körper nicht überhitzt, muss das Blut **gekühlt** werden. Das geschieht an der **Oberfläche der Haut** (= Luftkühlung, Kennzeichen u. a. roter Kopf). Bei großer Belastung bzw. großer Hitze (Sauna) wird die Wärme auch über den **Schweiß** verdunstet (=Wasserkühlung). Diese **Verdunstungskälte** schafft weitere Kühlung  
(6 x 0,5 P. → als Lückentext)

- Nicht aufgewärmt? – Welche Verletzungen sind dafür typisch?  
Nenne zwei!  
a) Zerrungen / Muskelfaserrisse      b) Sehnen- und Bänderrisse  
(2 P.)
  
- Welche verschiedenen Kraftarten kennst du? Nenne je ein Beispiel dazu!  
a) Maximalkraft → Gewichtheben  
b) Schnellkraft → Weitspringen  
c) Kraftausdauer → Schwimmen (6 x 0,5 P.)
  
- Welche Regeln für das Krafttraining kennst du? Nenne 4!  
Kein Krafttraining ohne vorheriges Aufwärmen!  
Auf saubere technische Ausführung achten!  
Die Muskelgruppen abwechselnd belasten!  
Mit vielen Wiederholungen arbeiten!  
Die Wirbelsäule schonen!  
Einseitige Belastung vermeiden!  
Beim Krafttraining richtig atmen!  
Keine schweren Zusatzgewichte verwenden!      (4 x 0,5 P.)
  
- Erkläre den Begriff „Schnelligkeit“ an einem geeigneten Beispiel!  
Unter Schnelligkeit versteht man die Fähigkeit, eine Bewegung möglichst schnell ausführen zu können. Dies ist beim Sprint der Fall. (1 P.)
  
- Nenne 2 Möglichkeiten, Schnelligkeit zu trainieren!  
a) Krafttraining (Beinmuskulatur)  
b) Kurze Sprints / Techniktraining      (2 x 0,5 P.)

- Wie kannst du deine Ausdauer verbessern? Denke dabei an Sport im Alltag! Nenne 4 Beispiele!

2 bis 3mal in der Woche laufen

Radtouren unternehmen

Schwimmen

Treppe statt Aufzug benutzen

Mit dem Fahrrad oder zu Fuß zur Schule

Inliner fahren

Nordic Walking (4 x 0,5 P.)

- Erkläre den Begriff „Sprungkraft“!

Die **Sprungkraft** ist im sportlichen Sinne eine Unterfunktion der Schnellkraft.

Das Ziel der Sprungkraft besteht darin, seinen Körper, durch einen schnellen Absprung vom Boden heraus, so weit wie möglich in die Luft zu befördern.

(1 P.)

- Bei welchen Sportdisziplinen ist die „Sprungkraft“ von großer Bedeutung? Nenne 3 Disziplinen aus dem Bereich Leichtathletik!

a) Hochsprung b) Weitsprung c) Dreisprung

d) Stabhochsprung (3 x 0,5 P.)

- Wie kann die Sprungkraft verbessert werden? Nenne drei Aspekte!

Die Sprungkraft kann durch ein Maximalkrafttraining der Beine verbessert werden, durch verschiedene Arten von Sprüngen, z. B. Froschsprung,

Laufsprung oder durch gezieltes Techniktraining. (3 x 0,5 P.)

- Unfallverhütung beginnt in der Umkleide! Was musst du beachten?  
Nenne 4 Gesichtspunkte!
  - a) Ablegen von Schmuck / Abkleben
  - b) Keine Kaugummis oder Bonbons
  - c) Geeignete Sportkleidung / gute Turnschuhe
  - d) Lange Haare zusammenbinden (4 x 0,5 P.)
  
- Unfallverhütung in der Sporthalle: Nenne zu den Bereichen „Geräte“, „Geräteraum“, „Matten“ und „Verhalten“ einen Gesichtspunkt!
  - Geräte: richtiger Transport, überprüfen der Geräte nach dem Aufbau, Benutzung der Geräte nur in Anwesenheit des Ls/ Übungsleiters
  - Geräteraum: Kein Aufenthalts- oder Turnraum! Ordnung halten, Geräte sicher aufbewahren
  - Matten: Kein Turnen oder Sitzen auf dem Mattenwagen, Vorsicht beim Fahren mit dem leeren Mattenwagen
  - Verhalten: Sportlich faires Verhalten, kein Auslachen oder Stören bei der Konzentration vor und während einer Übung (4 x 0,5 P.)
  
- Was verstehst du unter Hygiene im Sportunterricht? Nenne 4 Maßnahmen!
  - a) Angepasste Sportbekleidung / Sportschuhe
  - b) Bei Ansteckungsgefahr kein Sport!
  - c) Duschen nach dem Sport
  - d) Duschen vor und nach dem Schwimmen
  - e) Hygienemaßnahmen vor dem Schwimmunterricht beachten (Schminke, Menstruation) (4 x 0,5 P.)

- Nenne 4 Dinge, die der körperlichen Fitness schaden!  
 Bewegungsmangel  
 Ungeeignete Sportausrüstung  
 Falsches Training (kein Auf- und Abwärmen)  
 Fehlende Erholung (zu wenig Schlaf, zu kurze Verletzungspausen oder Trainingsabstände)  
 Drogen (Alkohol, Rauchen, Dopingmittel)  
 Falsche Trainingsintensität  
 Falsche Ernährung (einseitig, übermäßig, fettreich)      (4 x 0,5 P.)
  
- Ein Sportler sollte sich gesund ernähren. Nenne 3 verschiedene Nährstoffe mit je einem Beispiel!  
 Kohlenhydrate (Nudeln, Kartoffeln)  
 Mineralstoffe (Magnesium, Calcium)  
 Fette (Olivenöl, Avocados, Rapsöl)  
 Eiweiß (Milchprodukte, Fisch, Fleisch)  
 Vitamine (Obst, Gemüse)      (6 x 0,5 P.)
  
- Warum sollte ein Sportler viel trinken?  
 Um den Flüssigkeitsverlust, der durch die sportliche Betätigung entsteht, auszugleichen, sollte ein Sportler viel trinken. Außerdem werden Mineralstoffe zugeführt.      ( 1 P.)
  
- Nenne 4 Sportarten, die die Umwelt belasten können!  
 a) Mountainbike fahren im Wald  
 b) Inliner fahren in der Fußgängerzone  
 c) Skifahren, Tourengehen, Bergwandern  
 d) Querfeldein Joggen, Motorsportarten      (4 x 0,5 P.)



- Nenne 4 Möglichkeiten, sich umweltgerecht zu verhalten!
  - a) Wege nicht verlassen
  - b) Keine Wildtiere aufschrecken
  - c) Keinen Müll liegen lassen
  - d) Lautstärke in Grenzen halten ( x 0,5 P.)
  
- Was verstehst du unter Fairness? Nenne 4 Merkmale!
  - Einhalten von Regeln
  - Mit dem Spielpartner anständig umgehen
  - Den Gegner nicht blamieren
  - Nicht rücksichtslos aus Sieg spielen
  - Anerkennen des Siegers oder des Verlierers
  - Schiedsrichterentscheidungen akzeptieren
  - Dem Schwächeren eine Chance geben oder lassen  
(4 x 0,5 P.)
  
- Erkläre das Prinzip „Fair Play“ bei einem Mannschaftsspiel! Nenne 4 Aspekte!
  - Einhalten von Regeln. Mit dem Spielpartner anständig umgehen
  - Den Gegner nicht blamieren. Dem Schwächeren eine Chance geben
  - Nicht rücksichtslos aus Sieg spielen.  
Schiedsrichterentscheidungen akzeptieren  
Den Sieger oder Verlierer anerkennen (4 x 0,5 P.)
  
- Erkläre den Begriff „Zirkeltraining“ im Sportunterricht!
 

Zirkeltraining oder Stationentraining bedeutet, dass verschiedene Stationen, Geräte oder Übungen in sinnvoller, zum Teil spielerischer Reihenfolge absolviert werden. (1 P.)

- Erkläre, was man unter Doping versteht!  
Unter Doping versteht man die Einnahme verbotener Mittel zur Steigerung sportlicher Leistungen. (1 P.)
  
- Nenne drei Nebenwirkungen, die Doping haben kann!
  - a) Abhängigkeit    b) Herzrhythmusstörungen
  - c) Depressionen    d) Bluthochdruck    (3 x 0,5 P.)