



QUALI – Vorbereitung Sport

Allgemeine Fragen

1. Erkläre die Funktion des Aufwärmens!

- direkten Vorbereitung auf eine Belastung, z. B. Sportunterricht, Training, Wettkampf
- Vermeidung von Verletzungen bei der anschließenden Tätigkeit

2. Nenne die Wirkungen, die das Aufwärmen erfüllen soll!

- 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.

- Große Muskelgruppen sollen aktiviert werden.
 - Lauf-, Hüpf- und Sprungübungen
 - Spiele mit geringer Intensität
- Dehnungen (Stretching)
- 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. Erkläre den Begriff „Fair Play“!

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

11. Erkläre den Begriff „Zirkeltraining“!

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

12. Äußere die zur Bedeutung des Dehnens (Stretchings)!

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

13. Sport und Umweltschutz sind manchmal schwierig in Einklang zu bringen. Erkläre diesen Konflikt an zwei selbstgewählten Beispielen!

Stichworte:

- Skifahren, Motorsport, Golfen, Fußballplätze...

14. 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

Quellenverzeichnis:

- <https://mvzeitnah.files.wordpress.com/2014/09/sport-piktogramme.png>
- <http://www.stmusik.de/MSED/QualiSkriptSport.pdf>
- <http://www.sportunterricht.de/>
- <http://1001701001.customer.gaponline.de/sites/default/files/Skript-%20allgemeine%20Fragen-Gesundheit.pdf>
- http://www.dfb.de/fileadmin/_dfbdam/34715-Regelheft_2014-15-DFB.pdf
- <http://www.soccerdrills.de/>