



## Vorbereitungsmaterial für den Qualifizierenden Abschluss der Mittelschule

Prüfungswissen für die theoretische Prüfung im Fach Sport

Jeder Prüfling wird in der theoretischen Prüfung in **drei Bereichen** abgefragt. Der **Allgemeine Teil** ist von jedem Prüfling zu lernen.

Die anderen beiden Teile ergeben sich aus der Wahl, die der Schüler bei der **Mannschafts- und Einzelsportart** getroffen hat.

### Allgemeiner Teil

**Mannschaftssportarten:** Basketball  
Fußball  
Volleyball  
Handball

**Einzelsportarten:** Leichtathletik  
Schwimmen  
Gymnastik & Tanz  
Gerätturnen

## Ablauf der schriftlichen Prüfung:

- Zeit: 30 Minuten  
Inhalt: 1/3 umfasst Fragen aus dem allgemeinen Teil  
1/3 umfasst Fragen aus der gewählten Mannschaftssportart  
1/3 umfasst Fragen aus der gewählten Individualsportart

## Allgemeiner Teil

<u>Frage</u>	<u>Antwort</u>
1. a) <b>Wo und wie kann der Puls nach Belastung am besten gemessen werden?</b>	- Halsschlagader - Innenseite der Handgelenke (Schlagzahl 15 sec. lang zählen und anschließend mit 4 multiplizieren = Schlagzahl pro Minute bzw. Herzfrequenz)
b) <b>Wie hoch ist der Normalpuls?</b>	60 – 80 Schläge pro Minute
c) <b>Unterscheide und erkläre verschiedene Pulswerte.</b>	190 – 170 hoher Puls (maximale Belastung) 170 – 150 mittlerer Puls 150 – 130 niedriger Puls Diese Frequenzen gelten unmittelbar nach der Belastung!
d) <b>Warum ist die Pulskontrolle bei sportlicher Betätigung unbedingt notwendig?</b>	Extremwerte sind ein Warnsignal für eventuelle Überlastung, für organische Fehler bzw. Schwächen. Dies gilt insbesondere für das Herz-Kreislauf-System.
2. a) <b>Warum ist das Aufwärmen vor jeder sportlichen Betätigung unbedingt notwendig?</b>	- Anstieg der Muskel- und Körpertemperatur - Erhöhung der Leistungsfähigkeit des Nervensystems - Steigerung der Muskelelastizität - Verringerung der Verletzungsgefahr (Muskelzerrung, Bänderdehnung, ... ) - Vorbereitung auf eine erhöhte körperliche Anstrengung
b) <b>Nenne verschiedene Formen der Aufwärmphase.</b>	- Allgemeines Aufwärmen durch langsamen Dauerlauf, kleine Fangspiele, ... - Dehnübungen (wie z. B. Stretching), Lockerungsübungen, Kräftigungsübungen - Spezielles, zielgerichtetes Aufwärmen je nach Sportart
3. <b>Was bedeutet der Begriff „Kondition“?</b>	Unter Kondition versteht man die motorischen Grundeigenschaften wie Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Gelenkigkeit und Beweglichkeit. Von Mensch zu Mensch sind diese Fähigkeiten in der Qualität je nach Alter, Veranlagung oder

Trainingszustand verschieden.

4. **Was versteht man unter einem Circuittraining (Zirkeltraining)?**
- Training bzw. üben nach dem Intervallprinzip an verschiedenen Stationen (im Kreis angeordnet)
  - Abwechslung zwischen Belastung und Entspannung (z.B. 20 sec. Übung / 30 sec. Pause)
  - Verschiedene Muskelgruppen werden trainiert
5. **Nenne Übungen zur Schulung der**
- a) **Beinmuskulatur**
- Schnelles Umsteigen (eine Hand berührt den Boden)
- b) **Bauchmuskulatur**
- Rückenlage; Beine aufstellen; Heben und Senken des Oberkörpers, wobei der untere Rückenbereich am Boden bleibt; Hände auf Höhe der Ohren, sie werden **nicht** im Nacken verschränkt!
- c) **Rückenmuskulatur**
- Bankstellung; abwechselnd kreuzweise ein Bein und einen Arm heben
- d) **Arm- bzw. Schultermuskulatur**
- Mit angewinkelten Armen gegen eine Wand fallen lassen, dann von der Wand abdrücken; Liegestütz
6. **Was musst du beachten, bevor du mit einem sportlichen Trainingsprogramm beginnst?**
- Ärztliche Untersuchung (Lunge, Herz)
  - Bei Erkältungskrankheiten oder Grippe kein Training durchführen
  - Bei Gelenks- oder Wirbelsäulenproblemen geeignete Sportarten auswählen
7. **Was bedeutet der Begriff Beweglichkeit?**
- Die Beweglichkeit wird von der Gelenkigkeit (Gelenke) und der Dehnfähigkeit (Muskeln, Sehnen, Bänder) bestimmt.
8. **Welche Bedeutung hat der Sport für die Gesundheit?**
- Erhaltung und Verbesserung der allgemeinen Leistungsfähigkeit und Widerstandskraft
  - Vorbeugung von Organ-, Haltungs- und Koordinationsschwächen
  - Erwerb von Selbstvertrauen, Geschicklichkeit, Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit
  - Anregung des Stoffwechsels und Entschlackung des Körpers
  - Fähigkeit, sich in schwierigen Situationen zu behaupten, sich selbst zu überwinden
  - Erlernen, sich in einer Gruppe zu bewegen, sich einzuordnen und im Team zu arbeiten

9. **Welche gesundheitlichen Folgen entstehen durch Bewegungsmangel?** Bei Bewegungsarmut sinkt der Stoffwechsel in den Knorpelschichten der Gelenke, frühzeitige Abnutzung ist die Folge, da sich der Knorpel nicht regenerieren kann.  
Wenn die Dehnfähigkeit der Muskeln nicht beansprucht wird, neigen diese Muskeln zur Verkürzung und mit der Zeit zur Verhärtung.
10. **Nenne die wichtigsten Bestandteile der Ernährung!**
- Kohlenhydrate (Nudeln, Kartoffeln)
  - Pflanzliches Eiweiß (Hülsenfrüchte)
  - Tierisches Eiweiß (Milchprodukte, Fisch, Fleisch)
  - Pflanzliche Fette (Margarine, Pflanzenöl)
  - Tierische Fette (Wurst, Butter)
  - Wasser
  - Vitamine (Obst, Gemüse)
  - Mineralstoffe (Milch, Milchprodukte)
  - Ballaststoffe (Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte)
11. **Beschreibe kurz die Hauptbestandteile des menschlichen Körpers und gib den Anteil der Fettmasse für Jungen, Mädchen, Frauen und Männer an.**  
**Wie hoch liegen die medizinischen Grenzwerte?**
- Hauptbestandteile:** Wasser, Muskeln, Fett, Knochen, Knorpel, Bindegewebe  
**Normalwerte der Fettmasse:**  
Jungen: 20%    Männer ca. 21%  
Mädchen: 28%    Frauen ca 27%  
**Gesundheitlich bedenkliche Grenzwerte:**  
Männer: 27%  
Frauen: 35%
12. **Warum ist trinken für den Organismus wichtig?**
- Der Mensch besteht zu 2/3 aus Wasser.
- Wassermangel schadet dem menschlichen Organismus.
  - Wasser ist Hauptbestandteil des Blutes. Blut kann nicht mehr richtig fließen, wenn wir nicht genug trinken.
  - Körper wird schlechter versorgt.
  - Die Konzentrationsfähigkeit lässt nach.
13. **Nenne notwendige hygienische Gesichtspunkte bei der Ausübung von Sportarten!**
- Entsprechende Sportbekleidung
  - Anschließend duschen
  - Desinfektion (besonders nach dem Schwimmen)

14. **Wodurch kann die Unfallgefahr im Sportunterricht reduziert werden?**
- Sportgerechte Kleidung
  - Geräteaufbau organisieren und kontrollieren bevor mit dem Sport begonnen wird
  - Schließen aller Türen bei Sportspielen in der Halle
  - herumrollende, überflüssige Bälle aus der Halle oder dem Übungsbereich entfernen
  - den Anweisungen der Lehrer und Übungsleiter Folge leisten
  - andere Mitschüler während einer Übung nicht stören
  - zuverlässige, richtige Hilfestellungen bei Turnübungen
  - eigene körperliche Fitness
15. **Nenne Maßnahmen, die bei einem schwerwiegenden Unfall sofort durchzuführen sind!**
- Situationsgerecht handeln (Bewusstseinskontrolle, Atemspende, Blutung stillen, Schockbekämpfung, stabile Seitenlage, ...)
  - Notruf
16. **Wie lautet der oberste Grundsatz im Sport?**
- „Fair geht vor!“
17. **Nenne goldene Regeln der Fairness**
- **Ich bin aufrichtig**  
Ich achte die geschriebenen und ungeschriebenen Regeln. Ich bemühe mich mit Anstand zu gewinnen und zu verlieren?
  - **Ich bin tolerant**  
Ich akzeptiere alle Schiedsrichterentscheidungen, auch wenn sie falsch sein sollten. Ich betrachte den Gegner nicht als Feind, sondern als Partner.
  - **Ich helfe**  
Ich kümmere mich um verletzte Gegner, als wenn es meine eigenen Mitspieler wären.
  - **Ich trage Verantwortung**  
Ich fühle mich für die körperliche und seelische Gesundheit meiner Gegner verantwortlich.
  - **Ich bin für fairen Sport**  
Ich weiß, dass nur Aufrichtigkeit, Toleranz, Hilfsbereitschaft und Verantwortung Fairness im Sport und Freude am Sport erhalten.