

Fragen zum Bereich Gesundheit Sport-Quali 2020

Nenne drei verschiedene Pulsarten.

Was versteht man unter Fairness im Schulsport? Nenne vier Beispiele.

Nenne vier klassische Ausdauersportarten.

Nenne drei Gründe für regelmäßiges Sporttreiben.

Welche Bedeutung hat der Sport für die Gesundheit?

Nenne vier Bereiche der Kondition.

Nenne zwei Aufgaben der Faszien und zwei Trainingsmöglichkeiten.

Nenne drei geeignete Getränke für Sportler.

Erkläre den Begriff Puls.

Wo kann man den Puls besonders gut fühlen und messen. Benenne 2 Stellen.

Welche Bedeutung hat der Sport für die Gesundheit. Finde drei Argumente.

Was versteht man unter einem Trainingsplan?

Beschreibe das „richtige“ Sitzverhalten.

Was versteht man unter dem Begriff Ausdauer?

Aus welchen Nahrungsgruppen besteht eine gesunde Ernährung?

In welchem Bereich liegt dein Puls beim Training der aeroben Ausdauer.

Welche Grundsätze gelten für das Aufwärmtraining?

Was bewirkt das Abwärmtraining?

Viel Energie 😊 beim Lernen!