

Quali Sport



Mittelschule Perlacher Straße

FRAGENKATALOG

Leisten, Gestalten, Spielen

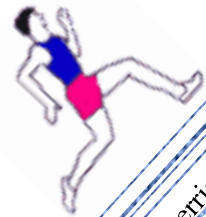
Gesundheit

Individualsportarten

- Leichtathletik
- Gymnastik / Tanz

Mannschaftssportarten

- Fußball
- Basketball
- Volleyball



sportunterricht.de

Leistungsfeststellung zum Erwerb des Qualifizierenden
Abschlusses der Mittelschule

Fach: Sport

Gesundheit

- 1.Frage: Welche Bedeutung hat der Sport für die Gesundheit?
- 2.Frage: Welche Bedeutung hat eine sportgerechte Kleidung für die Gesundheit?
- 3.Frage: Wodurch kann die Unfallgefahr im Sportunterricht reduziert werden?
- 4.Frage: Nenne Beispiele, wann Sport für die Gesundheit schädlich ist!
- 5.Frage: Warum ist ein sinnvolles Aufwärmen wichtig?
- 6.Frage: Nenne Allgemeine Grundsätze des Aufwärmens!
- 7.Frage: Was versteht man unter „Abwärmen“ und warum ist es sinnvoll?
- 8.Frage: Erkläre den Begriff Puls!
- 9.Frage: Wo ist der Puls fühlbar?
- 10.Frage: Wie und warum wird der Puls bei körperlicher Anstrengung beeinflusst?
- 11.Frage: Welchen Zweck hat die Pulskontrolle bei sportlichen Belastungen?
- 12.Frage: Wie beeinflusst Ausdauertraining unseren Körper?
- 13.Frage: Warum ist ein Waldlauf einem Lauf auf der Straße vorzuziehen?
- 14.Frage: Welche Aufgaben hat die Muskulatur?
- 15.Frage: Was bedeuten die Begriffe Agonist und Antagonist?
- 16.Frage: Welche Aufgaben haben die Sehnen?
- 17.Frage: Welche Aufgaben haben die Bänder?
- 18.Frage: Wie reagiert der Körper auf sportliche Aktivität?
- 19.Frage: Warum schwitzt der Körper?
- 20.Frage: Warum ist trinken für den Organismus wichtig?

Leisten, Gestalten, Spielen

Individualsportarten

Leichtathletik

- 1.Frage: Welche Bedeutung hat die Leichtathletik für den Schulsport?
- 2.Frage: Wie heißen die sportlichen Grundfertigkeiten in der Leichtathletik?
- 3.Frage: In welche Kategorien können die Laufdisziplinen eingeteilt werden?
- 4.Frage: Welche Sprungdisziplinen gibt es?
- 5.Frage: Welche Wurf- und Stoßdisziplinen gibt es?
- 6.Frage: Nenne Beispiele für Kurz-, Mittel- und Langstreckenläufe!
- 7.Frage: Nenne die 4 Phasen bei allen Sprungwettbewerben!
- 8.Frage: Wie lautet das Startkommando im Kurzstreckenlauf und wie reagierst du?
- 9.Frage: Wie lautet das Startkommando beim Mittel- und Langstreckenlauf?
- 10.Frage: Welche Staffelarten gibt es?
- 11.Frage: Welche Weitsprungtechniken gibt es?
- 12.Frage: Wann ist ein Weitsprung ungültig?
- 13.Frage: Wie wird die Weite beim Weitsprung gemessen?
- 14.Frage: Nenne mind. drei verschiedene Hochsprungtechniken!
- 15.Frage: Von welcher Seite erfolgt bei einem Hochspringer mit Floptechnik der Anlauf, wenn das rechte Bein das Sprungbein ist?
- 16.Frage: Wie lange muss die Latte beim Hochsprung liegen bleiben, damit der Versuch gültig gewertet wird?
- 17.Frage: Beschreibe Anlauf, Absprung, Flug und Landung beim Flop!
- 18.Frage: Wann ist ein Kugelstoßversuch ungültig?
- 19.Frage: Wie wird beim Kugelstoßen die Weite gemessen?

Leisten, Gestalten, Spielen

Individuaisportarten

Gymnastik / Tanz

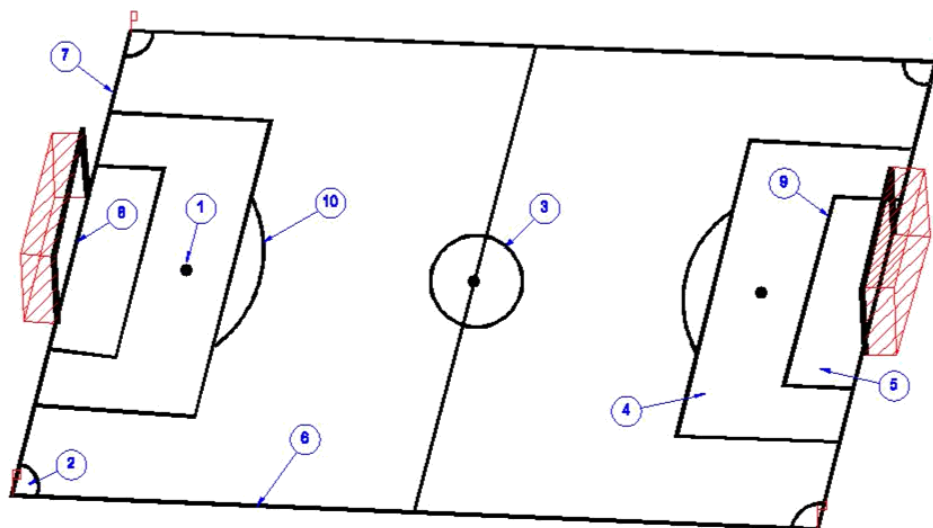
- 1.Frage: Welche Aufgaben hat die schulische Gymnastik?
- 2.Frage: Welche Handgeräte gibt es in der Gymnastik?
- 3.Frage: Wie lauten die Grundformen der Bewegung?
- 4.Frage: Welche 4 Faktoren bestimmen die Bewegung?
- 6.Frage: Welche Aufstellungsformen gibt es in der Gruppe?
- 7.Frage: Welche Aufstellungsformen kennst du vom Volkstanz?
- 8.Frage: In welchen Raumebenen werden Handgeräte bewegt?
- 9.Frage: Wie können Tänze eingeteilt werden?
- 10.Frage: Nenne einige Tanzfiguren, die im Volkstanz angewandt werden!
- 11.Frage: Nenne einige Folkloretänze!
- 12.Frage: Welche modernen Tänze gibt es?
13. Frage: Was heißt „Break“ und woher stammt „Breakdance“?
14. Frage: Was ist Rhythmus?
15. Frage: Wodurch kann man Rhythmus unterstützen?
16. Frage: Welche gesundheitlichen Wirkungen haben Gymnastik und Tanz?
17. Frage: Was versteht man unter einer Choreographie?
18. Frage: Was heißt Isolation? Nenne ein Beispiel!
19. Frage: Was ist Rope Skipping?
20. Frage: Nenne zwei Merkmale des Rope Skipping!

Leisten, Gestalten, Spielen

Mannschaftssportarten

Fußball

1.Frage: Trage die bezeichneten Linien, Punkte und Räume in die entsprechende Tabelle ein!



	Strafraum		Seitenauslinie
	Anstoßkreis		Eckraum
	Elfmeterpunkt		Torraum
	Torlinie		Teilkreis am Strafraum
	Torauslinie		Abstoßlinie

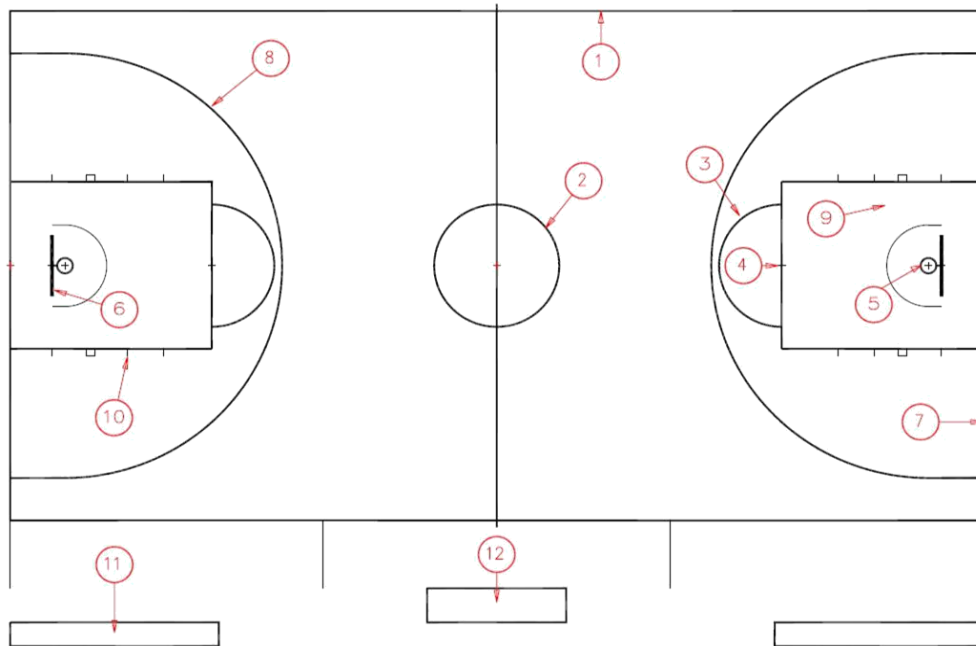
- 2.Frage: Erkläre folgende Spielsysteme: 4:3:3, 4:4:2 und 4:2:3:1!
- 3.Frage: Welche Möglichkeiten der Ballannahme und -mitnahme gibt es?
- 4.Frage: Welche Mannschaftsteile gibt es?
- 5.Frage: Was verstehst du unter dem Begriff „Flanke“?
- 6.Frage: Wann wird ein direkter bzw. indirekter Freistoß verhängt?
- 7.Frage: Kann durch einen Einwurf bzw. einen Eckstoß direkt ein Tor erzielt werden?
- 8.Frage: Wie viele Spieler darf eine Mannschaft während eines Spiels auswechseln?
- 9.Frage: Wann gibt es beim Fußball einen Elfmeter?
- 10.Frage: Wie viele Spieler dürfen in einer Mannschaft auf dem Platz stehen?
- 11.Frage: Welche Stoßarten (Schüsse) gibt es?
- 12.Frage: Erkläre den Unterschied zwischen Manndeckung und Raumdeckung!
- 13.Frage: Wie viele „Halbzeiten“ gibt es in einem Spiel und wie lange dauert eine „Halbzeit“?
- 14.Frage: Erkläre den Unterschied zwischen einem direkten und einem indirekten Freistoß!
- 15.Frage: Wie lange dauert ein Fußballspiel und wie wird das Spiel gewertet, wenn nach Beendigung der regulären Spielzeit kein Sieger feststeht?
- 16.Frage: Von welchen Faktoren hängt es ab, ob ein Spielzug mit Abseits abgepfiffen wird?
- 17.Frage: Welcher Unterschied besteht zwischen Abstoß und Abschlag?
- 18.Frage: Welche Strafen kann der Schiedsrichter verhängen?
19. Frage: Wann ist ein Tor erzielt?

Leisten, Gestalten, Spielen

Mannschaftssportarten

Basketball

1. Frage: Trage die bezeichneten Linien, Räume und Anlagen in die entsprechende Tabelle ein!



	Korb		Endlinie
	Spielbrett		Seitenlinie
	Freiwurflinie		Mittelkreis
	Freiwurfraum		Freiwurfkreis
	3-Punkte-Linie		Aufstellungsmarkierungen (Freiwurf)
	Mannschaftsbank		Anschreibertisch

2. Frage: Welche Passarten gibt es?
3. Frage: Welche Korbwurfarten gibt es?
4. Frage: Aus wie vielen Spielern besteht eine Mannschaft?
5. Frage: Welche Sekundenregeln gibt es? Erkläre diese.
6. Frage: Was verstehst du unter dem Begriff „Rebound“?
7. Frage: Wann darf ein Spieler das Spielfeld verlassen?
8. Frage: Von wo aus erfolgt jeweils der Einwurf bei einem Korberfolg oder bei einer Regelverletzung und einem Ausball?
9. Frage: Welche Arten von Fouls gibt es?
10. Frage: Wie werden persönliche Fouls geahndet?
11. Frage: Wie werden technische Fouls geahndet?
12. Frage: Wie werden technische Fouls des Trainers oder der Ersatzspieler geahndet?
13. Frage: Was versteht man unter einem Halteball?
14. Frage: Wann wird ein Sprungball verhängt?
15. Frage: Was passiert beim 5. Foul eines Spielers?
16. Frage: Was versteht man unter einem Doppeldribbling?
17. Frage: Erkläre den Korbleger von rechts!
18. Frage: Erkläre den Unterschied zwischen Positionsangriff und einem Schnellangriff!

Leisten, Gestalten, Spielen

Mannschaftssportarten

Volleyball

1. Frage: Wie viele Spieler dürfen auf dem Spielfeld stehen?
2. Frage: Wie lange dauert ein Spiel?
3. Frage: Wann ist ein Satz gewonnen?
4. Frage: Wann erhält eine Mannschaft einen Punkt?
5. Frage: Welche Fehler können zu Punkten für den Gegner führen?
6. Frage: Was versteht man unter unsportlichem Verhalten?
7. Frage: Mit welchen Körperteilen darf der Ball gespielt werden?
8. Frage: Wann darf ein Spieler den Ball öfter als 1x berühren?
9. Frage: Nenne technische Grundelemente des Spiels!
10. Frage: Erkläre den Bewegungsablauf des oberen Zuspiels!
11. Frage: Erkläre den Bewegungsablauf des Baggerns!
12. Frage: Was versteht man unter einem Lob und welches taktische Gegenmittel gibt es?
13. Frage: Was versteht man unter einem Block?
14. Frage: Welche Positionsnummern haben die Netzspieler?
15. Frage: Von welcher Position wird die Angabe gespielt?
16. Frage: Erkläre die besondere Stellung des sog. „Liberos“!