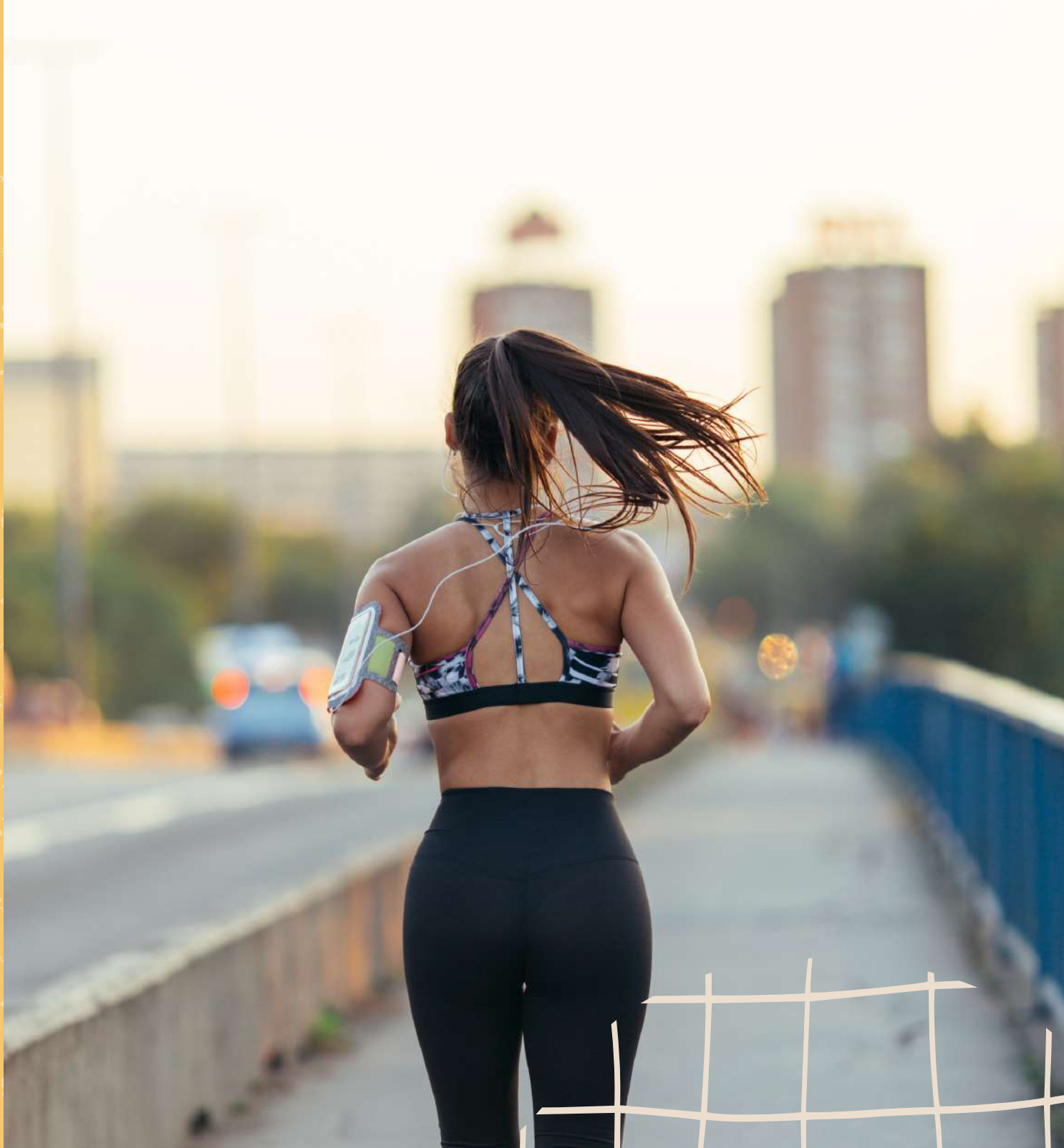




Sport statt Medizin

@ROZGADANI WWW.ROZGADANI.ORG
PAULINA BORUCZKOWSKA-BAKOTA &
SANDRA MAŁECKA-SZYMANIAK



Aufgabe 1:

**Welcher Oberbegriff passt zu diesen Ausdrücken?
Wählt aus. Übersetzt auch die Wörter aus
Klammern:**

Verletzungen im Sport - Spielverlauf - mentale Stärke -
Mannschaft und Zusammenarbeit - Erfolg und Leistung -
körperliche Vorbereitung

Gruppe 1 Oberbegriff:

- ein Spiel dominieren
- die Führung übernehmen
- einen Gegner besiegen
- eine Niederlage (ponieść porażkę)

Gruppe 2 Oberbegriff:

- sich aufwärmen
- Dehnübungen machen
- Muskeln (wzmacniać mięśnie)
- eigene Leistung steigern

Gruppe 3 Oberbegriff:

- unter Druck stehen
- die Nerven verlieren
- zeigen (okazywać ducha walki)
- sich mental vorbereiten

Gruppe 4 Oberbegriff:

- eine Verletzung (doznać urazu)
- sich den Knöchel verstauchen
- medizinisch behandelt werden
- eine Pause einlegen müssen



Gruppe 5 Oberbegriff:

- einen Rekord aufstellen
- eine Bestleistung erzielen
- eine Medaille gewinnen
- einen Titel (bronić tytułu)

Gruppe 6 Oberbegriff:

- einen Teamgeist entwickeln
- unterstützen (wspierać innych zawodników)
- sich aufeinander verlassen können
- gemeinsam ein Ziel verfolgen

Aufgabe 2:

Stimmt ihr diesen Feststellungen zu?
Warum (nicht)? Diskutiert:

1. Leistungssport **schadet** langfristig **der Gesundheit** mehr, als er nützt.
2. Sport ist heute eher ein Geschäft als eine **Leidenschaft**.
3. **Mannschaftssport** fördert soziale Kompetenzen stärker als Einzelsport.
4. Profisportler verdienen **unverhältnismäßig viel Geld**.
5. Regelmäßiger Sport verbessert nicht nur die **körperliche**, sondern auch die **geistige Leistungsfähigkeit**.
6. Fitness-Trend und **Körperkult setzen** Menschen **unter** ungesunden **Druck**.
7. Wer früh **die Führung übernimmt**, gewinnt meistens das Spiel.
8. **Einen Gegner zu besiegen** ist wichtiger als **fair zu spielen**.
9. Wer **sich** nicht **aufwärmt** oder keine **Dehnübungen macht**, riskiert langfristige Gesundheitsschäden.



10. **Muskeln** zu **stärken** spielt eine größere Rolle als **technische Fähigkeiten** zu **trainieren**.
11. Viele Sportler konzentrieren sich zu stark darauf, ihre **Leistung** zu **steigern**, und vergessen dabei ihre Gesundheit.
12. **Kampfgeist** ist wichtiger als Talent.
13. Wer **sich** vor dem Spiel **mental vorbereitet**, hat einen klaren Vorteil gegenüber anderen.
14. Sport bringt uns bei, **mit Druck umzugehen**.
15. **Eine Medaille** zu **gewinnen** sollte nicht das wichtigste Ziel im Sport sein.

ZUSÄTZLICH

- ➔ Was bedeutet der lateinische Spruch "*Mens sana in corpore sano*" (= Ein gesunder Geist [ist] in einem gesunden Körper)?
- ➔ *Sport ist Mord*. Was kann das bedeuten? Stimmt das eurer Meinung nach?
- ➔ *Dabei sein ist alles*. Was bedeutet das in Bezug auf Sport?



NOTIZEN:



Aufgabe 3: Seht euch das Video an und beantwortet die Fragen:



1. Welche gesundheitlichen Vorteile von Bewegung werden genannt?
2. Wie viel Bewegung pro Woche wird laut Leitlinie für Gesundheitssport empfohlen?
3. Wie unterscheidet sich Training nach Herzfrequenz von Training nach Geschwindigkeit?
4. Warum ist Sport besonders im Alter wichtig?
5. Welche Rolle spielt Krafttraining im höheren Alter?
6. Wie beeinflusst Bewegung Psyche und Gehirn?

NOTIZEN:

A large area of dotted lines for taking notes.





Aufgabe 4: Verbindet die Begriffe mit ihren Definitionen:

- | | |
|---------------------------|---------------------|
| 1. die Herzfrequenz | 4. der Muskelaufbau |
| 2. die Sauerstoffaufnahme | 5. die Vorbeugung |
| 3. der Blutdruck | 6. die Ausdauer |

- ☐ A Die Anzahl der Herzschläge pro Minute
- ☐ B Die Vergrößerung der Muskeln durch gezieltes Training
- ☐ C Maßnahmen, um Krankheiten zu verhindern (Prävention)
- ☐ D Die Fähigkeit des Körpers, Sauerstoff aus der Luft zu verwerten
- ☐ E Die Widerstandsfähigkeit des Körpers gegen Ermüdung
- ☐ F Der Druck des Blutes in den Blutgefäßen

Aufgabe 5: Ergänzt die Sätze frei. Ihr könnt auch die Begriffe aus Aufgabe 4 benutzen:

1. Schwimmen und Radfahren trainieren vor allem .
2. Sport hilft dabei, .
3. Krafttraining ist die effektivste Methode für .
4. Bewegung ist die beste gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
5. Regelmäßiges Training verbessert .
6. Wenn man zu intensiv trainiert, kann das zu führen.



7. Regelmäßiger Sport macht uns .
8. Wichtig ist, Spaß am Sport zu haben, um langfristig .

Aufgabe 6:

Setzt die passenden Begriffe 1-6 aus der Aufgabe 4 in die Lücken ein. Achtet auf die richtige grammatikalische Form!

In der medizinischen Studie von Dr. Rafael wird untersucht, wie sich regelmäßige Bewegung auf den Körper auswirkt. Ein wichtiger Faktor ist dabei die (1), die während der Belastung gemessen wird. Wer regelmäßig trainiert, stärkt nicht nur sein Herz, sondern sorgt auch für einen gesunden (2).

Besonders effektiv ist eine Kombination aus Kraft- und Ausdauersport. Während das Heben von Gewichten den (3) fördert, verbessern lange Spaziergänge oder Joggen die allgemeine (4). Ein fitter Körper zeichnet sich zudem durch eine höhere (5) aus, was bedeutet, dass die Zellen effizienter arbeiten. Letztendlich ist Sport die beste (6), um bis ins hohe Alter gesund und vital zu bleiben.

Aufgabe 7:

Was bedeuten diese Wörter in den folgenden Sätzen? Kreuzt an:

1. **flott**

★ Nach der Arbeit mache ich oft einen flotten Spaziergang, um Stress abzubauen.

- A ein schneller, zügiger Spaziergang
- B ein langsamer Spaziergang



2. basal

★ *Der Trainer gab uns nur einige basale Vorgaben für das Training.*

- A grundlegend, elementar
- B genau

3. über die Schwelle kommen

★ *Viele schaffen es nicht, über die empfohlene Schwelle an Bewegung zu kommen.*

- A die empfohlene Menge an etwas schaffen
- B übertreiben

4. nach Faustformeln

★ *Manche berechnen ihren Trainingspuls nach Faustformeln.*

- A nach sehr genauen Berechnungsregeln, die exakt sind
- B nach einfachen, allgemeinen Berechnungsregeln, die nicht sehr genau sind

5. geistig wendig

★ *Bewegung macht mich geistig wendiger.*

- A zertreut sein, nicht klar denken können
- B besser denken können, konzentrierter sein

6. überholt

★ *Der Spruch "Sport ist Mord" ist längst überholt.*

- A nicht mehr zeitgemäß, veraltet
- B weiterhin aktuell



GRAMMATIK

VORGANGSPASSIV

Die Passivform wird im Deutschen viel häufiger verwendet als im Polnischen. Wir verwenden sie vor allem, wenn wir sagen wollen, dass eine bestimmte Handlung von jemandem ausgeführt wurde.

Das Wichtigste ist die ausgeführte Handlung und nicht die Person, die diese Handlung ausführt. Deshalb wird in Passivsätzen die Person, die die Handlung ausführt, oft nicht genannt.

Beispielsätze aus dem Video:

- Alle drei Minuten wird die Geschwindigkeit erhöht.
- Über die Maske werden Albas Atemgase gemessen.
- In den kurzen Laufpausen wird noch der Blutdruck gemessen und ein Tropfen Blut für den Laktatwert entnommen.

Die Passivform im Präsens wird mit dem Hilfsverb werden und der dritten Form des Verbs (Partizip II) gebildet, die am Ende des Satzes steht.

werden + Partizip II

ich werde

wir werden

du wirst

ihr werdet

er, sie, es wird

sie, Sie werden

Um zu betonen, dass etwas von einer bestimmten **Person** getan wurde, wird das Wort "**von**" verwendet. Das darauf folgende Substantiv steht im Dativ.

- Die Trainingspläne werden **von erfahrenen Sportlern** entwickelt.
- Die Teilnehmer werden **von den Forschern** sorgfältig betreut.
- Neue Erkenntnisse werden **von Wissenschaftlern** gewonnen.

Wenn man **Mittel, Ursache oder Prozess** erwähnen will, kann das mit dem Wort "**durch**" gemacht werden. Das darauf folgende Substantiv steht im Akkusativ.

- Stress wird **durch Bewegung** reduziert.
- Die Muskeln werden **durch intensives Training** gestärkt.
- Das Wohlbefinden wird **durch körperliche Aktivität** verbessert.



Andere Formen vom Vorgangspassiv veranschaulicht die folgende Tabelle:

Präsens:	Er <i>wird</i> gefragt.
Präteritum:	Er <i>wurde</i> gefragt.
Perfekt:	Er <i>ist</i> gefragt <i>worden</i> .
Plusquamperfekt:	Er <i>war</i> gefragt <i>worden</i> .
Futur I:	Er <i>wird</i> gefragt <i>werden</i> .
Futur II:	Er <i>wird</i> gefragt <i>worden sein</i> .

Aufgabe 8:

Bildet Sätze im Passiv. Achtet auf das Tempus. Verwendet dabei "von" oder "durch":

1. Regelmäßige Bewegung stärkt den Körper.

2. Die Wissenschaftler haben vielen Studien durchgeführt.

3. Ein aktiver Lebensstil reduziert das Risiko von Krankheiten.

4. Man misst die Werte nicht individuell, sondern bestimmt sie nach Faustformeln.



5. Intensive Übungen erhöhten meine eigene Fitness.

6. Ärzte haben mir regelmäßige Bewegung empfohlen.

7. Stress schadet der Gesundheit.

8. Die Forscher werden neue Trainingsmethoden untersuchen.

9. Für Anfänger legt man pragmatische, basale Vorgaben fest.

10. Mein Arzt empfahl mir, einen flotten Spaziergang zu machen.





VORGANGSPASSIV MIT MODALVERBEN

Im Deutschen ist es auch möglich, Passiv mit Modalverben zu bilden.
Das geht so:

Modalverb + Partizip II + werden

Beispielsätze:

- Die Gesundheit kann durch einen aktiven Lebensstil gefördert werden.
- Im Training muss eine bestimmte Belastungsschwelle überschritten werden.
- Überforderung sollte beim Training vermieden werden.
- Durch Bewegung kann die Konzentration verbessert und geistige Wendigkeit gefördert werden.

Andere Formen vom Passiv mit Modalverben veranschaulicht die folgende Tabelle - als Beispiel mit "müssen":

Präsens:	Das muss gemacht werden.
Präteritum:	Das musste gemacht werden.
Perfekt:	Das hat gemacht werden müssen . (sehr selten genutzt)
Plusquamperfekt:	Das hatte gemacht werden müssen .
Futur I:	Das wird gemacht werden müssen .
Futur II:	-/-



Aufgabe 9:

Bildet Sätze im Passiv mit Modalverben. Achtet auf das Tempus:

1. Die Ärzte sollen die Patienten regelmäßig kontrollieren.

2. Man musste die Trainingsintensität individuell anpassen.

3. Die Wissenschaftler werden in der Zukunft neue Messmethoden entwickeln können.

4. Der Trainer soll die Übungen erklären.

5. Man darf die eigene Gesundheit nicht vernachlässigen.

6. Die Experten mussten den Trainingsplan mehrmals überprüfen.

7. Intensive Bewegung kann Stress reduzieren.



8. Man wird die Ergebnisse des Experiments sorgfältig dokumentieren müssen.

9. Die Teilnehmer konnten ihre Leistung immer wieder verbessern.

10. Man muss jeden Tag einen flotten Spaziergang machen.

Aufgabe 10: Findet und korrigiert die Fehler:

1. Die Ergebnisse der Studie müssen analysiert.

2. Die Teilnehmer sollen betreuen werden.

3. Stress kann reduziert durch Bewegung werden.

4. Die Regeln müssen werden beachtet.

5. Die Studie muss durchgeführt von Forschern werden.



Aufgabe 11:

Bildet eigene Sätze im Passiv (auch mit Modalverben). Verwendet dabei die Ausdrücke:

- durch Bewegung
- von Experten
- durch regelmäßiges Training

Aufgabe 12:

Verfasst einen Text (ca. 100-150 Wörter) und geht dabei auf folgende Punkte ein:

- Welche Sportarten oder körperlichen Aktivitäten magst du?
- Erreichst du die empfohlene Zeit von 2,5 Stunden Bewegung pro Woche?
- Wie fühlst du dich körperlich und geistig nach dem Sport?
- Warum ist Bewegung deiner Meinung nach wichtig für die Gesundheit?

WÖRTERBUCH

- ein flotter Spaziergang
- Stress abbauen
- basale Vorgaben
- über die Schwelle kommen
- nach Faustformeln (berechnen)
- sich geistig wendig fühlen
- längst überholt sein

Redemittel:

- ★ *Meiner Meinung nach ist Bewegung wichtig, weil...*
- ★ *Ich bin der Ansicht, dass...*
- ★ *Ich persönlich mag besonders...*
- ★ *In einer normalen Woche bewege ich mich...*
- ★ *Nach dem Sport fühle ich mich meistens erschöpft aber glücklich / voller Energie / entspannt / motiviert.*
- ★ *Ich gehe davon aus, dass regelmäßige Bewegung das Herz stärken / Stress abbauen / die Konzentration verbessern / Krankheiten vorbeugen kann.*