

Teil A: Hörverstehen – Multiple Choice (6 Fragen)

Kreuzen Sie die richtige Antwort an.

1. Was ist laut dem Podcast eine zentrale Funktion des Sports?
 - ☐ A) Unterhaltung
 - ☐ B) Körperliche Aktivität und Gemeinschaft
 - ☐ C) Geld verdienen
 - ☐ D) Reisen
2. Welche Sportart gehört zu den Ballsportarten?
 - ☐ A) Schwimmen
 - ☐ B) Judo
 - ☐ C) Fußball
 - ☐ D) Skifahren
3. Was hilft laut dem Podcast beim Stressabbau?
 - ☐ A) Fernsehen
 - ☐ B) Bewegung
 - ☐ C) Süßigkeiten
 - ☐ D) Schlaf
4. Was gehört nicht zu einer typischen Trainingseinheit?
 - ☐ A) Aufwärmen
 - ☐ B) Hauptteil
 - ☐ C) Mittagessen
 - ☐ D) Cool-Down
5. Was ist ein Vorteil von Breitensport?
 - ☐ A) Hohe Einnahmen
 - ☐ B) Internationale Wettkämpfe
 - ☐ C) Spaß und Gesundheit
 - ☐ D) Sponsorenverträge
6. Wie haben sich die Olympischen Spiele entwickelt?
 - ☐ A) Sie wurden im Mittelalter erfunden
 - ☐ B) Sie finden nur in Griechenland statt
 - ☐ C) Sie begannen 776 v. Chr. in der Antike
 - ☐ D) Sie sind nur für Profisportler zugänglich



Teil B: Lückentext

Füllen Sie die Lücken mit den passenden Wörtern aus dem Podcast.

Cool-Down - soziale Kontakte - körperlicher - Dehnen - Aufwärmen - Fitness

Sport ist eine Form von _____ Aktivität, die Freude macht und die _____ verbessert. Viele Menschen treiben Sport, um Stress abzubauen und _____ zu knüpfen. Eine typische Trainingseinheit beginnt mit dem _____, gefolgt vom Hauptteil und dem _____. Zum Schluss hilft das _____, Muskelkater zu vermeiden.



Teil C: Zuordnungsübung – Begriffe und Definitionen

Ordnen Sie die Begriffe aus dem Podcast den passenden Definitionen zu.

	Begriff	Definition
☐	Cool -Down	A. Training zur Verbesserung der Herz-Kreislauf-Leistung
☐	Aufwärmen	B. Sportart, bei der mehrere Personen gemeinsam spielen
☐	Mannschaftssport	C. Phase nach dem Training zur Entspannung und Regeneration
☐	Stressabbau	D. Internationaler Sportwettbewerb mit langer Tradition
☐	Ausdauertraining	E. Vorbereitung des Körpers auf körperliche Belastung
☐	Olympische Spiele	F. Reduktion von psychischer Belastung durch Bewegung



Teil D: Wahr oder Falsch?

Entscheiden Sie, ob die Aussagen wahr (W) oder falsch (F) sind.

- | | |
|--|----------------------|
| 1. Sport dient nur der Unterhaltung. | <input type="text"/> |
| 2. Fußball ist ein Einzelsport. | <input type="text"/> |
| 3. Bewegung kann helfen, Stress zu reduzieren. | <input type="text"/> |
| 4. Eine Trainingseinheit besteht aus drei Phasen. | <input type="text"/> |
| 5. Die Olympischen Spiele finden jedes Jahr statt. | <input type="text"/> |
| 6. Sport kann soziale Kontakte fördern. | <input type="text"/> |