

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.
2. Fußball ist ein Einzelsport.
3. Bewegung kann helfen, Stress zu reduzieren.
4. Eine Trainingseinheit besteht aus drei Phasen.
5. Die Olympischen Spiele finden jedes Jahr statt.
6. Sport kann soziale Kontakte fördern.