



4L 1. in 2. TJ

Ime, priimek: _____

Razred: _____

Nalogo rešujejo tekmovalci skupine C

Točkovnik

	Del tekmovalne naloge	možne točke	dosežene točke
A.	Bralno razumevanje - 1. Naloga	10	
	2. naloga	14	
B.	Strukture – naloga dopolnjevanja	15	
C.	Strukture – slovnične naloge – 1. Naloga	9	
	2. naloga	12	
D.	Pisno sporočanje	10	
	Skupno število točk	70	

A) Leseverstehen

Sportwissenschaftler verrät: So viel Bewegung brauchen wir, um gesund zu bleiben

„Ohne Bewegung ist Gesundheit überhaupt nicht denkbar“, sagt Sportwissenschaftler Alexander Woll. Im Interview verrät er, wie viel Sport es mindestens sein muss - und gibt Tipps für den Einstieg.

Wie wichtig ist Sport beim Erhalt von Gesundheit?

Extrem. Unser Körper ist auf Bewegung ausgerichtet. Um gesund zu sein und zu bleiben, brauchen wir Bewegung. Ohne Bewegung ist Gesundheit überhaupt nicht denkbar. Weil dann unser Herz-Kreislaufsystem, unser Bewegungsapparat, unsere motorische Koordination überhaupt nicht funktionieren. Zum Beispiel wissen wir, dass Gelenke für ihre Versorgung den mechanischen Druck benötigen.

Gibt es eine Obergrenze?

Ja, die Nutzenbeziehung zwischen Sport und Gesundheit ist nicht linear. Es gilt nicht, wer mehr tut, bekommt mehr. Die Studien legen nahe, dass der gesundheitsförderliche Effekt von Bewegung zwischen zwei und sieben Stunden pro Woche liegt. Wer mehr macht, kehrt den Effekt um und schadet seinem Körper. Das Risiko für Herzinfarkte steigt dann beispielsweise wieder an.

Das Interessante: Wer bisher nichts gemacht hat, profitiert am Anfang am meisten. Denn alles ist besser, als inaktiv auf der Couch zu sitzen. Mit geringem Aufwand können große Erfolge erzielt werden. Später muss man etwas mehr investieren.

Also man muss im Alter mehr tun, um den Stand zu halten?

Es gibt nicht die ewige Jugend, irgendwann verliert man an biologischer Leistungsfähigkeit. Der Rückgang beträgt in der zweiten Lebenshälfte etwa ein Prozent pro Lebensjahr - sowohl bei Trainierten als auch bei Untrainierten. Allerdings zeigen unsere Studien, dass die regelmäßig Aktiven im Vergleich zu inaktiven Personen gleichen Alters einen Zugewinn an Fitness erzielen können, der sie biologisch betrachtet jünger macht. In diesem Zusammenhang sprechen wir davon, dass es durchaus möglich ist, für 20 Jahre 60 zu bleiben. Eine aktive Person kann wirklich den gleichen Fitnesszustand wie eine 20 Jahre jüngere Person haben. Das ist ein entscheidender Faktor für die Lebensqualität. Außerdem geht es zum Beispiel um die Frage, ob und wann man pflegebedürftig wird.

Bis zu welchem Alter ist eine solch positive Wende möglich?

Da gibt es keine Grenze – jedes Alter ist gut. Wir haben aktuell eine Studie in 34 Altersheimen durchgeführt. Dabei waren die Teilnehmer im Durchschnitt 86 Jahre alt. Im Zeitraum von 16 Wochen wurde zweimal pro Woche für jeweils 90 Minuten trainiert. Ich wäre zufrieden gewesen, die Teilnehmenden hätten ihren körperlichen Zustand konserviert. Aber sie haben sich im Durchschnitt um zehn bis 20 Prozent verbessert, und zwar in den Bereichen Kraft, Koordination und Denkfähigkeit. Das heißt für uns: Training ist immer möglich – und zeigt immer einen Effekt.

Das Schwerste ist das Anfangen ...

Ja, das Allerschwerste ist die Menschen zu aktivieren. Wir wissen heute alle, dass Bewegung gut für uns ist. An welchen Triggern muss ich ansetzen? Wo hole ich die Leute ab? Da müssen wir noch viel dazu lernen.

Wie sieht das optimale Bewegungsprogramm aus?

Es sollte eine Kombination aus Ausdauer- und Kräftigungstraining sein. Auch die Beweglichkeit und Koordination muss gezielt geschult werden. Lauftraining alleine ist zum Beispiel eine zu einseitige Belastung und muss entsprechend ergänzt werden.



Šolsko tekmovanje iz znanja nemškega jezika za 2. in 3. letnik srednjih šol

Skupina C: gimnazijski program – 1. in 2. tuji jezik (4. letnik)

Kann man einfach so loslegen? Oder sollte man vorher einen Arzt aufsuchen?

Auf jeden Fall, wenn man längere Zeit keinen Sport getrieben hat. Dann wäre es fahrlässig einfach so mit einem Trainingsprogramm anzufangen - auch hinsichtlich eventuell bestehender Vorerkrankungen. Im Rahmen der ärztlichen Beratung erhält man dann unter anderem auch eine gute Handlungsanweisung, welche Sportart geeignet ist. **Wie ist Ihre Erfahrung mit Sportanfängern: Überlasten sie sich zu schnell und steigen deswegen wieder aus?**

Typischerweise steigen diejenigen wieder aus, die sich unrealistische Ziele setzen. Deswegen ist es wichtig, es nicht gleich zu Beginn zu übertreiben.

(Quelle: <https://www.stern.de/gesundheit/sportwissenschaftler-verraet--so-viel-sport-brauchen-wir--um-gesund-zu-bleiben-8350904.html> (gekürzt))

1. Sind die Aussagen richtig (R) oder falsch (F)? Kreuze an.

10 Pkt./ ____

So trditve pravilne (R) ali ne (F)? Označi.

		R	F
1.	Sport ist für unsere Gesundheit von großer Bedeutung.		
2.	Man kann nicht zu viel Sport machen.		
3.	Die Trainierten verlieren mit dem Alter weniger an biologischer Leistungsfähigkeit als die Untrainierten.		
4.	Aktive Menschen sind biologisch gesehen jünger.		
5.	In Altersheimen dauerte jedes Training eineinhalb Stunden.		
6.	Das optimale Bewegungsprogramm erfasst weder Ausdauer- noch Kräftigungstraining.		
7.	Es ist sehr gut, wenn man sich nur mit dem Laufen beschäftigt.		
8.	Wenn man sich entscheidet mit dem Trainieren anzufangen, ist ein ärztlicher Rat willkommen.		
9.	Der Arzt kann auch empfehlen, welche Sportart gut für jemanden ist.		
10.	Wer am Anfang übertreibt, steigt schnell wieder aus.		



Šolsko tekmovanje iz znanja nemškega jezika za 2. in 3. letnik srednjih šol

Skupina C: gimnazijski program – 1. in 2. tuji jezik (4. letnik)

2. Bilde neue Sätze und drücke das Unterstrichene mit anderen Worten aus.

14 Pkt./ ____

Tvori nove stavke in podčrtano izrazi z drugimi besedami.

1. Im Interview verrät er, wie viel Sport es mindestens sein muss.

2. Zum Beispiel wissen wir, dass Gelenke für ihre Versorgung den mechanischen Druck benötigen.

3. Außerdem geht es zum Beispiel um die Frage, ob und wann man pflegebedürftig wird.

4. Dabei waren die Teilnehmer im Durchschnitt 86 Jahre alt.

5. Das heißt für uns: Training ist immer möglich.

6. Kann man einfach so loslegen?

7. Man erhält unter anderem auch eine gute Handlungsanweisung, welche Sportart geeignet ist.



B) Strukturen – Lückentext

1. Setze die fehlenden Formen, Endungen und Wörter ein. Achte auch auf die korrekte Schreibung. 15 Pkt./ ____

Vstavi manjkajoče oblike, končnice in besede. Pazi na pravičen zapis.

Warum E-Sport offiziell Sport sein muss

PULS Spezial: Warum E-Sport mehr ist _____ (1) ein Hype

E-Sport wird als Sport anerkannt! Naja, wahrscheinlich. In den Koalitionspapieren der Regierung steht es zumindest. Aber ob es auch kommt? Wir finden: Es wäre echt mal an _____ (2) Zeit. Ein Rückblick.

Für den League-of-Legends-Spieler Diamondprox war es _____ hart _____ (3) Start ins Jahr 2016. Anfang des Jahres ist die Aufenthaltsgenehmigung des Spielers ausgelaufen. Er muss zurück nach Russland, darf _____ (4) nicht mehr in Deutschland aufhalten und deshalb auch nicht mehr in der League-of-Legends-Europaliga mitspielen, die in Berlin stattfindet. Ein russischer Fußballer hätte ganz einfach ein Sportlervisum bekommen, ein Zocker aber nicht. Die Piraten (eine Partei) _____ (5) Berliner Abgeordnetenhaus sind sauer. _____ (6) der Berliner Sportsenator Frank Henkel beruhigt. E-Sport sei ja kein Sport, die Piraten bleiben hart und fragen nach:

Henkel weicht der Frage aus. Die Berliner Piraten _____ (7) es genau wissen und geben ein Gutachten zur Beurteilung von E-Sport als Sport in Auftrag. Das Gutachten ist vernichtend: Nein, E-Sport sei kein Sport. Zur Begründung berufen sich die Gutachter _____ (8) allem auf die Regeln _____ deutsch _____ (9) Olympischen Sportbunds, kurz DOSB. Der legt fest, was als Sport zählt und was eben nicht. Der DOSB klammert sich an drei Hauptkriterien, _____ (10) eine Sportart erfüllen muss – und E-Sport erfüllt für den Verband keine _____ (11).

Argument 1: Sport ist Sport, wenn man sich bewegt

Nach den Richtlinien des DOSB fehlt E-Sport eine „eigene, sportartbestimmende motorische Aktivität“: Man muss sich halt bewegen. _____ (12) Argument, das Michael Bister nicht gelten lassen will. Michael Bister ist deutscher E-Sport-Chef bei der Electronic Sports League



(ESL): „Da können wir immer mit dem schönen Beispiel Schach kommen, da kommt auch kein Athlet ins Schwitzen. Wohingegen ein Spieler bei Starcraft 2 zum Beispiel bis zu 300 Anschläge pro Minute auf der Tastatur hat. _____ (13) kommen die Spieler tatsächlich ins Schwitzen. Und vor allen Dingen ist es auch eine mentale Anstrengung, die da stattfindet.“
Gemeinsam _____ (14) Sportwissenschaftlern arbeitet die ESL schon _____ (15) Jahren für eine Anerkennung von E-Sport als richtigem Sport.

C) Strukturen – Grammatische Aufgaben

- 1. Verbinde die Sätze mit sinnvollen Konjunktionen zu jeweils einem Satz. Stelle die Satzteile und Sätze je nach Bedarf um und schreibe die ganzen Sätze auf.**

9 Pkt./ ____

Poveži stavke s smiselnimi vezniki. Povedi po potrebi preoblikuj in jih v celoti izpiši.

1. E-Sport sei kein Sport. Es fehlt eine eigene, sportartbestimmende motorische Aktivität.

2. Schach ist auch eine Sportart. Es kommt kein Athlet ins Schwitzen.

3. Man fragt sich: „Sind Fechten und Boxen eine Sportart?“



2. Bilde aus den gegebenen Wörtern je nach Kontext ein inhaltlich und formal passendes Verb, Adjektiv oder Substantiv!

12 Pkt./ ____

Iz danih besed smiselno tvori glagol, pridevnik ali samostalnik.

Teil 2

Argument 2: Kein Sport ohne Vereine

(1/die Besonderheit) _____ das Killerargument des Olympischen Sportbunds macht (2/anerkannt) _____ von E-Sport schwer: E-Sport hat keine Vereinsstruktur. Um als Sport anerkannt zu werden, sind in Deutschland Vereine mit insgesamt 10 000 Mitgliedern nötig. Aber ganz ehrlich: Braucht es die überhaupt? Schließlich geht's doch um E-Sport, einen Sport, der vor allem online ausgeübt wird. E-Sport könnte (3/die Theorie) _____ die erste grenzenlose Sportart der Welt sein. Ort, Alter, Geschlecht, Behinderung – das alles (4/das Spiel) _____ im E-Sport keine Rolle. Eine halbseitig gelähmte Teenagerin aus Wanne-Eikel kann sich mit dem afro-amerikanischen Rentner aus New York messen – solange der Skill stimmt. Diese Utopie steht im Widerspruch zu den veralteten Regeln und den (5/sich vorstellen) _____ des Olympischen Sportbunds.

Argument 3: Sport muss ethisch wertvoll sein

Auch das letzte (6/argumentieren) _____ des DOSB ist von gestern. Denn ein Sport muss ethische Werte einhalten: Dazu zählen Fairplay, Chancengleichheit, Unverletzlichkeit der Person und so weiter.

Viel Spaß, Fairplay beim olympischen Ultimate Fighting (7/der Nachweis) _____. Das Gutachten, das die Piraten angefordert haben, geht mit den ethischen Werten sogar noch weiter. Da heißt es:

„Schließlich kann der (8/das Gericht) _____ Anerkennung von E-Sport als Sport aber auch der Umstand entgegenstehen, dass gewisse E-Sport-Spiele von gewaltverherrlichenden Inhalten geprägt sind.“

Als ob Fechten, Boxen oder Sportschießen so viel besser sind. Hier hört man noch das Echo der Killerspiel-Debatte – eine der (9/die Größe) _____ Unsinnisdebatten der Videospielgeschichte. Und genauso wird man in ein paar Jahren (10/die Wahrscheinlichkeit) _____ auch auf (11/fragen) _____ zurückschauen, ob E-Sport jetzt ein Sport ist oder nicht. Nämlich kopfschüttelnd. Eine Anerkennung würde der E-Sport Szene in (12/deutsch) _____ sehr helfen. Michael Bister von der ESL ist sich sicher: „Es wird so oder so passieren. Die Frage ist immer nur wann.“

(Quelle: <https://www.br.de/puls/themen/popkultur/esport-ist-sport-100.html>)



Wie wichtig ist Sport in deinem Leben?

Schreibe einen Text mit **60 bis 100 Wörtern**.

Inhalt – 6 Pkt./ _____

Gram. Korrektheit – 3 Pkt./

Textlänge – 1 Pkt. / _____

Gesamtpunktzahl- 10 Pkt./ _____



4L 1. in 2. TJ - šolska raven, 4. 1. 2024