

Nenne 5 verschiedene Mannschaftssportarten.

Was denkst du - wie fit bist du?

Erkläre oder zeige, was Liegestütze und Kniebeugen sind.

Welche Vorteile bietet Sport?
Nenne mindestens drei Dinge.

Nenne 5 Sportarten, die starkes Schwitzen verursachen.

Was hilft dir, besser zu schlafen? Nenne mindestens drei Dinge.

Wie oft sollte man Sport treiben, um fit zu bleiben?

Wie sieht eine gute und gesunde Mahlzeit aus?
Erkläre!

Wie kann die psychische Gesundheit gefördert werden?

Was gibt dir ein gutes Gefühl?

Warum ist es wichtig, dass Kinder sich viel bewegen?

Erzähle von einem schönen Sporterlebnis.

Nenne 5 verschiedene Individual-sportarten.

Welche neue Sportart würdest du gerne ausprobieren?
Warum?

Was versteht man unter äglicher Bewegung?

Was bedeutet Genesung?
Warum ist diese wichtig?

Was verstehst du unter Wohlbefinden?

Was ist deine Lieblingssportart?
Warum?

Wie oft treibst du Sport?

Wie wichtig ist dir Schlaf?

Wie könntest du deine psychische Gesundheit verbessern?

Nenne 5 verschiedene Emotionen.

Wie kann man eine Freund:in aufmuntern, der traurig ist?

Was hilft dir beim Entspannen?

Was versteht man unter „intensiver körperlicher Aktivität“?

Nenne drei Sportarten, die leichte körperliche Betätigung darstellen.

Nenne drei Möglichkeiten, wie du dein Wohlbefinden fördern kannst.

Weißt du, was Bewegungsempfehlungen sind?

Wie fühlst du dich heute?

Wann fühlst du dich normalerweise energiegeladen?

Welche Vorteile bietet Bewegung für das Lernen?

Wie könntest du mehr Bewegung in deinen Alltag integrieren?

Was hältst du von Pausenübungen?

Trainierst du lieber allein oder in der Gruppe?

Was war deine Lieblingssportart als Kind?

Wie viele Schritte gehst du normalerweise pro Tag?

Welche Sportart magst du nicht?

Erzähle von einem Film/Buch, das dir ein gutes Gefühl gegeben hat.

Was sind Endorphine? Woher bekommst du die?

Was bedeutet der Ausdruck „Krafttraining“?

Was versteht man unter Ausdauertraining?

Wann sollte man keinen Sport treiben?

Zu welcher Tageszeit treibst du am liebsten Sport?

Nutzt du eine Smartwatch, um Daten zu deinem Wohlbefinden zu messen? (Schlaf, Bewegung...)

Gehst du manchmal zum Gruppentraining? Wie sollte ein guter Fitnesstrainer sein?

Was könntest du tun, um tagsüber weniger zu sitzen?

Nenne 5 Adjektive, die dir beim Wort „Übung“ einfallen.

Welche Sportart würdest du empfehlen?