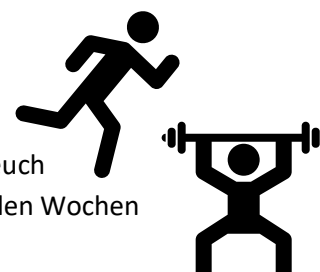


Zierenberg, 23.03.2020

Arbeitsauftrag für das Fach Sport H9 (Bearbeitungszeitraum 25.03.-01.04.20)

Liebe Abschlussklasse 9,

ich hoffe, ihr habt die erste Woche „Heimarbeit“ gut überstanden. Damit keine Langeweile aufkommt halte ich an dem Motto „Fit in der Krise“ fest und habe für euch die anstehenden Arbeitsaufträge nochmal zusammengefasst und für die kommenden Wochen erweitert.



Aufgabenstellung	Bearbeiten bis...	Erledigt
1. Bearbeite den Arbeitsauftrag (schriftlich) vom 19.03.20	27.03.	
2. Halte dich zusätzlich fit. Auf der folgenden Seite findet ihr ein Circuit-Training für zu Hause. Dieses solltest du nicht täglich, aber mehrfach in der Woche durchführen. Zwischen zwei Einheiten solltest du einen Ruhetag einlegen. http://circuit-training-dehnen-dr-klée.de/dokumente/DrKlee_Fit_durch_die_Krise_18_03_2020.pdf ACHTET darauf, dass ihr die Übungen korrekt/sauber ausführt. Lest die Beschreibung der Übungen ausführlich durch.	27.03.	
3. Um weiter Abwechslung in deinen Bewegungsalltag sowie die Sporteinheiten zu bringen, biete ich euch für die kommende Woche ein Tabata-Training an. Hierzu erhaltet ihr zusätzlich zu dieser Übersicht, eine gesonderte Datei mit Bewegungsaufgaben. Auch hier gilt, führe die Einheit mehrfach die Woche, mit jeweils einem Tag Pause zwischen den Einheiten, durch. ACHTE auch hier darauf, dass du die Übungen korrekt/sauber ausführst. Lies die Beschreibung der Übungen ausführlich durch.	01.04.	
4. Überlege dir, wie du dich zu Hause mit einfachen Mitteln fit halten kannst. Das kann auch auf eher ungewöhnlichem Weg stattfinden z.B. Hilfe im Haushalt. Notiere 3 Ideen und erprobe diese.	01.04.	

Falls du **Fragen** hast, stehe ich dir wie immer gern per Mail zur Verfügung.

Bleib gesund und fit in der Krise!

N. Bernecker (n.bernecker@selbert-schule.de)