

Aufgaben Sport Klasse R9

Liebe Schülerinnen und Schüler,

legt euch für eure schriftlichen Ausarbeitungen (Ultimate Frisbee und Lauf-/Sporttabelle) eine **Sportmappe** an. Diese gebt ihr mir, wenn die Schule wieder begonnen hat, ab.

Aufgabe	Datum	erledigt
<p>Recherchiert im Internet über die Funsportart „Ultimate Frisbee“</p> <ul style="list-style-type: none">- Entstehung und Entwicklung des Frisbeesports- Welche Wurfarten gibt es beim Ultimate Frisbee?- Beschreibe die Wurfarten genauer.- Die wichtigsten Regeln und Schiedsrichterzeichen des Frisbees. <p>Bis spätestens Freitag, den 03.04.2020 solltet ihr mir eure Ausarbeitungen per Email h.drosba@selbert-schule.de zuschicken.</p> <p>Wenn ihr eine Frisbee zuhause habt, könnt ihr die Würfe schon einmal üben, damit wir nach den Osterferien auf dem Sportplatz oder in der Halle spielen können.</p>	25.03.2020 bis 03.04.2020	

Außerdem solltet ihr euch in diesen außergewöhnlichen Zeiten auch fit halten. Damit ihr in den nächsten Tagen nicht nur geistig arbeitet, solltet ihr euch auch gezielt auf den Sportunterricht (Laufabzeichen,...) nach den Osterferien vorbereiten. Legt euch eine **Spottabelle** an (siehe unten) an. Lauft bitte **mindestens zweimal pro Woche** und beachtet beim Laufen folgende Tipps.

- Lauftipps:**
1. Beim Einlaufen den ganzen Körper erwärmen
 2. Beim ersten Lauf beginnt ihr mit 12 Minuten (ohne zu stoppen) und steigert die Zeit beim nächsten Mal. Ziel sollten die Zeiten des Laufabzeichens (30 Minuten und 60 Minuten) sein.
 3. Nach dem Laufen lockert ihr eure Arme und Beine und dehnt den ganzen Körper (Kopf, Schulter, Arme,.....).
 4. Tragt die Daten zum Abschluss in die Lauftabelle ein

Wer nicht gerne läuft kann auch gerne andere sportliche Tätigkeiten (Fahrradfahren, Skaten, Workout,.....) in die Tabelle eintragen.

Nach dem Arbeiten am Computer oder Schreibtisch solltet ihr euch Zeit für ein Workout nehmen. Schaut im Internet nach und haltet euch so gesund.

Wenn ihr Fragen habt, könnt ihr euch gerne bei mir per Email h.drosba@selbert-schule.de melden.

Ich wünsche euch viel Erfolg beim Bearbeiten der Aufgaben, beim Workout und Laufen / Sporttreiben. Habt Spaß und bleibt gesund.

Liebe Grüße

H. Drosba

