

## Aufgaben Jahrgang 9/10 WPU „Gesunde Ernährung und Fitness“

Liebe Schülerinnen und Schüler,

in diesen außergewöhnlichen Zeiten solltet ihr euch fit halten und gesund ernähren. Genau richtig für unseren WPU-Kurs „Gesunde Ernährung und Fitness“. In der Tabelle findet ihr die Aufgaben bis zu den Osterferien.

Datum	Aufgabe	erledigt
25.03.2020	Jeder von euch sollte für sich <b>Workouts erstellen</b> und <b>testen</b> . Bitte denkt daran, immer abwechselnd <b>alle Muskelgruppen</b> zu beanspruchen. Nicht einseitig trainieren! Wenn möglich solltet ihr die Übungen vor dem Spiegel ausführen, damit ihr Fehler sehen und korrigieren könnt. Informationen und Videos findet ihr im Internet.	
01.04.2020	Heute dürft ihr eure ausgesuchten Rezepte testen. Bitte denkt daran, dass die Ernährung gesund, frisch und ausgewogen sein sollte. Folgende Themen würde ich vorschlagen:  - Es muss nicht immer Fleisch sein!  - Auch ein Frühstück kann vielfältig und gesund sein!  - Rund um den Reis!  Entscheidet euch für ein Thema, wer mag kann auch alle drei Themen bearbeiten. Rezepte findet ihr im Internet.	
	Wenn ihr Abwechslung braucht, könnt ihr auch gerne noch zusätzlich laufen. Führt die unten von mir erstellte Lauftabelle und heftet sie auch in eure Mappe.  <b>Lauftipps:</b>  1. Beim Einlaufen den ganzen Körper erwärmen.  2. Beim ersten Lauf beginnt ihr mit 15 Minuten (ohne zu stoppen) und steigert die Zeit beim nächsten Mal. Euer Ziel sollte 45 - 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.	

Alle Aufgaben dürft ihr natürlich gerne auch in den Osterferien weiter bearbeiten und durchführen. Ich würde mich freuen, wenn wir viele neue Rezepte und Workouts in der Schule ausprobieren können. Bitte heftet die Ausarbeitungen in eure Mappe. Ich wünsche euch viel Spaß bei der Umsetzung und bleibt gesund.

Wenn ihr Fragen habt, könnt ihr euch gerne bei mir per Email [h.drosba@selbert-schule.de](mailto:h.drosba@selbert-schule.de) melden.

Liebe Grüße

H. Drosba

