

Unterrichtsmaterial für den Zeitraum vom 16.03.bis 20.04.2020

Klasse: NG Ausdauer und Fitness

Lehrer: Hr. Hirsig

Thema: Ausdauer und Fitness

Aufgaben:

1) Internetrecherche zu den Begriffen „Ausdauer und Fitness“. Aufschreiben, welche Ausdauerarten unterschieden werden und was der Begriff „Fitness“ bedeutet.

2) Tägliches Fitness-Workout durchführen, das aus folgenden Übungen besteht:

- 1) 10 Liegestützen
- 2) 20 Sit up's
- 3) 30 Hampelmann-Sprünge
- 4) 30 Sekunden „Plank“
- 5) 20 Kniebeugen

Die 5 Übungen sind jeweils 2 Mal sauber durchzuführen. Bei der Durchführung kann die Reihenfolge der Übungen variiert werden.

→ Der Fitnesszustand wird in der 1.Std. nach den Ferien überprüft.
10 Liegestütze muss bis dahin jeder schaffen!!!