

## Aufgaben für den Sportunterricht

Hallo Liebe Schülerinnen und Schüler der 10c,

da wir uns vor dem 10.06.20 nicht mehr sehen werden, erhaltet ihr auf diesem Weg eure „Homeschoolingaufgaben“ für das Fach Sport. Diese können noch positiv zur

Notenfindung herangezogen werden. Deshalb schickt die bearbeiteten Aufgaben bitte per Mail an [j.sandner@seklero.de](mailto:j.sandner@seklero.de) oder werft sie in den Briefkasten der Sekundarschule in Osterwick ein. **Abgabe ist spätestens am 04.06.2020 um 10.00 Uhr.**

Bleibt bis dahin bitte alle gesund. Wir sehen uns dann zur Notenbekanntgabe und zum Aufräumen des Klassenraums am 10.06.20 um 10.45 Uhr in der Sporthalle in Osterwick.

Liebe Grüße

Julian Sandner

### **Aufgabe**

Erstelle eine Sportstunde zum Thema Fitness, Kraft oder Ausdauer. Dies kann ein Zirkeltraining, aber auch ein Spiel sein bei dem die oben genannten Schwerpunkte im Vordergrund stehen. Teile deine Sportstunde bitte in drei Phasen ein:

I – Aufwärmphase

II – Hauptteil „Fitness“

III – Cool down (freiwillig)

Beachte bitte folgende Hinweise:

- Zu jeder Phase solltest du passende Übungen und Spiele herausuchen und kurz erklären.
- Welches Material benötigst du für die Übungen bzw. für die Spiele?
- Wie lange sollen die Übungs- und Spielphasen gehen? Fülle in etwa eine Sportstunde von 45 Minuten.

Sollte irgendetwas unklar sein oder ihr benötigt Hilfestellungen, dann schreibt mir gerne eine Mail an [j.sandner@seklero.de](mailto:j.sandner@seklero.de)

