Bewegungs-Quiz Nr. 7

der

Schule an der Sieg

Teil 1 (täglich)

Und so geht´s:

Wir beginnen mit **täglichen Übungen.** Wie letzte Woche auch bist du dein eigener Fitnesstrainer und erhältst du die (eckige) Bewegungsspirale. Auf dem entsprechenden Blatt trägst du Übungen, die du dir selbst aussuchen kannst, ein. Damit zu erkennen ist, was du gemacht hast, benutzt du dafür die vorgegebenen, verschiedene Farben. Das Lauftraining, die Wochenaufgabe, gehört natürlich dazu!

Beispiel:
Du bist 20 Minuten gejoggt und hast 10 Liegestütze und 35 Crunches gemacht. Anschließend hat du 20 Mal Wall-Push-ups (Liegestütze gegen die Wand) durchgeführt und dies in Orange eingetragen. Dann schreibst du es so auf:

16.02.21	16.02.21 (20 Min. joggen)	16.02.21 (10 Liege-stütze)	16.02.21	16.02.21 (35 Crunches)	16.02.21 20 x Wall-push-ups

Im Internet (z.B. unter www.sportunterricht.de; daher habe ich auch die Bilder; oder hier findest du ein ganzes Skript mit Übungen: https://www.sportfachbuch.de/pdf/zusatzmaterial/simon_tabata.pdf). Auch bei Quiz Nr. 1-5 findest du zahlreiche Übungen, falls dir nichts einfällt. Und wenn du gerade keine Farben greifbar hast, schreibst du einfach in das entsprechende Feld unter das Datum, was du gemacht hast.

Und jetzt gibt es eine weitere sportliche Wochenaufgabe bzw. Tipp der Woche. Schau mal rein:

****

Eine ausdauernde Wochenaufgabe

Zieh dich sportlich an - heute wird gejoggt!!!
Was ist eigentlich **Ausdauer** und wieso erzählt man sich, das zum Beispiel Joggen ja sooo gesund sein soll?!? Als Ausdauer bezeichnet man die **Ermüdungswiderstandsfähigkeit bei ausdauernder Belastung.** Man unterscheidet hier noch verschiedene Arten der Ausdauer. Verbinde die nachfolgenden Begriffe mit den dazugehörigen Erklärungen:

Schnelligkeitsausdauer	35 Sekunden bis 2 Minuten
Kurzzeitausdauer	10 Minuten bis mehrere Stunden
Mittelzeitausdauer	Die energieliefernden Stoffwechselprozesse laufen ***ohne*** Sauerstoff ab
Aerobe Ausdauer	Spezielle Ausdauerfähigkeit für zyklische Disziplinen mit einer Wettkampfdauer bis ca.30/35 sec
Langzeitausdauer	2 bis 10 Minuten
Anaerobe Ausdauer	Die energieliefernden Stoffwechselprozesse laufen ***mit*** Sauerstoff ab

Du kannst dich entscheiden, welche **Trainingsmethode** dir besser liegt. Wichtig ist, dass du dir eine **Zeit** vornimmst und keine Strecke:

Dauermethode	**Intervallmethoden**
Hierbei hältst du **über längere Zeit eine gleichbleibende Belastung,** das heißt du joggst in einem Tempo, das du über einen längeren Zeitraum **durchhalten** kannst. Das muss nicht schnell sein - es kommt auf die zeitliche Dauer an, nicht auf die Strecke! Nimm dir **vor** dem Lauf eine Zeit vor, die du schaffen willst, zum Beispiel 15 Minuten. Wähle ein ruhiges Tempo, in dem du dich noch unterhalten könntest. Wenn du die 15 Minuten gut geschafft hast, mache eine kurze Pause und laufe nochmal 15 Minuten. Du solltest auf mindestens 30 Minuten kommen!	Du baust in dein Lauftraining einen Wechsel zwischen Belastung und Erholung ein. Hierbei läufst du aber schneller als bei der Dauermethode! Beispiel: 2 Min. laufen (mit höherer Intensität!) - 1 Min. Pause - 2 Min. laufen - 1 Min. Pause - 2 Min. laufen - ... Und das Ganze insgesamt sechs Mal! Oder du trainierst wie folgt: 1 Min. laufen - 1 Min. Pause - 2 Min. laufen - 1 Min. Pause - 3 Min. laufen - 1 Min. Pause - ... Steigerung bis 5 Min., anschließend wieder rückwärts (4 - 3 - 2 - 1 Min. mit jeweils 1 Min. Pause).

Finde heraus, welche Variante dir mehr liegt. Die einen joggen lieber gemütlich durch den Wald, ohne ständig auf die Stoppuhr schauen zu müssen, die anderen powern sich in kürzeren Zeiteinheiten lieber mehr aus.

Aber warum nochmal ist Ausdauer so wichtig?

(Eckige) Bewegungsspirale (Quiz Nr. 7)

von _____ (Klasse: _____)

Diese Woche bist du dein eigener Fitnesstrainer! Dazu gehört Disziplin, aber du wirst merken, dass es Spaß macht, wenn du wieder ein Feld ausfüllen darfst. Du kannst dir auch eigene Übungen überlegen - wenn dir nichts einfällt, schau die die Übungen in Quiz 1-5 nochmal an. wenn dir der Platz nicht reicht, drucke dir das Blatt einfach nochmal aus. Und so geht´s:

Voll und Woche noch nicht vorbei? Druck nochmal!

Trage **mit Datum** in der vorgegebenen Farbe in die Felder ein, was du wann geschafft hast. Versuche, pro Tag **mindestens fünf Felder** zu schaffen.

1 Feld:

- 10 Liegestütze (grün)
- 20 Kniebeugen (rot)
- 30 Jumping Jacks (Hampelmänner) (blau)
- 20 Crunches (Sit-ups) (schwarz)
- 10 Minuten joggen (lila)

2 Felder:

- 18 Liegestütze (grün)
- 35 Kniebeugen (rot)
- 40 Jumping Jacks (blau)
- 35 Crunches (schwarz)
- 20 Minuten joggen (lila)

Eigene Übungen: **Farbe:**

(z.B. 10 Min. Hula Hoop, 50 Mal Seilchen springen, 1 min. Planking, ...)

_____ _____

_____ _____

_____ _____

_____ _____

Auf die Plätze, fertig, LOS!!!

Wenn du alle Aufgaben erledigt hast, kannst du die ausgefüllten und mit Namen beschrifteten Zettel entweder an der Schule abgeben oder Frau Max per Mail schicken (S.Max@sekundarschule-eitorf.de). Wir sind gespannt, wer die besten Ergebnisse abliefert! Und sei ehrlich zu dir selbst - nur so kannst du wirklich stolz auf deine Leistung sein!

Zusatzaufgabe: Setze ein Zeichen gegen Mobbing!

Am **Mittwoch, 24. Februar 2021** ist **"Pink Shirt Day".** An diesem Tag tragen Menschen, die ein Zeichen gegen Mobbing, insbesondere in Bezug auf die LGBTIQ+* Gemeinschaft, setzen wollen, ein pinkes T-Shirt - egal ob zu Hause, auf der Arbeit oder in der Schule. Warum aber ein pinkes T-Shirt? Im Jahr 2007 wurde in Kanada ein homosexueller Schüler wegen seines pinken T-Shirts schikaniert. Das beobachteten zwei Schüler und zogen am nächsten Tag ebenfalls pinke T-Shirts an. Daran schlossen sich weitere Schüler an, bis sich diese Bewegung international ausbreitete (Quelle: DRK Nordrhein).

Wir wollen mit unserer Schule daran teilnehmen und brauchen daher ein **aussagekräftiges oder witziges Foto von dir in einem pinken T-Shirt** (oder anderen pinken Klamotten), das wir als Collage auf die Homepage stellen können. Wenn du nicht möchtest, dass dich jemand erkennt, kannst du dich auch gern verkleiden oder dein Gesicht von der Kamera abwenden - Hauptsache, die Farbe Pink ist gut zu erkennen! Lass deiner Fantasie freien Lauf! Gerne auch mit deinem Freund oder deiner Freundin - aber bitte unter Einhaltung der Hygienevorschriften!

Wenn du Glück hast, gibt es im Sekretariat noch pinke T-Shirts, die uns das Deutsche Rote Kreuz für diesen Tag kostenlos zur Verfügung gestellt hast. Erkundige dich aber vorher, ob es noch welche gibt!

Trage am 24. Februar die Farbe Pink. Toll, dass du mitmachst!!!

Schicke die Fotos **bis zum 24. Februar** an S.Max@sekundarschule-eitorf.de.

* Lesbische, schwule, bisexuelle, transgender, inter und queere Menschen. Außerdem steht das „+“ für alle weiteren Geschlechtsidentitäten und sexuelle Orientierungen, die durch die genannten Begriffe nicht erfasst werden.

☺ Prima gemacht! ☺

Einsendeschluss verlängert bis zum Beginn
des Präsenzunterrichts für alle Stufen