20.04. – 04.05.2020

Aufgaben Sport – Klasse 10c

1 Body-Book

Für alle Sportarten, besonders für das Turnen, ist ein gut ausgeprägtes Muskelskelett sehr wichtig. Aber viel wichtiger ist, dass es deiner Gesundheit dient!

Führe bis zur nächsten Sportstunde dein persönliches „*Body-Book*" fort!

- Protokolliere deine sportlichen Tätigkeiten im Sinne des **Fitness-Sports**!
- Vorschlag:

Datum: Zeit: von _____ Uhr bis _____ Uhr

Übungen	Satz & Wiederholungen	Muskel-gruppen	Krafterscheinungs-form / Ausdauer	Motivation (Skala 1-10)	Exzentrisch / konzentrisch	…

- … weitere Faktoren:
  - empfundene Motivation
  - **Dehnen** verhindert muskuläre Dysbalancen (!)
  - Versuche in dieser Zeit besonders auf deine Ernährung und gesunde Lebensweisen zu achten!
    - Muskelaufbau: benötigt Proteine
    - Fettverbrennung: wenig Kohlenhydrate und Fette
    - …
- Dein Workout/ Fitnesszirkel soll **auf dich zugeschnitten** sein!
  ➔ Welchen Defiziten willst du entgegenwirken? Welche Muskeln müssen gekräftigt, welche gedehnt werden?
- Du sollst mindestens 90 Minuten / Woche sportlich aktiv sein!
- Stelle am Ende zusammenhängende Faktoren dar, die du wahrgenommen hast! Schreibe ein Feedback, wie du diese Zeit wahrgenommen hast und ob du darüber hinaus sportlich aktiv (Fitness-Sport) sein wirst! (mindestens $\frac{1}{2}$ Seite)
- Tipp: Das Body-Book ist individuell anzufertigen. Du darfst sehr gern eigene Ideen, Faktoren, etc. notieren!
- Hole dir Anregungen von den hochgeladenen Dokumenten unter „SPORT / ALLGEMEIN". Außerdem existieren verschiedene Videos im Internet, mit denen du interaktiv und angeleitet Workouts machen kannst.
- Falls du Fragen hast, stehe ich dir gern zur Verfügung.

Ich wünsche dir viel Spaß und Erfolg! Bleib gesund und genieße auch die freie Zeit.

Liebe Grüße, Herr Gätsch