

## **Arbeitsaufträge Wpf 6 Sport und Gesundheit**

### **Theorie:**

*Löse folgende Aufgaben mit Hilfe des Internets:*

Informiere Dich über folgende sportbezogene Themen:

- Sport zur Zeit der Römer
- Sport im Mittelalter
- Sport in England zur Zeit der Industrialisierung
- Die Entstehung der Olympischen Spiele der Neuzeit
- Die Entstehung des Sports in Deutschland
- Doping

Beantworte folgende Fragen:

- 1.) Was war der Circus Maximus? Erkläre.
- 2.) Was war das Trigon? Erkläre.
- 3.) Was war das Tjosten? Erkläre.
- 4.) Wer gilt als der letzte Ritter?
- 5.) Wieso gilt England als das Mutterland des Sports? Erkläre.
- 6.) Welche Sportarten fanden ihren Ursprung in England?
- 7.) Wer erweckte die Olympischen Spiele der Neuzeit zum Leben?
- 8.) Wofür steht die Abkürzung IOC?
- 9.) Was war die die Berliner Hasenheide?
- 10.) Wer war Friedrich Ludwig Jahn?
- 11.) Was versteht man unter Doping? Erkläre.
- 12.) Welche Möglichkeiten des Dopings kennst du? Nenne sie.

### **Praxis:**

2-3 Mal pro Woche 45-60min zügig spazieren gehen bzw. ein lockeres Intervalltraining.  
An 2-3 anderen Tagen Kräftigung 10x60sek Planke (Ellenbogenstütz) mit jeweils 90sek Pause.  
Anschließend ein angepasstes Dehnprogramm.

Bei Ausdauer und Kraft an einem Tag: mindestens ein Tag Pause danach!

Bei Ausdauer und Kraft an getrennten Tagen: nicht zwei Tage hintereinander das gleiche Training!

Nicht vergessen, das Vereinstraining fällt ja erstmal aus 😊

**Kommt gesund wieder! Und nur Sport treiben, wenn ihr fit seid!**

