

## Arbeitsaufträge Wpf 7 Sport und Gesundheit

### Theorie:

*Recherchiere im Internet zum Thema „Sprungwurf im Handball“*

- 1.) Nenne und beschreibe die Phasen und Bewegungsmerkmale des Sprungwurfs.
- 2.) Überlege dir Vorübungen zum Sprungwurf und wie man sie im Sportunterricht umsetzen kann (auch benötigte Materialien).
- 3.) Stelle ein passendes Aufwärmprogramm zusammen.

*Wie kann man Bewegungen lernen?*

- 1.) Du möchtest einem Mitschüler eine sportliche Bewegung beibringen, die er noch nicht kennt. Wie würdest du das tun? Such dir eine sportliche Bewegung aus und erkläre dein Vorgehen.

*Was ist der passive Bewegungsapparat?*

- 1.) Welche Knochen gehören zu den jeweiligen Abschnitten des menschlichen Skeletts?

Abschnitte: Schädel, obere Gliedmaßen, Rippen und Brustbein, Rumpfskelett, untere Gliedmaßen mit Beckengürtel

Knochen: Fußwurzelknochen, Elle, Beckengürtel, Steißbein, Mittelfußknochen, Zehenglieder, Brustwirbel, Schwertgriff, Speiche, Handwurzelknochen, Oberarmknochen, Fingerglieder, Kniescheibe, Schienbein, Kreuzbein, Wadenbein, Halswirbel, Unterkiefer, Schulterblatt, Rippen, Brustbein, Schädel, Lendenwirbel, Schlüsselbein, Oberschenkelknochen, Mittelhandknochen

- 2.) Wie passen sich Knorpel, Knochen und der Bandapparat an sportliche Belastungen an? (Zusatzaufgabe: unterscheide dabei kurzfristige und langfristige Anpassungen)
- 3.) Stimmt es, dass es Menschen mit „schweren Knochen“ gibt? Informiere dich und erkläre.
- 4.) Warum besitzen der Mensch und ein Großteil der Tiere überhaupt ein Skelett? Begründe dies.
- 5.) Recherchiere, wie man das Gewicht seiner eigenen Knochen berechnet. Wieviel wiegen Deine Knochen?
- 6.) Wieviel wiegen deine Knochen und Muskeln etwa zusammen?
- 7.) Stelle Vermutungen an, wieso eine Katze etwa 40 Knochen mehr hat, als ein Mensch.

### Praxis:

2-3 Mal pro Woche 45-60min zügig spazieren gehen bzw. ein lockeres Intervalltraining.  
An 2-3 anderen Tagen Kräftigung: Zehn burpees plus 10x60sek Planke (Ellenbogenstütz) in verschiedenen Ausführungsvarianten (Keine Idee? Youtube hilft!) mit jeweils 60sek 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!**

