

Arbeitsaufträge Wpf 9 Sport

Theorie:

Die bereits ausgeteilten Arbeitsblätter lesen und die Aufgaben bearbeiten.

Weitere Aufgaben:

Welchen Einfluss die Sportkleidung auf das Sporttreiben besitzt:

Recherchiere zum Thema Sportschuhe:

- 1.) Welche Arten von Sportschuhen gibt es und welches sind die funktionellen Unterschiede?
- 2.) Erläutere die Merkmale eines Mehrzwecksportschuhs für den Sportunterricht.
- 3.) Sind teure Sportschuhe zwingend besser als billige? Berichte über deine Erfahrungen.

Beantworte folgende Fragen:

- 1.) Wechselst du vor dem Sport all Deine Kleidungsstücke?
- 2.) Richtest du dich beim Einpacken deiner Sportkleidung nach den zu erwartenden Sportarten?
- 3.) Warum ist Hygiene beim Sport sehr wichtig und wie kann man eine Ansteckung mit Krankheiten beim Sport vermeiden?
- 4.) Warum sind Infektionsgefahren nach dem Sport besonders gegeben?
- 5.) Wie geht man mit nassen Gegenständen nach dem Sport um?

Wie man mit leichten körperlichen Beeinträchtigungen umgeht:

- 1.) Erkläre folgende Begriffe: Seitenstich, Muskelkater, Muskelkrampf
- 2.) Wie verhältst du dich bei einem leichten Nasenbluten?

Wie man sich bei Verletzungen verhält:

- 1.) Erkläre folgende Begriffe: Prellung, Verstauchung, Verrenkung, Muskelfaserriss,

Muskelzerrung, Bänderriss

Beantworte folgende Fragen:

- 1.) Welche Maßnahmen würdest du treffen, wenn beim Fangen eines Basketballs aus Versehen deine Fingerkuppen getroffen wurden und du erhebliche Schmerzen im Zeigefinger der rechten Hand spürst?
- 2.) Bei einem kurzen Sprint greift sich ein Mitschüler plötzlich an den linken Oberschenkel, beginnt zu humpeln und bleibt stehen. Er klagt über stechende Schmerzen im hinteren Oberschenkel. Welcher Art könnte die Verletzung sein? Welche Maßnahmen würdest du für ihn ergreifen?
- 3.) Eine Schülerin liegt verletzt am Boden und wird von der Lehrkraft versorgt. Wie sollte man sich in diesem Fall verhalten?

Praxis:

2-3 Mal pro Woche 45-60min zügig spazieren gehen bzw. ein lockeres Intervalltraining.

An 2-3 anderen Tagen Kräftigung: Zehn burpees mit möglichst hoher Körperspannung plus 10x60sek Planke (Ellenbogenstütz) in verschiedenen Ausführungsvarianten (Keine Ideen? 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!

