



**Sportunterricht
online?**

**Digitale Medien im
Sportunterricht?**



Auch online treten wir gegeneinander an!

Challenge bis 03.02.21



Warm machen:

1. 3 min auf der Stelle Joggen
2. 20 Hampelmänner
3. 2 min auf der Stelle Joggen

Stoppe die Zeit mit deinem Handy und zähle!

Übung	Anzahl
5 min Hampelmänner	
3 min Kniebeugen	
3 min Situps	
Plank so lange wie möglich	Zeit:

Aufgabe:

Wir wollen gegeneinander antreten und schauen, wer in welchen Übungen die anderen besiegt!



Versuche die Übungen, die du oben kennengelernt hast, möglichst oft in der Woche durchzuführen. Du solltest eine Übung mehrmals hintereinander mit Pausen dazwischen machen (!). Kombiniere auch mehrere Übungen (z.B. „Wie viele Hampelmänner schaffe ich in 2 min?“ (3 x) , „Wie lange kann ich die Plank halten?“ (3 x) und „Wie viele Kniebeugen schaffe ich in 2 min?“ (5 x). Um wirklich besser zu werden, sollte ein Training mindestens 20 min dauern! Deine Ergebnisse (entweder eine Zeit oder Anzahl) trägst du dann für jede Übung mit dem Datum in die Tabelle auf Seite 2 (Fitness) oder 3 (Lauf) ein.

Du brauchst: ein Handy (mit unserer App), eine Stoppuhr und einen Zettel, um die Strichliste für die Anzahl zu führen und dann kann's schon losgehen!

Übung 1	Wie viele Hampelmänner schaffe ich in 2 min? (Fitnessstagebuch)
Übung 2	Wie lange kann ich maximal die Plank halten? (Fitnessstagebuch)
Übung 3	Wie viele Kniebeugen schaffe ich in 2 min? (Fitnessstagebuch)
Übung 4	Wie viele Strecksprünge schaffe ich in 2 min? (Fitnessstagebuch)
Übung 5	Wie viele Kilometer bin ich in dieser Woche gelaufen?(Lauftagebuch!)

...oder sammeln gemeinsam Kilometer!

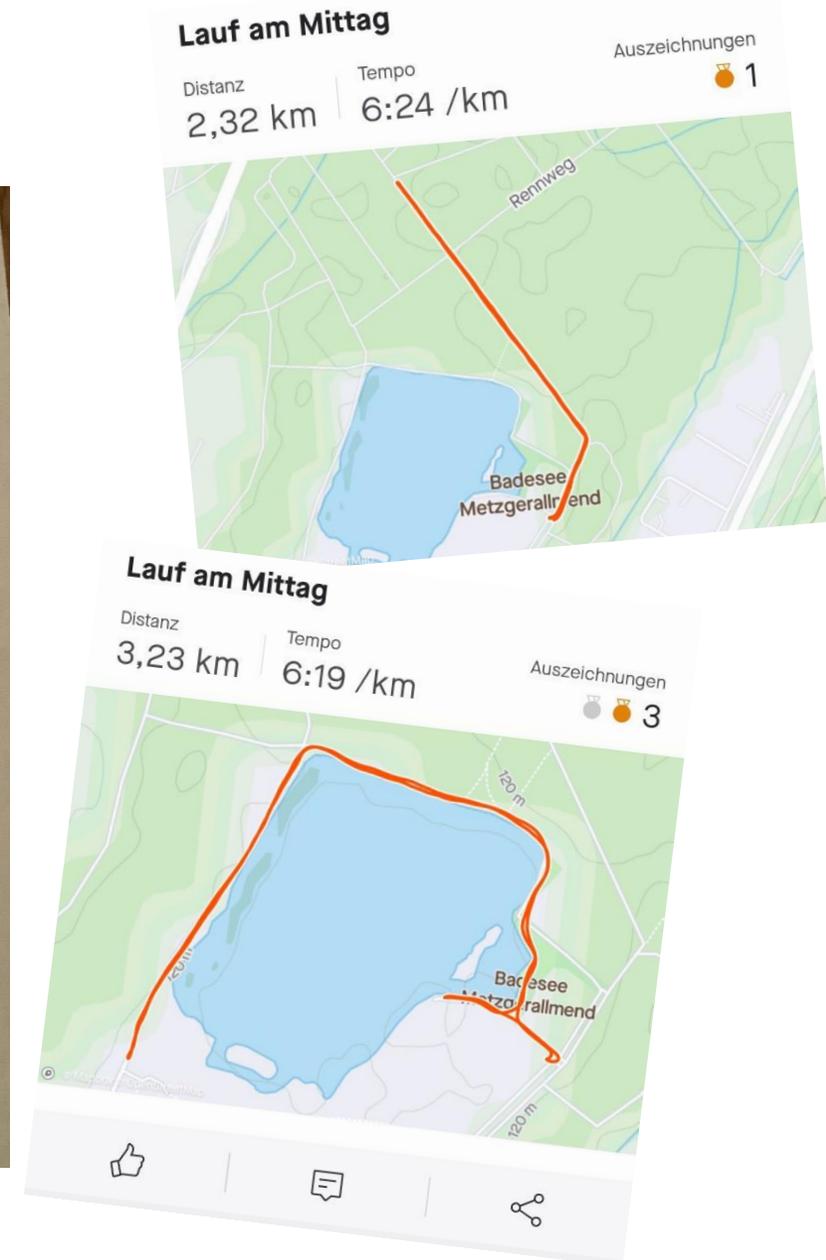
Lauftagebuch von _____

Fülle nach jedem Lauf die Tabelle aus.

Datum	gejoggt (Km und Minuten)	gegangen/spazieren gehen (Km und Minuten)	So zufrieden bin ich:
15.01.2021	Fußball 10km		😊😊😊😊
17.01.2021	Fußball 9km		😊😊😊😊
17.01.2021	Fahrrad 6km		😊😊😊😊
18.01.2021	Fußball 9km		😊😊😊😊
19.01.2021	Fußball 8km		😊😊😊😊
19.01.2021	Fahrrad 5km		😊😊😊😊
20.01.2021	Fahrrad 4km		😊😊😊😊
21.01.2021	Scooter 3h		😊😊😊😊
21.01.2021	Fußballtraining 1,15h		😊😊😊😊
23.01.2021	Scooter 2,5h		😊😊😊😊
24.01.2021	Fußball 8km		😊😊😊😊
26.01.2021	Fußball 9km		😊😊😊😊
27.01.2021	Schneeballschlacht 5km		😊😊😊😊

Fülle nach jedem Lauf die Tabelle aus.

Datum	gejoggt (Km und Minuten)	gegangen/spazieren gehen (Km und Minuten)	So zufrieden bin ich:
17.01.2021	ca. 2,5km 27min 26sec		😊😊😊😊
18.01.2021		zum spazieren gehen 1 Stunde 2min	😊😊😊😊
19.01.2021	longboard fahren 2km ca. 16min		😊😊😊😊
20.01.2021	2km ca. 30min longboard fahren		😊😊😊😊
21.01.2021	2km ca. 25min		😊😊😊😊
22.01.2021	2km 55gerge	2,5km spazieren gehen ca. 50min	😊😊😊😊
23.01.2021	44min ca. 95gerge 3km		😊😊😊😊
24.01.2021	ca. 50min longboard fahren		😊😊😊😊
25.01.2021	ca. 55min	spazieren gehen	😊😊😊😊
27.01.2021		2,5km ca. 45min spazieren gehen	😊😊😊😊
28.01.2021		2km ca. 1h 5min	😊😊😊😊
30.01.2021	ca. 2km 55min longboard fahren		😊😊😊😊
31.01.2021	ca. 2,5km 25min	spazieren gehen ca. 2,5km 50min	😊😊😊😊
1.02.2021	longboard fahren 2km 15 Minuten		😊😊😊😊
1.02.2021		spazieren gehen 2km 45 Minuten	😊😊😊😊
02.02.2021	longboard fahren 2km ca. 40min uten		😊😊😊😊
03.02.2021		spazieren gehen 2km ca. 45 Minuten	😊😊😊😊
03.02.2021			😊😊😊😊



**Wer schafft die
meisten
Kniebeugen?**

**Wer schafft die
längste Plank ?**

**Wer hat besonders
viel Krafttraining gemacht?**

**Wer hat besonders
viel Ausdauertraining
gemacht?**

**Wer schafft die meisten
Hampelmänner?**

**Wer schafft die
meisten Sit ups?**



Siegerehrung: Bestenliste Klasse 7c

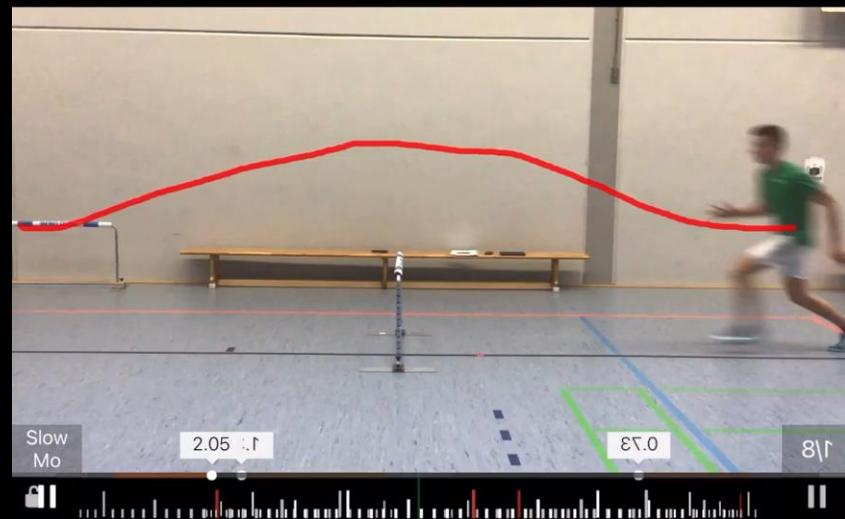
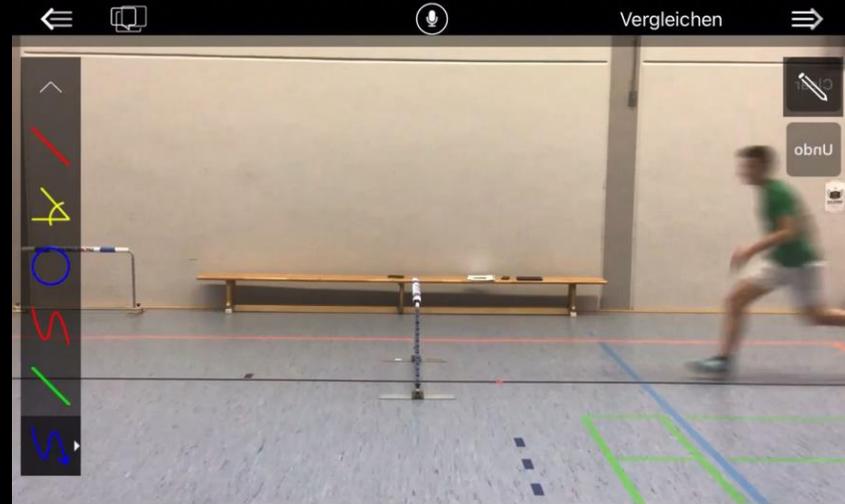




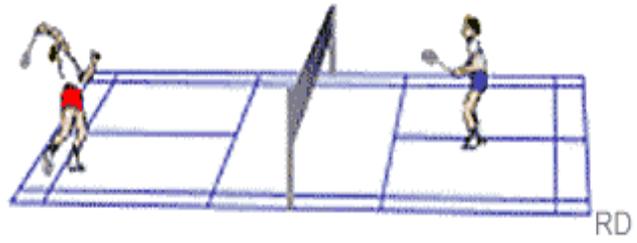
Digitale Medien und Zahlen im Sportunterricht?

**Wir analysieren
unsere Technik
mit Tablets!**

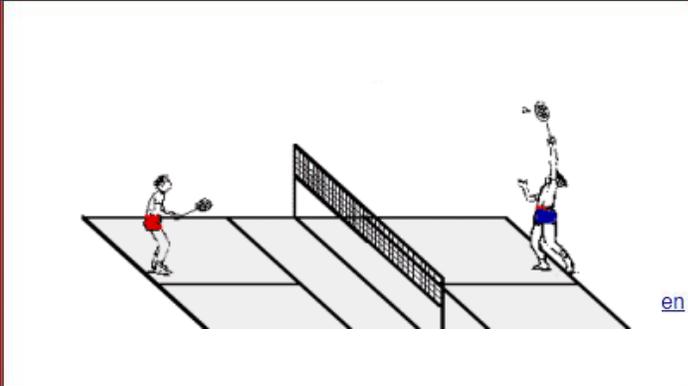
**Bist du schon
einmal über
Hürden gelaufen?**



Vorhand - Überkopf-Clear



Hast du Lust mit animierten Lernkarten und Lernvideos im Sport zu arbeiten?



- SHUTTLE TIME
- Stundenbeispiele
- Zeichnen
- Scoreboard
- Turnierplan
- App-Übersicht
- Feedback
- App bewerten
- News
- Website
- BWF Website

Regeln

Spieler Eins	0	-	-
Spieler Zwei	0	-	-

Spieler Eins Spieler Zwei

+

0 0

-

Zurücksetzen NEXT SET

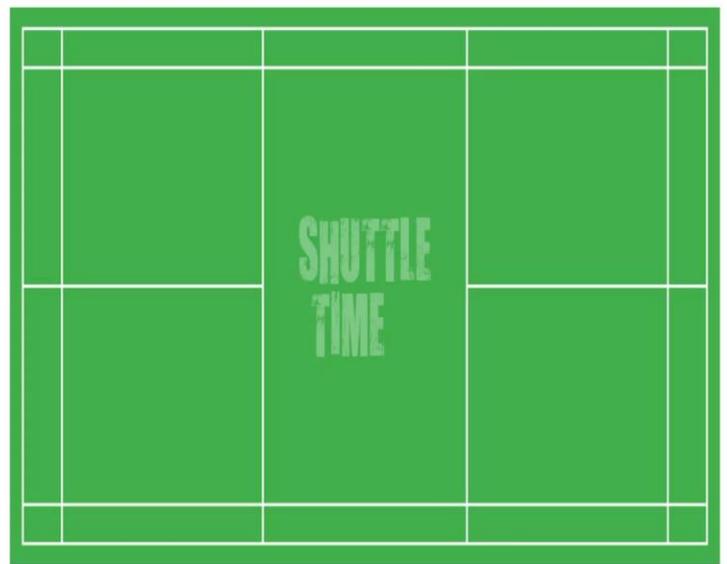
BWF BADMINTON WORLD FEDERATION

21:06 Mittwoch 24. Feb.

79 %

SHUTTLE TIME

- Stundenbeispiele
- Zeichnen
- Scoreboard
- Turnierplan
- App-Übersicht
- Feedback
- App bewerten
- News
- Website
- BWF Website



... Wir lernen Sporttheorie und verbessern unseren 800m-Lauf und unsere Kraft

Belastungsgefüge fitness-/gesundheitsorientiertes Muskeltraining

Wiederholung: 10-15
 Belastungsabbruch: subjektives Belastungsempfinden „mittel“ bis „schwer“
 Sätze: 1 - 3 pro Übung
 Übungen: 6 - 8
 Häufigkeit: 1 - 2x/Woche
 Dauer: 6 - 8 Wochen
 Zykluswiederholung: mind. 1x/Jahr; besser 2 - 3x

Training in der Schule

- 1. Laufschulung (Koordination)
- Lauf-Abc (Koordination)
- Hürdenlauf (Rhythmus)
- 2. Schnelligkeit (Sprints, Sprünge)
- 3. Schnelligkeitsausdauer: z.B. 4x150 m, 8x100m mit 3-8 min Pausen
- 4. Grundlage 1 (10x200m, 6x1000m (3 min Pause), 8x800m, 6x400m, 4x600m,...) → Intervalltraining teilweise umsetzbar (Zeit!)



Extensives Intervall: Dauer ca. 45 min)

4 min	Hohe Geschwindigkeit
2 min 30	Gehpause
4 min	Hohe Geschwindigkeit
2 min 30	Gehpause
4 min	Hohe Geschwindigkeit
2 min 30	Gehpause
4 min	Hohe Geschwindigkeit
2 min 30	Gehpause
4 min	Hohe Geschwindigkeit
2 min 30	Gehpause
4 min	Hohe Geschwindigkeit

Liegestütz



... oder trainieren zusammen vor dem Bildschirm!

