



Liebe Schülerinnen und Schüler,

bevor ich zu den eigentlichen Aufgaben für die Woche komme, wollte ich das kurz loswerden:

Danke erst einmal für die vielen Zusendungen der digitalen Hausaufgaben im Fach Sport!  
Bleibt so motiviert und geht die Aufgaben weiter so akribisch an. ☺

Ich wünsche euch weiterhin noch viel Erfolg und Gesundheit!

### Arbeitsaufgaben Sport:

1. Begründet bitte unter Einbeziehung des nachfolgenden Textes, warum der Schulsport weiterhin seine Legitimierung<sup>1</sup> als Schulfach in der Schule finden sollte. Welche Gründe können dafür bzw. dagegen sprechen Schulsport anzubieten. Begründet eure Aussagen in ca. 100 Wörtern!

### Warum Schulsport zu einer guten Bildung gehört

Von Anja-Maria Meister, Veröffentlicht am 05.03.2016

[...] Aus wissenschaftlicher Sicht wäre jede Investition sinnvoll: „Es gibt eindeutige Belege dafür, dass regelmäßige körperliche Aktivität, vor allem koordinative Bewegungsaufgaben, eine Zunahme der Synapsen im Gehirn zur Folge hat“, sagt Helmut Altenberger, Ordinarius für Sportpädagogik an der Uni Augsburg, und fügt an: „Bis zum zwölften, 13. Lebensjahr bilden sich die Nervenbahnen im Gehirn aus, damit ist es in dem Alter besonders notwendig, regelmäßig Sport zu treiben.“ Mehr Sport fördere den Erfolg in Sprachen und den anderen Fächern – Gesundheit, Selbstbewusstsein, Teamfähigkeit und Sozialverhalten obendrein.

Doch ganz anders sieht der Alltag Heranwachsender heute aus: Stunde um Stunde sitzend, in der Schule, bei Hausaufgaben, beim Lernen, am Computer. Freunde werden nicht mehr auf dem Bolzplatz, sondern im Chat getroffen. Die Folgen: Übergewicht, Haltungsschäden, Koordinationsstörungen, hat der Deutsche Kinder- und Jugendsportbericht der Krupp-Stiftung festgestellt. Interessant auch ein Blick in den bayerischen Kindergesundheitsbericht: Demnach sind nur 28 Prozent der Drei- bis 17-Jährigen wie empfohlen täglich eine Stunde körperlich aktiv. „Wir wissen von zunehmenden Aufmerksamkeitsproblemen, weil der Mensch sich bewegen muss“, sagt der Augsburger Kinderarzt Martin Lang, Vorsitzender des Verbands bayerischer Kinder- und Jugendärzte. „Wir sehen deutlich mehr Bewegungsmangel, Aufmerksamkeitsstörungen und Verhaltensauffälligkeiten. [...]“

Quelle: <https://www.welt.de/regionales/bayern/article152922453/Warum-Schulsport-zu-einer-guten-Bildung-gehoert.htm>

---

<sup>1</sup> Berechtigung, Rechtfertigung

# Vom Fitnessstrend zum eigenen Workout - Dein Trainingsplan für zu Hause

2. Leider ist es uns aufgrund der aktuellen Lage nicht möglich, in gewohnter Weise Unterricht durchzuführen oder Sport zu treiben. Trotzdem sollten wir nicht zu kompletter körperlicher und geistiger Inaktivität übergehen. In diesem Sinne und damit euch zu Hause nicht die Decke auf den Kopf fällt, sind die Aufgaben, die ich euch im Rahmen des Sportunterrichtes gebe nicht nur theoretischer Natur. Die nachfolgenden Trainingsprogramme (Workouts etc.) stellen lediglich ein Angebot dar, um sich körperlich zu aktivieren und Schulstress abzubauen bzw. entgegenzuwirken. Also, probiert es doch einfach mal aus!

Führt für diese Woche mind. 1 bis 2 Kurztrainingseinheiten (mind. 15 Minuten max. 60 Minuten) durch. Die Kurztrainingseinheiten sollten mind. 15 Minuten dauern und können jegliche Form von sportlicher Aktivität beinhalten. Du kannst dir deine Trainingseinheiten also selbst zusammenstellen, dich im Internet inspirieren oder aus einen der folgenden Kurztrainingsprogramme für zu Hause auswählen.

👉 *Kurztrainingsprogramm Yoga*

👉 *Kurztrainingsprogramm Bauch, Beine & Po*

👉 *Kurztrainingsprogramm Bauch- & Rückenmuskulatur*

👉 *Kurztrainingsprogramme für HIIT\_Krafttraining (für Kraftausdauer und Muskelaufbau)*

Die Trainingsprogramme findest du unter folgendem Link:

<https://www.dropbox.com/sh/us7vzcaofz5h5uc/AABtsiJpO9KHtx3ZdoBh70Exa?dl=0>

weitere findest du hier:

<https://www.fitforfun.de/workout/fitness>

<https://darebee.com/>

Nimm dir nach jeder Trainingseinheit 10 Minuten Zeit, um deine Gedanken zur Trainingseinheit in das tabellarische Trainingstagebuch zu schreiben.

Viel Spaß dabei!