

Sport, 1. Sek, 1. Materialpaket

Informationen der Schulleitung

Liebe Schüler/innen

Davon werdet ihr noch euren Kindern und Grosskindern erzählen können... Die Schule ist geschlossen und wir wissen noch nicht, wann sie wieder aufgehen wird. Da die Informationen und Anweisungen immer wieder ändern, bitten wir euch und eure Eltern, jeweils auf unserer Website www.sek-vogesen.ch nachzusehen und Aktuelles dort in Erfahrung zu bringen. Wir informieren nur über die Website.

Eure Lehrpersonen haben sich überlegt, welche Aufträge ihr zuhause selbständig bearbeiten könnt und geben euch dieses 1. Materialpaket. Es liegt nun in eurer Verantwortung zu entscheiden, was ihr macht und wie viel Zeit ihr investiert.

Bitte bedenkt, dass die Schule und das ganze Schulareal geschlossen sind. Nehmt die Anweisungen der Behörden ernst. Wenn ihr Persönliches oder Schulmaterial aus der Schule holen wollt, müsst ihr euch voranmelden und bekommt von uns einen Termin. So können wir sicherstellen, dass die Regeln der Abstandhaltung eingehalten werden. Meldet euch zu Bürozeiten auf dem Sekretariat: 061 208 61 40.

Euch und euren Familien wünschen wir viel Gelassenheit und vor allem gute Gesundheit!
Schulleitung Sek Vogesen

mit Mindsteps üben



Über die Plattform www.mindsteps.ch kannst du in den Fächern D, M, F und E selbständig üben. Wenn du deine Log-in-Zugangsdaten nicht kennst, kannst du dich per Mail an deinen Lerncoach wenden, der dir weiterhelfen kann.

Allgemeine Infos zum Materialpaket

- ★ Basis
- ★★ Fortgeschrittene
- ★★★ Zusatz

Auftrag NT 1. Sek Vogesen

Team E & D	Gültig bis: 03.04.2020	Sport Alle Züge
Sport		

Allgemeiner Auftrag:

Wir haben viele Ideen zusammengestellt, damit ihr auch in dieser Zeit körperlich aktiv bleiben könnt. Es ist gedacht, dass du die Aktivitäten alleine durchführst. Bei deiner Auswahl bist du frei. Du kannst dir Aufträge raussuchen, die dich interessieren.

Schön wäre, wenn du deine Aktivitäten auf irgendeine Art festhältst (Video, Foto, Sprachmemo, Tagebucheintrag u.v.m.) und mit uns und/oder deinen Mitschülerinnen/Mitschülern teilst. Dies kannst du via "OneDrive" machen. Lade dir dafür die "OneDrive"-App auf dein Smartphone und logge dich mit deiner Mail-Adresse von der Schule ein. Dort kannst du deine Datei in den Ordner "Corona-Sport" ablegen und mit deinen Mitschülerinnen (Mädchen) oder Mitschülern (Knaben) teilen. Wenn du deine Ergebnisse nur der Lehrperson geben möchtest, lade die Datei auch auf "OneDrive" hoch (nicht in den Ordner "Corona-Sport") und teile sie nur mit der Lehrperson (Knaben: Tim Paul, Mädchen: Anatol Beermann). Du kannst die Datei natürlich auch mit deinem Lerncoach teilen.

Wir freuen uns sehr von dir zu hören. Melde uns deine Erfolge, Schwierigkeiten, Fragen usw. per Mail. Gerne können wir dann auch einen Termin abmachen für ein mögliches Skype-Sportcoaching.

Mail-Adresse für die Knaben: tim.paul@edubs.ch

Mail-Adresse für die Mädchen: anatol.beermann@edubs.ch

Tiktok-Tanz-Challenge - Choreo erstellen oder versuchen zu kopieren:

★ - ★★★

Tiktok, die App mit vielen Challenges und Ideen. Gib auch du deinen Mitschülerinnen und Mitschülern eine Challenge und erstelle eine Tanzvideo von dir im Tiktok-Style und teile es auf "OneDrive" und/oder Tiktok.

Wer kann die Herausforderung annehmen? Versuche die Challenges auch zu machen. Teile deine Ergebnisse mit uns und deinen Mitschülerinnen/Mitschülern!

Kräftigung mit dem Würfel:

★ - ★★★

Würfle mit einem Würfel deine Übungen. Würfle so oft, bis du alle Übungen durchhast. Wenn du eine Übung erneut würfelst aber noch nicht alle Übungen ausführen konntest, musst du dieselbe Übung erneut machen. Würfeln ist ein Glücksspiel. Schaffst du einen gesamten Durchlauf? Kennst du eine Übung nicht? Dann schaue auf Youtube wie es geht.

★

1. 10 x Hampelmänner
2. 5 x Liegestützen
3. 10 x Froschhüpfen
4. 10 x Rumpfbeugen
(Auf dem Rücken liegen, Beine angewinkelt und nun den Oberkörper zu den Knien bewegen)
5. 5 x Klappmesser
(Rückenlage, mit Händen die Füße berühren, dabei Beine gestreckt lassen. Hände und Füße treffen sich auf halbem Weg über der Hüfte)
6. 10 x auf dem linken und 10 x auf dem rechten Bein hüpfen

★★

1. 15 x Hampelmänner
2. 10 x Liegestützen
3. 15 x Froschhüpfen
4. 15 x Rumpfbeugen
(Auf dem Rücken liegen, Beine angewinkelt und nun den Oberkörper zu den Knien bewegen)
5. 8 x Klappmesser
(Rückenlage, mit Händen die Füße berühren, dabei Beine gestreckt lassen. Hände und Füße treffen sich auf halbem Weg über der Hüfte)
6. 15 x auf dem linken und 15 x auf dem rechten Bein hüpfen

★★★

1. 20 oder mehr x Hampelmänner
2. 15 oder mehr x Liegestützen
3. 20 oder mehr x Froschhüpfen
4. 20 oder mehr x Rumpfbeugen
(Auf dem Rücken liegen, Beine angewinkelt und nun den Oberkörper zu den Knien bewegen)
5. 10 oder mehr x Klappmesser
(Rückenlage, mit Händen die Füße berühren, dabei Beine gestreckt lassen. Hände und Füße treffen sich auf halbem Weg über der Hüfte)
6. 20 oder mehr x auf dem linken und 20 oder mehr x auf dem rechten Bein hüpfen

Sich das Jonglieren beibringen:

★ - ★★★

Jonglieren mit drei Bällen ist nicht nur cool zu können, sondern fördert auch viele andere Dinge. Es verbessert das Ballgefühl, die Reaktionsfähigkeit, kann entspannend wirken, baut Stress und Aggressionen ab und bewirkt noch vieles mehr.

Sich das Jonglieren beizubringen ist nun eine super Beschäftigung. Mit Hilfe eines Videos kannst du das Jonglieren innerhalb 2 Woche erlernen.

Was du dazu brauchst:

1. 3 Bälle (Jonglierbälle oder auch Tennisbälle)
2. Ein Handy oder Computer für das Video
3. 20-30 Minuten Training pro Tag

A.) ★ Wenn du dir gerne das Jonglieren beibringen möchtest, jedoch keine Bälle hast, kannst du dir auch selber Jonglierbälle herstellen. Dazu brauchst du Ballons, einen Trichter und etwas Sand oder auch Reis. Diese Dinge gibt es alle in einem Einkaufsladen. Mit dem folgenden Link siehst du, wie du in kurzer Zeit drei Jonglierbälle herstellen kannst.

Video "Jonglierbälle herstellen": <https://www.youtube.com/watch?v=NZXpO2-ZXIo>

B.) Lerne das Jonglieren in 3 Schritten. Dazu schaust du das Video mit dem untenstehenden Link. Wichtig dabei ist, dass du das Video immer laufen lässt. So kannst du dich immer wieder korrigieren. Das Erlernen des Jonglierens ist in drei Schritte aufgeteilt. Jeder Schritt braucht eine gewisse Zeit. Du kannst nicht in 30 Minuten von Schritt 1 zu Schritt 3, merk dir das. Du brauchst etwas Geduld.

Video "Jonglieren lernen": <https://www.youtube.com/watch?v=N4y6P6P2T5o>

Schritt 1★

Kontrolliertes hin und her Schicken mit einem Ball.

Schritt 2★★

Kontrolliertes hin und her Schicken mit zwei Bällen.

Schritt 3★★★

Jonglieren mit drei Bällen.

Wenn du magst kannst du ein Video von dir aufnehmen und mit uns teilen.

Seven App:

★ - ★★★

Mit der Seven App kannst du ein Training (Ausdauer, Kraft, Kalorien verbrennen) aussuchen, welches deinen Wünschen entspricht. Du kannst auf der App einstellen, an welchen Tagen du trainieren möchtest. Wir empfehlen dir mindestens 4 Tage die Woche ein Training durchzuführen. Das Training besteht aus 12 Übungen die jeweils 30 Sekunden dauern.

Dein Auftrag ist es nun dir ein Training auszusuchen und dieses über mehrere Wochen durchzuführen. Versuche dich an die Zeiten zu halten. Wenn du nicht weißt, welches Training du aussuchen sollst, melde dich bei deiner Sportlehrperson (Knaben: Tim Paul, Mädchen: Anatol Beermann).

★ Du schaffst die Übungen 20 Sekunden von den 30 Sekunden durchzuziehen.

★★ Du schaffst die Übungen volle 30 Sekunden durchzuziehen und erfüllst alle Voraussetzungen der Trainingseinheit.

★★★ Du erstellst ein Trainingstagebuch. Nach jedem Training notierst du einige Sätze. Wie ist das Training gelaufen? Welche Übungen sind dir schwergefallen, welche eher leichter? Wieso fiel dir das Training an diesem Tag speziell einfach oder speziell schwer? Hast du Muskelkater vom letzten Mal?

Wir Sportlehrer würden uns freuen, deinen schriftlichen Teil zu lesen und einen Einblick in dein Training zu erhalten.

Zusätzlich kann man mit der Seven App auch weitere User zu der 7-Tage-Challenge herausfordern. Wenn du also willst, kannst du deine Freundinnen und Freunde herausfordern. Dafür müsst ihr unter eurem Profil die Challenge starten.

Schlag die Sportlehrerin oder den Sportlehrer:

★ - ★★★ Wir Sportlehrpersonen können gewisse Sachen sehr gut, andere Sachen weniger gut. Sicher bis zu den Ferien wollen wir jeden Tag ein Video auf "OneDrive" hochladen und dich herausfordern. Versuche uns zu besiegen und halte deinen Sieg natürlich auch fest. Schicke uns Ideen für eine Herausforderung, auch wir wollen noch neues lernen! Und vergiss nicht, wir sind enorm ehrgeizig 😊

Fensterputzen – mach etwas für den klaren Durchblick und deine Familie:

★ - ★★

In diesen Zeiten verbringen wir viel Zeit miteinander. Wieso also nicht mal etwas machen, das alle freut? Putze die Fenster und zeige uns das Ergebnis (z.B. vorher – nachher Vergleich).

Bitte achte auf deine Sicherheit und sprich dich mit deinen Eltern ab.

Hier eine mögliche Anleitung wie das geht: <https://www.youtube.com/watch?v=MjVlviW6aNw>

Aufnahmeprüfung Militär/Polizei:

★★★

Natürlich bist du noch nicht in dem Alter, dass du in den Militärdienst gehen musst oder du dich bei der Polizeischule anmelden möchtest. Jedoch wird die Zeit kommen, in der du für gewisse Zukunftswünsche sportlich fit sein musst.

Wenn du Lust hast mal abzuchecken, wie viele Punkte du im Sporttest für das Militär erreichen würdest oder wie gut du als Polizist mithalten könntest, kannst du auf den untenstehenden Links dich informieren.

Fitnessstest der Armee:

<https://www.baspo.admin.ch/de/sportfoerderung/breitensport/fitnessstest-armee-fta-rekrutierung.html>

Führe bitte nur die Übungen durch, welche du auch zuhause oder im Garten machen kannst. Du kannst unter diesem Link auch gleich die Wertetabelle anschauen. Bei jeder Übung werden bestimmte Werte vorgegeben, welche du für eine bestimmte Punktzahl erreichen musst. Am Schluss kannst du die Punkte zusammenrechnen und deinem Sportlehrer durchgeben.

Sporttest der Polizei:

<https://www.polizei.bs.ch/karriere/polizeischule/eignungspruefung.html>

Beim Sporttest der Polizei brauchst du für die meisten Übungen mehr Platz. Du kannst dich aber bei den Tigerlieggestützen testen. Schau unter dem Link wie man die Tigerlieggestützen ausführt.

Es gelten folgende Vorgaben:

Tiger-Lieggestütze

Testdauer: 90 Sekunden.

Mindestanforderung:

- Damen: 20 abgeschlossene Einheiten = Note 4
- Herren: 25 abgeschlossene Einheiten = Note 4

Ordnung im Kleiderschrank:

★

Nutze die Zeit und bring Ordnung in deinen Kleiderschrank. Beginne gleich mit den T-Shirts. Wie du das machen könntest, siehst du in folgendem Video:

<https://www.youtube.com/watch?v=PXHDH0szECU>

Teile deine Ergebnisse mit uns!

30 Tage Challenge:

★ - ★★★

Suche dir deine persönliche Herausforderung! Ziel ist es, dass du innerhalb von 30 Tagen deine persönliche Bestleistung erzielst.

1. Suche dir eine Aufgabe/eine Challenge/eine Bestzeit, die du nach 30 Tagen erreichen möchtest. **Zum Beispiel:**
 - 20 Liegestütze hintereinander schaffen
 - 3 Minuten Plank am Stück aushalten
 - 10x mit den Füßen einen Ball jonglieren
 - Den Spagat machen
 - Den Handstand für 6 Sekunden halten
 - In 60 min mindestes 8 Kilometer am Stück joggen
 - UND UND UND....

Du kannst auch etwas ganz anderes nehmen! Etwas, was du noch gar nicht kannst oder etwas, worin du dich verbessern möchtest! Die Limiten darfst du dir ebenfalls selber setzen. Wenn du jetzt schon 20 Liegestützen am Stück schaffst, dann setzt du dir dein Ziel auf 40. Du darfst dein Ziel aber auch auf 10 setzen. Es sollte jedoch herausfordernd sein.

2. Trage dir das Datum (das in 30 Tagen) in dein Handy ein! Wenn heute der 22.03.20 ist, dann ist in 30 Tagen der 22.04.20. Dann weißt du, wann du die Challenge überprüfen musst! Vielleicht schaffst du es auch schon früher?!
3. Trainiere! Übe so viel, wie du kannst und Lust hast. Schliesslich hast du eine Challenge zu schaffen!
4. Teile mit uns die Challenge die du dir vorgenommen hast und das Datum. LOS GEHT'S!!!

Erstellen eines Trainingsplanes:

★★ - ★★★

Eine gute Sportlerin oder ein guter Sportler ist nicht nur sportlich, sondern kann auch einen Trainingsplan erstellen. Trainingspläne sind wichtig für den sportlichen Fortschritt.

Hier sollst du ein Trainingsplan erstellen. Du bist in deiner Auswahl frei. So kannst du einen Trainingsplan für dich erstellen, mit Übungen für zuhause (aus dem Internet oder aus der Seven App). Oder du erstellst einen Trainingsplan für einen Profisportler. Versetze dich in die Rolle eines Trainers der Sportart deiner Wahl und stelle einen Trainingsplan zusammen.

Was musst du beachten?

- Welches Ziel wird verfolgt?
- Wie ist der aktuelle Leistungsstand?
- Wo soll trainiert werden?
- Wie oft in der Woche soll trainiert werden? (Evtl. Mit Kalender)
- Wie lange dauert ein Training?
- Was für Trainingsarten baust du ein?
- Zusätzlich kannst du dich über gesunde Ernährung informieren und eine Liste mit sportlicher Nahrung erstellen.

In dieser Aufgabe lassen wir dir viel Freiheit. Erstelle den Plan so wie du es für richtig haltest. Aber beachte... ein guter Trainingsplan besteht aus mehr als 2 Trainings pro Woche. Die Sache also nicht auf die leichte Schulter nehmen. 😊