

 Das verknüpfte Bild kann nicht angezeigt werden. Möglicherweise wurde die Datei verschoben, umbenannt oder gelöscht. Stellen Sie sicher, dass der Link auf die korrekte Datei und den korrekten Speicherort zeigt.

## Aufgabenblatt

Name der Lehrkraft: Herr Frisch dienstl. E-Mail: wfrisch@libo.info  
Klasse/Kurs: 8c Fach: Sport  
Aufgaben für den: 16.03. 2020 bis 14.04..2020 Umfang: täglich

### Wichtiger Hinweis:

Soweit in der Aufgabenstellung erwartet, erfolgt die Abgabe an die Lehrkraft per Mail. Dokumente können im Format *pdf*, *jpeg*, *jpg*, *txt* oder *mp3* (Hördateien) über einen Anhang an eine Mail eingereicht werden. Bitte nicht direkt in den Email-Editor schreiben und keine *odt*- oder *doc/docx* – Dokumente einreichen. Bei jedem eingereichten Dokument sollte möglichst sowohl über den Dokumentnamen als ggf. auch über die Kopfzeile des Textes der Name des Verfassers/der Verfasserin zu ersehen sein.

### Aufgaben und Erläuterungen:

Bearbeitet die unten stehenden Aufgaben schriftlich und tauscht Euch telefonisch mit Mitschülerinnen bzw. Mitschülern eurer Wahl darüber aus. Unklarheiten bzw. nicht auflösbare Differenzen könnt ihr mir per Mail zuschicken. Ich würde das dann ggfs. gesammelt beantworten. Und mit der nächsten Wochenaufgabe hier veröffentlichen.

Liebe 8c,

**auch im Sport kann man etwas tun ! - Ich möchte Euch folgende Möglichkeiten anbieten.**

Im Internet findet ihr unter [www.fitness-uebungen.de](http://www.fitness-uebungen.de) Anregungen für eure tägliche „Sportstunde“. Übungen auswählen, nicht immer die gleiche Muskelgruppe, anschauen, wie es gemacht wird, und : los geht's ! Wie lange ihr die Übung macht (15,30,45 oder gar 60 sec) und wie lange Pause nach jeder Einheit, entscheidet ihr selbst. Probiert es einfach mal aus, überfordert euch aber nicht.

**Viel Spaß dabei und bleibt gesund !**