**Arbeitsplan NMS Kematen**

**Klasse: alle Schulstufen**

|  |  |
| --- | --- |
| **Fach: Sport** | **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |
| **Schulwoche: 30** | 30.03. – 05.04.2020 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Aufgabenstellung:** | **Arbeitsmaterial (drücke STRG und klicke auf den Link)** | **Erledigt am:** |
| Stelle dich der 7 Tage Sport Challenge der NMS Kematen.  Auf den folgenden Seiten findest du 5 Übungen. Du sollst diese Übungen jeden Tag machen. Am Ende des Dokuments findest du eine Tabelle, in der du deine Aktivitäten festhalten kannst. |  |  |

Für die Fleißigen…

|  |  |
| --- | --- |
| **Aufgabenstellung:** | **Link:** |
| **Liegestützchallenge**: Wer schafft am meisten Liegestütz?  Filme dich und sende das Video an [fl.wanner@tsn.at](mailto:fl.wanner@tsn.at).  Der Liegestützchampion wird in der Kreativecke der Homepage veröffentlicht! | [Anleitungsvideo Liegestütz](https://www.youtube.com/watch?v=H6Pq6i7xAv4) |
| **Radschlagchampion:** Wer macht das schönste Rad?  Filme dich dabei, wie du ein Rad schlägst und sende das Video an [fl.wanner@tsn.at](mailto:fl.wanner@tsn.at). Das Rad, mit der schönsten Ausführung wird in der Kreativecke der Homepage veröffentlicht! | [Anleitungsvideo Rad](https://www.youtube.com/watch?v=3FafbwMOCiA) |

Überprüft und besprochen mit einem Erziehungsberechtigten:

Datum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Unterschrift des Erziehungsberechtigten: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

# Übungen zur 7 Tage Sport Challenge der NMS Kematen

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Übung | Bild | Wiederholungen / Zeit |
| **Planking** | C:\Users\flwan\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.MSO\FF62A803.tmp | 30 Sekunden  4 Wiederholungen |
| **Kniebeugen** | Bildergebnis für kniebeugen | 15 Kniebeugen  4 Wiederholungen |
| **Situps** | Bildergebnis für situps | 10 Situps  4 Wiederholungen |
| **Seilspringen** | Bildergebnis für Seilspringen | 30 Sekunden  4 Wiederholungen |
| **Strecksprünge** | C:\Users\flwan\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.MSO\80455F4.tmp | 15 Strecksprünge  4 Wiederholungen |

# Mein Aktivitätenplan:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Tag | Übung | Check |
| **Montag** | Planking |  |
| Kniebeugen |  |
| Situps |  |
| Seilspringen |  |
| Strecksprünge |  |
| **Dienstag** | Planking |  |
| Kniebeugen |  |
| Situps |  |
| Seilspringen |  |
| Strecksprünge |  |
| **Mittwoch** | Planking |  |
| Kniebeugen |  |
| Situps |  |
| Seilspringen |  |
| Strecksprünge |  |
| **Donnerstag** | Planking |  |
| Kniebeugen |  |
| Situps |  |
| Seilspringen |  |
| Strecksprünge |  |
| **Freitag** | Planking |  |
| Kniebeugen |  |
| Situps |  |
| Seilspringen |  |
| Strecksprünge |  |
| **Samstag** | Planking |  |
| Kniebeugen |  |
| Situps |  |
| Seilspringen |  |
| Strecksprünge |  |
| **Sonntag** | Planking |  |
| Kniebeugen |  |
| Situps |  |
| Seilspringen |  |
| Strecksprünge |  |