

Projektwoche

2023

| | |
|---|--|
| Thema: | Ausdauersport Jogging und Wandern |
| Lehrkraft: | Hr.Reefschläger |
| Teilnehmer: (Anzahl, Jahrgangsstufe, ...) | Max.18; Jahrgang 5-10 |
| <p>Wir beschäftigen uns mit dem Thema Ausdauersport mit dem Schwerpunkt Jogging und Wandern/Gehen. Folgende Themenschwerpunkte werden in theoretischer Form behandelt.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Warum ist Sport für Körper und Geist gut? - Auswirkungen von regelmäßigem Ausdauertraining auf meine Gesundheit. - Welche Rolle spielt eine gesunde Ernährung? - Wie oft sollte ich in der Woche Ausdauertraining durchführen? - Wie schnell und lange sollte ich Joggen gehen? - Hilfsmittel (Pulsuhr, Schrittzähler, ...) - Verletzungen/Risiken <p>Diese Themen werden in kleinen, selbst erarbeiteten Kurzreferaten erläutert.</p> <p>Anschließend werden wir jeden Tag (auch bei schlechtem Wetter) entweder Wandern oder Joggen gehen.</p> | |
| Sonstiges: (Kosten, Bedingungen, Zeitrahmen...) | <ul style="list-style-type: none"> - Spaß und Freude an Bewegung. - Geeignete Kleidung (passende Schuhe) - Wasser zum Trinken - Beginn 9:00 Uhr-Ende ca.12 Uhr |

