

Liebe 9a,

Nachfolgend findet ihr die Aufgaben, die **bis Donnerstag, 2. April 2020** zu bewältigen sind:

BLOCK A - Trainingsplan (freiwillige Leistung)

1. Wenn nicht bereits geschehen, finalisiert euren individuellen Trainingsplan so, dass er übersichtlich, und für eine dritte Person verständlich, ausgedruckt an der Wand aufgehängt werden kann.
2. Habt ihr mit bereits angefangen euren Trainingsplan umzusetzen und euren selbstgesteckten Zielen etwas näher zu kommen?
 - ➔ Ja, spürt ihr schon eine Veränderung?
 - ➔ Nein, woran könnte es liegen?
3. Erstellt einen weiteren Trainingsplan, der auf die aktuellen Umstände der Ausgangssperre angepasst wird. Gern dürft ihr eurem Plan B einen eigenen Namen geben, wie z.B. „training@home“ oder „Bewegung gegen Langeweile“.
 - ➔ TIP: Ist euer Plan B schlüssig, dann könnt ihr die Übungsabläufe gern um Spielformen erweitern und eure Familienmitglieder mit einbeziehen.

BLOCK B - Volleyball (schriftliche Antwort erforderlich)

4. Motivation, was bedeutet das genau?
 - ➔ Definition
 - ➔ Was glaubt ihr, wie sich Hochleistungssportler motivieren können und immer wieder alles geben? Denke daran, dass es neben dem professionellen Sport auch Vereinssportler gibt, die kein Geld für ihre Höchstleistungen erhalten und trotzdem an ihre Grenzen gehen.
 - ➔ Gibt es einen Unterschied zwischen Individualsport und Teamsport?
 - ➔ Nennt 3 motivierende Faktoren, die alle Menschen (auch in der Schule oder bei der Arbeit) anspornen können.
5. Volleyball, schon immer eine olympische Disziplin?
 - ➔ Welche Disziplinen gibt es heute für Männer, welche für Frauen?
 - ➔ Seit wann genau gibt es diese unterschiedlichen Disziplinen?
 - ➔ Führe pro Disziplin und Geschlecht das jeweils beste Team und dessen Bestleistung auf.
 - ➔ Was ist die beste jemals erreichte Platzierung einer deutschen Männer- und Frauenmannschaft?
6. Finde eine/n Sportler/in (idealerweise Volleyball, alternativ Basketball oder Fußball), der/die sein/ihr Training aktuell von zu Hause fortsetzt und dies über einen Online-Kanal wie Youtube oder Instagram publiziert.
 - ➔ Was genau setzt er/sie zu Hause um?
 - ➔ Wie motiviert er/sie sich?

Bitte schickt mir eure Antworten per Mail an **schule@dein-life.de**.

Viel Erfolg,
Eileen Salzmänn