

## 10. Klasse: Wochenarbeitsplan Sport –WPU- Kurs

Liebe Schülerinnen und Schüler,

damit ihr auch in den folgenden Wochen weiterhin sporttheoretisch und –  
praktisch gefordert werdet, erhaltet ihr hier euren Wochenarbeitsplan.  
Versucht so gut es geht zu arbeiten und bleibt gesund!

Viele Grüße von Frau Matjak

Wann?	Was?	Erledigt?
Dienstag, 17.3.	<b>Thema: Muskulatur</b> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Theorie: Lesen, Video schauen und verstehen: <a href="http://www.sportunterricht.de/lksport/muskel5.html">http://www.sportunterricht.de/lksport/muskel5.html</a></li><li>➤ Praxis: führe ein Krafttraining durch: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=uHmXQNV0AcA">https://www.youtube.com/watch?v=uHmXQNV0AcA</a></li></ul>	
Dienstag, 24.3.	<b>Thema: Ausdauer</b> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Theorie: Lesen und verstehen: <a href="http://www.sportunterricht.de/lksport/ausdmeth.html">http://www.sportunterricht.de/lksport/ausdmeth.html</a></li><li>➤ Praxis: führe ein Ausdauertraining nach der Dauermethode durch</li></ul>	
Dienstag, 31.3.	<b>Thema: Beweglichkeit</b> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Lesen und Verstehen <a href="http://www.sportunterricht.de/lksport/beweglich1.html">http://www.sportunterricht.de/lksport/beweglich1.html</a></li><li>➤ Praxis: führe ein Training für die Beweglichkeit durch <a href="https://www.youtube.com/watch?v=qH-3MOOYQBw">https://www.youtube.com/watch?v=qH-3MOOYQBw</a></li></ul>	