

Woche: 10	Thema des Tages	Sport und Ernährung	LBE /BBA/IKA
Datum	11.03.2021		
Aufgaben:	08:00 – 09:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trainieren Sie Ihre Mobility wie im Video gezeigt.  <b>Mobility 1:</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Xg2sF7MUutI">https://www.youtube.com/watch?v=Xg2sF7MUutI</a>  <b>Mobility 2:</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=6obxyS3seX0">https://www.youtube.com/watch?v=6obxyS3seX0</a>  <b>Mobility 3:</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=7H5JXo2ycqQ">https://www.youtube.com/watch?v=7H5JXo2ycqQ</a> </li> <li>• Ergänzend dazu eigene Übungen (an die Sie sich noch erinnern können)</li> </ul>	
	09:15 – 09:45	Erarbeiten Sie die Seiten 1 bis 6 der Präsentation „Sport und Ernährung“.	
	10:00 – 11:15	PuGiS „YOGA – mit den Stuhl“  Den Zugang erhalten Sie über den Link: <a href="https://pugisev.my.webex.com/pugisev.my/j.php?MTID=m331f89a01a8bad849ea4782f40e3dbeb">https://pugisev.my.webex.com/pugisev.my/j.php?MTID=m331f89a01a8bad849ea4782f40e3dbeb</a>	
	11:30 – 12:30	<b>Gemeinsam online.</b>	
	12:30 – 13:30	Beantworten Sie folgende Fragen und informieren Sie sich darüber hinaus im Internet: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Welche Aufgaben haben Essen und Trinken im Sport?</li> <li>- Ist das Ess- und Trinkverhalten in jeder Sportart gleich?</li> <li>- Was bedeuten die Begriffe leistungsunterstützend und leistungsbestimmend im Hinblick auf die Ernährung im Sport?</li> </ul>	
	13:30 – 14:30	<b>Beachten Sie die Corona Verhaltensrichtlinien</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beginnen Sie mit täglichen Ausdauertraining,</li> <li>• 5 – 10 Minuten „warm gehen“ anschließend 30 Sekunden schnelles Gehen gefolgt von 1:30 Minuten langsames Gehen → Wiederholen Sie dies bis zu 12 Mal, je nach Leistungsniveau. Anschließend bitte 5 – 10 Minuten locker „cool-down“.</li> </ul>	