

### 3. Lehrjahr Sport

Für den Distanzunterricht gelten folgende Bewegungsaufgaben zur selbstständigen Ausführung für die laut Plan stattfindende Sportstunde. Ihr sucht euch eine Variante aus.

#### Variante 1

5 Minuten einlaufen (Laufschule)

10 Minuten lockerer Ausdauerlauf

Intervalltraining (Läufe im Wechsel ca. 100m im submaximalen Bereich (80%) 300m lockeres Traben 4-5 x ausführen)

10 Minuten Dehnungsübungen

#### Variante 2

Erwärmung (5 Minuten einlaufen bzw. 5x 1 Minute Seilspringen, dann Armkreisen, Schulterkreisen .....

10x 10 Liegestütz in verschiedener Handbreite (Diamantliegestütz dann jeweils eine Handbreit nach außen oder umgekehrt) dazwischen jeweils 20 - 30 Crunches bzw. Situps

5x 10 Burpee (Kniebeuge, Liegestütz, Strecksprung in flüssiger Kombination)

! Ziel sollen für die LK im nächsten Block 20 Wiederholungen in 90 Sekunden für die Note 1 sein!

Da wir uns unter Umständen im nächsten Block im eingeschränkten Regelbetrieb (geteilte Klassen, verschärfte Abstandsregeln für den Sportunterricht) befinden werden, erhaltet ihr die Aufgabe, euch über die Grundregeln des Sports Badminton zu informieren. Des Weiteren informiert ihr euch über die Technik der Grundschläge Clear, Smash, Drive, Drop. Ich behalte mir eine schriftliche Überprüfung eurer Kenntnisse vor

Bleibt gesund!

## **Aufgabenstellungen Lernfelder 9 - 11**

### **Aufgabenstellung Mittwoch 16.12.20**

- 1.+ 2. Stunde LF9 Projekt Fehlersuche „Klimaautomatik - Saab“
- 3. + 4. Stunde LF10 ABS Sonderhefte LF10 durcharbeiten  
Arbeitsblätter S.49/50 bearbeiten
- 5. + 6. Stunde LF11 CAN Arbeitsblätter S. 82/83 bearbeiten  
(Reparatur CAN-BUS –Leitung)

### **Aufgabenstellung Donnerstag 17.12.2020**

- 3. + 4. Stunde LF10 aktive Raddrehzahlsensoren Arbeitsblatt S.51
- 5. + 6. Stunde LF11 Projekt „Diagnose CAN – Komfort – MB“

### **Aufgabenstellung Freitag 18.12.2020**

- 3. + 4. Stunde LF10 BAS Arbeitsblätter S. 52/53
- 5. + 6. Stunde LF9 Zentralverriegelung Arbeitsblätter S. 18/19