Bedeutung von Sport und Ernährung: Übungen

Gruppe A
Praxis: Übungen im Klassenzimmer

Erstellen Sie mit Hilfe der u.a. Materialien aus dem Internet ein Kurzübungsprogramm für Ihre Klasse, das Sie anleiten werden.

- Die Fünf Esslinger: www.sporlastic.de/de/pi_pdf/Fuenf-Esslinger.pdf aufgerufen am 1.10.14
- www.youtube.com/watch?v=WjtTP2NIIVY aufgerufen am 27.10.14
- www.youtube.com/watch?v=5VIExB3gdKA aufgerufen am 27.10.14

Gruppe B
Allgemeine Sporternährung

Erstellen Sie mit Hilfe der u. a. Links eine Liste zur Sporternährung.

- www.dge.de/pdf/10-Regeln-der-DGE.pdf aufgerufen am 12.11.14
- alternativ: www.ernaehrung.de/tipps/sport/ aufgerufen am 9.11.14