

Ricarda-Huch-Schule

Kooperative Gesamtschule mit Förderstufe und Gymnasialer Oberstufe
im Zentrum der Universitätsstadt Gießen

Bewegungsaufgabe Klasse 5e: Durch ausdauerndes Laufen die Fitness verbessern und die Gesundheit fördern

Stufe	5. Schuljahr, 2. Halbjahr
Dimension	Ausdauer
Kompetenz	Ich kann durch ausdauerndes Laufen meine individuelle Belastung dosieren, meine Fitness steigern und meine Gesundheit fördern

Liebe Schülerinnen und Schüler der Klasse 5e,
neben der allgemeinen Tanzaufgabe, die ihr hoffentlich ausgiebig geübt habt, sollt ihr nun durch Laufen eure Ausdauer verbessern. Bei dem schönen Wetter könnt ihr so häufig wie möglich laufen.

Ich wünsche euch viel Spaß bei der Aufgabe!

Liebste Grüße

Euer Vertretungslehrer Kocan

Aufgabe:

Die Aufgabe besteht darin, dass du auf einer selbst gewählten Strecke im individuellen Tempo **15 Minuten** läufst.

Nach dem Laufen notierst du dir:

1. ... ob du keine Pause gemacht hast!
2. ... ob du eine oder zwei Pausen gemacht hast!
3. ... ob du mehr als zwei Pausen gemacht hast!
4. ... ob du weniger als 15 Minuten Laufzeit geschafft hast!

Zusatzaufgabe:

Falls dir die 15 Minuten super gelingen, so darfst du natürlich auch mehr als 15 Minuten laufen und dabei dein Tempo erhöhen.