

BOT **ABB** **Sozpäd**

Erstelldatum: 14.01.2021 Klasse / Berufsfeld: BOT

Abgabetermin: 25.01.2021

Zusendung der Lösung nach Möglichkeit per E-Mail

Kontakt für Rückmeldung E-Mail: ulrike.triebel@reha-schleusingen.de

Kontakt für Rückmeldung Telefon: 036841 26172 (Frau Richter, Frau Triebel)

Mitarbeiter Kürzel: GIR, UET

Thema:

Zielwerfen mit Sockenbällen, Fitness-Übungen Teil 1, Winterrätsel

Aufgabenstellung:

Wenn man so lange zu Hause bleiben muss, ist es bestimmt manchmal schwer, sich zur Erledigung der Arbeitsblätter zu motivieren. Deswegen senden wir Euch Aufgaben zur Auflockerung und Bewegung. Wenn Ihr kleinere Geschwister habt, könnt Ihr das zu Hause auch gemeinsam machen.



1.) Kreative Sockenbälle

Stelle aus Socken Deine eigenen Sockenbälle her (später können die Socken auch wieder zurück verwandelt werden). Am schönsten sind natürlich farbige Socken. Die Anleitung findet Ihr bei den Arbeitsblättern.

2.) Socken-Boccia und Sockenball-Zielwerfen

Das sind Spiele zum Trainieren von Geschicklichkeit – macht natürlich mehr Spaß, wenn Ihr zu Hause jemanden begeistern könnt, mitzuspielen. Macht bitte davon ein **Foto** und sendet es an unsere eMail-Adresse (maximale Dateigröße des Fotos 1 MB).

3.) Fitness-Übungen Teil 1

Macht Euch eine schöne Musik an, sucht Euch zu Hause einen Platz auf dem Fußboden und macht die 6 Fitness-Übungen. Wiederhole jede Übung 15 mal.

4.) Winterrätsel

Findet die gesuchten Winter-Wörter mit Hilfe der im unteren Teil stehenden Lösungshinweisen.

Dokumentieren Sie Ihre erledigten Aufgaben **täglich** in Ihrem **Ausbildungsnachweis**.

Bei Fragen können Ihr uns gerne anrufen.

Viel Spaß bei den Aufgaben!

Frau Richter und Frau Triebel

Karte 19

+

Karte 20

Karte 21

Karte 22

Karte 23

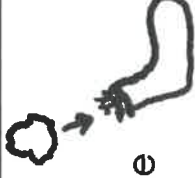
Karte 24

Sockenbälle - Anleitung

Stelle deine eigenen Sockenbälle her!

Anleitung

1. Kugel aus Zeitungspapier in eine Socke stecken → bis zum Ende
2. Socke verdrehen
3. Hand in die Socke stecken und Kugel greifen
4. Socke umstülpen
5. Socke verdrehen und wieder umstülpen
6. Nochmal Socke verdrehen und umstülpen



Tipp:

Auf der nächsten Karte findest du hierzu Bilder, die dir genau zeigen, wie du einen Sockenball herstellst.

Tipp:

Du kannst die **Sockenbälle** für verschiedene Sachen benutzen:

- Jonglieren
- Zielwerfen
- Sockenboccia

Karte 20

+

Karte 19

Karte 21

Karte 22

Karte 23

Karte 24

Anleitung für

Sockenbälle:


(eignet sich super zum Jonglieren)



Du brauchst:

- alte Socken
- Zeitungspapier (eine Seite pro Ball)

Los geht's:

1. Papierkugel in die Socke →
2. bis zum Ende →
3. Socke verdrehen →
4. Hand die Socke →
5. Kugel greifen →
6. + 7. Socke umstülpen →
8. verdrehen →
9. umstülpen →
10. verdrehen →
11. umstülpen →  Fertig!

Karte 21

+

Karte 19

Karte 20

Karte 22

Karte 23

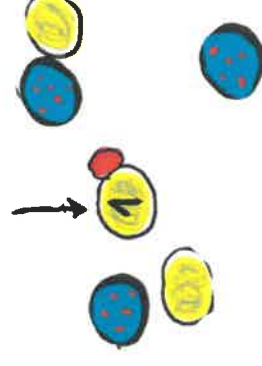
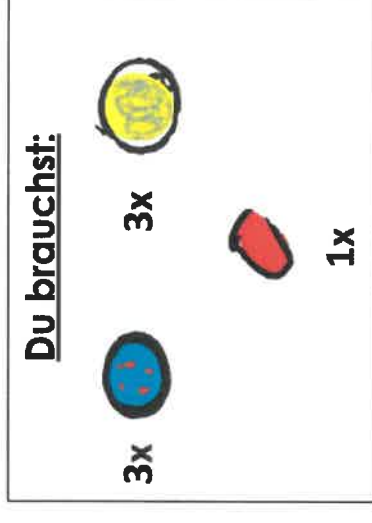
Karte 24

Socken-Boccia

Nah dran punktet!

Spielanleitung

- Partner 1 wirft den kleinen Sockenball (Zielball) und danach seinen eigenen Sockenball so nah wie möglich an den Zielball.
- Danach ist Partner 2 dran und wirft seinen Sockenball.
- Wechselt euch ab bis jeder alle 3 Bälle geworfen hat.
- Wer am nächsten dran ist, bekommt so viele Punkte wie auch Bälle am nächsten am Zielball sind.



Karte 24

+

Karte 19

Karte 20

Karte 21

Karte 22

Karte 23

Sockenball-Zielwurf

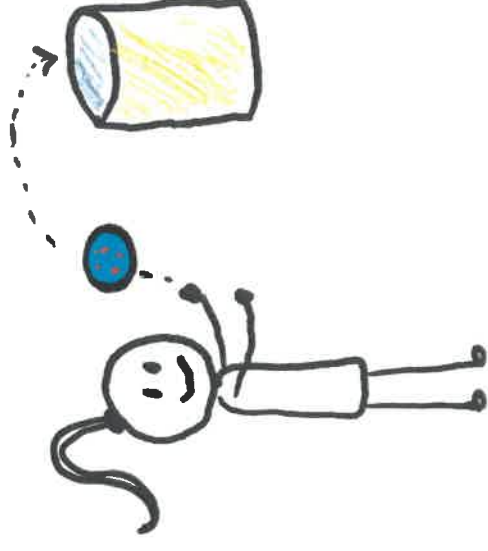
Du brauchst:

Sockenbälle

Ideen

- Suche dir verschiedene Gegenstände und Orte, wo du den Ball hineinwerfen kannst (Wäschefass, Papiermülleimer, Schublade...)
- Überlege dir verschiedene Wurfbewegungen (von oben werfen, von unten werfen, rückwärts werfen usw.)
- Du kannst den Abstand vergrößern, falls es zu einfach wird.
- Überlege dir eine Möglichkeit, wie man Punkte erzielen kann (normaler Wurf einen Punkt, rückwärts werfen 2 Punkte...)

Du kannst auch mit einem Mitspieler spielen!



Karte 4

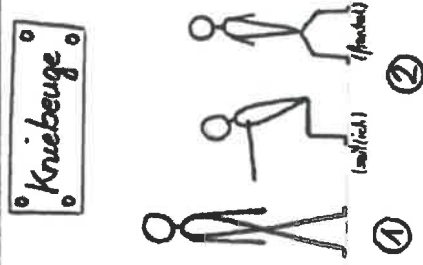
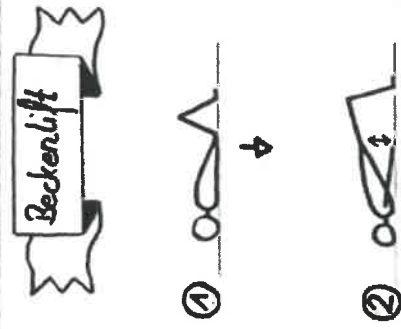
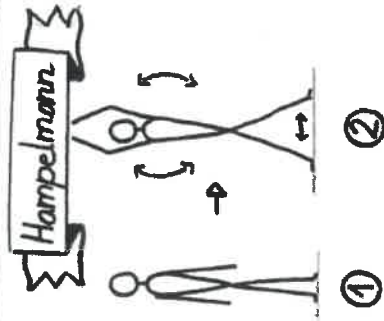
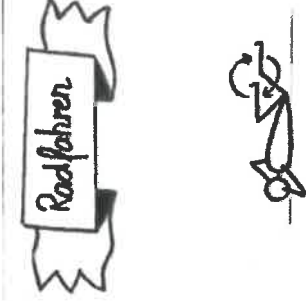
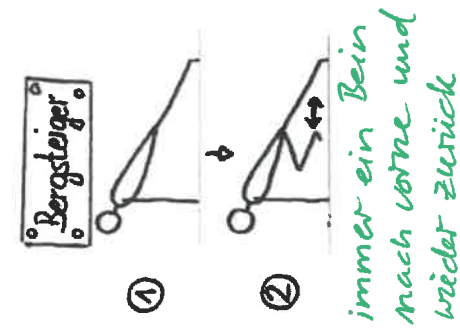
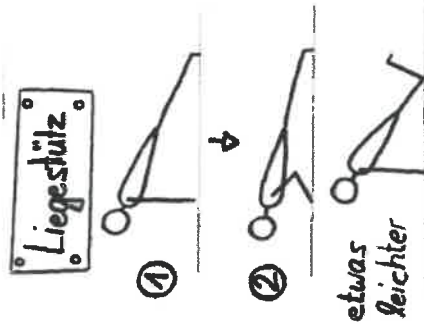
+

Karte 5

Fitness-Übungen 1

Du brauchst:

- eine Gymnastikmatte
(es geht aber auch gut ohne!)

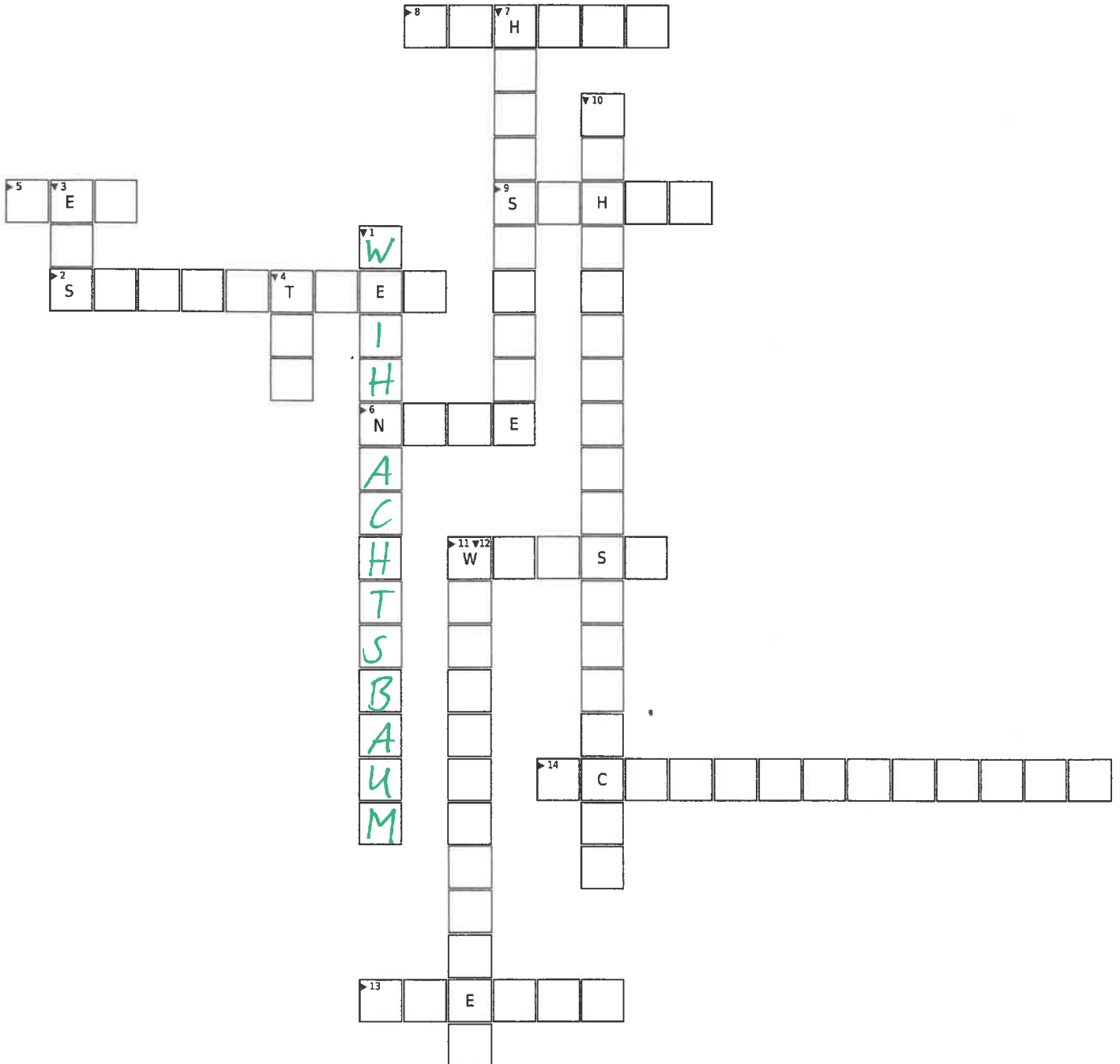


Auf der Abbildungen findest du einige Vorschläge für **Fitnessübungen**, die du im Wohnzimmer oder in deinem Zimmer machen kannst.

- **Wiederhole** jede Übung **15 mal** oder **setze dir** selbst **eine Zeit** (z.B. 30 Sekunden)
- Bestimmt fallen dir noch **eigene tolle** Übungen ein!

Winterrätsel

löse das Rätsel



Lösungshinweise:

Horizontal ▶

- (2) Mit was kann man den Berg runterfahren?
- (5) Welches Getränk trinkt man im Winter oft?
- (6) Was läuft oft im Winter?
- (8) Was fällt vom Himmel und bleibt manchmal liegen?
- (9) Was kannst du um den Hals tragen?
- (11) Welche Farbe hat der Winter?
- (13) Was trägt man auf dem Kopf?
- (14) Schuhe die man auf dem Eis trägt

Vertikal ▼

- (1) Welchen Baum schmückt man im Winter?
- (3) Was gibt es im Winter das du im Sommer schlecken kannst?
- (4) Was ist im Winter kurz?
- (7) Was kannst du an den Händen tragen?
- (10) Welche Schlacht ist im Winter an der Schule verboten?
- (12) Welche Reifen brauchen Autos im Winter?