Arbeitsblatt: Sport

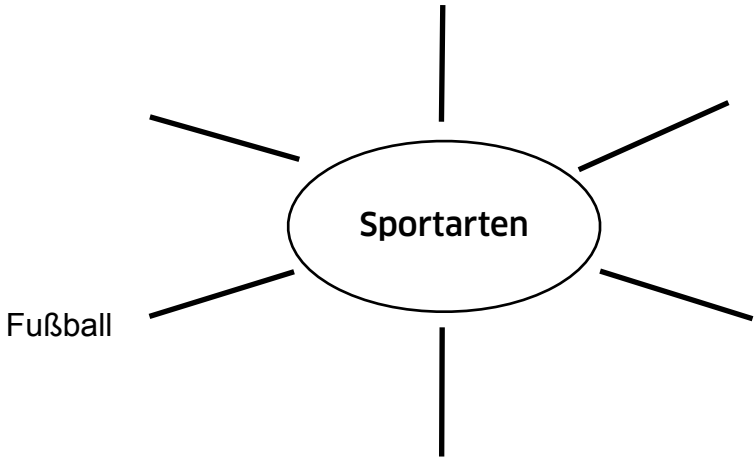
Niveau: A1-A2
Lernziele: Wortschatz zum Thema Sport festigen, Informationen in einem Lesetext finden, eine E-Mail an einen Sportclub schreiben, eine Sport-Challenge durchführen, Ergebnisse dokumentieren und sich gegenseitig motivieren

Wichtige Wörter und Ausdrücke

die Sportart, -en	das Fitnessstudio, -s	trainieren
die Mannschaft, -en	motiviert sein	kicken
der Sportplatz, "–e	sich bewegen	der Liegestütz, -e
Sport machen / treiben	sportlich/unsportlich sein	die Wiederholung,-en
die Halle, -n		

1. Sportarten

Notiert alle Sportarten, die ihr kennt.



- Wo macht man diese Sportarten? *Auf dem Sportplatz, in der Halle, im Fitnessstudio* ...
- Mit wem? *Alleine, mit Freunden, mit der Mannschaft* ...
- Was braucht man? *Ball, Schläger, Netz* .....

Steffi Retzlaff © Goethe-Institut / Deutschstunde. Das Portal für DaF-Lehrkräfte.
Alle Rechte vorbehalten

2a. Eine sportliche Familie

Lest den Text und ergänzt in der Tabelle den Wochenplan von Ellas Familie.

Sport in meiner Familie

Meine Familie ist sehr sportlich. Am Wochenende trainieren wir zusammen im Freien. Dann fahren wir Rad, Inlineskates oder joggen. Manchmal gehen wir ins Schwimmbad. Wir alle mögen Wassersport und schwimmen.

Meine Schwester heißt Linda. Sie ist 13 Jahre alt und geht 2 Mal in der Woche, am Montag und Mittwoch, in die Sporthalle und spielt Handball im Verein. Sie ist sehr gut im Handball. Sie spielt gern in einer Mannschaft.

Mein Bruder Max ist 15 Jahre alt und Fußballfan. Er treibt 3 Mal in der Woche Sport: am Dienstag, Donnerstag und Freitag. Dann geht er mit seinem besten Freund auf den Sportplatz und spielt Fußball.

Ich bin Ella und bin 16. Ich mag Sport nicht sehr. Aber am Dienstag besuche ich mit meiner Freundin einen Tanzkurs. Das macht mir viel Spaß.

Meine Mutter heißt Marion. Sie ist 39 und liebt Tennis. Sie geht 4 Mal die Woche auf den Tennisplatz: am Montag, Dienstag, Mittwoch und Freitag.

Mein Vater Torsten ist 42 Jahre alt. Er klettern gern. Am liebsten klettert er draußen, aber er geht auch jeden Montag und Donnerstag in die Kletterhalle.

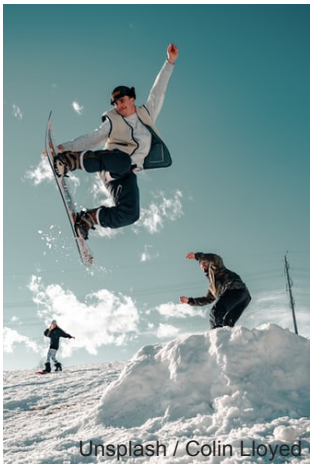
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Wochenende
Familie						
Schwester						
Bruder						
Ella						
Mutter						
Vater						

Steffi Retzlaff © Goethe-Institut / Deutschstunde. Das Portal für DaF-Lehrkräfte
Alle Rechte vorbehalten

2b. Und du?

(a) Machst du Sport? Welchen?
(b) Wie oft machst du Sport?
(c) Kennst du berühmte Sportler*innen?
(d) Welcher Sport ist in deinem Land sehr beliebt?
(e) Hast du eine*n Lieblingssportler*in?
(f) Nenne drei Ballsportarten.
(g) Nenne drei Wintersportarten.

Unsplash / Yente Van Eynde


Unsplash / Colin Lloyed

Unsplash / Vince Fleming

3. Eine E-Mail schreiben

In deiner Schule gibt es das Sportclubhaus. Hier kannst du nach dem Unterricht Sport machen. Das ist der Flyer aus dem Sportclubhaus:

Du willst Sport machen?
Komm ins Sportclubhaus!

Zusammen Sport machen

Du möchtest Sport machen?
Du möchtest neue Freunde und Freundinnen kennen lernen?

Wir haben viele Sportangebote!

Schreibe eine E-Mail an das Sportclubhaus.

Steffi Retzlaff © Goethe-Institut / Deutschstunde. Das Portal für DaF-Lehrkräfte
Alle Rechte vorbehalten

Antworte auf den Flyer mit einer E-Mail. Beantworte folgende Fragen:

Wie heißt du?
Wie alt bist du?
Woher kommst du?
Was sind deine Hobbys?
Machst du schon Sport?
Welchen Sport möchtest du lernen?
Wann hast du Zeit Sport zu machen?
Wo wohnst du?

Liebes Sportclubhaus,

ich heiße ...

Steffi Retzlaff © Goethe-Institut / Deutschstunde. Das Portal für DaF-Lehrkräfte
Alle Rechte vorbehalten

4. Sport Challenge

Macht 16 sportliche Aktivitäten! Alleine, zu zweit oder mit Freund*innen. Filmt die Challenges und teilt sie online. Kommentiert und gratuliert euch gegenseitig zu den erfolgreichen Challenges! Ihr habt 3 Wochen Zeit. Hier sind eure Challenge Card, Erklärungen und Videos.

Challenge!

Klopapierrollen-Jonglieren 3 Rollen	Liegestütz 20 Wiederholungen	Mountain Climber 3x12 Wiederholungen	Kicken mit Fußball 20 Ballberührungen
Joggen 1 Kilometer unter 7 Minuten	Sonnengruß aus dem Yoga	Papierkorb Werfen 2, 3, 4 Meter	Einbeinstehen 2 Minuten
100 Meter Lauf 3 Sekunden schneller	Unterarmstütz für 1 Minute	Teamchallenge - bewegungskreativ mit Klopapierrollen	Burpees 3x12 Wiederholungen
Baumallee-Slalom mit Ball	Fahrrad fahren 5 km + Foto	Hochstrecksprung 3x10 Wiederholungen	Hampelmann 25x Hampelfrau 25x hintereinander

Klopapier-Jonglieren
Jongliere mit 3 Klopapierrollen. Seht euch das Video an.

Joggen
Jogge 1 Kilometer unter 7 Minuten. Nutze Dein Smartphone, um die Zeit zu stoppen.

100 Meter Lauf
Laufe 100 Meter und stoppe die Zeit. Trainiere dann für 2 Wochen. Nach 14 Tagen stoppe noch einmal die Zeit für 100 Meter. Bist du nach deinem Training 3 Sekunden schneller geworden?

Baumallee-Slalom mit Ball
Finde eine Baumallee und laufe 5 Minuten im Slalom mit dem Ball am Fuß um die Bäume.

Einbeinstehen
Stehe 1-2 Minuten auf einem Bein.

Steffi Retzlaff © Goethe-Institut / Deutschstunde. Das Portal für DaF-Lehrkräfte
Alle Rechte vorbehalten

Liegestütz
Mache 20 Liegestütze ohne Pause. Schaut hier für die richtige Ausführung.

Sonnengruß / Yoga
Übe den Sonnengruß. Hier ist ein Video zum mitmachen.

Unterarmstütz
Halte den Unterarmstütz für 30 Sekunden bis 1 Minute ohne abzusetzen.

Fahrrad fahren
Fahre mit dem Fahrrad mindestens 5 km und mache irgendwo ein Foto. Können die anderen raten, wo du warst?

Mountain Climber
Mache 3x12 Moutain Climber in kontrollierter Ausführung.

Papierkorb Werfen
Werfe ein zerknülltes Papier aus 2, 3 oder 4 Metern Entfernung in einen Papierkorb. Probiere es solange bis Du 3 Treffer hintereinander landest.

Team Challenge
Erstelle zusammen mit deinen Freund*innen ein Video und zeigt dabei wie sportlich und kreativ ihr mit Klopapierrollen seit. Lustige Ideen gibt es in in diesem Video.

Hochstrecksprung
Lege deine Hände auf deine Hüften, gehe in die Hocke, springe kräftig nach oben und lande wieder auf beiden Füßen. Mache 3x10 Wiederholungen hintereinander. Video

Kicken mit Fußball
Kicke einen Fußball solange bis du 20 Ballberührungen hintereinander schaffst - ohne dass der Ball auf dem Boden landet.

Burpees
Mache 3x12 Burpees in kontrollierter Ausführung.

Hampelmann und Hampelfrau
Mache 25 Hampelmänner und 25 Hampelfrauen. Schau dir das Video an.

Steffi Retzlaff © Goethe-Institut / Deutschstunde. Das Portal für DaF-Lehrkräfte
Alle Rechte vorbehalten