Arbeitsblatt

Fitness und sportarten

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  | Beantworte folgende Fragen. feel-ok.ch hilft dir dabei:  [www.feel-ok.at/fitnessundsportarten](https://www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/bewegung_sport/ressourcen/gesund_sport_treiben/aktiv_werden_bleiben/deine_aktivitaet.cfm) |  |
|  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Alleine oder gemeinsam? | 1. Bevorzugst du Sportarten die alleine ausgeführt werden oder machst du lieber Sport in der Gruppe? 2. Wie baust du Bewegung in deinen Alltag ein? |
|  | |
| Sportart auswählen | 1. Treibst du Sport? Falls ja, welche Sportart/-en machen dir am meisten Spaß? 2. Weißt du, welche Sportangebote es in deiner Nähe gibt oder wie du Angebote finden kannst? Klicke auf: [Sportangebote](https://www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/bewegung_sport/ressourcen/gesund_sport_treiben/aktiv_werden_bleiben/angebot.cfm) 3. Machst du gerne Sport im Freien/ in der Natur? Welche Sportarten eignen sich dafür? Klicke auf: [Sport in der Natur](https://www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/bewegung_sport/ressourcen/gesund_sport_treiben/aktiv_werden_bleiben/natur_und_abenteuer.cfm) 4. Misst du dich im Sport gerne mit anderen? Welche geeigneten Sportarten fallen dir dazu ein? Klicke auf: [Team, Wettbewerb](https://www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/bewegung_sport/ressourcen/gesund_sport_treiben/aktiv_werden_bleiben/team_wettbewerb_halle.cfm) 5. Wenn du gerne Sport mit guter Musik machst, welche Sportarten wären dann für dich geeignet? Klicke auf: [Musik](https://www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/bewegung_sport/ressourcen/gesund_sport_treiben/aktiv_werden_bleiben/sport_mit_musik.cfm) 6. Kann man mithilfe von Sport sein Selbstbewusstsein stärken? Klicke auf: [Selbstbewusstsein](https://www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/bewegung_sport/ressourcen/gesund_sport_treiben/aktiv_werden_bleiben/staerkung_deines_selbstbewusstseins.cfm) |
|  | |
| Zeit für Sport | 1. Wie kannst du deine Sporteinheiten am besten einplanen? Klicke auf: [Zeitplan](https://www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/bewegung_sport/ressourcen/gesund_sport_treiben/aktiv_werden_bleiben/keine_zeit.cfm) 2. Was kannst du tun, wenn du keine Zeit für Sport hast? Klicke auf: [Keine Zeit](https://www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/bewegung_sport/ressourcen/gesund_sport_treiben/aktiv_werden_bleiben/keine_zeit.cfm) |
| Diskussion | 1. Welche positiven Auswirkungen fallen euch zu Sport ein? |
|  | |