Liebe 8a und 8b!

Ich möchte auf diesem Wege noch einmal die Anfertigung der Workout-Videos anmahnen. Während die 8c schon ordentlich geliefert hat, war das in der 8a nur vereinzelt (Oskar, Jennifer und Alina) und in der 8b nur punktuell (Xavier) der Fall. Das ist insofern schade, dass bei einigen, die …,6 bis …,8 stehen, die Möglichkeit vergeben wurde, eine bessere Halbjahresnote in Sport zu bekommen. Die Aufgabe bleibt weiterhin bestehen, geht allerdings nun erst in das zweite Halbjahr ein. Ein Hinweis zum Versenden. Als praktisch hat sich das kostenlose Programm „We Transfer“ erwiesen. Hier kann man ohne Registrierung oder Anmeldung bis zu 2 GB versenden. Die Datei bleibt auf dem Server von wetransfer und wird nach 7 Tagen automatisch gelöscht.

Ihr bekommt von mir neben der Note auch eine Reflexion, wo noch Defizite vorhanden sind, die ihr gezielt abbauen könnt, bevor es wieder losgeht. Mit dem Workout könnt ihr euch auch auf die nächste Fitness-LK vorbereiten: Situp’s (1Minute: 33/w 38/m Wiederholungen).

Sportliche Grüße

J. Rummel