

stay at home • SPORTS-CHALLENGE

BEWEGUNG • MOTIVATION • FAIRNESS • FITNESS

Bewegung und Sport

Liebe Schüler/innen,

um euch während der Übergangsphase (COVID-19) den **Unterricht in Bewegung und Sport** nach Hause bringen zu können, möchte ich **mit euch** die „**stay at home • SPORTS-CHALLENGE**“ **ins Leben rufen**. Eine Challenge, die dich und deine Klassenkolleg/innen zu einem **bewegten und sportlichen Tag motivieren soll!**

Bei dieser Challenge sammelt jeder von euch Tag für Tag Bewegungspunkte. Egal ob du die meisten Punkte in deiner Klasse hast - fordere dich Tag für Tag selbst heraus - so gehst du immer als Sieger vom Platz.

Wie bekomme ich Bewegungspunkte?

Mit jeder Bewegungsaufgabe bzw. jedem Trainingsprogramm kannst du Bewegungspunkte sammeln.

Viel Anstrengung und Bewegungszeit werden natürlich auch mit mehr Bewegungspunkten (z.B. Zirkeltraining: 60 Punkte) belohnt.

Umgekehrt gibt es auch kleinere Bewegungsaufgaben wie z.B. bewegte Lernpausen mit Musik (I like to move it!).

Unter dem folgenden Link findest du alle aktuellen Trainingseinheiten, Bewegungsaufgaben, dein Bewegungstagebuch (hier trägst du deine gesammelten Bewegungspunkte ein), sowie alle weiteren Informationen zur Challenge.

Hier geht's zur „stay at home • SPORTS-CHALLENGE“:

https://padlet.com/geraldsiebenhandl/stayathome_sportschallange

Abgabe des Bewegungstagebuches:

Zähle die gesammelten Bewegungspunkte **jeden Freitag (20.3., 27.3., 30.3.)** zusammen und gib die Zahl in der dazugehörigen **LMS-Aufgabe ein (Kurs Bewegung und Sport wird in den nächsten Tagen online gehen).**

Gib dein Bewegungstagebuch in der Schule ab, sobald der reguläre Unterricht wieder beginnt.

Somit freue ich mich schon auf viele Bewegungspunkte, die wir in dieser Zeit gemeinsam sammeln!

Falls du noch Fragen dazu hast, schreibe mir einfach eine Nachricht per **Untis-Messenger oder Mail.**

Viel Spaß bei deiner persönlichen Challenge wünschen dir **dein Sportlehrer / deine Sportlehrer/in**

Name Sportlehrer/in