

Bewegungs-Challenge

Liebe Kinder, liebe Eltern,

das Bewegungsziel für Kinder und Jugendliche (5 bis 17 Jahre) lautet: **mindestens** eine Stunde Bewegung am Tag – und wenig Zeit am Bildschirm. Insbesondere Ausdauer (aerobe Aktivität) soll in diesen 60 Minuten verstärkt trainiert werden: also wenigstens an drei Tagen in der Woche sollen Kinder richtig ins Schwitzen kommen. Daneben sollen auch Muskeln und Knochen gestärkt und mobilisiert werden.¹

Vor allem während der Corona-Pandemie konnten Kinder und Jugendliche kaum Sport- und Bewegungsangebote wahrnehmen. Dabei ist Bewegung für die physische und psychische Gesundheit „lebensnotwendig“ und kann unter Umständen auch das Risiko vermindern an Covid-19 zu erkranken.²

Die folgende Bewegungs-Challenge soll einige Anreize für Schüler/innen geben, sich pro Tag mindestens 60 Minuten zu bewegen. Sichtbar gemacht wird das Erreichen des Tagesziels, indem sechs Punkte oder mehr pro Tag auf dem Wochenplan ausgemalt werden.

Beispiel:

Für 10 Minuten Ballspielen und 10 Minuten Seilspringen darf man jeweils einen Punkt ausmalen. Das Tagesziel kann z. B. durch eine 60-minütige Fahrradtour erreicht werden. Allerdings können auch verschiedene Aktivitäten aus unterschiedlichen Bereichen durchgeführt und addiert werden (z. B. 30 Minuten Ballspielen (3 Punkte), 20 Minuten Bewegung auf dem Spielplatz (2 Punkte), 10 Minuten tanzen (1 Punkt)).

Zur Durchführung:

- Tagesziel: 6 Punkte ausmalen
- Wochenziel: mind. 30 ausgemalte Punkte

Dafür können Medaillen erreicht werden:

30 Punkte → Bronzemedaille

35 Punkte → Silbermedaille

40 Punkte → Goldmedaille

- Am Ende der Woche kann die entsprechende Medaille ausgeschnitten und auf den Wochenplan geklebt werden.
- Die zweite und dritte Seite dieses Dokuments können gerne ausgedruckt werden.

Wichtig:

Diese Challenge dient als erste Motivation für mehr Bewegung im Alltag. Zusätzliche und weitere Bewegungszeit ist ausdrücklich erwünscht. Weitere Ideen findet ihr auch bei YouTube („Fit mit Felix“ eingeben oder diesem Link folgen: <https://www.youtube.com/watch?v=tWaXRistGws>)!

Ansonsten wünschen wir viel Freude & Inspirationen für weitere Bewegungsanlässe!

¹ <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/118657/WHO-gibt-neue-Aktivitaetsempfehlungen-heraus-fuer-die-Gesundheit-zaehlt-jede-Bewegung> (25.11.2021)

² <https://www.swr.de/sport/hintergrund/kindersport-corona-100.html> (25.11.2021)

Bildquellen S.2: Pixabay






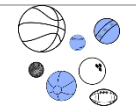



Name: _____

Datum: _____

Aufgabe: Bewege dich **mindestens 60 Minuten** pro Tag. Für jeweils **10 Minuten** darfst du **einen Punkt** ausmalen.

Tagesziel: Male jeden Tag mindestens 6 Punkte aus.

Wochenziel: Verdiane dir eine Medaille. Ab 30 Punkten erhältst du **Bronze**, ab 35 Punkten **Silber** und ab 40 Punkten bekommst du **Gold!**

Bewegungsaufgabe	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
 Springen (mit einem Seil, Gummitwist, ...)	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○
Spaziergehen / Wandern mit Tiersuche (Wie viele Tiere entdeckst du?) 	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○
 Draußen spielen / Spielplatz (Klettern, Schaukeln, Balancieren, ...)	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○
Mit einem Ball spielen (Zielwerfen/-schießen, ...) 	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○
 Gehen mal anders (nur auf Zehenspitzen, Fersen, Außen- & Innenkanten, ...)	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○
Fahrrad fahren (Helm nicht vergessen!) 	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○
 Einbeinig unterwegs (nur mit einem Bein laufen, Bein darf gewechselt werden!)	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○
Erreichte Tagespunktezahl:							
Erreichte Wochenpunktezahl:							

Schneide deine Medaille aus und klebe sie oben ein!



Herzlichen Glückwunsch!

