

Bewegungs-Challenge

Woche 2

Liebe Kinder, liebe Eltern,

Willkommen zur **zweiten** Bewegungschallenge. Der Ablauf der Bewegungschallenge ändert sich nicht, das heißt die Durchführung bleibt so wie bei der ersten Bewegungs-Challenge. Falls ihr die erste Challenge nicht kennt, findet ihr auf dieser Seite weitere Informationen zum Ablauf. Ansonsten könnt ihr jetzt direkt auf die zweite Seite springen und euch den neuen Wochenplan ausdrucken. Wir wünschen euch viel Spaß beim (gemeinsamen) sporteln!

Tipp: Bei manchen Challenges könnt ihr innerhalb der Familie auch mit-/gegeneinander antreten, so machen die Challenges noch mehr Spaß! 😊

Ablauf:

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.

Wichtig:

Diese Challenge dient als Motivation für mehr Bewegung im Alltag der Kinder. Zusätzliche und weitere Bewegungszeit ist ausdrücklich erwünscht! Die zweite und dritte Seite dieses Dokuments können gerne ausgedruckt werden.

Ansonsten wünschen wir viel Freude & Inspirationen für weitere Bewegungsanlässe!



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
 Ganzkörper-Kräftigung mit dem Fokus „Arme“ https://www.youtube.com/watch?v=9stVR2sQ6uo	○ ○ ○ ○ ○ ○						
Würfel-Sport: Zahl = 30s Sportübung (1=Wandsitzen, 2=Hampelmänner, 3=Knie heben, 4=Körperwaage, 5=Sit Ups, 6=Krebsgang) 	○ ○ ○ ○ ○ ○						
 Treppenlauf (Egal wo du heute bist, nimm immer die Treppe!)	○ ○ ○ ○ ○ ○						
Ball weit um den Körper kreisen (Dabei Aufstehen & Hinlegen (im Liegen den Ball um die Füße führen)) 	○ ○ ○ ○ ○ ○						
 Kräftigung der Rumpf- und Bauchmuskulatur (Accessoires: Klopapierrollen) https://www.youtube.com/watch?v=x1A6dOf-HYw8	○ ○ ○ ○ ○ ○						
Pfadfinder Sammle 7 verschiedene Baublätter und ordne sie den Bäumen zu! 	○ ○ ○ ○ ○ ○						
 Joker: _____ DU suchst dir deine Sportart aus: Schwimmen, Tanzen, Fußball, Yoga, Turnen, ...	○ ○ ○ ○ ○ ○						
Erreichte Tagespunktezah:							
Erreichte Wochenpunktezah:							

Schneide deine Medaille aus und klebe sie oben ein!



Herzlichen Glückwunsch!

