

Liebe Schülerinnen und Schüler!

Gerade in der jetzigen Zeit, in der kein regulärer Sportunterricht stattfinden kann und Sport- und Bewegungsangebote eingeschränkt sind, ist es wichtig, in Bewegung zu bleiben und sich so fit und gesund zu halten.

Die regelmäßige Auseinandersetzung mit Bewegungsaufgaben in einem Bewegungstagebuch soll euch dabei helfen:

Das Tagebuch ist eure Dokumentationshilfe, um eure sportlichen Aktivitäten festzuhalten und immer über einen zweiwöchigen Zeitraum zu beobachten. Auf diese Weise könnt ihr überprüfen, wie erfolgreich ihr Bewegungsaufgaben mit Blick auf eure persönliche Zielsetzung lösen könntet.

Die Aufgaben und Bewegungsfelder werden dabei von uns Sportlehrerinnen und Sportlehrern bewusst nicht festgelegt, da so jeder nach seinen Möglichkeiten und Interessen aktiv werden kann.

Die Arbeit mit dem Bewegungstagebuch ist eure Ersatzleistung für den nicht in der Schule stattfindenden Sportunterricht.

Zusätzlich können eure Sportlehrer/innen auch Aufgaben aus dem Bereich der Sporttheorie stellen, z.B. wenn das Angebot, ein Bewegungstagebuch zu führen, nicht genutzt wird.

Eine genaue Anleitung für das Führen des Bewegungstagebuches sowie entsprechende Beispiele findet ihr in den folgenden Ausführungen.

Wir wünschen euch viel Spaß und Erfolg bei euren ganz persönlichen Bewegungsprogrammen!

Die Sportlehrer/innen des AMG

Wie führt ihr euer Bewegungstagebuch?

Ihr wählt eine **Bewegung** aus und versucht in der Bewegung eine **Aufgabe** zu verfolgen.

Die Aufgabe kann sehr unterschiedlich sein und darf selbst (nach Möglichkeiten und Interesse) gewählt werden.

Sie kann sich zum Beispiel auf die Qualität der Bewegungsausführung beziehen oder auf die Steigerung einer bestimmten Leistung. Man kann aber auch die Aufgabe verfolgen, etwas völlig Neues zu erlernen.

Eurer Kreativität sind hierbei keine Grenzen gesetzt.

Leitend bei allen Bewegungsaufgaben ist aber immer, dass eure **Gesundheit** im **Vordergrund** steht und nicht gefährdet wird.

Eure Tätigkeit dokumentiert ihr auf den Seiten in eurem Bewegungstagebuch und sendet diese alle zwei Wochen an eure/n SportlehrerIn.

Er/Sie kann euch dadurch gegebenenfalls unterstützen bzw. euch Tipps und Anregungen geben.

Auch wenn ihr Fragen habt, hilft und unterstützt euch euer/eure SportlehrerIn gerne.

Beispiele für **Bewegungen** sind:

- Radfahren
- Laufen
- Joggen
- Skaten/Rollschuhfahren
- Fitnessübungen mit dem eigenen Körper (Liegestütz, Situps)
- Ballprellen
- gezielte Würfe auf ein festgelegtes Ziel
- Seilspringen
- Tanzschritte
- etc.

Beispiele für **Bewegungsaufgaben** sind:

- eine festgelegte Zeit erreichen und in Wiederholungen verbessern
- eine festgelegte Strecke/Distanz (Laufen, Rad, Wurf, etc.) erreichen und vergrößern/verlängern
- eine festgelegte Anzahl an Wiederholungen erreichen und anschließend erhöhen
- eine Ausführung variieren (schnell, langsam, nur mit links, nur mit rechts, mit geschlossenen Augen, etc.)
- eine neue Bewegung erlernen (Trick beim Seilspringen, Tanzschritt, rückwärts Rollschuhfahren, etc.)

Datum:	Uhrzeit von:	bis:
Bewegung:		

Beschreibung der Tätigkeit:

Schwierigkeiten:	Erfolge:

Datum:	Uhrzeit von:	bis:
Bewegung:		

Beschreibung der Tätigkeit:

Schwierigkeiten:	Erfolge: