

## Bewegungs-Challenge

### Woche 3

#### Liebe Kinder, liebe Eltern,

Willkommen zur **dritten** Bewegungs-Challenge. Der Ablauf der Bewegungs-Challenge ändert sich nicht, das heißt die Durchführung bleibt so wie bei den ersten Bewegungs-Challenges. Falls ihr diese Challenges 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	
<b>Lauf-ABC</b> mit den Basketballern von Alba-Berlin  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=wc2uRilbvXM">https://www.youtube.com/watch?v=wc2uRilbvXM</a>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
 <b>Balance-Akt</b> Mit einem Buch auf dem Kopf bewegen. Vielleicht durch einen Parcours?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
<b>Luftballon-Challenge</b> Schnapp dir ein oder mehrere Luftballons und stupse sie immer wieder an, sodass sie nie den Boden berühren. 	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
 <b>Schätz-Olympiade</b> Notiert vor einem Spaziergang wie vielen Hunden, Kindern, Mützenträgern, ... ihr begegnet. Packt den Stift ein, prüft die Begegnungen & vergleicht am Ende!	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
<b>T-Shirt Challenge</b> Tipp: Umso weiter das T-Shirt, desto leichter! 😊  <a href="https://video.link/w/PEONb">https://video.link/w/PEONb</a>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
 <b>Zielen.</b> Unterschiedliche Gegenstände (z. B. Taschentücher) in einen Eimer werfen. Probier's doch mal rückwärts/im Liegen/unter den Beinen durch.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
<b>Zeit für Neues!</b> Paderborn hat viel zu bieten:  Kletter- & Activity-Hallen, Outdoorfitness-Parks, ... <a href="https://www.paderborn.de/sport-freizeit/index.php">https://www.paderborn.de/sport-freizeit/index.php</a>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
<b>Erreichte Tagespunktezahl:</b>								
<b>Erreichte Wochenpunktezahl:</b>								

Schneide deine Medaille aus und klebe sie oben ein!



**Herzlichen Glückwunsch!**

