**Arbeitsplan NMS Kematen**

**Vor-/Nachname: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Klasse: \_\_\_**

**(Schüler/in)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Fach:** | **Bewegung und Sport** |
| **Schulwoche: 35** | 04.05. – 08.05.2020 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Aufgabenstellung:** | **Arbeitsmaterial (drücke STRG und klicke auf den Link)** | **Erledigt am:** |
| *Liebe Sportlerinnen und Sportler*  *der NMS Kematen!*  Eure Aufgabe ist es, pro Tag 3 bis 4 Aufgaben aus dem Raster (Seite 2) auszusuchen und bis zum Ende der Woche alle Felder erledigt zu haben.  Hast du die Übung eines Feldes ausgeführt, darfst du dieses bunt ausmalen/abhaken/durchstreichen/…!  Viel Spaß ☺ | Du benötigst:  - Springseil  - Ball  - Musik |  |

**Freiwillig für Fleißige …**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Aufgabenstellung:** | **Link:** | **Erledigt am:** |
| Suche dir 5 Übungen aus, die du gerne ein zweites Mal ausführen möchtest! |  |  |

Überprüft und besprochen mit einem Erziehungsberechtigten: **Kontrollieren Sie bitte nur auf Vollständigkeit und nicht auf Richtigkeit!!!**

Datum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Unterschrift des Erziehungsberechtigten: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Kreative Bewegungsaufgaben für Zuhause**

Schnapp dir einen Ball! Wirf ihn hoch, klatsche vorne, hinten, vorne und fange ihn wieder! (10x)

20 Strecksprünge und los!

Berühre den Boden, spring hoch bis zum Himmel!

Dreh die Musik auf und tanze zu deinem Lieblingslied!

Mache 7 Liegestütze! Einfachere Variante: Knie auf den Boden.

Mache 20 saubere Hampelmänner!

Laufe 3 Runden um dein Haus oder deinen Wohnblock!

Springseil hüpfen: Versuche eine Minute lang durchgehend zu springen.

Schnapp dir einen Ball! Wirf ihn hoch, setze dich nieder, steh auf und fange ihn wieder! (10x)

Unterarmstütz: Fordere jemanden von deiner Familie heraus – Wer hält länger durch?

Lauf-ABC

um‘s Haus:

1. Hopserlauf

2. Seitwärts

laufen

3. Anfersen

Mache 10 langsame Kniebeugen!

Schnapp dir einen Ball! Wirf ihn hoch, klatsche 1, 2, 3, … Mal und fange ihn wieder! (10x)

Laufe 30 Sekunden lang auf der Stelle. Nimm deine Knie dabei ganz hoch!

Hüpfe 15 Mal auf dem rechten Bein und 15 Mal auf dem linken!

Lege dich auf den Rücken: „Radlfahren“ im Liegen für eine Minute ist angesagt!

Schnappe dir ein Familienmitglied und geht gemeinsam raus an die frische Luft.