

Stundenplan für die tägliche Bewegung ca. 30 Minuten

Woche: 20.04. – 24.04.2020

Klasse 1 und 2

GRUNDSCHULE AM LINDHOF

OFFENE GANZTAGSSCHULE IN SYKE

Wochentag / Datum	Thema / Zeitplan	Links / Informationen
Montag, 20.04.	30 Min. Albas tägliche Sportstunde	https://www.youtube.com/watch?v=oINR0RNaXyU
Dienstag, 21.04.	5 Min. Tanz Körperteilblues 15 Min. Familien Workout 5 Min. Tanz Körperteilblues	https://www.youtube.com/watch?v=iXFAunwnlxE https://www.youtube.com/watch?v=PQmX9wpvtkg
Mittwoch, 22.04.	30 Min. Spaziergehen und lockeres Laufen	Versuche beim Spaziergehen mit Deinen Eltern zwischendurch mal 30 Sekunden locker zu laufen, dann wieder 30 Sekunden gehen. Wiederhole diesen Wechsel in den 30 Minuten sooft Du möchtest und kannst.
Donnerstag, 23.04.	30 Min. Albas tägliche Sportstunde	https://www.youtube.com/watch?v=lij9O93WpH4
Freitag, 24.04.	5 Min. Tanz Körperteilblues 10 Min. Yoga für Kinder 5 Min. Tanz Körperteilblues	https://www.youtube.com/watch?v=iXFAunwnlxE https://www.youtube.com/watch?v=D7HzVY3ZkEI

Stundenplan für die tägliche Bewegung ca. 30 Minuten

Woche: 20.04. – 24.04.2020

Klasse 3 und 4

GRUNDSCHULE AM LINDHOF

OFFENE GANZTAGSSCHULE IN SYKE

Wochentag / Datum	Thema / Zeitplan	Links / Informationen
Montag, 20.04.	30 Min. Albas tägliche Sportstunde	https://www.youtube.com/watch?v=oINR0RNaXyU
Dienstag, 21.04.	5 Min. Zumbatanz Boro, Boro 15 Min. Familien Workout 5 Min. Zumbatanz Boro, Boro	https://www.youtube.com/watch?v=sq3c7h9GRBc https://www.youtube.com/watch?v=PQmX9wpvtkg
Mittwoch, 22.04.	30 Min. Spaziergehen und lockeres Laufen	Versuche beim Spaziergehen mit Deinen Eltern zwischendurch mal 30 Sekunden locker zu laufen, dann wieder 30 Sekunden gehen. Wiederhole diesen Wechsel in den 30 Minuten sooft Du möchtest und kannst.
Donnerstag, 23.04.	30 Min. Albas tägliche Sportstunde	https://www.youtube.com/watch?v=lij9O93WpH4
Freitag, 24.04.	5 Min. Zumbatanz Boro, Boro 10 Min. Yoga für Kinder 5 Min. Zumbatanz Boro, Boro	https://www.youtube.com/watch?v=sq3c7h9GRBc https://www.youtube.com/watch?v=D7HzVY3ZkEI