

# Stundenplan für die tägliche Bewegung zuhause

Zeitraum: 22.06. – 03.07.2020

Klasse 1 bis 4



## GRUNDSCHULE AM LINDHOF

OFFENE GANZTAGSSCHULE IN SYKE

Wochentag / Datum	Thema / Zeitplan	Links / Informationen
<b>Mo/Di, 22./23.06.</b>	Albas tägliche Sportstunde – umweltbewusst!	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=l3LYEci2lol">https://www.youtube.com/watch?v=l3LYEci2lol</a>
<b>Mi/Do, 24./25.06.</b>	Ausdauerndes Laufen plus Werfen und Fangen mit Partner	Es geht mal wieder an die frische Luft. Laufe mit Deinen Eltern zusammen mindestens die folgende Zeit ohne Gehen: Klasse 1/2: Das Lebensalter in Minuten ohne Pause. Klasse 3/4: Zweimal das Lebensalter in Minuten ohne Pause.  Wenn Ihr wieder zuhause seid, schnappt Euch einen Ball und spielt mit einem Elternteil die Übungen aus diesem Video nach: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=OBO4WIKWjls">https://www.youtube.com/watch?v=OBO4WIKWjls</a>
<b>Fr/Mo, 26./29.06.</b>	Tanz „Guck mal diese Biene da“ (Klasse 1/2) Tanz „Mr. Saxobeat“ (Klasse 3/4)  Eltern-Kind-Yoga  Tanz „Guck mal diese Biene da“ Tanz „Mr. Saxobeat“	Klasse 1/2: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=l1Ns-nVULzA">https://www.youtube.com/watch?v=l1Ns-nVULzA</a>  Klasse 3/4: Ihr habt in der bewegten Pause am Mittwoch und Donnerstag Tanzschritte zu Alexandra Stans „Mr. Saxobeat“ gelernt. Mal schauen, was Ihr noch könnt, hier ist der Link zu dem Lied: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=sS76eS34Y0c">https://www.youtube.com/watch?v=sS76eS34Y0c</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=TU6b7gb_aNs">https://www.youtube.com/watch?v=TU6b7gb_aNs</a>  Tanzt noch einmal den Tanz vom Anfang der Bewegungseinheit!
<b>Di/Mi 30.06./01.07.</b>	Hüpfquadrate mit Rechenaufgaben	Malt Euch auf Eurem Grundstück oder an einem sicheren Platz ein Hüpfquadrat von der Bewegungskarte mit Straßenkreide oder einem farbigen Stein auf. Eure Eltern oder Geschwister stellen Euch dann Rechenaufgaben und Ihr hüpfst zu den Ergebnissen. Wettbewerb:

	Fingerübungen - Mix	Versucht z.B. 5 Aufgaben so schnell wie möglich zu lösen und zu den Feldern zu hüpfen. Weitere Möglichkeiten: Hüpfen auf einem Bein, Krabbele auf allen Vieren, Krabbele im Krebsgang  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=rsl-yv8o9S4&amp;list=RDwHWPjEfyKjE&amp;index=2">https://www.youtube.com/watch?v=rsl-yv8o9S4&amp;list=RDwHWPjEfyKjE&amp;index=2</a>
<b>Do/Fr 02./03.07.</b>	Albas tägliche Sportstunde – Wasser marsch!	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=sExYkbgrEbc">https://www.youtube.com/watch?v=sExYkbgrEbc</a>