

EMIL ON THE MOVE AT HOME

Sportunterricht digital am EvBG

Es lebe der Sport! Und so soll es auch in Corona-Zeiten sein, selbst wenn auf unabsehbare Zeit kein Sportunterricht in üblicher Art und Weise stattfinden können wird.

Aus diesem Grund haben wir, das sind die Referendarinnen des Sportseminars am EvBG, uns in Absprache mit der Fachschaft Sport das Konzept „**Emil on the move at home**“ überlegt. Dadurch sollen alle Schülerinnen und Schüler motiviert werden, sich mit wenigen Materialien und geringem Aufwand von zuhause aus zu bewegen.

EMIL ON THE MOVE AT HOME

Ziel: Unser Ziel ist es, die physische und psychische Gesundheit der Schülerinnen und Schüler durch altersgerechte und abwechslungsreiche Übungen zu fördern. Das Programm soll eine Abwechslung zum Arbeiten am Schreibtisch darstellen und dem natürlichen Bewegungsdrang gerecht werden.

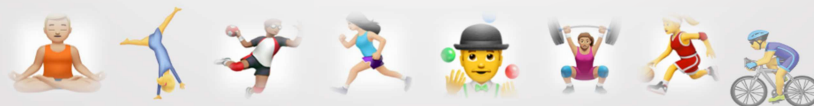
Ablauf: Wir haben für jeden Tag – Wochenenden und Feiertage ausgenommen – eine **Tages-Challenge** erstellt, die nicht länger als 2 Minuten dauern sollte.

Zudem wird es pro Woche eine 30-minütige **Ausdaueraufgabe** und eine **Wochenaufgabe**, ebenfalls im Umfang von ca. 30 Minuten, geben. Die Materialien werden jeweils am Sonntagabend **auf mebis** bereitgestellt.

Wochenaufgabe:

Die Schülerinnen und Schüler der Unterstufe können mit Hilfe eines Tutorials wahlweise jonglieren lernen oder an einem Tanzprojekt teilnehmen.

Die Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufen 8-12 werden im wöchentlichen Wechsel die Hauptbeanspruchungsformen Kraft, Koordination, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Gleichgewicht thematisieren.



Wir hoffen natürlich, möglichst viele Schülerinnen und Schüler zu motivieren! Aber vielleicht bekommt ja auch die ein oder andere Lehrkraft oder Verwaltungsangestellte Lust auf ein bisschen Bewegung. Oder aber es wird innerhalb der Familie mit Eltern und/oder Geschwistern Sport gemacht – gemeinsam macht es mehr Spaß! 😊

Viel Spaß und bleibt fit!

Euer Sportseminar des EvBG