

# ganztag@home

## Daily Challenge – Kinderzimmer-Sportabzeichen



### Materialbedarf für den heutigen Tag

- PC oder Smartphone mit Internetzugang
- Drucker und Druckerpapier
- Stift
- Kleiner Ball, Radiergummi oder etwas ähnliches

Wenn du zu etwas Fragen oder Probleme hast, melde dich einfach bei deinem Betreuungsteam. Die Kontaktinformationen findest du auf dem ganztag@home-Infoblatt.



Alle Infos findest du auch in unserem Tutorial.  
Einfach [hier](#) klicken.

Alle Klassenstufen

### Kinderzimmer-Sportabzeichen

Bist du bereit? – Heute kommt Bewegung in dein Leben!

#### Hier kommt deine heutige Herausforderung

- Drucke die nächste Seite aus: auf ihr siehst du, welche Bewegungsaufgaben wir für dich vorbereitet haben.
- Mache alle Aufgaben auf der Seite und notiere deinen Namen und wie viele Wiederholungen du jeweils am Stück schaffst!
- Maile uns deinen ausgefüllten Sportzettel zu – das muss nicht gleich heute sein, du kann dir ruhig ein paar Tage für alles Zeit lassen.
- Wenn die Schule wieder startet, verteilen wir die ganztag@home-Urkunden für dein Kinderzimmer-Sportabzeichen. Wie fit bis du?

Viel Spaß beim Sporteln! 😊

Übrigens: ALBA Berlin veröffentlicht täglich **Sportstunden zum Mitmachen zu Hause** auf Youtube.

[Hier](#) findest du alle Stunden für die Grundschule und die Oberstufe.

## Das Kinderzimmer – Sportabzeichen – Teil 1

**Name:** \_\_\_\_\_ **Klasse:** \_\_\_\_\_

<b>Aufgabe</b>	<b>Anzahl</b>
<p>Laufe Treppenstufen auf und ab</p> <p>Wie viele Stufen schaffst du bei einem Durchgang?</p>	
<p>Wirf einen kleinen Ball, einen Radiergummi oder etwas ähnliches <b>mit einer Hand</b> auf und ab.</p> <p>Wie viele Wiederholungen schaffst du, bis der Ball zu Boden fällt?</p>	<p>Mit der rechten Hand:</p> <p>Mit der linken Hand:</p>
<p>Grundschule: Springe wie ein Frosch</p> <p>ODER</p> <p>Weiterführende Schule: Mache Liegestützen.</p> <p>Wie viele schaffst du?</p>	
<p>Stell dich auf die Zehenspitzen und streck dich ganz lang.</p> <p>Wie viele Sekunden bleibst du stehen?</p> <p>(Tipp: Lass jemand anderen die Zeit stoppen oder zähle langsam – probiere es mit einer Uhr aus)</p>	
<p>Beug dich mit gestreckten Beinen nach unten. Wo- mit berührst du den Boden?</p>	<p><input type="checkbox"/> mit den Fingerspitzen</p> <p><input type="checkbox"/> mit der Handfläche</p> <p><input type="checkbox"/> Welchen Boden? Ich komme zu meinen Knöcheln.</p>