

## Sporttagebuch

Was – wozu – wie – eine Anleitung

Liebe Schülerinnen und Schüler

In der nächsten Zeit werden wir keinen Sportunterricht haben. Gerade in der Zeit, in der du selber von zu Hause aus lernen wirst ist es wichtig, dass du dich genug bewegst, deinen Kopf lüftest und an die frische Luft gehst (solange dies noch erlaubt ist). Unsere Sportübungen, Tipps und Challenges sollen dir gut tun, Spass machen und dich motivieren! Gesund und sinnvoll ist es, sich **jeden Tag mindestens 30 Minuten** zu bewegen. Und auch während dem Lernen immer mal wieder 10 Minuten bewegte Pausen zu machen.

Deine Sportlehrer\*in stellt dir ein Dokument mit verschiedenen Ideen für sportliche Aktivitäten zur Verfügung. Wähle selber aus, was dir Spass macht, was dich motiviert. Und du darfst auch eigene Sachen suchen, erfinden etc. Wann du diese Aufgaben machst, kannst du dir selber einteilen.

Alle deine sportlichen Aktivitäten hältst du in deinem **Sporttagebuch** fest. Einmal pro Woche schickst du dein Tagebuch per Mail an deine Sportlehrer\*in (*>> wenn du 2 hast bitte an diejenige, bei dem du die Doppelstunde hast*). Wie du es ausfüllen sollst, siehst du im Beispiel auf der Seite 3.

Zu **sportlichen Aktivitäten** gehören all die Aufgaben, die wir dir geben zu Jonglieren, Tanzen, Spielen, Fitness etc. Notiere aber auch, wenn du sonst noch Sport machst und dich bewegst (Spazieren, Wandern, Radfahren, etc. – sofern dies noch erlaubt bleibt). Notiere ebenfalls, wenn du etwas gelesen oder angeschaut hast, um dein Fachwissen Sport zu erweitern (bspw. einen Film, wie die Muskeln funktionieren, Ernährung und Sport, Trainingslehre, Spielregeln etc.).

Wir Sportlehrpersonen empfehlen dir:

- Mach jeden Tag etwas, das mit Bewegung zu tun hat. Sinnvoll und gesund sind mindestens 30 Minuten pro Tag. Mehr ist immer gut 😊
- Mach auch mal zwischendurch nur 10 Minuten eine bewegte Pause (Balancieren, Jonglieren, Zielwerfen etc.).
- Geh möglichst jeden Tag raus an die frische Luft (sofern dies noch erlaubt ist).
- Versuche mindestens 135 Minuten pro Woche etwas Sportliches zu machen (was den 3 Lektionen Sport entspricht).
- Nimm dir dazu für jede Woche vor, was du machen willst. Überlege am Ende der Woche, ob du deine Ziele erreicht hast und trage alles gleich in dein Sporttagebuch ein.
- Die Einträge im Sporttagebuch sind verständlich und genug ausführlich, damit wir es nachvollziehen können.
- Sei ehrlich zu dir selbst mit deinen Einträgen. Vergiss nichts und schreibe auch nicht mehr rein, als was du gemacht hast. Nur so wird es für dich und uns Interessant und relevant sein.

Viel Spass beim «dich bewegen»! Bleib gesund und hilf mit, damit wir alle zusammen diese Krise bald möglichst überstehen werden! Und Ehrensache, wir halten uns an die Regeln betreffend Hygiene etc. die uns der Bundesrat vorgibt!

Wir freuen uns, wenn wir uns wieder live sehen können!

Deine Sportlehrpersonen vom Züriberg

Nicole Feller [nicole.feller@schulen.zuerich.ch](mailto:nicole.feller@schulen.zuerich.ch)








Kathrin Schilling [kathrin.schilling@schulen.zuerich.ch](mailto:kathrin.schilling@schulen.zuerich.ch)

Sebastian Zigerli [sebastian.zigerli@schulen.zuerich.ch](mailto:sebastian.zigerli@schulen.zuerich.ch)

Hier ein Beispiel wie du das **Sporttagebuch** ausfüllen sollst. Es ist extra ein Word-Dokument, das du selber bearbeiten kannst. Einfach mehr Zeilen einfügen etc. wenn du mehr brauchst!

Meine Vorsätze für diese Woche:

- Ich will jeden Tag 15' Jonglieren üben
- Ich will 2x ein Fitnessprogramm machen
- Ich mache von Mo-Fr jeden Tag etwas Sportliches, auch wenn ich manchmal keinen Bock habe

Tag	Dauer	Sportliche Aktivität	Ich habe folgendes gemacht	Wie streng war es? Sehr locker, locker, etwas anstrengend, anstrengend, hart, sehr hart, ich musste aufhören	Meine Motivation   	Für nächstes Mal nehme ich mir vor
Mo	20'	Jonglieren	Ich habe mit einem Youtube-Film jonglieren geübt	Körperlich nicht streng aber von der Konzentration her		Ich will mit 2 Bällen jonglieren können
	30'	Ausdauer - Spazieren	Ich bin 30' mit meiner Mutter im Wald spazieren gegangen	locker		Ich gehe wieder mit meiner Mutter spazieren
Di	30'	Basketball	Ich habe auf dem Schulhausplatz auf den Korb geworfen			
	20'	Kraft	Ich habe Kraftübungen aus Fitness-Challenge gemacht	Streng	 Als ich dann mal dran war, war es voll ok 😊	Ich will das 3x die Woche machen

Ziel erreicht?

Ich habe nicht jeden Tag jonglieren geübt. Das Fitnessprogramm habe ich 2x gemacht. Ziel erreicht 😊