Une image contenant dessin, horloge

Description générée automatiquement

DOSSIER

5-8H

Une image contenant carte, homme, eau, volant

Description générée automatiquement

Zu Hause

fit bleiben!

MEPS der Stadt Freiburg

Liebe Schülerin

Lieber Schüler

Die Zeit, die du durchläufst, ist sehr speziell und du musst bestimmte Empfehlungen und Einschränkungen zum Wohle aller respektieren. Du kannst nicht mehr zur Schule gehen und musst lernen, mit Hilfe deiner Eltern, den Fernunterricht zu organisieren. Leider kannst du auch nicht mehr mit deinen Freunden und Freundinnen draussen spielen, so dass du zu Hause « festsitzt » um Hausaufgaben zu machen, zu lesen, zu zeichnen oder Fern zu sehen. Aber hier sind gute Neuigkeiten! Das MEPS-Team der Stadt Freiburg hat einen Plan mit körperlichen Aktivitäten erstellt, die du zu Hause, **allein, mit deinen Geschwistern oder Eltern** durchführen kannst! Die Übungen ermöglichen dir, dich zu bewegen und bringen dir mindestens einmal am Tag eine Abwechslung. Deine Klassenlehrperson wird dir wöchentlich einen neuen Plan vorlegen, den du Tag für Tag befolgen musst.

Wir hoffen, du nimmst dir die Zeit für diese Übungen und wünschen dir viel Glück in dieser speziellen Zeit.

Wir freuen uns auf ein Wiedersehen

Das gesamte MEPS-Team

Die Aktivität dieser Woche ist ein Leiterlispiel für jeden Tag (Montag bis Freitag). Durch die Wiederholung bestimmter Übungen kannst du deine Fortschritte beobachten.

Dazu brauchst du:

* Das Leiterlispiel
* Dein Tagebuch, das du während dem Spiel ausfüllen musst

Spielregeln:

1. Führe jede Übung so gut wie möglich während 1 Minute ohne Unterbrechung durch.
2. Wähle die Musik, die dich begleiten soll, oder nimm eine Stoppuhr.
3. Führe die Übung dynamisch durch, das heisst in andauernder Bewegung. Wenn du variieren möchtest, kannst du einige Übungen auch als Dehnübung ausführen.
4. Wiederhole das Spiel mehrmals pro Tag (1 Spalte pro Spiel). Damit du täglich 20 Übungen machst = 20 Minuten körperliche Aktivität.
5. Kreuze jedes Mal, wenn du eine Übung durchgeführt hast, das entsprechende Kästchen an. Du kannst auch aufschreiben, wie oft du die Bewegung der Übung wiederholen konntest, damit du deine Fortschritte beobachten kannst.

Material:

1 Spielfigur pro Spieler, 1 Würfel, Toilettenpapier, Springseil (falls keines vorhanden ist, mit geradem Körper auf der Stelle springen).

**Vollgas ;)**

**Leiterlispiel: Sporterziehung und Sportunterricht**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Start   🞆🟋  Macintosh HD:Users:paola:Desktop:Capture d’écran 2020-04-10 à 10.02.30.png | **1** Hampelmann  Macintosh HD:Users:paola:Documents:Engagements:Activités professionnelles:Ville de Fribourg:Activités confinement 2020:Capture d’écran 2020-04-09 à 23.02.19.png | | | **2** Jumping – Squats  Macintosh HD:Users:paola:Documents:Engagements:Activités professionnelles:Ville de Fribourg:Activités confinement 2020:Jump-squatt.png | | | | | **3** Über Toilettenpapier springen  Macintosh HD:Users:paola:Desktop:Capture d’écran 2020-04-10 à 08.44.09.png | | | | | | |
|  | | | | | | | | | **4** Position Squat:  Ellbogen-Knie-Berührung  Macintosh HD:Users:paola:Documents:Engagements:Activités professionnelles:Ville de Fribourg:Activités confinement 2020:Squatt latéral.png | | | | | | |
| Achtung: Zwischen den Spielern 2m Abstand halten und vor und nach dem Spiel gut die Hände waschen. | | | | | | | |  |
|  | | | | | | | | |
| **8** Auf dem Rücken – Becken heben  Macintosh HD:Users:paola:Documents:Engagements:Activités professionnelles:Ville de Fribourg:Activités confinement 2020:Capture d’écran 2020-04-09 à 23.08.19.png | **7** Rumpfbeugen: Bauch anspannen & Atmen Macintosh HD:Users:paola:Documents:Engagements:Activités professionnelles:Ville de Fribourg:Activités confinement 2020:Capture d’écran 2020-04-09 à 23.08.09.png | | | **6** Vierfüssler: gerader Rücken & Bein seitlich abspreizen  Macintosh HD:Users:paola:Documents:Engagements:Activités professionnelles:Ville de Fribourg:Activités confinement 2020:Capture d’écran 2020-04-09 à 23.08.01.png « Pipi » | | | | | | | **5** Brücke: Becken heben  (Gesäss anspannen)Macintosh HD:Users:paola:Documents:Engagements:Activités professionnelles:Ville de Fribourg:Activités confinement 2020:Capture d’écran 2020-04-09 à 23.07.53.png | | | | |
| **9** Links & rechts schwingenMacintosh HD:Users:paola:Documents:Engagements:Activités professionnelles:Ville de Fribourg:Activités confinement 2020:Capture d’écran 2020-04-09 à 23.08.26.png |  | |  | |  | |  | | | |  | | |  |  |
|  | | |  | | **30** Ziel: BRAVO Macintosh HD:Users:paola:Desktop:Capture d’écran 2020-04-11 à 14.48.51.png  Macintosh HD:Users:paola:Documents:Engagements:Activités professionnelles:Ville de Fribourg:Activités confinement 2020:Relaxation.pngErholung | | | | |
| **10** Links & rechts Fussgelenke berührenMacintosh HD:Users:paola:Documents:Engagements:Activités professionnelles:Ville de Fribourg:Activités confinement 2020:Toucher chevilles.png |  | **19** Gehe 4 Felder zurück  Macintosh HD:Users:paola:Desktop:Capture d’écran 2020-04-10 à 09.54.54.png | | | **20** Liegend: BeinschlagMacintosh HD:Users:paola:Documents:Engagements:Activités professionnelles:Ville de Fribourg:Activités confinement 2020:Battements.png | | | | |  | | **29** Ausfallschritt vorwärts und zurück  Macintosh HD:Users:paola:Documents:Engagements:Activités professionnelles:Ville de Fribourg:Activités confinement 2020:Révérence - Plier devant.png | | | | |
| **11** Gehe 5 Felder zurück  Macintosh HD:Users:paola:Desktop:Capture d’écran 2020-04-10 à 09.51.35.png |  | **18** KrabbeMacintosh HD:Users:paola:Documents:Engagements:Activités professionnelles:Ville de Fribourg:Activités confinement 2020:Capture d’écran 2020-04-09 à 23.06.06.png | | |  | **21** Skipping  (Knie anheben)  **Macintosh HD:Users:paola:Documents:Engagements:Activités professionnelles:Ville de Fribourg:Activités confinement 2020:Capture d’écran 2020-04-09 à 23.12.28.png** | | | |  | | **28** Seitlich: Bein abspreizen  Macintosh HD:Users:paola:Documents:Engagements:Activités professionnelles:Ville de Fribourg:Activités confinement 2020:Capture d’écran 2020-04-09 à 23.14.28.png | | | | |
| **12** Squats gerader RückenMacintosh HD:Users:paola:Documents:Engagements:Activités professionnelles:Ville de Fribourg:Activités confinement 2020:Capture d’écran 2020-04-09 à 23.08.45.png |  | **17** Handorgel:  Beine anziehen  **Macintosh HD:Users:paola:Documents:Engagements:Activités professionnelles:Ville de Fribourg:Activités confinement 2020:Accordéon.png** | | |  | **22** Seilhüpfen  **Macintosh HD:Users:paola:Documents:Engagements:Activités professionnelles:Ville de Fribourg:Activités confinement 2020:Corde à sauter.png** | | | |  | | **27** Sprünge: Ellbogen-Knie-Berührung  Macintosh HD:Users:paola:Documents:Engagements:Activités professionnelles:Ville de Fribourg:Activités confinement 2020:Capture d’écran 2020-04-09 à 23.10.20.png | | | | |
| **13** StuhlMacintosh HD:Users:paola:Documents:Engagements:Activités professionnelles:Ville de Fribourg:Activités confinement 2020:Capture d’écran 2020-04-09 à 23.08.52.png |  | **16** Auf der Stelle rennen  **Macintosh HD:Users:paola:Documents:Engagements:Activités professionnelles:Ville de Fribourg:Activités confinement 2020:Courir.png** | | |  | **23** Jumping - Squats  Macintosh HD:Users:paola:Documents:Engagements:Activités professionnelles:Ville de Fribourg:Activités confinement 2020:Jumping-squats2.png | | | |  | | **26** Schmetterling  Macintosh HD:Users:paola:Documents:Engagements:Activités professionnelles:Ville de Fribourg:Activités confinement 2020:Capture d’écran 2020-04-09 à 23.17.38.png | | | | |
| **14** Brett  **Macintosh HD:Users:paola:Documents:Engagements:Activités professionnelles:Ville de Fribourg:Activités confinement 2020:Capture d’écran 2020-04-09 à 23.10.48.png** | **15** Vierfüssler: Bein & Arm beugen & strecken  **Macintosh HD:Users:paola:Documents:Engagements:Activités professionnelles:Ville de Fribourg:Activités confinement 2020:Capture d’écran 2020-04-09 à 23.09.56.png** | | | |  | **24** Liegend:  Ellbogen-Knie-BerührungMacintosh HD:Users:paola:Documents:Engagements:Activités professionnelles:Ville de Fribourg:Activités confinement 2020:Capture d’écran 2020-04-09 à 23.11.43.png | | | | | | | **25** Tanze  Macintosh HD:Users:paola:Desktop:Capture d’écran 2020-04-10 à 10.52.14.png | | | |

***Mein Tagebuch für das Leiterlispiel***

Mein Name: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Übung/Tag | Montag | | | | | Dienstag | | | | | Mittwoch | | | | | Donnerstag | | | | | Freitag | | | | |
| 1 Hampelmann |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 Jumping – Squats |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 Sprünge Toilettenpapier |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 Squat Ellbogen-Knie |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 Becken heben |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 Vierfüssler Pipi machen |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 Rumpfbeugen |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 Rücken – Becken heben |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 Schwingen |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 Fussgelenke berühren |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 Squats |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 Stuhl |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 Brett |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 Bein & Arm |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 Auf der Stelle rennen |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 Handorgel |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 Krabbe |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 Beinschlag |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21 Skipping |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22 Seilhüpfen |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23 Jumping - Squats |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 24 Rücken: Ellbogen&Knie |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 25 Tanzen |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 26 Schmetterling |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 27 Sprünge: Knie&Ellbogen |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 28 Bein abspreizen |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 29 Ausfallschritt |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30 Erholung |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Samstag 2. Mai:**

Heute mache ich mit meinen Eltern einen einstündigen Waldspaziergang ☺

Une image contenant texte, carte

Description générée automatiquement

**Sonntag 3. Mai: Du darfst dich ausruhen, ein Buch lesen oder ein Brettspiel machen ☺**

Une image contenant dessin

Description générée automatiquement



Une image contenant boîte

Description générée automatiquement

**Bis nächste Woche!**