Liebe Kolleginnen und Kollegen,

ich hoffe, es geht euch und euren Lieben gut.

Aufgrund der Schulschließungen findet das Lernen nun zu Hause statt. Über verschiedene Plattformen und Kanäle stellen die Lehrkräfte Arbeits- und Lernmaterialien bereit und lenken über Tages- oder Wochenpläne den zu bewältigenden Lernstoff. Die Versorgung der Schülerinnen und Schüler im kognitiven Bereich ist somit sichergestellt. Die Bewegungseinheiten im Rahmen eines Sportunterrichtes sind jedoch nicht durch ein Arbeitsblatt zu ersetzen und die körperliche Ertüchtigung ist aufgrund der Ausgangsbeschränkungen sehr begrenzt.

Vor diesem Hintergrund erscheint es besonders wichtig, allen Kolleginnen und Kollegen für Ihre Tages- oder Wochenplanungen vielseitiges und sinnvolles Material zur Verfügung zu stellen, damit sie den Schülerinnen und Schülern sowie auch den Eltern gute Anregungen für die notwendigen Rhythmisierung des Lernens geben können. Ziel ist, dass sich die Kinder und Jugendliche körperlich betätigen oder sich bewusst entspannen. Eine regelmäßige und immer wiederkehrende Bewegung sollte Teil des häuslichen Lernens sein.

**Die Fachberater und Fachberaterinnen Sport in Oberbayern stellen auf der MEBIS- Plattform unter der Rubrik „Bewegungsideen für zu Hause“ unterschiedliche und sinnvolle Bewegungsideen zur Verfügung die ihr hier findet.**

Mebis 🡪 Meine Schulen 🡪 Regierung von Oberbayern Bereich Schulen Grund- und Mittelschulen 🡪 Fachberatung Sport Oberbayern 🡪 Bewegungsideen für zu Hause

Dies sind Aufgaben auf Arbeitsblättern, Links oder Filme. Für einen schnelleren Zugang habe ich die Inhalte schon gesichtet und gebe hier eine Empfehlung ab bzw. sind die Dateien dieser E-Mail angehängt. Bitte achtet trotz gelockerter Richtlinien auf die Einhaltung des Datenschutzes.

**Videos oder Tutorials**

**Albas tägliche Sportstunde** 🡪 <https://www.youtube.com/albaberlin>

Diese Sportstunden eignen sich sehr gut und werden auch schon von vielen Schulen in unserem Landkreis verwendet. Täglich erscheinen neue Folgen auf ihrem Youtube Kanal.

* um 09:00 Uhr für Kita-Kinder (für 30 Min.
* um 10:00 Uhr für Grundschule (für 45 Min.)
* um 11:00 Uhr für Jugendliche
* Lehrer können auch gerne mitmachen

**Workout mit Sportlehrerin Steffi** 🡪 <https://www.youtube.com/watch?v=Qjl7O3MWcM8>

Sportlehrerin Steffi bietet ein 15-Minütiges Video für die Kinder an, dass man gut als Bewegungseinheit für die weiterführenden Schulen verwenden kann.

[**Beweg dich schlau**](https://www.br.de/mediathek/sendung/fit-mit-felix-beweg-dich-schlau-av:5e286ab2f995ef001abed11d) 🡪 BR Mediathek (Link ist auf dem Titel)

Dies sind kleine Bewegungsaufgaben oder -spiele mit Felix Neureuther und eignen sich für die Grundschule.

[**Klatschspiele lernen**](https://www.youtube.com/watch?v=UhPxxeDTS1U&list=PLbN-pWQBg0zwz-KJthm_3rsRnT78w5_dx&index=1) 🡪 Link ist auf dem Titel

Gut geeignet für die Grundschule, hier können per Video neue Klatschspiele erlernt werden.

**Spiele und Bewegungsaufgaben**

**Bewegungsaufgabe in Comicform** 🡪 angehängte PDF-Datei

Diese Aufgabensammlung eignet sich sehr gut für Tagesaufgaben (pro Tag eine ausgewählte Seite) im Wochenplan und kann den Kindern vor allem in der Grundschule spielerisch Abwechslung bringen.

**Bewegungsbingo** 🡪 angehängte PDF-Datei

Diese Übungen Mobilisieren und kräftigen die Kinder und kann gut mit Geschwistern oder Eltern gespielt werden.

**Sockengolf** 🡪 angehängte Word-Datei

Netter, kreativer Zeitvertreib der durch das ganze Haus oder Wohnung gespielt werden kann und lockt die Kinder von den digitalen Medien weg.

**Verschiedene Sportaktivitäten**

**Yoga** 🡪 angehängte Word-Datei

Sehr gut beschriebene Anleitung zur Bewegungsausführung mit Bild und Variationsmöglichkeiten. Dies ist überwiegend für die weiterführenden Schulen geeignet.

[**Jonglieren lernen** **mit drei Bällen**](https://www.youtube.com/watch?v=3V6D2PyFEKM) 🡪 angehängte Datei + Video Tigerentenclub auf dem Link

Eignet sich als Zusatzaufgabe für alle Kinder und ist gut beschrieben. Hier können sich die Kinder auch viele andere Videos zum Erlernen selbst in Youtube aussuchen.

**Bewegungspause** 🡪 angehängte PDF-Datei

Für die Grundschulkinder zur Lockerung und anschließenden Konzentrationsförderung.

Ich hoffe, damit den Zugang für meine Kollegen vereinfacht bzw. beschleunigt zu haben und sie nutzen das Angebot dadurch besser aus. Schaffen somit Abwechslung bei den Kindern in dieser bewegungsarmen Zeit.

Mit sportlichen Grüßen

Johannes Socher

Fachberater Sport GS/MS