

Bild 4: Training und Pläne



Aufgabe 1:

Erfinde sportliche Übungen wie zum Beispiel Sackhüpfen mit den Materialien, die du zuhause hast und benutzen darfst (lieber vorher fragen)! Wie kannst du hüpfen? Wie viele Möglichkeiten findest du?

Aufgabe 2:

Erfinde aus verschiedenen Übungen ein Training, das du jeden Tag machen kannst, um fit zu bleiben! Vielleicht findest du jemanden in deiner Familie, der Lust hat, mitzumachen? Schick uns deinen Trainingsplan!

Aufgabe 3:

Hast du Lust, dir einen eigenen Stundenplan zu machen? Manchmal ist es einfacher, nach einem Plan zu arbeiten! Wie sieht dein Plan aus?

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9.00-9.30	Yoga oder anderes Training	Yoga oder anderes Training			
9.30-10.00	Aufschreiben einer Wochenendgeschichte				
10.00-10.30	Einspluseins oder Einmaleins				

	üben z.B. mit einer Lernapp				
10.30-12.30	Arbeit an den Aufgaben deiner Lehrerin, deines Lehrers ...				
12.30	Mittagessen				
13.30-	Lesen				