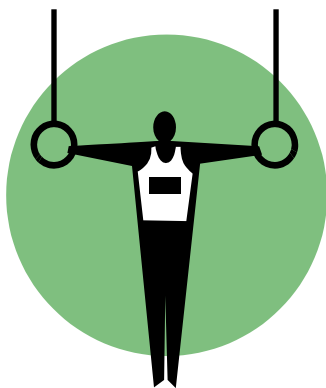


Sport- und Fitnessstagebuch

für



Liebe Kinder, liebe Eltern!

Nachstehend gebe ich Euch und Ihnen einige Erläuterungen zu unserem Sport- und Fitnessstagebuch. Ich wünsche viel Spaß und Erfolg mit diesem Sporttagebuch, dass Eltern und Kinder gemeinsam führen können.

Sport- und Fitnessstagebuch

Ziele der Heftführung

Das Tagebuch soll Beiträge leisten zu:

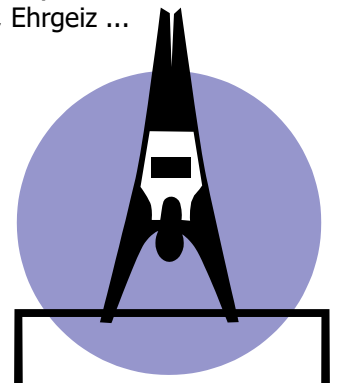
- Eigen-Motivation zur Bewegung,
- Bedeutung von Sport für den Körper,
- Erkennen von Stärken und Schwächen,
- Entwicklung von sozialer Kompetenz

Vorbereitung:

Die Schüler werden mit einem Muster des Sporttagebuches vertraut gemacht. Anhand der Einteilung wird die Notwendigkeit der sportlichen Bewegung erarbeitet.

Im begleitenden Unterricht werden Fragen wie:

- Welche Auswirkungen hat Sport auf unseren Körper?
 - Herz-Kreislauf-System (Wirkung auf das Immunsystem ...)
 - Sport zum Stressabbau (Wirkung von Stress auf den Körper)
 - Körpergewicht
 - Verbesserung der Motorik
 - Selbstbewusstsein/Selbstwertgefühl (eigene Stärken erkennen und fördern)
 - soziale Komponenten beim gemeinsamen Sporttreiben (Teamfähigkeit, Fairness ...)
 - Zusammenhang Sport und besseres Lernen – Auswirkungen auf Konzentration, Ehrgeiz ...
 - Sport in Zeiten von Corona
 - Was geschieht in unserem Körper während wir uns bewegen?
 - biologische Vorgänge (Puls, Muskelarbeit...) – Lernen Puls zu fühlen/zählen
 - Bedeutung gesunde Ernährung; Energiezufuhr während des Sporttreibens
 - Wie entsteht Übergewicht? Wie errechne ich meinen BMI-Wert?
 - Sportarten für übergewichtige Kinder
 - Warum entsteht Muskelkater?
 - Gefahren von Sportsucht
 - Wie lange sollte man täglich körperlich aktiv sein?
 - Wie oft muss ich üben, um Fortschritte (Muskelaufbau, Ausdauerleistung ...) zu erreichen?
- regelmäßig besprochen und bearbeitet.



Führen des Sporttagebuches

Die Schüler tragen täglich ihre Aktivitäten in das Buch ein (gezielt sportlich und normale tägliche Bewegung) und errechnen die Gesamtdauer.

Außerdem werten die Kinder aus, ob sie mit ihrer Bewegungsdauer an dem jeweiligen Tag zufrieden waren. Wenn nicht, warum? Welche der Bewegungen haben besonderen Spaß bereitet, was fanden sie nicht so motivierend? Sie sollen dies begründen.

Also, los geht´s!!

Jochen Külper
Sportlehrer