

Hallo liebe Schülerinnen und Schüler,

es ist wichtig, dass ihr in der aktuellen Zeit genügend Bewegung bekommt. Wie wollen nicht, dass euch die Decke auf den Kopf fällt.

In den Sportvereinen wurde der Spiel und Trainingsbetrieb eingestellt. Ihr habt trotzdem die Möglichkeit mit dem neuen Online-Programm „ALBAs tägliche Sportstunde“ vom Verein ALBA BERLIN auch Bewegung, Spaß und Bildung in den neuen ungewohnten Alltag zu integrieren.

Es gibt jeden Tag eine digitale Schulstunde Sport. Von Montag bis Freitag sendet ALBA auf seinem YouTube-Kanal (www.youtube.com/albaberlin) ein Sportprogramm für Schülerinnen und Schüler (täglich um 11 Uhr).



(Quelle: <https://www.youtube.com/albaberlin>)

Wenn du bereits Ideen hattest, wie du dich zuhause FIT halten kannst, dann freuen wir uns natürlich sehr.

Um deine sportliche Aktivität (egal ob deine eigenen Ideen oder die ALBA Sportstunde) zu dokumentieren, haben wir für dich ein **Sporttagebuch** vorbereitet. Entweder druckst du es dir aus, dokumentierst auf dem PC oder dem Handy oder bastelst dir dein eigenes Sporttagebuch (auch Ruhetage darfst du eintragen).

Mein Sporttagebuch (Datum: vom _____ bis zum _____)

Tag	Meine Aktivität (ALBAs Sportstunde, Seilspringen, Spaziergang, Fußball im Garten...)	Belastung (Wie anstrengend war die Sporteinheit?)					Dauer in Minuten
Beispiel	ALBAs Sporteinheit	gar nicht anstrengend		x		sehr anstrengend	45
Montag							
Dienstag							
Mittwoch							
Donnerstag							
Freitag							

Viele Grüße

dein/e Sportlehrer/in