



Die SAB - 2 Wochen – Challenge

Sportlicher Wettbewerb für die Klassen 6 bis 10



Lieber Schüler/in ,

auch in den nächsten Wochen geht der Sportunterricht im Lernen auf Distanz weiter. Damit du trotzdem in Bewegung bleibst haben wir uns etwas Besonderes einfallen lassen!

Denn wusstest du, dass mindestens 7500 Schritte am Tag deine Gesundheit und deine Fitness stark verbessern?! Generell hängt die Anzahl der täglich gemachten

Schritte eng mit unserer Gesundheit zusammen und daher zählt jeder gemachte Schritt am Tag.

Dies wollen wir ausnutzen und dich zur großen SAB - 2 Wochen - Challenge einladen!!!

Und so funktioniert es:

Die Challenge startet am 22.02.21 und endet am 07.03.21

In den nächsten zwei Wochen sollst du **so oft wie möglich 30 bis 45 Minuten spazieren** oder **joggen gehen**. Bedenke bitte, dass ein Spaziergang nicht der Weg zum Supermarkt oder vom Sofa zum Kühlschrank ist! Deine gemachten Schritte sollen dabei mithilfe einer speziellen Handy-App (Schrittzähler) gezählt werden.

Deine Ergebnisse, also die gesamte Anzahl deiner gelaufenen Schritte, lädst du am Ende der 1. und 2. Woche, jeweils bis zum Sonntagabend, als Screenshot im Aufgabenmodul hoch.

Dein Sportlehrer rechnet deine Anzahl der Schritte mit der deiner Mitschüler zusammen.

Die Klasse mit dem höchsten Durchschnitt an Schritten gewinnt die SAB – 2 Wochen-CHALLENGE.



Neben Ruhm und Ehre winkt natürlich auch ein Preisgeld!

Die Siegerklasse, sowie der 2. und 3. Gewinner bekommen Geld für die Klassenkasse.

Viel Spaß!!

Alternative für Kranke und Verletzte

Solltet ihr krank, verletzt oder einen anderen Grund haben, warum ihr die Aufgabe nicht machen könnt, dann gebt mir kurz Bescheid.

Im Anhang findest du noch technische Hilfestellungen zu den APPs.

Hinweise zur Installation der APP

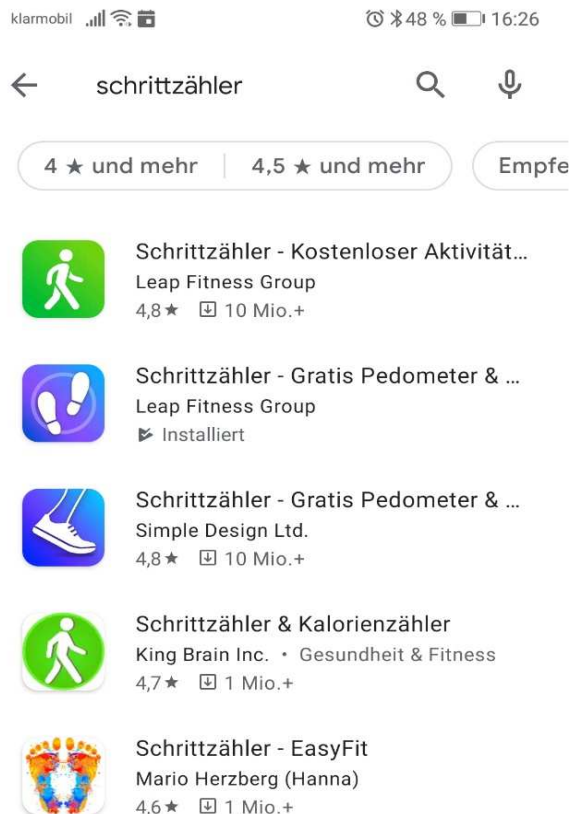
Nutzt dafür den Schrittzähler „Pedometer & Kalorienzähler“ vom Hersteller „Leap Fitness Group“. Ihr könnt euch die App kostenlos herunterladen.

Für Android-Handys bitte den folgenden Link benutzen:

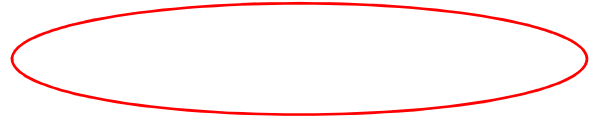
<https://play.google.com/store/apps/details?id=pedometer.steptracker.calorieburner.stepcounter&hl=de&gl=US>

Für iPhones bitte den folgenden Link benutzen:

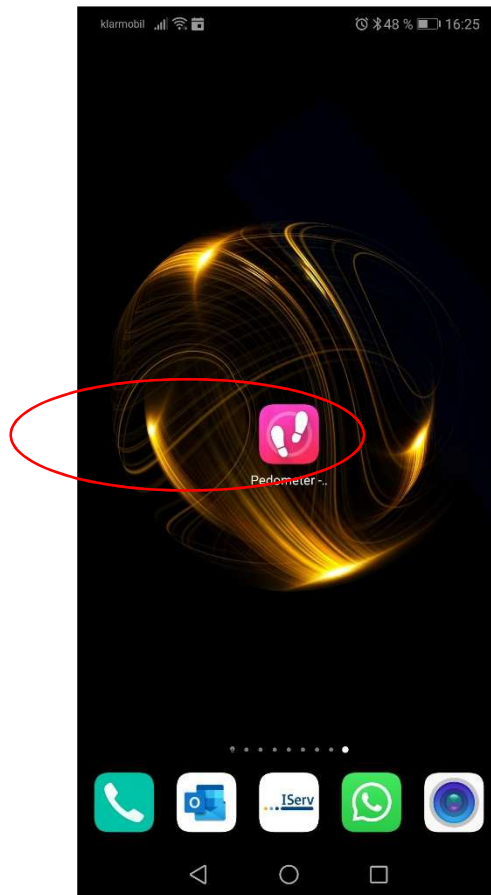
<https://apps.apple.com/de/app/pedometer-kalorienz%C3%A4hler/id1286965867>



Im Playstore hat die App ein
blaues Symbol.



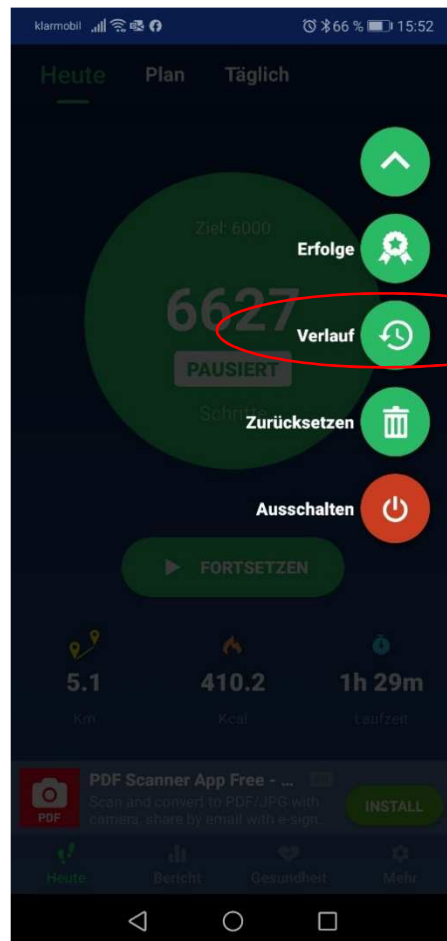
Nachdem die App sich installiert
hat, bekommt sie ein pinkes
Symbol auf dem Bildschirm.



Ladet jede Woche Sonntagabend einen Screenshot der Ergebnisse bei ISERV hoch aus dem „Verlauf“.



Für „Verlauf“, den grünen Pfeil berühren



Dann „Verlauf“ öffnen



Den Verlauf von der ganzen Woche als Screenshot im Aufgabenmodul Sonntagabend hochladen!