



Geschwister-Scholl-Schule
Fungendonk 31, 47809 Krefeld, Tel.: 540787

Stand: Januar 2021

Unterricht auf Distanz

Konzept zur Planung, Organisation und Durchführung des Distanzunterrichtes zur Zeit der Corona-Pandemie

2020/2021

Inhalt – Gliederung

1. Entwicklung des schuleigenen Konzeptes für den Distanzunterricht
2. Organisatorische Vorbereitungen und schrittweise Umsetzung in die Praxis
3. Distanzunterricht im Januar 2021
4. Beispiele
5. Digitales Angebot für den sportlichen Bereich

1. Entwicklung des schuleigenen Konzeptes für den Distanzunterricht

Im Februar 2020 wurden die ersten Fälle einer Corona-Infektion in Krefeld bekannt, am 16. März 2020 wurden im Zuge des ersten Lockdowns die Schulen in NRW geschlossen. Spätestens an diesem Datum wurden die ersten schulischen Aufgaben, Wochenpläne und Materialien für den Distanzunterricht für ganze Schulklassen zusammengestellt und den Kindern auf unterschiedlichsten Wegen zugänglich gemacht.

Schnell waren einige Kolleg/innen dabei, Distanzunterricht in digitaler Form zu erteilen. So wurden die Wochenpläne und Arbeitsblätter als E-Mail-Anhang versendet, das „Padlet“ wurde eingerichtet, die ersten Lernvideos hochgeladen.

Einen großen Anteil im Distanzunterricht nahm aber auch das Packen von Materialpaketen ein. Diese mussten an das Kind gebracht werden. So wurden – unter Einhaltung der Abstands- und Hygienevorschriften - Materialien, wie Arbeitshefte, Lesebücher und Kopien durch das Fenster an Eltern angereicht, durch Lehrkräfte in die Briefkästen der Haushalte geworfen oder gar mit der Post verschickt. Ebenso verlief der Rücklauf zur Kontrolle der Arbeitsergebnisse.

Der Kontakt zu den Kindern erfolgte über E-Mail und über das Telefon, so wie auch der Elternsprechtag vor den Sommerferien.

Mit Beginn des neuen Schuljahres fand zunächst wieder „normaler“ Unterricht im Klassenverband in der Präsenzform statt. Die Hygieneregeln, Händewaschen, Abstandhalten und das Tragen eines Mund-Nasenschutzes wurde alltägliche Realität, wie dann auch das Lüften der Räume im 20-Minutentakt.

Lernen auf Distanz wurde neben dem Unterricht in der Präsenzform dann nötig, wenn einzelnen Kindern, Gruppen oder ganzen Klassen eine **häusliche Quarantäne** verordnet wurde, weil die Kinder oder Mitarbeiter/innen Kontakt zu positiv getesteten oder erkrankten Personen hatten.

Nun befinden wir uns in der **zweiten Lockdownphase** während der Corona-Pandemie. Nach den Weihnachtsferien sind die Schulen in Deutschland wieder geschlossen, alle Schülerinnen und Schüler werden wieder auf Distanz unterrichtet. Mit dem vorliegenden Konzept soll deutlich werden, wie sich die

Inhalte im Laufe der letzten Monate entwickelt haben und welche Entwicklungsvorhaben in der kommenden Zeit anstehen. In der folgenden Sache sind wir uns alle einig: Kein schulisches Konzept hat sich innerhalb eines Jahres so rasant entwickelt, wie das vorliegende. Das ist nur möglich durch das außerordentliche Engagement aller Beteiligten Lehrkräfte unter schwierigsten Bedingungen.

Unser Leitziel – das gilt auch im Distanzunterricht!

„Wir wollen, dass jedes Kind
mit Freude, Mut, Neugier und Selbstvertrauen
in einer ansprechenden und respektvollen Lernatmosphäre
nach seinen Fähigkeiten lernt.

Wir wollen Bildung, Werte und Wissen vermitteln und die Kinder unserer Schule zu selbständigen, kommunikations- und kritikfähigen Persönlichkeiten erziehen.“

Vom Ministerium für Schule und Bildung wurden die Schulen aufgefordert, ein Konzept für den Distanzunterricht zu erstellen und der Öffentlichkeit zugänglich zu machen, z.B. über die Homepage der Schule.

Ein schulinternes Handlungskonzept, wie das vorliegende, soll transparente, verbindliche und wirkungsvolle Maßnahmen bei der Förderung der Schülerinnen und Schüler im Distanzunterricht schaffen und durch die vertrauensvolle Zusammenarbeit mit dem Elternhaus zur Annäherung und schließlich zur Erreichung des Leitziels führen.

2. Organisatorische Vorbereitungen und schrittweise Umsetzung in die Praxis

1. Elternabfrage zu digitaler Ausstattung
2. E-Mail-Listen/Telefonlisten/Adressen der Schülerinnen und Schüler (+Eltern) für Lehrer und Sekretariat laufend aktualisieren
3. Zusendung von Unterrichtsmaterialien/Wochenplänen per Mail und durch Einrichtung eines Padlets für die Klassen
4. Lehrer-Fortbildung BBB und Logineo LMS

5. Einführung in die Plattform Logineo LMS
 6. Videokonferenzen in den Lehrerteams und Gesamtkollegium per BBB
 7. Unterricht per Videotool BBB zur Kontaktaufnahme und –Erhaltung mit Schülergruppen
 8. Einführung des Lernmanagementsystems Logineo LMS und schrittweise Implementierung in den Klassen
- Die Ausstattung mit digitalen Endgeräten (Laptops) für Lehrkräfte und auch für Kinder (iPads) ist vom Schulträger auf den Weg gebracht worden und wird bei Lieferung an die vorgesehenen Personenkreise ausgegeben. Die Schulen werden über den Bearbeitungsstand laufend informiert.

3. Distanzunterricht im Januar 2021

Voraussetzungen

An der Geschwister-Scholl-Schule werden derzeit ca. 280 Kinder in 11 Klassen unterrichtet. Alle Lehrkräfte an unserer Schule erledigen an ihren privaten Rechnern die derzeitigen Aufgaben ihrer Tätigkeit. Sie arbeiten an unterschiedlichen Geräten verschiedener Hersteller und Systeme. Es sind durchaus Geräte älterer Bauart dabei, bei denen nicht alle Abläufe im High Speed laufen, bisweilen ruckelt es auch. Alle Kolleg/innen verfügen über eine Kamera und einen Drucker/Scanner und sind mittlerweile technisch in der Lage, sich an Online-Konferenzen über BBB zu beteiligen. Dieses Videotool wurde uns vom Schulträger zur Verfügung gestellt. In allen Klassen wurden bereits Unterrichtsinhalte auf elektronischem Wege an die Schülerinnen und Schüler vermittelt. Alle arbeiten mit dem Padlet und Antolin. Die Plattform des Ministeriums für Schule und Bildung „Logineo LMS“ ist mit den Schülerdaten eingerichtet und wird derzeit an alle Kinder/Elternhäuser klassenweise/schrittweise auf den Weg gebracht. Ergänzt wird das Angebot durch die Lernplattform Alfons des Westermann Verlags. Die Kosten für die Lizenz wurden ein Jahr vom Förderverein übernommen.

Wir haben als Kollegium an der Fortbildung, die das Kompetenzteams des Schulamtes der Stadt Krefeld anbietet, zur Konferenzplattform Big Blue Button

(BBB) online teilgenommen, wie auch an einer Einführung in den Umgang mit der Lernplattform des Schulministeriums Logineo LMS.

Durchführung des Distanzunterrichtes

Alle Kinder ab Klasse 2 haben Unterricht auf Distanz in der ersten Lockdownphase im März 2020 erlebt. Seitdem hat sich technisch, inhaltlich und bei den Kompetenzen der Lehrkräfte und der Unterstützung in den Elternhäusern vieles verändert. Wir alle haben aus unseren Erfahrungen gelernt und Stellschrauben zur Weiterentwicklung der Möglichkeiten betätigt.

Auch im Quarantänefall sind Klassen auf Distanz unterrichtet worden. Das haben alle ersten Schuljahre in ihren ersten Monaten des Schulbesuchs kennen gelernt.

Kommunikation mit den Eltern und Erziehungsberechtigten

Eine besondere Bedeutung erhält in dieser Zeit die zielgerichtete Kommunikation mit den Elternhäusern. Jede Klassenleitung hat im Laufe des vergangenen Jahres individuelle Kommunikationswege auf Distanz mit den Eltern ihrer Klasse abgesprochen. Informationsaustausch läuft somit über E-Mail, Telefon und ausnahmsweise in Einzelfällen über persönliche Kontakte z.B. bei der Übergabe von Unterrichtsmaterialien. Über WhatsApp oder andere Messenger-Dienste wird mit den Eltern grundsätzlich nicht kommuniziert.

Unterrichtsplanung – Beratung und Feedback

Die Lehrkräfte planen ihren Unterricht ggf. im Team der Jahrgangsstufen. Alle Klassen erhalten Wochenpläne, in denen die Aufgaben für die häusliche Erledigung festgelegt sind. Diese bieten bei der wöchentlichen Rückgabe an die Lehrkräfte eine Kontrollmöglichkeit über die geleistete Arbeit. Die Kinder erhalten ein Feedback und u.U. ein Beratungsangebot zu ihren Leistungen.

Stolpersteine

Schwierigkeiten haben sich in vielen Bereichen gezeigt; in der digitalen Vermittlung von Unterricht dadurch, dass zwar nahezu alle Elternhäuser per E-Mail erreichbar sind und die Lehrkräfte im engen Kontakt mit den Eltern stehen, die Teilnahme an Online-Lernformen jedoch überwiegend nicht so stattfindet, wie es erwartet wird. Die Ursache der Schwierigkeiten in der digitalen Umsetzung des Distanzunterrichtes ist z.B. darin zu finden, dass die Kinder nur durch elterliche Unterstützung die digitalen Medien für den Schulunterricht nutzen können. Unterschiedliche technische Voraussetzungen

und Fähigkeiten im Umgang mit digitalen Medien, auch seitens der Eltern, erschweren das mediale Arbeiten. Auch tagesaktuelle Schwankungen durch Netzüberlastung sind im Januar 2021 nicht selten. Die Anteile der Datennutzung im Homeoffice steigen, alle Schülerinnen und Schüler im Land nehmen vermehrt an digitalen Unterrichtsformen teil.

Arbeitsblätter können teilweise nicht ausgedruckt werden, darüber werden die Lehrkräfte in der Regel von den Eltern informiert. Hier muss durch Kopien nachgesteuert werden.

So werden von den Lehrkräften nach wie vor Unterrichtsmaterialien in der Schule zusammengestellt in Form von Kopien und zusätzlichen Übungsheften.

Diese Materialien müssen dann von den Eltern in der Schule abgeholt werden. Wenn das nicht geschieht, bringen die Lehrerinnen den Kindern diese nach Hause oder sie werden unter Umständen auch mit der Post verschickt. Wir helfen uns auf den unterschiedlichsten Wegen gegenseitig, den Unterricht auf Distanz umzusetzen. Das gelingt nahezu auf ganzer Linie und wird von zahlreichen Eltern sehr wertgeschätzt.

Differenzierung

Ein wichtiger Aspekt bei der Betrachtung der Organisation, der Inhalte und der Durchführung des Distanzunterrichtes in den einzelnen Jahrgängen ist die Anpassung an die Voraussetzungen, Möglichkeiten und Zielsetzungen für die Klassenstufen. So kommen z.B. in der 4. Klasse Videokonferenzen , Online-Unterricht und der Einsatz der Plattformen Padlet und Logineo LMS verstärkt und häufiger zum Einsatz, was sich im Hinblick auf den Übergang zur weiterführenden Schule erklärt.

In den Eingangsklassen wollen wir den Umgang mit digitalen Medien im Rahmen des Distanzunterrichtes anbahnen. So ist der Einsatz des Padlets als Basis zu sehen, was von den Erstklässlern nur mit Unterstützung bewältigt werden kann.

So baut sich der Distanzunterricht differenziert auf.

Wir stellen an unserer Schule fest:

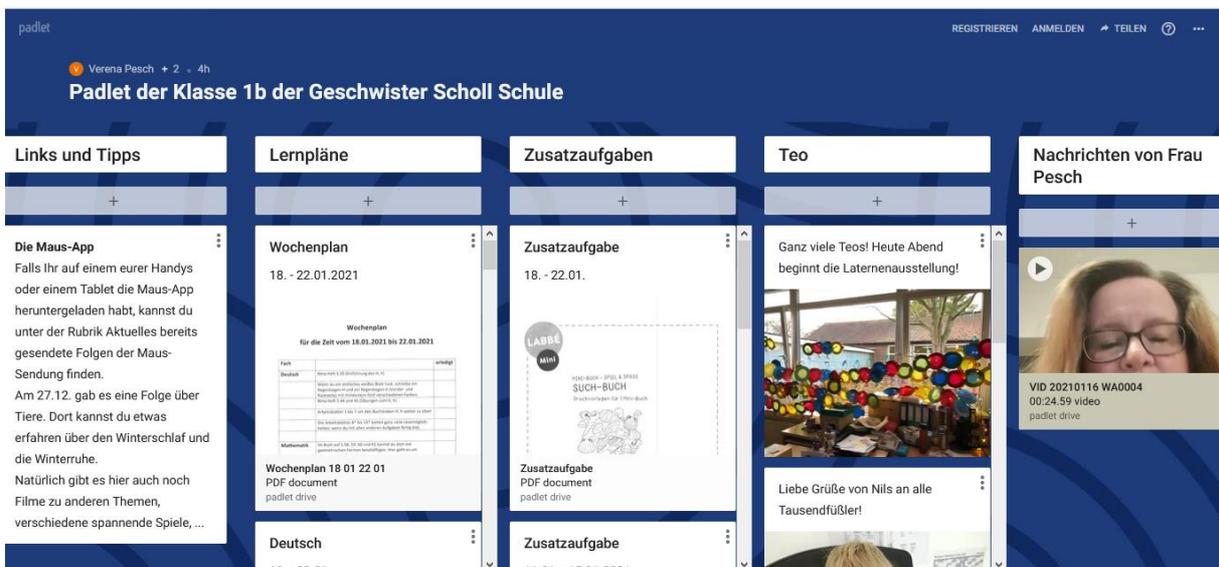
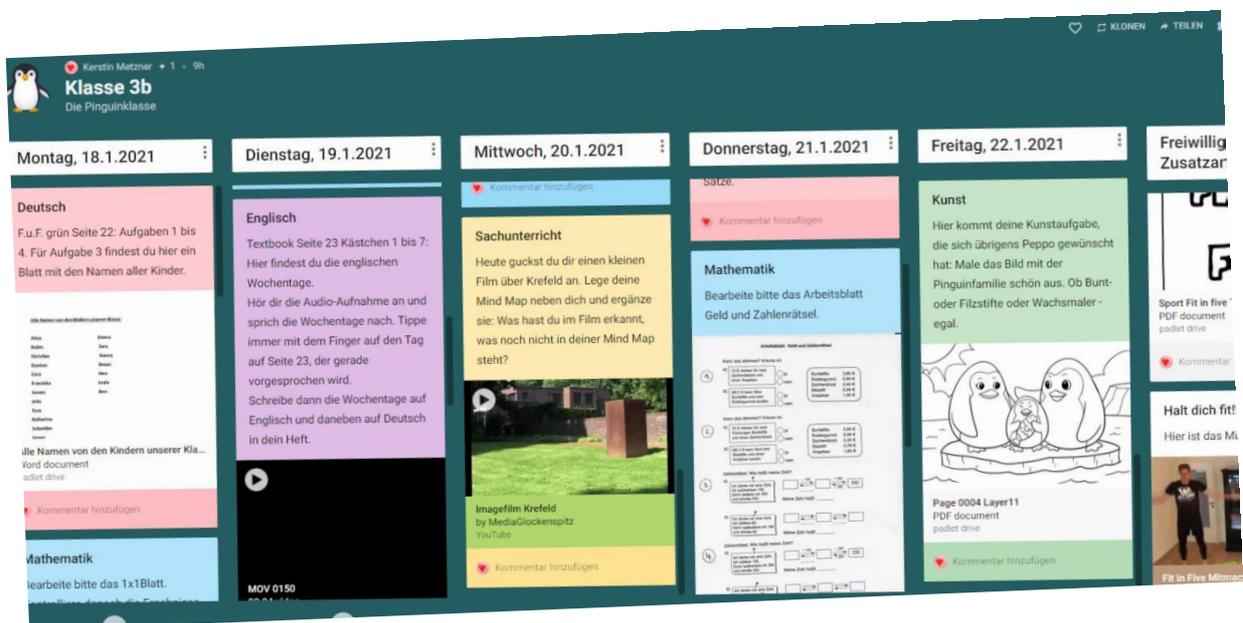
Unterricht auf Distanz ist in der Grundschule nicht ausschließlich mit digitalem Unterricht zu ersetzen. Um allen Kindern eine Chance auf Lernen geben zu können, müssen digitale Einheiten neben Unterricht mit von der Lehrkraft

erstellten Wochenplänen gestützt durch Schulbücher, Arbeitshefte, Kopien und offene Aufgaben stehen. Auch durch die in Aussicht gestellten Leihgeräte (iPads für Kinder) des Schulträgers ist nicht gesichert, dass wir im Falle des Unterrichtes auf Distanz alle Kinder erreichen.

4. Beispiele aus der Praxis

Verschiedene Strukturen im Padlet

Das Padlet als Wochenplan, oder sortiert nach unterschiedlichen Bereichen.



Beispiele für Wochenpläne



Wochenplan Klasse 1c, 18.01.-22.01.2021

	Deutsch	Mathematik	Sachunterricht	Kunst
Montag	1. <u>Miniheft</u> zu den Silbenkönigen, täglich 2-3 Seiten 2. AB; schreibe die Wörter mit U, u	1. AH, Seite 27; Wiederholung Minussegel 2. Buch, Seite 48, 49; Minusgeschichten	1. AB; Feinde des Eichhörnchens	
Dienstag	1. AB; finde auf dem Bild Wörter mit F, umkreise oder male an 2. <u>Jojo</u> -AH, Seite 42 3. <u>Jojo</u> -Druckschrift, Seite 19	1. Buch, Seite 50; Umkehraufgaben 2. Buch, Seite 51; Aufgabe und Umkehraufgabe		
Mittwoch	1. Lies in der Fibel, Seite 44/45 2. <u>Jojo</u> -AH, Seite 43	1. Buch, Seite 52; <u>Pluminchen</u> 2. Buch, Seite 53 3. AH, Seite 28; Wiederholung		1. Gestalte einen Fuchs aus einer <u>Klorolle</u> , den passenden Farben und Papier.
Donnerstag	1. AB; Domino lesen, KV 70 2. AB; Wörter mit F, f schreiben	1. Buch, Seite 54; Minustrauben 2. AB, Findest du alle Fehler?	1. AB; Körperbau des Eichhörnchens	
Freitag	1. AB; Schüttelwörter schreiben 2. AB; Höre genau auf das F, f im Wort.	1. AH, Seite 29; <u>Pluminchen</u> 2. AH, Seite 30; Übungen	1. AB; Würfelspiel mit Fragen zum Eichhörnchen	
Wochenaufgabe		1. Finde drei Minusaufgaben und stelle sie als Bilder auf das <u>Padlet</u> .		
Sport mit Herrn Semper: „Fit in Five“ - Training			3 x wöchentlich	AB; Woche 1



Woche vom 18.- 22. Januar 2021

Distanzunterricht 3a

	Mathe	Deutsch	Sachunterricht	Englisch	Kunst / Sport / Sonstiges
<i>Mo.</i>	Dividieren MB S. 60 Nr. 2 - 6 auf ein Blatt. Offne S. 60 und hore dir zuerst meine Erklärung (Mathe 48.1) auf dem Padlet an!	ie oder i AB S. 48 und AB S. 49	-	Wiederhole die Wörter zum Thema „My busy week“ in deinem Englischheft. Lass dich später abfragen!	<u>Sport</u> : - Bewegungsplan (Mo.) - Sport „Fit in Five“ mit Hr. Semper (Padlet!) 1) Erklärvideo ansehen 2) MIMACHVIDEO * Trainingsheft anschauen! Es macht Sinn das Training mindestens 3x die Woche zu machen. Vielleicht hast du ja Lust noch an zwei weiteren Tagen Sport zu treiben? Nutze gerne dieses Heftchen.
<i>Di.</i>	MB S. 60 Nr. 7 und 8 auf ein Blatt. Offne S. 60 und hore dir zuerst meine Erklärung (Mathe 49.1) auf dem Padlet an! und AH S. 27	Flex&Flora. PINK S. 35 komplett (Nr. 5 auf ein Blatt)	<u>Die Arbeit eines Archäologen</u> 1) Lies dir den Text durch und schreibe ihn in dein Themenheft ab. Denke an die unterstrichene Überschrift und die Seitenzahl! Vervollständige das Inhaltsverzeichnis! 2) Schau dir das Video zum Archäologen auf dem Padlet an.	-	<u>Sport</u> : Bewegungsplan (Di.)
<i>Mi.</i>	Rechnen mit 100, 50, 25 MB S. 61	Wortfelder AB S. 16 Nr. 1-4		<u>My busy week</u>	<u>Sport</u> : Bewegungsplan (Mi.)
	Mathe	Deutsch	Sachunterricht	Englisch	Kunst / Sport / Sonstiges
<i>Do.</i>	Rechnen mit 100, 50, 25 MB S. 61 Nr. 6a-f + 7a,b,c,f Nr. 8 freiwillig auf ein Blatt. <u>Geometrie</u> (Fr. Draken): Schau dir im MB auf S. 64 die Abbildung oben und Nr. 1 zuerst genau an! MB S. 64 Nr. 1+2 FREIWILLIG! Nr. 3+4 Pflicht auf ein Blatt AH S. 32 Nr. 1+2 Pflicht	Wortfelder AB S. 17	-	-	<u>Sport</u> : Bewegungsplan (Do.) <u>Kunst</u> : 3D Bild anmalen - Aufgabe für Do. und Fr. - Lade das Bild bis Freitagabend auf LOGINEO hoch! Schau dir zunächst das ähnliche Beispielfeld auf dem Padlet an. Suche dir zwei Farben aus, die sich stark unterscheiden, da der Kontrast dann stärker ist und der Effekt besser zur Geltung kommt. Benutze Filzstift! Das Feld hinten malst du bitte schwarz. Ein Männchen musst du noch nicht malen. Später sieht dein Bild richtig echt aus! Ich bin gespannt!
<i>Fr.</i>	AH S. 29	Wortfelder AB S. 48 AB S. 49	<u>Die Zeitschnitte der Steinzeit</u> Lies dir die drei kurzen Texte durch und schreibe sie mit Absätzen (3 Absätze) in dein Themenheft ab. Klebe die Zeitlesse dazu. Denke an die Regeln eines Themenhefts!	-	<u>Sport</u> : Bewegungsplan (Fr.)
<i>Das geht immer:</i>	- Rechentrainer 3 (nur Inhalte, die wir schon besprochen haben) - ALFONS - Einmalens üben	- Lupenheft - täglich min. 10 Minuten lesen - ANTOLIN und ALFONS	- grüne Mappe wiederholen - Im Internet nach aktuellem Thema suchen / Videos schauen	- gelbe Mappe - Wörter/Vokabeln im Englischheft wiederholen - Schüler CD regelmäßig anhören	<u>Sport</u> : - Bewegungsplan auch Sa. und So durchführen - „Fit in Five“ mindestens 3x die Woche durchführen

Logineo LMS NRW

LOGINEO NRW LMS Lernmanagementsystem des Landes NRW Admin User

4c Frau Esters-Troost

Dashboard Kurse Klassenbereich 4c Woche vom 11.01.-15.01.21 Bearbeiten einschalten

Allgemeines



Hallo und willkommen in der Elefantenklasse!

 [Klassenaustausch](#)

 Wichtige Nachrichten von Deiner Klassenlehrerin!

 Padlet

Sachunterricht

neues Thema "DEUTSCHLAND"

Wir starten ein **neues Thema: Deutschland** – als Fortsetzung zum bisherigen Wissen über die Kontinente und Europa im Speziellen.

AB „Die Deutschlandkarte“

Schau` dir die bebilderte Karte von Deutschland an. Vielleicht kennst du bereits einige der notierten Städte. Dies sind **alles Hauptstädte der einzelnen Bundesländer** (z.B. Düsseldorf ist die Hauptstadt von Nordrheinwestfalen). **Male daher den Kreis, der vor dem Städtenamen steht rot an. Schreibe anschließend alle Städtenamen untereinander auf ein Linienblatt.** Denke an die **Überschrift „Deutschland – Bundesländer und deren Hauptstädte“**

Im **Padlet** findest du ein **Erklärvideo** zu den einzelnen Bundesländern und deren Hauptstädte. Mithilfe dieses Videos sollst du nun **neben die jeweilige Hauptstadt das passende Bundesland schreiben**. Du kannst das Video auch regelmäßig stoppen, um Zeit zum **Aufschreiben** zu haben. *Wer mag, darf dies auch mithilfe eines Atlas erledigen (falls du einen Zuhause hast).*

- * Male auf der Deutschlandkarte eingezeichnete Flüsse und Meere blau an.
- * Es sind auf der Karte auch die Nachbarländer Deutschlands notiert. Weißt du noch deren Hauptstädte? Dann schreibe sie dazu!

 Deutschlandkarte

Sport



 Sport Trainingsheft Pulskontrolle

Hier kannst du dir das Trainingsheft herunterladen und ausdrucken. Probiere es mal aus und schreibe mir auf dem Padlet, wie hoch dein Puls nach dem Sport ist. Viel Spaß!

 Sport Erklärvideo

Hier gibt es ein kleines Erklärvideo von Herrn Semper, klicke es an und versuche die Übungen nachzumachen. Viel Spaß beim Ausprobieren.

 Sport Mitmachvideo

Hier ist das passende Video zum Mittrainieren, klicke es an und mach mit. Viel Spaß beim Trainieren!

 Passende Musik zum Trainieren

Klicke hier und du kannst auch alleine zu dieser Musik trainieren.

 Link zum klasseninternen Padlet

[Oben klicken um zum Klassenpadlet zu kommen](#)

 Erklärvideo wie man Aufgaben hochlädt

 [abzugebende Aufgaben](#)

Big Blue Button



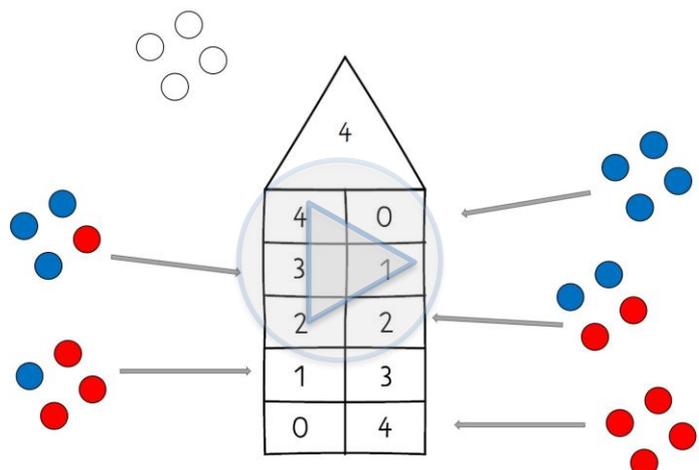
Eine Konferenz zwischen einer Lehrerin und einer Schülerin.

Erklärvideos

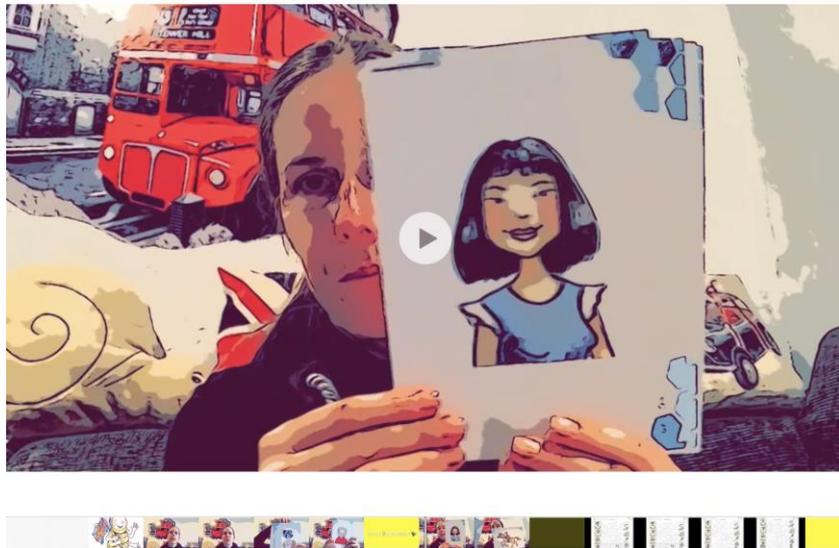
In Sachunterricht zum Thema, Wege des Mülls



Im Mathematikunterricht



Im Englischunterricht



Interaktive pdfs



Wie funktioniert das hier?

Lies dir die Aufgaben gut durch. Durch klicken kommst du zur Lösung.

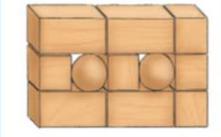
 Zurück Klicke auf diesen Pfeil und du gelangst zur letzten Folie.

Klicke auf diesen Pfeil und du gelangst zur nächsten Folie.  Weiter

 Klicke auf Zahlix, er gibt dir Tipps.

Aufgabe 1

Klicke auf die richtige Beschreibung.



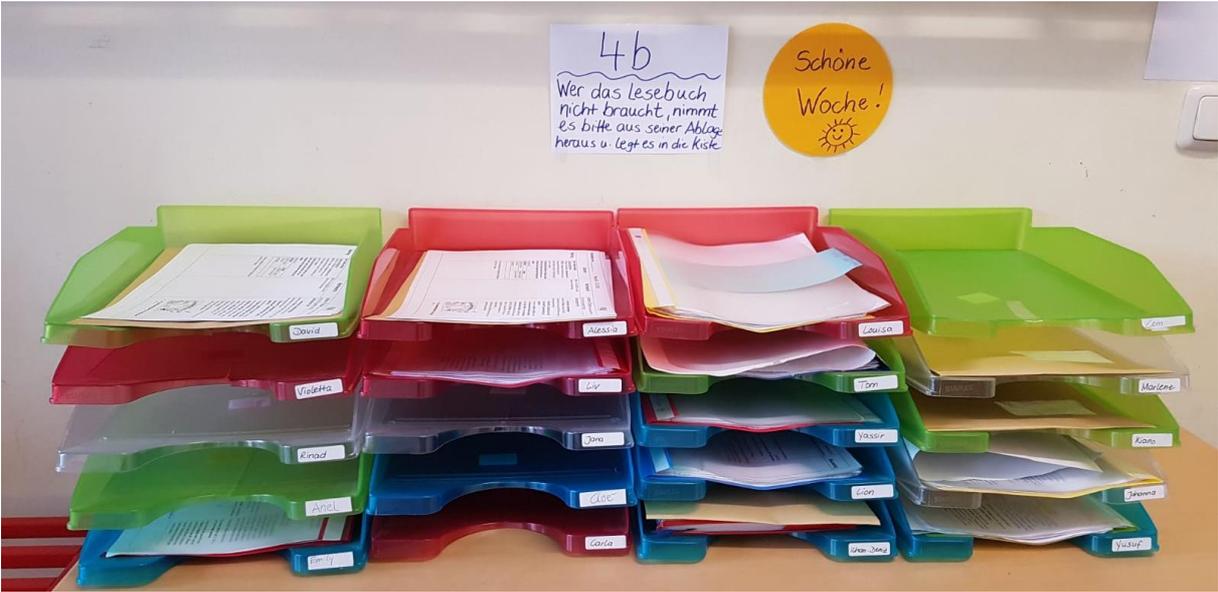
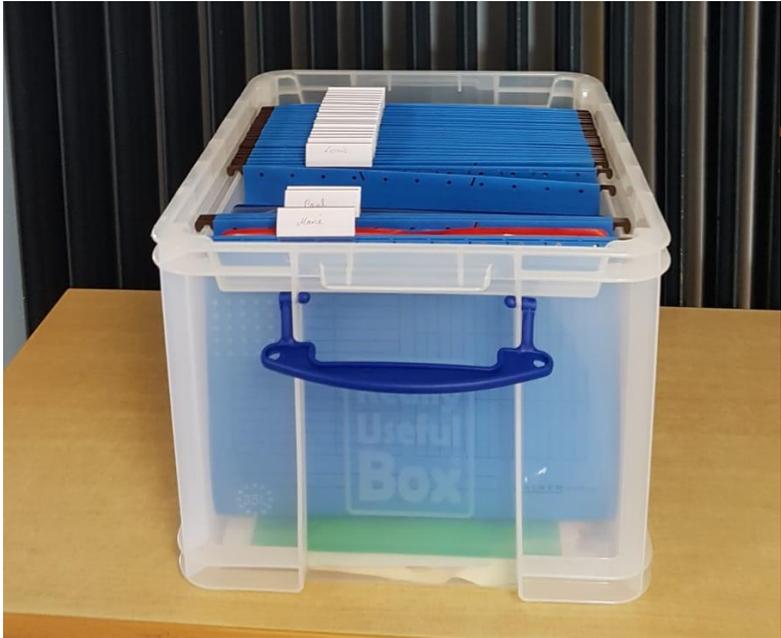
Mein Bauwerk besteht aus neun Quadern. Fünf davon sind Würfel. In der Mitte sind noch zwei Kugeln.

Mein Bauwerk besteht aus vier Quadern. Zwei davon sind Würfel. Es gibt noch vier Zylinder.

Mein Bauwerk besteht aus vier Quadern. Einer davon ist ein Würfel. Es gibt noch drei Zylinder und zwei Pyramiden.

Keine Beschreibung passt.

Material abholen



5. Digitales Angebot für den sportlichen Bereich

Einleitung

Für viele Mädchen und Jungen ist der Schulsport der wichtigste Zugang für ihre gegenwärtige und zukünftige Bewegungs-, Spiel- und Sportwelt. Denn gerade durch Bewegung erfahren und erleben Kinder sich selbst in ihrer Vielfalt, aber auch die Begrenzung ihrer Handlungsmöglichkeiten, weshalb Bewegung für eine ausgewogene körperliche Entwicklung und gesunde Lebensführung notwendig und unverzichtbar ist.¹

Dieser Aspekt des schulischen Lebens fällt jedoch aufgrund der aktuellen Coronasituation und der damit verbundenen Infektionsgefahr weg. Hinzu kommt auch das Fehlen eines außerschulischen Sportangebots, wodurch ein Defizit in der bewegten Freizeitgestaltung von Familien und insbesondere von Kindern entsteht. Um diesem Mangel entgegenzuwirken, hat die Geschwister-Scholl-Schule das Sportprogramm „**Fit in Five**“ ins Leben gerufen, um den Kindern eine digitale Alternative bieten zu können und den Sportunterricht, zumindest zu einem gewissen Grad, zu kompensieren.

„Fit in Five“

„**Fit in Five**“ ist ein Trainingsprogramm, das auf einem Tabata Training basiert. Hierbei handelt es sich prinzipiell um ein hochintensives Intervalltraining, dessen Grundlage die Kombination von Kraft- und Cardiotraining bildet.² Insgesamt besteht ein Tabata-Intervall aus 8 Intervallen à 20 Sekunden, in dem die Übungen im Idealfall mit maximaler Intensität durchgeführt werden. Nach 20 Sekunden Belastung folgt eine 10-sekündige Pause. Aufgrund der hohen Intensität dauert das Training maximal 4 Minuten mit einer anschließenden Pulsmessung, weshalb das Programm den Namen „Fit in Five“, also Fit sein in maximal 5 Minuten, erhalten hat. Ziel ist, dass Kinder während des Lockdowns körperlich fit, ausgeglichen und konzentrationsfähig bleiben, damit alltägliche Aufgaben, wie insbesondere das Lernen, leichter fallen. Eine Legitimierung erhält das Programm insoweit, als dass sich das Training im Bereich „den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen“ innerhalb des Lehrplans verankern lässt.³ Um die Kinder für diesen Aspekt zu sensibilisieren, spielt sowohl die Pulsmessung vor und nach dem Training eine tragende Rolle, als auch das mitgegebene Trainingsheft, in dem die Kinder ihre Trainingserfolge und -fortschritte schriftlich festhalten können.

Wichtig festzuhalten bleibt, dass die zu vollziehenden Übungen kindgerecht angepasst wurden und durch ein Erklär- und Mitmachvideo seitens des Sportlehrers ergänzt wurde.

Anbei sind einige erste Eindrücke sowie die Links zu „Fit in Five“.

1 Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes Nordrhein-Westfalen, (2008). Richtlinien und Lehrpläne für die Grundschule in Nordrhein-Westfalen.

2 Akademie für Sport und Gesundheit gefunden unter:

<https://www.akademie-sport-gesundheit.de/lexikon/tabata-training.html>

3 Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes Nordrhein-Westfalen, (2008). Richtlinien und

Lehrpläne für die Grundschule in Nordrhein-Westfalen.

Fit in Five



Geschwister-Scholl-Schule

Dieses Trainingsheft gehört:

Hallo ihr sportbegeisterten Kinder der Geschwister-Scholl-Schule

Ihr fragt euch jetzt sicherlich:

- Was ist „Fit in Five“?
- Was genau hat der Puls damit zu tun?
- Was genau muss ich denn jetzt machen?

?

Keine Angst, ich werde eure Fragen in ein paar kurzen Sätzen beantworten, damit wir so schnell wie möglich loslegen und zusammen Spaß beim Sport haben können.

Was ist „Fit in Five“?

„Fit in Five“ ist ein Trainingsprogramm, bei dem wir **5 („five“) Minuten** lang acht Übungen durchführen.

Jede Übung dauert 20 Sekunden - danach folgen 10 Sekunden Pause. Vor und nach dem Training messen wir unseren Puls, um zu verstehen, welche Rolle unser Herz und der Sauerstoff beim Sport spielen.



Das **Ziel** von „Fit in Five“ ist, dass ihr während des Lockdowns **körperlich fitter, ausgeglichener und konzentrationsfähiger** werdet, damit euch alltägliche Aufgaben (z.B. das Lernen) leichter fallen.

Woche 1

18.01. bis 24.01.2021

Datum	Ruhepuls ▼	Belastungs- puls ▼	So habe ich mich nach dem Training gefühlt:
Tag 1: _____			☺☹☹
Tag 2: _____			☺☹☹
Tag 3: _____			☺☹☹
👑 _____			☺☹☹

Diese Übung hat mir diese Woche am besten gefallen:

Hier ist das Angebot zu finden:

Erklärvideo:

https://drive.google.com/file/d/1yNPwk8ZpeplfYUWNrCGOTB1Hc-C_AjA/view?usp=sharing

Mitmachvideo:

<https://drive.google.com/file/d/1zOOuZ9uILxM8c5OdzuahPUcobieZMgp/view?usp=sharing>