

**Sport-Arbeitsauftrag vom 28.04.20**

Der Basketball-Verein ALBA Berlin aus der Basketball-Bundesliga hat ein Heim-Trainings-Programm für Schulen aufgelegt: **ALBAs tägliche Sportstunde**. Diese Mitmach-Sportstunden können über Youtube angeschaut werden und dauern ca. 45 Minuten. Es gibt mittlerweile 10 Folgen für die Oberschule, aber auch ein paar für euch sehr gut geeignete und interessante Grundschul-Sondersendungen (Volleyball, Fußball, Eishockey). Jede Folge bietet Bewegung, eine Challenge und meist Informationen oder Gäste zu einem speziellen Thema. Dies ist der Link zur ersten Folge: <https://youtu.be/3kbhr03wJh4>

1. Mache **jede Woche zwei dieser Folgen**, wenn du Lust hast auch gerne mehr.
2. Trage alles in dein **Fitnesstagebuch** ein. Nutze dafür die Vorlage unten. Bei Inhalte trägst du die Nummer der Folge ein und den Titel. Zum Beispiel: Oberschule 8/ Alter Schwede. Oder: Grundschule 15/ Volleyball-Sonder-sendung.
3. **Motiviere deine Familie mitzumachen**.

Viel Spaß dabei!



**Fitnesstagebuch**

**Name:**

------------------------------

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Datum** | **Inhalt** | **Dauer/min** | **TeilnehmerInnen**  **Namen** | **Unterschrift der Eltern** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |