**Sporttagebuch Name: Klasse:**

**Woche 3 Programm:**

**Fixer Termin – Coronatanz** 🡪 pro Tag mindestens 5 Minuten den Tanz üben.

Das Video schickst du mir bis spätestens am Freitag, 3. April 2020.

Zusätzlich arbeitest du während der Woche an folgenden Modulen:

* **1x Ausdauer** (frei wählbar was ihr macht – Joggen, Fussball spielen, skaten, Velo fahren, Volleyball spielen, Trampolin springen usw.)
* **2x Kraft** (gemäss Anweisung der Sportlehrperson)
* **1x Koordination** (Video «Jonglieren für Anfänger». Für diejenigen die bereits mit 3 Bällen jonglieren können, gehen auf die Homepage und suchen sich unter der Rubrik Koordination ein anderes Video aus.)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Tanz** | **Ausdauer** | **Koordination** | **Kräftigung** | **Yoga-Entspannung** | **Rückmeldung** |
| **Montag** | Coronatanz:  Zeitpunkt frei wählbar. | *Was?* | *Was?* | *Was?* | *Was?* | *Rückmeldung*  Grinsendes Gesicht ohne FüllungNervöses Gesicht ohne FüllungBesorgtes Gesicht ohne Füllung |
| **Dienstag** | Coronatanz:  Zeitpunkt frei wählbar. | *Was?* | *Was?* | *Was?* | *Was?* | *Rückmeldung*  Grinsendes Gesicht ohne FüllungNervöses Gesicht ohne FüllungBesorgtes Gesicht ohne Füllung |
| **Mittwoch** | Coronatanz:  Zeitpunkt frei wählbar. | *Was?* | *Was?* | *Was?* | *Was?* | *Rückmeldung*  Grinsendes Gesicht ohne FüllungNervöses Gesicht ohne FüllungBesorgtes Gesicht ohne Füllung |
| **Donnerstag** | Coronatanz:  Zeitpunkt frei wählbar. | *Was?* | *Was?* | *Was?* | *Was?* | *Rückmeldung*  Grinsendes Gesicht ohne FüllungNervöses Gesicht ohne FüllungBesorgtes Gesicht ohne Füllung |
| **Freitag** | Coronatanz:  Zeitpunkt frei wählbar. | *Was?* | *Was?* | *Was?* | *Was?* | *Rückmeldung*  Grinsendes Gesicht ohne FüllungNervöses Gesicht ohne FüllungBesorgtes Gesicht ohne Füllung |

Am Freitag gibst du mir dein ausgefülltes Sportprotokoll/ Sporttagebuch ab (WhatsApp oder E-Mail: [vorname.nachname@fr.educanet2.ch](mailto:vorname.nachname@fr.educanet2.ch)). Zusätzlich will ich ein Video von deinem Corona-Tanz, sowie **1 Foto oder Video** beim Ausdauer-, Kraft- oder Koordinationstraining. **Viel Spass!**