



BEWEGUNGSTAGEBUCH FÜR EINE WOCHE ZU HAUSE

In diesen herausfordernden Zeiten sind wir alle gezwungen, unsere Gewohnheiten im Alltag zu verändern. Unsere Bewegungsgewohnheiten müssen wir teilweise (oder vielleicht zur Gänze) den geänderten Bedingungen anpassen. Aber auch wenn unsere sportlichen Aktivitäten nicht in der üblichen Form stattfinden können, weil wir viel Zeit zu Hause verbringen müssen, sollen wir nicht vergessen, unser Bedürfnis nach Bewegung wahrzunehmen und andere, vielleicht neue Bewegungsmöglichkeiten zu überlegen. Nicht einrusten ist jetzt die Devise...
Erinnere dich an Übungen, die du aus dem Sportunterricht kennst oder nütze sinnvolle Youtube Lektionen (vorgesehen auch auf dem Youtube - Kanal der Pädagogischen Hochschule NÖ.. Einheiten zu Hause können auch sehr fordernd und anstrengend gestaltet werden.

Achte darauf, dass du auch zu Hause täglich einen Zeitraum für deine tägliche Bewegungseinheit reservierst. Eine Hilfe kann das Festhalten in einem Bewegungstagebuch sein. So hast du einen guten Überblick.

Natürlich ist es besonders wichtig, dich an die vorgegebenen Verhaltensregeln zu richten!! Einheiten, bei denen du mit Menschen in Kontakt kommst, sind nicht möglich. Die untenstehenden Beispiele für Bewegungsintensität sind also nur beispielhaft zu verstehen.

Niedere Bewegungsintensität: spazieren gehen, Alltagsbewegung,...*alles wo du dich nicht in Ruhe befindest und wo große Muskelgruppen in Bewegung sind.*

Mittlere Bewegungsintensität: zügiges Gehen oder Wandern, Tanzen, Radfahren in der Ebene, leichte Gymnastik,... – *alles, wo du noch ohne Probleme plaudern kannst, aber nicht singen!*

Höhere Bewegungsintensität: zügiges Joggen / Laufen und Springen am Stand, schnelles Radfahren bzw. Mountainbiking, Schnurspringen ..*alles, wo du dich ziemlich anstrengst und ordentlich „ins Schwitzen und außer Atem kommst“.*

➤ **Trage in die Spalte WAS? Zeitumfang? ein!!**

Montag	Was? Zeitumfang?	Niedere BI	Mittlere BI	Höhere BI
Dienstag	Was? Zeitumfang?	Niedere BI	Mittlere BI	Höhere BI
Mittwoch	Was? Zeitumfang?	Niedere BI	Mittlere BI	Höhere BI
Donnerstag	Was? Zeitumfang?	Niedere BI	Mittlere BI	Höhere BI
Freitag	Was? Zeitumfang?	Niedere BI	Mittlere BI	Höhere BI
Samstag	Was? Zeitumfang?	Niedere BI	Mittlere BI	Höhere BI
Sonntag	Was Zeitumfang?	Niedere BI	Mittlere BI	Höhere BI

