

Liebe Leserin, lieber Leser,

leider haben sich bei der Produktion dieser Veröffentlichung einige Fehler eingeschlichen, die ich hier korrigieren möchte:

- 1) S. 2, unterste Zeile: Der Link muss lauten "www.aol-verlag.de/5423"
- 2) S. 6, erster Kasten, fünfte Zeile: Bewegungen der Hände/Arme (betrifft auch den Download unter www.aol-verlag.de/5423)
- 3) S. 21/22 (Kopiervorlage, vgl. folgende Seite): Der anmoderierende Text ist ein wenig erweitert worden. Beim Umsetzen der Tabelle ins Buch-Layout ist ab der 4. Tabellenzeile Durcheinander entstanden, das ich hier beseitigt habe.
- 4) S. 23, untere Übung "Falte-Malte", linke Zeichnung: Sollte Hände gefaltet zeigen mit dem Daumen der rechten Hand oben liegend, also umgekehrt wie die rechte Zeichnung.
- 5) S. 24, untere Übung "Starker Mark": Bei der rechten Zeichnung müssen die Füße unbedingt auf dem Boden bleiben; nur das Gesäß wird ein wenig "gelupft", und der Pfeil müsste neben dem Arm nach unten zeigen.

Niederkassel, d. 1. März 2010

Dipl.-Päd. Detlef Träbert

Schüler-Fragebogen „Bist du ein Bewegungs-Champion?“ (S. 21/22)

Ein Bewegungs-Champion ist jeden Tag viel auf seinen Beinen unterwegs. Er muss keine Super-Sportlerin und kein Super-Sportler sein. Aber er hat eine ziemlich gute Ausdauer. Er weiß, wie sich Muskelkater anfühlt. Er springt lieber Treppen rauf und runter als den Fahrstuhl zu nehmen. Er versauert nicht vor dem Fernseher oder dem Gameboy, sondern kennt genug Spiele, bei denen man draußen im Freien seinen Spaß haben kann. Hier kannst du dich testen – allein oder gemeinsam mit der ganzen Klasse. Kreuze in jeder Zeile das zutreffende Feld an.

Bei manchen Fragen brauchst du die Hilfe anderer. Vielleicht wissen deine Eltern besser als du, wie lange du Fernsehen guckst? Vielleicht muss dir jemand erklären, was „im Durchschnitt“ bedeutet?

Du wirst den Bogen auch nicht an einem Tag ausfüllen können. Wahrscheinlich musst du erst ausprobieren, wie viele Runden du laufen, wie viele Bahnen du schwimmen oder wie viele Sprünge du beim Seilspringen machen kannst.

Zähle am Ende alle deine Punkte zusammen und teile sie durch die Anzahl deiner Kreuze. Vielleicht muss dir auch dabei jemand helfen. Wenn du den Test zweimal im Jahr machst, kannst du feststellen, ob du dich verbessert hast.

	Punktzahl:				
	1	2	3	4	5
Wie lange schaust du im Durchschnitt jeden Tag Fernsehen?	über 120 Minuten	90 – 120 Minuten	60 – 90 Minuten	30 – 60 Minuten	0 – 30 Minuten
Wie lange spielst du im Durchschnitt jeden Tag Gameboy, PC und so weiter?	über 120 Minuten	90 – 120 Minuten	60 – 90 Minuten	30 – 60 Minuten	0 – 30 Minuten
Gehst du zu Fuß zur Schule, anstatt dich mit dem Auto fahren zu lassen? <i>Radfahren gilt auch, aber erst nach der Fahrradprüfung! - Wer mit dem Bus zur Schule muss, lässt diese Frage aus.</i>	nie	selten	nur bei gutem Wetter	fast jeden Tag	jeden Tag
Bist du in der großen Pause viel in Bewegung anstatt herumzustehen?	nie	ab und zu	etwa die halbe Pause	meistens	immer
Spielst du nachmittags regelmäßig draußen im Freien?	nie	1 mal pro Woche	3 x pro Woche	bei schönem Wetter immer	jeden Tag
Bist du in einem Sportverein mit regelmäßigem Training?	nein	-	-	-	ja
Wenn du einen Dauerlauf machst, wie viele Runden schaffst du um den Sportplatz herum?	1	2	3	4	mehr als 4
Wie viele Bahnen schaffst du ohne Pause im Schwimmbad? <i>Nichtschwimmer lassen diese Frage aus.</i>	1	3	5	7	8 und mehr
Kannst du Fahrrad fahren?	nein	nur ein wenig	normal	ziemlich gut	Tourenfahrer
Fährst du Inliner, Skateboard, Kickboard, Schlittschuhe, Einrad oder sonst etwas?	nein	selten	nur bei gutem Wetter	fast jeden Tag	jeden Tag
Wie viele Sprünge schaffst du beim Seilspringen am Stück?	keinen	bis zu 5	bis zu 20	bis zu 50	mehr als 50
Wie viele Bewegungsspiele und Sportarten kannst du, die hier noch nicht genannt wurden?	keine	2 - 3	4 - 5	6 - 8	mehr als 8

Meine Punktzahl: _____ : Anzahl der Kreuze = _____

Datum: _____