



# Sommerferien- Sportherausforderung



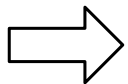
Liebe Eltern der Klosterschule,

die Corona-Pandemie zeigt, wie wichtig die Gesundheitsförderung ist und welchen Stellenwert der Sport dabei hat. Um den Schülerinnen und Schülern zusätzliche Impulse für ein gesundheitsförderliches eigenverantwortliches Sporttreiben in ihrer Freizeit zu geben, hat die Landesstelle für den Schulsport im Bayerischen Landesamt für Schule (LASPO) sog. **SummerChallenges** für die Sommerferien 2021 auf den Weg gebracht.

Auf der Internetseite des Bayerischen Landesamtes für Schule (LAS) werden **wöchentlich neue Aufgaben** mit Schwerpunkt Koordinationsschulung hochgeladen.

Die Kinder können diese ab der ersten vollen Kalenderwoche (**Start: Montag, den 2.8.2021**) zuhause ausführen und jeweils maximal 30 Punkte für ihre bzw. seine Schule selbständig sammeln.

Zu Beginn des nächsten Schuljahres werden die in der jeweiligen Kategorie erfolgreichsten teilnehmenden Schulen ausgezeichnet.



**Internetseite mit den sportlichen Übungen:** ([https://www.las.bayern.de/schulsport/gemeinsam\\_bruecken\\_bauen/gemeinsam\\_bruecken\\_bauen\\_im\\_schulsport.html](https://www.las.bayern.de/schulsport/gemeinsam_bruecken_bauen/gemeinsam_bruecken_bauen_im_schulsport.html))

Die Punkte können als Motivation zuhause in folgender Tabelle eingetragen werden.

Zum Beispiel: Führt Ihr Kind die Übungen einmal pro Woche aus, darf es sich 1 Punkt eintragen.

In den ersten Schulwochen können die Schülerinnen und Schüler die in den Ferien gesammelten Punkte an ihre Klassenlehrkraft melden.

Ausdauerleistung (wöchentlich)	Wochen-Challenge: je Woche 1-3-5 Pkt	
1x pro Woche: Bronze (1 Pkt)		KW31
2x pro Woche: Silber (3 Pkt)		KW32
3x pro Woche: Gold (5 Pkt)		KW33
		KW34
Auswahl aus folgenden Bereichen:		KW35
Mind. 10 min Laufen		KW36
Mind. 30 min Spazieren/ Wandern/ Gehen		
Mind. 20 min Fahrradfahren		
Mind. 15 min Inlineskaten		
Mind. 10 min Schwimmen		
Maximalpunkte: 30	Maximalpunkte: 30	


**LASPO-Summer-Challenge - jede Woche eine neue sportliche Herausforderung!**

Wir starten am Montag, den 2.8.2021 mit dem  
**Handballweltmeister von 2007: Dominik Klein**

Alle Challenges und weitere Informationen sind zu finden unter:  
[www.las.bayern.de](http://www.las.bayern.de) → Schulsport → gemeinsam.Brücken.bauen

[https://www.las.bayern.de/schulsport/gemeinsam\\_bruecken\\_bauen/gemeinsam\\_bruecken\\_bauen\\_im\\_schulsport.html](https://www.las.bayern.de/schulsport/gemeinsam_bruecken_bauen/gemeinsam_bruecken_bauen_im_schulsport.html)

Herausgeber: Bayerisches Landesamt für Schule, Stuttgarterstr. 1, 91710 Gunzenhausen; [www.las.bayern.de](http://www.las.bayern.de)



Herzliche Grüße und schöne Sommerferien.  
Jessica Kramer (Sportbeauftragte der Klosterschule)