

KRANICH-GYMNASIUM

Ganztagsschule – Notebookschule
An der Windmühle 23 – 27
38226 Salzgitter



Liebe Schülerinnen und Schüler,
liebe Eltern und Erziehungsberechtigte,



am **Freitag, den 12.03.2021** gibt es für alle Schülerinnen und Schüler der Jahrgänge 5 bis 12 eine besondere Aktion. Unter dem Motto **DAS KRANICH BEWEGT SICH** sollen alle Kraniche raus an die frische Luft gehen und im Zeitraum von 09.15 Uhr bis 13.30 Uhr so viele Schritte wie möglich sammeln. Wir Sportlehrer erstellen für alle Klassen und Kurse Aufgabenmodule, in denen das Ergebnis bis **13.30 Uhr** hochgeladen werden muss. Wir möchten, dass ihr nicht den ganzen Tag vor dem Computer in eurem Zimmer verbringt, daher ist dies eine Auftaktveranstaltung für mehr Bewegung während des Distanzlernens. Für die Abiturienten findet der Unterricht regulär in Präsenz statt. Ihr könnt gern freiwillig am Nachmittag eure Schritte abgeben.

Wie genau soll das ablaufen?

In den **ersten beiden Stunden** habt ihr regulär Unterricht nach eurem Stundenplan. Nach der 2. Stunde finden keine weiteren Videokonferenzen statt und ihr sollt in diesem Zeitraum auch keine Aufgaben bearbeiten. Mithilfe einer Fitnessuhr oder einer Laufapp sollt ihr nun fleißig so viele Schritte wie möglich sammeln. Solltet ihr keine App auf dem Handy haben und auch keine Fitnessuhr besitzen, so ladet euch doch die kostenlose **Pacer**-App herunter. Ihr habt nun die Möglichkeit joggen zu gehen oder einfach zu spazieren bis die Füße wund sind. Hauptsache ihr macht dabei viele Schritte. Im Aufgabenmodul müsst ihr dann einen Screenshot eurer Laufapp (mit Anzahl der Schritte) oder ein Foto eurer Fitnessuhr hochladen. Wenn ihr mögt, könnt ihr zusätzlich ein Beweisfoto und eure Laufstrecke (Tracking) im Aufgabenmodul abgeben. Diese Daten werden von uns Sportlehrerinnen und -lehrern vertraulich behandelt und nach der Auswertung direkt gelöscht.

Warum machen wir das?

Gerade in den aktuellen Zeiten kommt die Bewegung leider oftmals zu kurz. Den Kindern und Jugendlichen fehlen die meisten Bewegungsangebote im Distanzlernen. Wir werden träge und unser Körper leidet unter eventuellen Folgeschäden, wie z.B. Rückenschmerzen durch das ständige Sitzen vor dem Computer.

Was können wir erreichen?

Wir Sportlehrer zählen alle eure Schritte zusammen. Die Gesamtzahl der Schritte lässt sich grob in eine Entfernung umrechnen. Bis wohin kommen wir damit, wenn alle vom Kranich-Gymnasium aus starten würden und die Schritte addieren?

Außerdem küren wir auf der Homepage unserer Schule die besten Klassen und Läuferinnen und Läufer.

Fragen?

Wenn ihr noch Fragen oder Bedenken habt, so wendet euch doch einfach per E-Mail an mich oder sprecht eure Sportlehrerinnen und -lehrer im Laufe der Woche an.

Auch alle Eltern können mich gern bei Mail erreichen.

Sportliche Grüße
Xaver Wiese i.A. der Sportfachgruppe