



?! Malen & Lernen

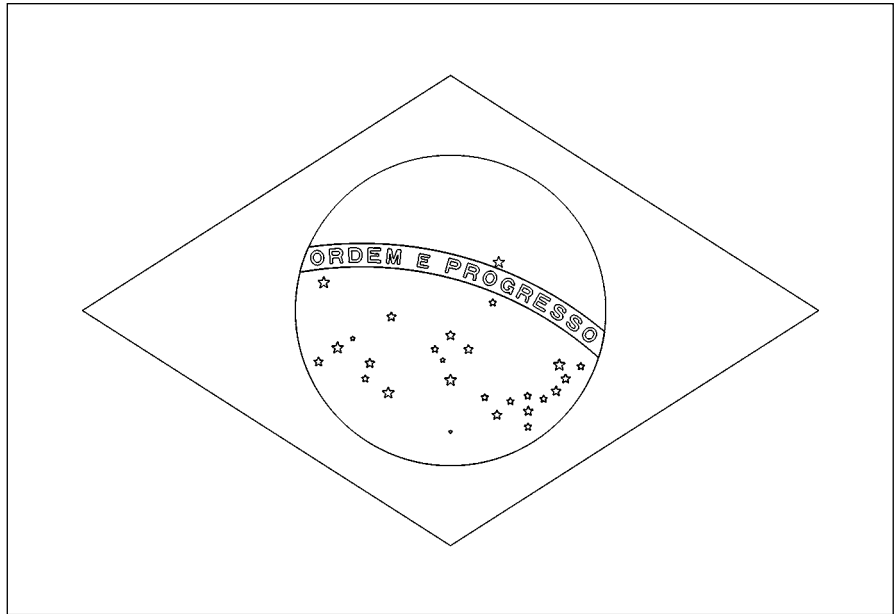
Male die brasilianische Fahne aus!

Welche Bedeutung haben die Sterne auf der Fahne?



Informationen über die Fahne Brasiliens findest du im Heft auf Seite 35.

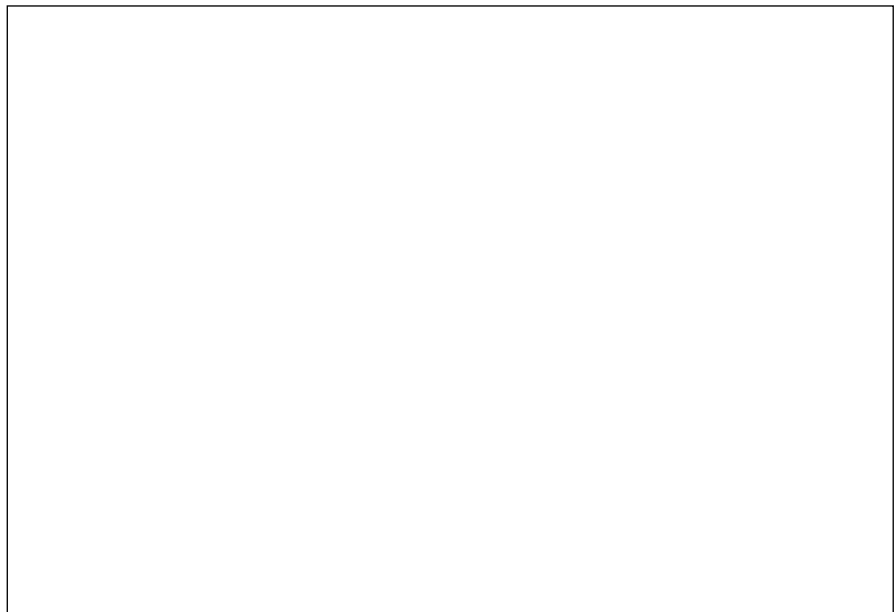
Bist du ein Fahnen-Experte?



?! Malen

Wie sieht die Fahne deines Heimatlandes aus?

Male die Fahne!



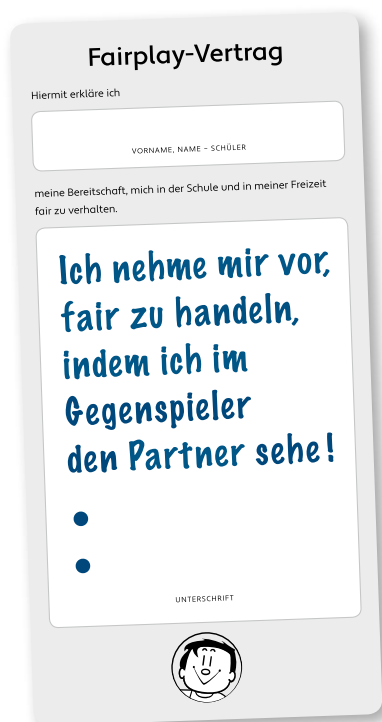


?! Überlegen & Beachten

Fülle deinen Fairplay-Vertrag zu Hause aus und bringe ihn ausgefüllt mit in die Schule.

Erinnere dich während des Schuljahres an deinen Fairplay-Vertrag.

Denke dir im nächsten Schuljahr neue Punkte in deinem Vertrag aus!



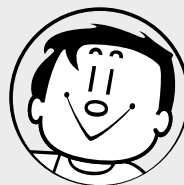
Fairplay-Vertrag

Hiermit erkläre ich

VORNAME, NAME – SCHÜLER

meine Bereitschaft, mich in der Schule und in meiner Freizeit fair zu verhalten.

UNTERSCHRIFT





Fitnesstraining 1: Wir klettern auf den Zuckerhut

Klasse 1 und 2



Name:

Klasse:

Höhe	Aufgabe	erfüllt
395m	10 x Hampelmannspringen	<input type="checkbox"/>
380m	5 x Radschlagen	<input type="checkbox"/>
360m	20 x Wechselsprünge über eine Linie	<input type="checkbox"/>
340m	15 x Ball hochwerfen und fangen	<input type="checkbox"/>
320m	Einbeinstand und bis 10 zählen	<input type="checkbox"/>
300m	15 x Situps	<input type="checkbox"/>
280m	20 x auf die Langbank steigen	<input type="checkbox"/>
260m	5 x Liegestütze	<input type="checkbox"/>
240m	10 x Seildurchschläge	<input type="checkbox"/>
220m	10 x Medizinball an die Wand stoßen	<input type="checkbox"/>
200m	5 Runden in der Turnhalle laufen	<input type="checkbox"/>
180m	20 x Wechselsprünge über eine Linie	<input type="checkbox"/>
160m	15 x Ball hochwerfen und fangen	<input type="checkbox"/>
140m	Einbeinstand und bis 10 zählen	<input type="checkbox"/>
120m	15 x Situps	<input type="checkbox"/>
100m	20 x auf die Langbank steigen	<input type="checkbox"/>
80m	5 x Liegestütze	<input type="checkbox"/>
60m	10 x Seildurchschläge	<input type="checkbox"/>
40m	10 x Medizinball an die Wand stoßen	<input type="checkbox"/>
20m	5 Runden in der Turnhalle laufen	<input type="checkbox"/>



Fitnesstraining 1: Wir klettern auf den Zuckerhut

Klasse 3 und 4



Name:

Klasse:

Höhe	Aufgabe	erfüllt
395m	20 x Hampelmannspringen	<input type="checkbox"/>
380m	10 x Radschlagen	<input type="checkbox"/>
360m	20 Wechselsprünge über eine Linie	<input type="checkbox"/>
340m	30 x Ball hochwerfen und fangen	<input type="checkbox"/>
320m	Einbeinstand und bis 20 zählen	<input type="checkbox"/>
300m	20 x Situps	<input type="checkbox"/>
280m	30 x auf die Langbank steigen	<input type="checkbox"/>
260m	10 x Liegestütze	<input type="checkbox"/>
240m	20 x Seildurchschläge	<input type="checkbox"/>
220m	30 x Medizinball an die Wand stoßen	<input type="checkbox"/>
200m	5 Runden in der Turnhalle laufen	<input type="checkbox"/>
180m	20 x Wechselsprünge über eine Linie	<input type="checkbox"/>
160m	30 x Ball hochwerfen und fangen	<input type="checkbox"/>
140m	Einbeinstand und bis 20 zählen	<input type="checkbox"/>
120m	20 x Situps	<input type="checkbox"/>
100m	30 x auf die Langbank steigen	<input type="checkbox"/>
80m	10 x Liegestütze	<input type="checkbox"/>
60m	20 x Seildurchschläge	<input type="checkbox"/>
40m	30 x Medizinball an die Wand stoßen	<input type="checkbox"/>
20m	5 Runden in der Turnhalle laufen	<input type="checkbox"/>



Fitnesstraining 2: Wir klettern auf den Zuckerhut

Klasse:



Name	gelaufene Runden						

Gesamtzahl der Runden ¹							
Ø der gelaufenen Runden ²							
Umrechnung in Meter ³							
Umrechnung in Abschnitte auf dem Plakat ⁴							

Die farbige unterlegte Anzahl der Abschnitte darf die Klasse mit ihrem Pin auf dem Zuckerhutplakat vorrücken.



Fitnesstraining 2: Wir klettern auf den Zuckerhut

Erklärungen zur Berechnung:



1 Gesamtzahl der erlaufenen Runden:

Die eingetragenen Runden pro Tag und aller Schüler werden zusammengezählt.

2 Ø der gelaufenen Runden:

Die Gesamtzahl der erlaufenen Runden wird durch die Anzahl der Schüler geteilt.

3 Umrechnung in Meter:

Eine Runde in der Sporthalle um das Volleyballfeld entspricht ca. 50 Meter;
Durchschnitt der erlaufenen Runden x 50m.

Eine Runde im Stadion hat eine Länge von 400 Metern;
Durchschnitt der erlaufenen Runden x 400m.

4 Umrechnung in Wegstrecke auf dem Zuckerhutplakat:

Ein Abschnitt entspricht fünf Zentimeter.

Um dem Alter und dem Leistungsvermögen der einzelnen Jahrgangsstufen gerecht zu werden, wird die in ³ errechnete Strecke durch den Teiler K geteilt.

Klasse	1	2	3	4	5	6
Teiler K	200	220	250	270	290	320

Daraus ergibt sich auf- bzw. abgerundet die Anzahl der Abschnitte, welche die Klasse auf dem Zuckerhutplakat mit ihrem Pin vorrücken darf.



?! Fahnenkunde

Finde die Bedeutung der Fahne heraus!

Wofür stehen z. B. die geschwungenen Linien?



Die Auflösung dazu findest du auf der nächsten Seite.



Fernando und die paralympische Fahne

Fernando mag Fahnen und bewundert die große Vielfalt, die er während der Olympischen und Paralympischen Spiele in der Stadt sehen kann. Mit seinen Freunden macht er ein Ratespiel, bei dem es darum geht, die Bedeutung der Fahnen herauszufinden. Mittlerweile ist er zu einem richtigen Experten geworden, doch bei einer Fahne ist er überfragt. Kannst du ihm helfen?



© International Paralympic Committee



© International Paralympic Committee

Fernando und die paralympische Fahne

Die Fahne ist ein Symbol für die Paralympischen Spiele, also für die Spiele der Menschen mit Behinderung. Dieses Symbol gibt es seit 2003. Zu sehen sind drei geschwungene Linien, die sogenannten „Agitos“ (lateinisch „agito“: „Ich bewege mich.“), in den Farben rot, blau und grün. Sie sind Sinnbild für die Nationalfahnen aller Länder der Erde. Die „bewegten Linien“ sollen die Zusammenführung von Athleten aus aller Welt im Rahmen der Paralympischen Spiele darstellen.

„**OLYMPIA RUFT:
MACH MIT!**“

URKUNDE



Hiermit verleihen wir

aus der Klasse

für die erfolgreiche Teilnahme
am olympischen Wettbewerb
diese Urkunde.

Ort, Datum

Schulleitung