

*schule bewegt*  
*l'école bouge*  
*scuola in movimento*

Aufgabenheft  
Carnet de devoirs  
Diario scolastico

Von - De - Da \_\_\_\_\_

Klasse - Classe - Classe \_\_\_\_\_





# Liebe Schülerin, lieber Schüler

Die Hausaufgaben fallen dir wahrscheinlich nicht immer leicht. Doch sie gehören zur Schule wie das Einmaleins. In diesem Aufgabenheft findest du jede Woche eine Bewegungsidee, die dich beim Lernen unterstützt und für gute Stimmung sorgt.

## Bewegte Pause



Eine Bewegungspause zwischen anstrengenden Hausaufgaben sorgt für Entspannung. Du kannst dich danach besser konzentrieren.

## Arbeitsposition



Ändere bei der Arbeit die Positionen. Das bringt Abwechslung und hilft gegen Verspannungen und Rückenschmerzen.

## Bewegungsaufgabe



Sie bringt Spass und Erholung. Wenn du regelmässig übst, kannst du die Bewegung laufend verbessern.

## Lernen mit Bewegung



Hausaufgaben fallen dir leichter, wenn du dich dazu bewegst.

Viel Spass bei deinen Hausaufgaben!  
Das «schule bewegt»-Team

# Chère élève, cher élève,

Il n'est pas toujours facile de faire ses devoirs. Pourtant, ils sont indissociables de l'école, tout comme les tables de multiplication. Pour t'aider à apprendre tes leçons dans la bonne humeur, tu trouveras dans ce cahier une idée d'activité physique à faire chaque semaine.

## Pause en mouvement



Rien de tel qu'une petite pause en mouvement entre les devoirs pour se détendre! Après, tu arriveras mieux à te concentrer.

## Position de travail



Change de position lorsque tu travailles; cela apporte du changement et aide à combattre les courbatures et le mal de dos.

## Activité physique



Bouger procure du plaisir et aide à se détendre. Si tu t'exerces régulièrement, tu exécuteras les mouvements de mieux en mieux.

## Apprendre en mouvement



Les devoirs à la maison te sembleront plus faciles si tu bouges en les faisant.

Nous te souhaitons beaucoup de plaisir à faire tes devoirs!  
L'équipe de «l'école bouge»

# Cara alunna, caro alunno,

Probabilmente i compiti a casa non sono sempre un piacere, ma fanno parte della scuola come il saper leggere e scrivere. In questo diario trovi ogni settimana un'idea per fare movimento, che ti aiuta nell'apprendimento e garantisce il buonumore.

## Pausa in movimento



Fare una pausa per muoversi un po' facendo compiti, soprattutto se difficili, rilassa e calma. Poi riesci a concentrarti meglio.

## Posizione durante il lavoro



Quando fai i compiti cambia spesso posizione. Ciò apporta un cambiamento e aiuta a combattere contratture e mal di schiena.

## Consegna motoria



Diverte e rilassa. Se ti eserciti regolarmente puoi migliorare continuamente il movimento.

## Imparare in movimento



I compiti a casa saranno più facili se li fai muovendoti di tanto in tanto.

Buon divertimento con i tuoi compiti a casa!  
Il team di «scuola in movimento»



Fordere ein Familienmitglied zu einer Bewegungsaufgabe heraus. Wer gewinnt beim Rennen ums Haus? Wer hüpfst länger an Ort? Wer hat mehr Kraft beim Armdrücken? Wer hält drei Luftballone länger in der Luft? Wer trifft ein Ziel besser?

Demande à un membre de ta famille de partager une activité physique avec toi. Qui va gagner la course autour de la maison? Qui saute le plus longtemps sur place? Qui remporte le bras de fer? Qui arrive à tenir trois ballons gonflables le plus longtemps en l'air? Qui atteint le mieux une cible?

## Montag - Lundi - Lunedì

---

---

---

## Dienstag - Mardi - Martedì

---

---

---

Sfida un familiare in una consegna motoria, Chi vince una corsa intorno alla casa? Chi fa più saltelli sul posto? Chi è più forte a braccio di ferro? Chi riesce a tenere in aria più a lungo tre palloncini? Chi è più preciso nei lanci?



**Mittwoch - Mercredi - Mercoledì** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



**Donnerstag - Jeudi - Giovedì** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Freitag - Vendredi - Venerdì** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Esegui questo movimento di braccia alternando il destro e il sinistro. Partendo con le braccia lungo i fianchi, distendere un braccio in avanti, in alto e lateralmente, per poi tornare nella posizione iniziale. Prova anche iniziando con il secondo braccio a scalare (quando il destro è in alto, distendere il sinistro in avanti).

Exécute ces mouvements en alternant bras gauche et bras droit. Position de départ: bras en bas. Tend d'abord un bras devant toi, puis en haut, sur le côté et de nouveau en bas. Essaie ensuite en décalant les mouvements pour chaque bras (lorsque le bras gauche est en haut, tu tends le bras droit devant).

## Montag - Lundi - Lunedì

---

---

---

## Dienstag - Mardi - Martedì

---

---

---

Führe diese Armbewegung abwechselnd links und rechts durch. Ausgangsposition: Arme unten. Zuerst einen Arm nach vorne strecken, dann nach oben, anschliessend zur Seite und am Ende hältst du ihn wieder nach unten. Schaffst du es auch, wenn du mit den Armen gestaffelt anfängst? (Wenn der linke Arm nach oben zeigt, streckst du den rechten Arm nach vorne.)



**Mittwoch - Mercredi - Mercoledì** \_\_\_\_\_

---

---



**Donnerstag - Jeudi - Giovedì** \_\_\_\_\_

---

---



**Freitag - Vendredi - Venerdì** \_\_\_\_\_

---

---



Falte die Hände hinter deinem Rücken. Führe sie mit gestreckten Armen nach hinten. Verharre so lange in dieser Position, bis du langsam auf zehn und zurück gezählt hast.

Join les mains derrière le dos, bras tendus. Maintiens cette position en comptant lentement jusqu'à dix, puis à rebours.

**Montag - Lundi - Lunedì** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Dienstag - Mardi - Martedì** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Intreccia le mani dietro la schiena e portale all'indietro tenendo le braccia distese. Resta in questa posizione contando prima fino a dieci e poi al contrario.



**Mittwoch - Mercredi - Mercoledì** \_\_\_\_\_

---

---



**Donnerstag - Jeudi - Giovedì** \_\_\_\_\_

---

---



**Freitag - Vendredi - Venerdì** \_\_\_\_\_

---

---

Erledige die Hausaufgaben bewegt und notiere, wie du sie gemacht hast. Den Text auf einem Bein stehend lesen, Sätze mit der schlechteren Hand schreiben, stehend rechnen usw.

Fais tes devoirs en bougeant et note comment tu les as faits.  
Exemples: lire le texte en se tenant sur une jambe, écrire des phrases avec la mauvaise main, compter debout, etc.

**Montag - Lundi - Lunedì** \_\_\_\_\_

---

---

---

**Dienstag - Mardi - Martedì** \_\_\_\_\_

---

---

---

**Mittwoch - Mercredi - Mercoledì** \_\_\_\_\_

---

---

---

Fai i compiti stando in movimento e annota cosa hai fatto. Leggere un testo stando su un piede solo, scrivere delle frasi con la mano più debole, fare calcoli stando in piedi etc.



**Donnerstag - Jeudi - Giovedì** \_\_\_\_\_

---

---

**Freitag - Vendredi - Venerdì** \_\_\_\_\_

---

---



Penche-toi avec le buste en arrière et place un objet sur ta poitrine.  
Essaie de te déplacer dans cette position à travers la maison, en marchant en avant puis en arrière.

Lehn dich mit dem Oberkörper nach hinten und leg einen Gegenstand auf dein Brustbein.  
Versuch, in dieser Position vorwärts und rückwärts durch die Wohnung zu gehen.

## Montag - Lundi - Lunedì

---

---

---

## Dienstag - Mardi - Martedì

---

---

---

Inclina il tronco all'indietro e appoggia un oggetto sullo sterno.  
Cerca di muoverti per casa in questa posizione camminando in  
avanti e all'indietro.



**Mittwoch - Mercredi - Mercoledì** \_\_\_\_\_

---

---



**Donnerstag - Jeudi - Giovedì** \_\_\_\_\_

---

---

**Freitag - Vendredi - Venerdì** \_\_\_\_\_

---

---



Fais tes devoirs debout, sur la planche à repasser.

Fai i compiti a casa stando in piedi, usando come tavolo l'asse da stiro.

Erledige deine Hausaufgabe stehend am Bügelbrett.



**Montag - Lundi - Lunedì** \_\_\_\_\_

---

---

---

**Dienstag - Mardi - Martedì** \_\_\_\_\_

---

---

---

**Mittwoch - Mercredi - Mercoledì** \_\_\_\_\_

---

---

---





**Donnerstag - Jeudi - Giovedì** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

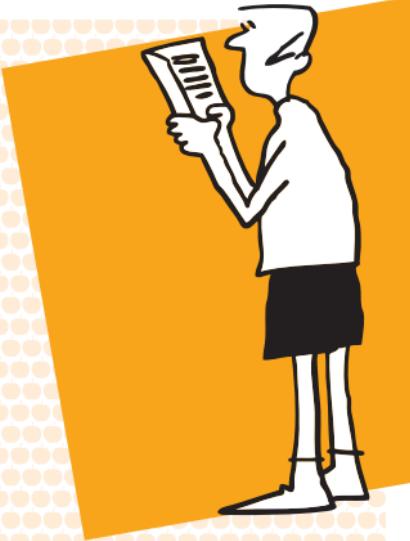
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



**Freitag - Vendredi - Venerdì** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Cherche un partenaire. Mimez en silence un sport de votre choix,  
sans vous toucher.

Such dir einen Partner. Ahmt stumm eine von euch  
gewählte Sportart nach, ohne euch zu berühren.

**Montag - Lundi - Lunedì** \_\_\_\_\_

---

---

---

**Dienstag - Mardi - Martedì** \_\_\_\_\_

---

---

---

Cercati un compagno e poi mimate senza parlare uno sport a scelta,  
senza toccarvi.



**Mittwoch - Mercredi - Mercoledì** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



**Donnerstag - Jeudi - Giovedì** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Freitag - Vendredi - Venerdì** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Divarica le gambe il più possibile e misura la distanza fra i piedi. Ripeti l'esercizio ogni giorno. Nel giro di una settimana è cambiato qualcosa? Riesci a fare quasi una «spaccata»?

Ecarte les jambes aussi largement que possible et mesure la distance entre tes pieds. Répète cet exercice chaque jour. As-tu observé un progrès à la fin de la semaine?

### **Montag - Lundi - Lunedì**

---

---

---

### **Dienstag - Mardi - Martedì**

---

---

---

Stell dich so breitbeinig wie möglich hin und miss den Abstand zwischen den Füssen. Wiederhole diese Übung jeden Tag. Hat sich nach einer Woche etwas verändert?



**Mittwoch - Mercredi - Mercoledì** \_\_\_\_\_

---

---



**Donnerstag - Jeudi - Giovedì** \_\_\_\_\_

---

---



**Freitag - Vendredi - Venerdì** \_\_\_\_\_

---

---



Imagine que tu te promènes au zoo et que tu rencontres un lynx:  
caresse-lui doucement les oreilles en arrière, puis masse-lui lentement  
le bord des oreilles depuis le haut jusqu'au lobe. Répète cet exercice  
cinq à huit fois.

Stell dir vor, du spazierst durch den Zoo und beggnest einem Luchs: Zieh die Ohren sanft nach hinten und massiere deren Rand langsam von oben bis zu den Ohrläppchen. Wiederhole dies fünf bis acht Mal.

## Montag - Lundi - Lunedì

---

---

---

## Dienstag - Mardi - Martedì

---

---

---

Immagina di stare passeggiando in uno zoo e di incontrare una lince:  
tira leggermente le orecchie all'indietro e massaggiane il bordo fino al  
lobo. Ripeti da cinque a otto volte.



**Mittwoch - Mercredi - Mercoledì** \_\_\_\_\_

---

---



**Donnerstag - Jeudi - Giovedì** \_\_\_\_\_

---

---



**Freitag - Vendredi - Venerdì** \_\_\_\_\_

---

---



Abbassati sulle ginocchia e disponi le mani piatte a terra fra le gambe, come una ranocchia. Sposta il peso sulle mani e inclinati in avanti fino a quando i piedi si sollevano da terra, spingendo le gambe verso l'interno contro le braccia.

Accroupis-toi et place tes mains entre tes pieds, bien à plat, comme une grenouille. Appuie-toi sur les bras et penche-toi en avant aussi loin que possible, jusqu'à ce que tes pieds se soulèvent du sol. Pour t'aider, pousse les genoux vers l'extérieur, contre tes bras.

### Montag - Lundi - Lunedì

---

---

---

### Dienstag - Mardi - Martedì

---

---

---

Geh in die Hocke und lege wie ein Frosch die Hände zwischen den Füßen flach auf den Boden. Stütz dich auf den Armen ab und lehn dich so weit nach vorne, bis du die Füsse vom Boden abhebst. Drück dabei die Knie von aussen gegen die Arme.



**Mittwoch - Mercredi - Mercoledì** \_\_\_\_\_

---

---



**Donnerstag - Jeudi - Giovedì** \_\_\_\_\_

---

---



**Freitag - Vendredi - Venerdì** \_\_\_\_\_

---

---



Place tes paumes sur tes yeux, de façon à ne pas laisser passer la lumière. Profite de l'obscurité pendant une minute. Ce geste va te détendre les yeux.

Leg die Handinnenflächen auf deine Augenhöhlen, damit kein Licht zu den Augen dringt. Genieß eine Minute lang die Dunkelheit. Dies entspannt deine Augen.

## Montag - Lundi - Lunedì

---

---

---

## Dienstag - Mardi - Martedì

---

---

---

Appoggia il palmo delle mani sugli occhi per impedire alla luce di raggiungere gli occhi. Goditi per un minuto il buio. L'esercizio aiuta a rilassare gli occhi.



**Mittwoch - Mercredi - Mercoledì** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



**Donnerstag - Jeudi - Giovedì** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Freitag - Vendredi - Venerdì** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Befestige einen Text verdeckt an deiner Zimmerwand. Geh von  
deinem Arbeitsplatz bis zum Text. Lies ihn aufmerksam und kehre  
an deinen Platz zurück. Schreib auf, woran du dich noch erin-  
nerst. Geh so oft zu dem Text, bis du alles aufgeschrieben hast.

Fissa un testo a una parete della tua stanza. Alzati dalla scrivania e vai  
davanti al testo, leggilo attentamente e torna a posto, scrivi quello  
che ti ricordi. Continua così fino a quando non avrai scritto tutto il testo.

## **Montag - Lundi - Lunedì**

---

---

---

## **Dienstag - Mardi - Martedì**

---

---

---

## **Mittwoch - Mercredi - Mercoledì**

---

---

---

Fixe un texte au mur de la pièce. Déplace-toi depuis ta place de travail jusqu'au texte. Lis le texte attentivement et retourne à ta place. Ecris les passages dont tu te souviens. Retourne lire le texte autant de fois que nécessaire, jusqu'à ce que tu sois capable de l'écrire entièrement.



**Donnerstag - Jeudi - Giovedì** \_\_\_\_\_

---

---

**Freitag - Vendredi - Venerdì** \_\_\_\_\_

---

---



Sammle verschiedene Ideen für Bewegungspausen während den Hausaufgaben. Brauchst du während den Aufgaben eine Pause, machst du eine kurze Bewegungspause. Ideen: Auf dem Rücken liegend Fahrrad fahren, auf dem Bauch liegend Schwimmbewegungen durchführen, Hampelmann, das Treppenhaus rauf und runter oder ums Haus rennen, seilspringen, auf einem Bein hüpfen usw.

Rassemble différentes idées pour faire des pauses en mouvement pendant tes devoirs. Dès que tu en ressens le besoin, fais une courte pause en mouvement. Idées: pédaler allongé sur le dos, faire des mouvements de natation allongé sur le ventre, faire le pantin, monter et descendre les escaliers ou courir autour de la maison, sauter à la corde, sauter sur un pied, etc.

### **Montag - Lundi - Lunedì**

---

---

---

### **Dienstag - Mardi - Martedì**

---

---

---

Raccogli diverse idee per fare una pausa di movimento durante i compiti a casa. Per riposarti un po' fai una pausa in movimento. Alcune idee: distesi a terra sollevare le gambe e fare un po' di bicicletta, distesi a faccia in giù fare i movimenti del nuoto, saltelli con distensione di braccia e gambe, salire e scendere le scale più volte, corsetta intorno alla casa, salto alla corda, saltelli su una gamba, etc.



**Mittwoch - Mercredi - Mercoledì** \_\_\_\_\_

---

---



**Donnerstag - Jeudi - Giovedì** \_\_\_\_\_

---

---

**Freitag - Vendredi - Venerdì** \_\_\_\_\_

---

---



Con le dita della mano destra picchietta a ritmo sul bordo del tavolo, mentre la mano sinistra si muove da un lato all'altro lungo il bordo. Al comando le mani si scambiano la consegna, la sinistra batte e la destra scorre da un lato all'altro. Ci riesci senza confondere i movimenti?

Avec les doigts de la main droite, tape en rythme sur le bord de ton bureau. Pendant ce temps, ta main gauche fait des mouvements de va et vient sur le bord du bureau. A un signal, les mains changent de rôles: la main gauche tape, la main droite va et vient. Parviens-tu à faire ces mouvements sans les mélanger?

## Montag - Lundi - Lunedì

---

---

---

## Dienstag - Mardi - Martedì

---

---

---

Klopf mit den Fingern der rechten Hand rhythmisch auf die Pultkante. Die linke Hand wischt gleichzeitig an der Pultkante hin und her. Auf ein Kommando wechseln die beiden Hände ihre Aufgaben: Die linke Hand klopft, die rechte Hand wischt hin und her. Schaffst du es, ohne die Bewegungen zu vermischen?



**Mittwoch - Mercredi - Mercoledì** \_\_\_\_\_

---

---



**Donnerstag - Jeudi - Giovedì** \_\_\_\_\_

---

---



**Freitag - Vendredi - Venerdì** \_\_\_\_\_

---

---



Such dir einen Partner. Stellt einen Behälter eurer Wahl auf. Wählt eine Distanz zum Behälter und einige Wurfobjekte. Wer erzielt mehr Körbe?

Cherche un partenaire. Prenez une corbeille et quelques objets à lancer. Placez la corbeille à une certaine distance. Lequel de vous réussit le maximum de paniers?

**Montag - Lundi - Lunedì** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Dienstag - Mardi - Martedì** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Con un compagno, cerca un contenitore a scelta, poi concordate una distanza e oggetti da lanciare. Chi riesce a segnare più canestri?



**Mittwoch - Mercredi - Mercoledì** \_\_\_\_\_

---

---



**Donnerstag - Jeudi - Giovedì** \_\_\_\_\_

---

---



**Freitag - Vendredi - Venerdì** \_\_\_\_\_

---

---

En général, combien de temps te faut-il pour parcourir le chemin de l'école? Fais le chemin une fois à toute vitesse en faisant des pas de géant, une fois normalement. Combien de temps mets-tu à chaque fois? Quelle est la différence? Au lieu de calculer le temps, tu peux aussi compter les pas.

**Montag - Lundi - Lunedì** \_\_\_\_\_

---

---

---

**Dienstag - Mardi - Martedì** \_\_\_\_\_

---

---

---

**Mittwoch - Mercredi - Mercoledì** \_\_\_\_\_

---

---

---

Quanto tempo impieghi normalmente per il tragitto fra casa e scuola? Fallo una volta a passi da gigante, un'altra camminando come una papera a piedi larghi, un'altra ancora con passo normale. Quanto impieghi ogni volta? Quanto è grande la differenza? Anziché calcolare il tempo impiegato puoi anche contare i passi.

Wie lange brauchst du normalerweise für den Schulweg? Leg ihn mal schnell mit Riesenschritten, einmal im Gänsemarsch oder normal zu Fuss zurück. Wie lange bist du jeweils unterwegs? Wie gross ist der Unterschied? Statt die Zeit zu messen, kannst du auch die Schritte zählen.



**Donnerstag - Jeudi - Giovedì** \_\_\_\_\_

---

---

**Freitag - Vendredi - Venerdì** \_\_\_\_\_

---

---



Pose ta trousse entre tes pieds. Saute dix fois en l'air en joignant les pieds au-dessus de la trousse.

Leg dein Etui zwischen die Füsse. Spring zehnmal mit beiden Füßen hoch und schlag sie über dem Etui aneinander.

**Montag - Lundi - Lunedì** \_\_\_\_\_

---

---

---

**Dienstag - Mardi - Martedì** \_\_\_\_\_

---

---

---

Poggia a terra fra i tuoi piedi un astuccio. Esegui dieci saltelli unendo i piedi al di sopra dell'astuccio.



**Mittwoch - Mercredi - Mercoledì** \_\_\_\_\_

---

---



**Donnerstag - Jeudi - Giovedì** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

**Freitag - Vendredi - Venerdì** \_\_\_\_\_

---

---



Prendi un bicchiere di plastica e esercitati nella sequenza motoria che trovi su internet alla pagina [www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch) >Moduli > Altri materiali > Musica per muoversi > Il passa bicchiere. In classe potete eseguire la consegna stando in cerchio.

Prends un gobelet et fais l'exercice indiqué sur le site Internet [www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch) > Modules > Matériel complémentaire > Bouger en musique > Passe-moi ton verre. Vous pouvez aussi le réaliser en classe, en formant un cercle.

## Montag - Lundi - Lunedì

---

---

---

## Dienstag - Mardi - Martedì

---

---

---

Organisiere dir einen Becher und übe die Bewegungsabfolge auf  
der Internetseite [www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch) >Module > Zusatzmaterial >  
Musik bewegt > Gib mir deinen Becher. In der Klasse könnt ihr  
sie im Kreis durchspielen.



**Mittwoch - Mercredi - Mercoledì** \_\_\_\_\_

---

---



**Donnerstag - Jeudi - Giovedì** \_\_\_\_\_

---

---



**Freitag - Vendredi - Venerdì** \_\_\_\_\_

---

---



Knote ein Seil zu einem Lasso und wirf die Schlaufe über einen dünnen Gegenstand oder die ausgestreckte Hand einer Person.

Fabrique un lasso avec une corde; lance-le autour d'un objet assez fin ou autour de la main tendue d'un partenaire.

**Montag - Lundi - Lunedì**

---

---

---

**Dienstag - Mardi - Martedì**

---

---

---

Forma un lasso con una corda e lancialo su un oggetto sottile o sul  
braccio teso di un compagno.



**Mittwoch - Mercredi - Mercoledì** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



**Donnerstag - Jeudi - Giovedì** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Freitag - Vendredi - Venerdì** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Touche ton oreille droite avec ta main gauche et ton nez avec ta main droite. Puis tape sur tes cuisses et touche ton oreille gauche avec la main droite et ton nez avec la main gauche.

Tocca con la mano sinistra l'orecchio destro e con la mano destra il naso. Batti le mani sulle cosce e tocca con la mano destra l'orecchio sinistro e con la mano sinistra il naso.

## Montag - Lundi - Lunedì

---

---

---

## Dienstag - Mardi - Martedì

---

---

---

Berühre mit der linken Hand das rechte Ohr und mit der rechten Hand die Nase. Klatsch dann auf die Oberschenkel und berühre mit der rechten Hand das linke Ohr und mit der linken Hand die Nase.



**Mittwoch - Mercredi - Mercoledì** \_\_\_\_\_

---

---



**Donnerstag - Jeudi - Giovedì** \_\_\_\_\_

---

---



**Freitag - Vendredi - Venerdì** \_\_\_\_\_

---

---



Stell dir vor, du spazierst durch den Zoo und begegnest einer Kreuzotter: Deine Arme und Beine sind Schlangen. Überkreuz die Beine und Arme, als ob die Schlangen sich umeinander schlingen würden.

Imagine que tu promènes au zoo et que tu rencontres une vipère: tes mains et tes jambes sont des serpents. Entrecroise tes bras et tes jambes comme le font des serpents qui s'enroulent ensemble.

## Montag - Lundi - Lunedì

---

---

---

## Dienstag - Mardi - Martedì

---

---

---

Immagina di passeggiare per uno zoo e di incontrare una vipera.  
Le tue braccia e le tue gambe sono vipere, incrociali come se le vipere  
si intrecciassero fra loro.



**Mittwoch - Mercredi - Mercoledì** \_\_\_\_\_

---

---



**Donnerstag - Jeudi - Giovedì** \_\_\_\_\_

---

---



**Freitag - Vendredi - Venerdì** \_\_\_\_\_

---

---

 Fais tes devoirs sur le sol plutôt que sur ton bureau.

Fai i compiti a casa stando disteso a terra e non seduto al tavolo.

Erledige deine Hausaufgaben auf dem Boden statt am Pult.

### **Montag - Lundi - Lunedì**

---

---

---

### **Dienstag - Mardi - Martedì**

---

---

---

### **Mittwoch - Mercredi - Mercoledì**

---

---

---



**Donnerstag - Jeudi - Giovedì** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

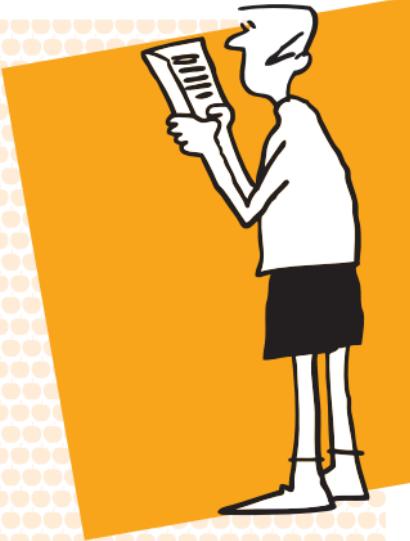
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



**Freitag - Vendredi - Venerdì** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Pose une gomme sur une règle, puis déplace-toi à travers la maison en maintenant la gomme en équilibre sur la règle. Essaie de lancer la gomme en l'air, puis de la rattraper avec la règle.

Leg einen Radiergummi auf einen Massstab und balanciere ihn so durch die Wohnung. Versuch, den Radiergummi hochzuwerfen und ihn mit dem Massstab wieder zu fangen.

## Montag - Lundi - Lunedì

---

---

---

## Dienstag - Mardi - Martedì

---

---

---

Metti una gomma per cancellare su un righello e tienila in equilibrio camminando per la casa. Cerca di lanciare in aria la gomma e riprenderla con il righello senza farla cadere a terra.



**Mittwoch - Mercredi - Mercoledì** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



**Donnerstag - Jeudi - Giovedì** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Freitag - Vendredi - Venerdì** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Chiudi le mani a pugno mettendo i pollici all'interno. Aprile contemporaneamente e poi chiudile di nuovo, ma questa volta tenendo i pollici in alto. Ora esegui lo stesso esercizio ma tenendo i pollici uno dentro e uno fuori.

Serre les poings en plaçant tes pouces à l'intérieur. Ouvre les deux mains ensemble, puis referme-les, en plaçant cette fois les pouces vers le haut. Puis refais l'exercice, chaque main faisant le mouvement opposé avec les pouces.

## Montag - Lundi - Lunedì

---

---

---

## Dienstag - Mardi - Martedì

---

---

---

Schliesse beide Hände zur Faust und verstecke die Daumen darin. Öffne die Hände gleichzeitig und schliesse sie anschliessend wieder. Mach nun dasselbe gegengleich.



**Mittwoch - Mercredi - Mercoledì** \_\_\_\_\_

---

---



**Donnerstag - Jeudi - Giovedì** \_\_\_\_\_

---

---



**Freitag - Vendredi - Venerdì** \_\_\_\_\_

---

---



Öffne das Fenster oder geh ins Freie. Setz oder leg dich bequem hin, schliesst die Augen und mach in den nächsten Minuten nichts anderes, als auf die verschiedenen Geräusche zu lauschen. Strecke dich anschliessend und öffne die Augen.

Ouvre la fenêtre ou sors à l'extérieur. Assieds-toi ou allonge-toi confortablement, ferme les yeux et ne fais rien d'autre, durant les minutes qui suivent, qu'écouter les différents bruits. Puis étire-toi et ouvre les yeux.

### Montag - Lundi - Lunedì

---

---

---

### Dienstag - Mardi - Martedì

---

---

---

Apri la finestra o vai all'aria aperta. Siediti o distenditi in posizione comoda, chiudi gli occhi e per qualche minuto non fare nient'altro che ascoltare i diversi rumori che ti circondano. Poi stiracchiali e apri di nuovo gli occhi.



**Mittwoch - Mercredi - Mercoledì** \_\_\_\_\_

---

---



**Donnerstag - Jeudi - Giovedì** \_\_\_\_\_

---

---

**Freitag - Vendredi - Venerdì** \_\_\_\_\_

---

---

Such dir einen Partner. Dieser stellt dir eine Rechnungsaufgabe und wirft dir gleichzeitig einen Ball zu. Wirf ihm den Ball zurück, wenn du ihm die Lösung sagst.

Cherche un partenaire. Celui-ci te pose un problème de calcul en te lançant une balle; tu lui renvoies la balle lorsque tu as trouvé la solution.

**Montag - Lundi - Lunedì** \_\_\_\_\_

---

---

**Dienstag - Mardi - Martedì** \_\_\_\_\_

---

---

**Mittwoch - Mercredi - Mercoledì** \_\_\_\_\_

---

---

Scegliuti un compagno, che ti propone  
un'operazione di calcolo e contemporanea-  
mente ti lancia una palla. Rinviagli la palla  
mentre gli dai la risposta.



**Donnerstag - Jeudi - Giovedì** \_\_\_\_\_

---

---

**Freitag - Vendredi - Venerdì** \_\_\_\_\_

---

---



Zieh die Schuhe aus und leg einen Gegenstand wie ein Seil oder ein Bleistift vor dir auf den Boden. Versuche diesen mit den Zehen aufzuheben.  
Enlève tes chaussures et place un objet, par exemple une corde ou un crayon, devant toi sur le sol. Essaie de soulever cet objet avec les orteils.

**Montag - Lundi - Lunedì** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Dienstag - Mardi - Martedì** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Senza scarpe, metti un oggetto come una corda o una matita a terra e cerca poi di sollevarlo usando le dita dei piedi.



**Mittwoch - Mercredi - Mercoledì** \_\_\_\_\_

---

---



**Donnerstag - Jeudi - Giovedì** \_\_\_\_\_

---

---

**Freitag - Vendredi - Venerdì** \_\_\_\_\_

---

---



Con il pollice vai a toccare una dopo l'altra la punta delle dita della stessa mano. Prima esegui l'esercizio con le due mani in sincronia, poi in modo contrapposto (il pollice destro inizia con il mignolo, il sinistro con l'indice).

Avec le pouce, touche tous les doigts de la même main, l'un après l'autre. Fais d'abord l'exercice de manière synchronisée pour les deux mains, puis de manière opposée (la main gauche commence par l'index, la main droite par l'auriculaire).

## Montag - Lundi - Lunedì

---

---

---

## Dienstag - Mardi - Martedì

---

---

---

Berühre mit dem Daumen nacheinander alle Fingerspitzen der gleichen Hand. Mach dies zunächst mit beiden Händen synchron, dann gegengleich (die linke Hand beginnt beim Zeigefinger, die rechte Hand beim kleinen Finger).



**Mittwoch - Mercredi - Mercoledì** \_\_\_\_\_

---

---



**Donnerstag - Jeudi - Giovedì** \_\_\_\_\_

---

---



**Freitag - Vendredi - Venerdì** \_\_\_\_\_

---

---

Pendant tes devoirs, règle un réveil de façon à ce qu'il sonne toutes les 15 minutes. Lorsqu'il sonne, change ta position de travail.

Mentre fai i compiti metti una sveglia ogni quarto d'ora. Ogni volta che suona cambia posizione.

Stell während der Hausaufgaben alle 15 Minuten einen Wecker.  
Wenn er klingelt, wechselst du die Arbeitsposition.

## Montag - Lundi - Lunedì

---

---

---

## Dienstag - Mardi - Martedì

---

---

---

## Mittwoch - Mercredi - Mercoledì

---

---

---



**Donnerstag - Jeudi - Giovedì** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

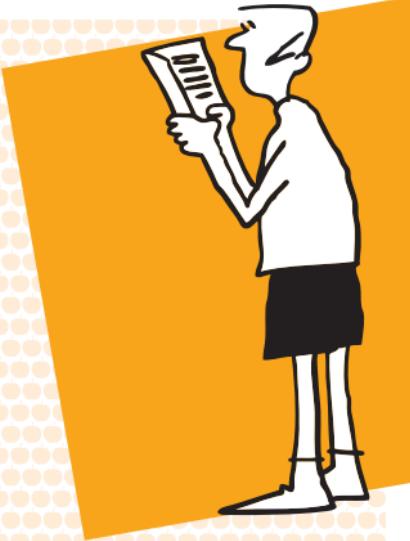
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



**Freitag - Vendredi - Venerdì** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Marche en équilibre sur tout ce que tu trouves chez toi ou dans ton environnement: rebords en pierre, murs, tronc d'arbre, pierres, etc. Choisis la hauteur de façon à pouvoir sauter au sol sans te blesser.

Balancier über alles, was du bei dir zu Hause und in deiner Umgebung findest: Randsteine, Mauern, Baumstämme, Steine, usw. Wähl die Höhe so, dass du sicher hinunterspringen kannst.

### Montag - Lundi - Lunedì

---

---

---

### Dienstag - Mardi - Martedì

---

---

---

Stai in equilibrio su tutto quello che trovi, in casa e nei dintorni: cordoli, muretti, tronchi d'albero, sassi, etc. Scegli un'altezza da cui puoi saltare in basso in tutta sicurezza.



**Mittwoch - Mercredi - Mercoledì** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



**Donnerstag - Jeudi - Giovedì** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Freitag - Vendredi - Venerdì** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Schränke dein Blickfeld ein. Wie verändert sich deine Wahrnehmung?  
Möglichkeiten zum Einschränken sind: Linkes oder rechtes Auge zuhalten,  
dunkles Blatt mit kleinem Loch vor die Augen nehmen, aus einem Blatt  
Papier ein Rohr formen und hindurchschauen. Versuche so, einen Teil der  
Hausaufgaben zu lösen oder dich durch die Wohnung zu bewegen.

### **Montag - Lundi - Lunedì**

---

---

---

### **Dienstag - Mardi - Martedì**

---

---

---

### **Mittwoch - Mercredi - Mercoledì**

---

---

---

Limita il tuo campo visivo. In che modo cambia la tua percezione? Possibili modi per limitarla sono: chiudere un occhio, mettere davanti agli occhi un foglio di carta scura con un foro al centro, arrotolare a tubo un foglio di carta e guardare attraverso di questo. Cerca di fare una parte dei compiti o di muoverti per la casa guardando in questo modo.



Restreins ton champ de vision. Comment ta perception est-elle modifiée? Idées: cacher l'œil gauche ou l'œil droit, placer devant tes yeux une feuille sombre munie d'un petit trou, former un tuyau à l'aide d'une feuille de papier et regarder à travers. Essaie de faire une partie de tes devoirs de cette manière ou de te déplacer à travers la maison.

### **Donnerstag - Jeudi - Giovedì**

---

---

---

### **Freitag - Vendredi - Venerdì**

---

---

---



Setz dich seitwärts auf den Stuhl und halte die Beine hoch. Klemm dir einen Gegenstand (z.B. Radiergummi) zwischen die Füsse. Versuch nun, diesen mit den Füßen so in die Luft zu werfen, dass du ihn mit deinen Händen fangen kannst.

Assieds-toi de côté sur ta chaise et lève les jambes. Coince un objet (p. ex. une gomme). Puis lance la gomme en l'air avec tes pieds et essaie de la rattraper avec les mains.

## Montag - Lundi - Lunedì

---

---

---

## Dienstag - Mardi - Martedì

---

---

---

Seduto lateralmente, solleva le gambe distese. Disponi un oggetto fra i piedi (ad es. gomma per cancellare) e cerca di lanciarlo in aria con i piedi in modo da poterlo recuperare con le mani.



**Mittwoch - Mercredi - Mercoledì** \_\_\_\_\_

---

---



**Donnerstag - Jeudi - Giovedì** \_\_\_\_\_

---

---

**Freitag - Vendredi - Venerdì** \_\_\_\_\_

---

---



Tieni per il collo una bottiglietta di plastica da 5 dl vuota in ciascuna mano. Lanciale in aria contemporaneamente. Esegui una mezza rotazione e recuperale tenendole per il corpo. Se ci riesci prova con una rotazione intera e poi con una rotazione e mezza.

Tiens dans chaque main une bouteille en plastique vide de 5 dl. Lance les bouteilles en l'air en même temps, fais un demi-tour sur toi-même et rattrape-les en leur milieu. Si tu y parviens, essaie de faire un tour entier et ensuite un tour et demi.

### **Montag - Lundi - Lunedì**

---

---

---

### **Dienstag - Mardi - Martedì**

---

---

---

Halte in jeder Hand eine leere 5-dl-Petflasche am Flaschenhals. Wirf sie gleichzeitig auf, mache eine halbe Drehung und fang sie wieder am Flaschenbauch. Klappt dies gut, versuche eine ganze Drehung und dann eineinhalb Drehungen.



**Mittwoch - Mercredi - Mercoledì** \_\_\_\_\_

---

---



**Donnerstag - Jeudi - Giovedì** \_\_\_\_\_

---

---



**Freitag - Vendredi - Venerdì** \_\_\_\_\_

---

---



Bestimme mit einem Partner eine kurze Rennstrecke. Klemmt euch je ein Etui zwischen die Oberschenkel und macht ein Wettrennen.  
Définis avec un partenaire un petit parcours de course. Coincez une trousse entre vos cuisses et faites la course. Qui arrive le premier?

**Montag - Lundi - Lunedì** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Dienstag - Mardi - Martedì** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Insieme a un compagno stabilisci un breve percorso. Mettetevi una busta fra le gambe e fate una gara di velocità sul tratto stabilito.



**Mittwoch - Mercredi - Mercoledì** \_\_\_\_\_

---

---



**Donnerstag - Jeudi - Giovedì** \_\_\_\_\_

---

---

**Freitag - Vendredi - Venerdì** \_\_\_\_\_

---

---



Saltella ruotando all'interno le mani e piedi, in modo che le punte delle dita si guardino e i palmi siano rivolti all'indietro. Riesci anche ad eseguire il saltello alla Chaplin (le braccia vanno all'esterno e le gambe all'interno)?

Saute en dirigeant en même temps tes pieds et tes mains vers l'intérieur (les pointes d'orteils se font face, les paumes sont tournées vers l'arrière). Arrives-tu à faire le mouvement inverse, à la manière de Charlie Chaplin (mains vers l'extérieur, pieds vers l'intérieur)?

### Montag - Lundi - Lunedì

---

---

---

### Dienstag - Mardi - Martedì

---

---

---

Hüpfe und drehe gleichzeitig die Füsse und die Hände nach innen, so dass die Zehenspitzen gegeneinander schauen und die Handflächen nach hinten zeigen. Kannst du den Chaplin-Hupf auch gegengleich (mit den Armen nach aussen und mit den Beinen nach innen) ausführen?



**Mittwoch - Mercredi - Mercoledì** \_\_\_\_\_

---

---



**Donnerstag - Jeudi - Giovedì** \_\_\_\_\_

---

---



**Freitag - Vendredi - Venerdì** \_\_\_\_\_

---

---



Schliess oder verbinde dir die Augen. Ein Partner lotst dich durch Anweisungen durch die Wohnung. Die Anweisungen können mündlich oder durch vorher abgemachte Zeichen gegeben werden.

Ferme les yeux ou bande-les. Un partenaire te guide à travers la maison en te donnant des instructions. Ces instructions peuvent être données oralement ou à l'aide de signes convenus auparavant.

## Montag - Lundi - Lunedì

---

---

---

## Dienstag - Mardi - Martedì

---

---

---

Chiudi o benda gli occhi. Un compagno ti guida per la casa dandoti indicazioni, a voce o con dei tocchi concordati in precedenza.



**Mittwoch - Mercredi - Mercoledì** \_\_\_\_\_

---

---



**Donnerstag - Jeudi - Giovedì** \_\_\_\_\_

---

---

**Freitag - Vendredi - Venerdì** \_\_\_\_\_

---

---

Fais tes devoirs dans trois lieux différents et dans trois positions différentes.

Svolgi i compiti a casa in tre diverse posizioni e in tre posti diversi.

Erledige deine Hausaufgabe in drei unterschiedlichen Positionen und an drei verschiedenen Orten.

**Montag - Lundi - Lunedì** \_\_\_\_\_



**Dienstag - Mardi - Martedì** \_\_\_\_\_



**Mittwoch - Mercredi - Mercoledì** \_\_\_\_\_





**Donnerstag - Jeudi - Giovedì** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





Wenn du bei einer Hausaufgabe stecken bleibst:  
Stell einen dicken Filzstift auf den Boden und nimm  
einen Radiergummi. Versuch, den Stift mit  
dem Radiergummi zu treffen. Wenn du ihn getrof-  
fen hast, kannst du an die Aufgabe zurückgehen.

Si tu restes bloqué sur un devoir: pose un gros feutre sur le sol  
et prend une gomme. Essaie de viser le feutre avec la gomme. Si tu  
y parviens, tu peux retourner à ton devoir.

### Montag - Lundi - Lunedì

---

---

---

### Dienstag - Mardi - Martedì

---

---

---

Quando ti blocchi facendo i compiti: poggia a terra un pennarello spesso e prendi una gomma per cancellare. Cerca di colpire il pennarello con la gomma lasciandola cadere dall'alto. Quando ci sei riuscito puoi tornare al lavoro.



**Mittwoch - Mercredi - Mercoledì** \_\_\_\_\_

---

---



**Donnerstag - Jeudi - Giovedì** \_\_\_\_\_

---

---

**Freitag - Vendredi - Venerdì** \_\_\_\_\_

---

---



Con una mano disegna un cerchio davanti al tronco e contemporaneamente cerca di disegnare con l'altra un otto. Cambia regolarmente le consegne.

Avec une main, dessine un cercle en l'air devant ta poitrine et essaie de dessiner en même temps un 8 avec l'autre main. Change régulièrement d'exercice pour chaque main.



## Montag - Lundi - Lunedì

---

---

---



## Dienstag - Mardi - Martedì

---

---

---



Zeichne vor deinem Oberkörper mit der einen Hand einen Kreis in die Luft und versuche gleichzeitig, mit der anderen Hand eine 8 zu schreiben. Wechsle regelmässig die Aufgaben der Hände ab.



**Mittwoch - Mercredi - Mercoledì** \_\_\_\_\_

---

---



**Donnerstag - Jeudi - Giovedì** \_\_\_\_\_

---

---



**Freitag - Vendredi - Venerdì** \_\_\_\_\_

---

---

Ein Partner liest dir Wörter der Wortarten Nomen, Adjektiv, Verb vor.  
Gib deine Antwort in bewegter Form: Sich auf den Boden setzen (Nomen),  
auf einem Bein hüpfen (Adjektiv), einmal im Kreis drehen (Verb).

Un partenaire te lit des termes employés comme noms, adjetifs, verbes.  
Indique la réponse en exécutant les mouvements suivants: assis au sol (nom),  
en sautant sur une jambe (adjectif), en faisant un tour sur toi-même (verbe).

### **Montag - Lundi - Lunedì**

---

---

---

### **Dienstag - Mardi - Martedì**

---

---

---

### **Mittwoch - Mercredi - Mercoledì**

---

---

---

Un compagno ti elenca diverse parti del discorso: nomi, aggettivi, verbi. Identificali e rispondi con un movimento (nome = sedersi a terra, aggettivo = saltello su una gamba, verbo = una rotazione su se stessi).



**Donnerstag - Jeudi - Giovedì** \_\_\_\_\_

---

---

**Freitag - Vendredi - Venerdì** \_\_\_\_\_

---

---



Andando in bicicletta disegna lentamente un ampio cerchio. Tieni con la mano destra il ginocchio destro, poi lo stinco e infine il piede, senza smettere di pedalare. Prova lo stesso esercizio con la mano sinistra.

Décris un grand cercle en roulant lentement à vélo. Attrape ton genou droit avec ta main droite, puis ton tibia et enfin ton pied, sans arrêter de pédaler. Essaie de faire la même chose avec la main gauche.

### Montag - Lundi - Lunedì

---

---

---

### Dienstag - Mardi - Martedì

---

---

---

Fahr langsam einen grossen Kreis mit deinem Velo. Fass mit der rechten Hand ans rechte Knie, dann ans Schienbein und schliesslich an den Fuss, ohne mit dem Treten aufzuhören. Versuche dasselbe mit der linken Hand.



**Mittwoch - Mercredi - Mercoledì** \_\_\_\_\_

---

---



**Donnerstag - Jeudi - Giovedì** \_\_\_\_\_

---

---



**Freitag - Vendredi - Venerdì** \_\_\_\_\_

---

---



Such dir einen Partner: Legt je ein Blatt Papier auf eine Startlinie auf den Boden. Wer kann sein Blatt mit kräftigem Pusten am weitesten blasen?

Cherche un partenaire: chacun pose une feuille de papier sur une ligne de départ au sol. Lequel d'entre vous arrive à pousser sa feuille le plus loin possible en soufflant énergiquement dessus?

## Montag - Lundi - Lunedì

---

---

---

## Dienstag - Mardi - Martedì

---

---

---

Con un compagno: ognuno dispone un foglio di carta su una linea di partenza sul pavimento. Chi riesce a spingere il proprio foglio più lontano soffiando con forza?



**Mittwoch - Mercredi - Mercoledì** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



**Donnerstag - Jeudi - Giovedì** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



**Freitag - Vendredi - Venerdì** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Assieds-toi à l'envers sur ta chaise pour faire tes devoirs.  
Facendo i compiti siediti a cavalcioni sulla sedia (con la spalliera della sedia  
verso il tavolo).  
Setz dich zum Hausaufgaben machen verkehrt auf den Stuhl.

**Montag - Lundi - Lunedì**

---

---

---

**Dienstag - Mardi - Martedì**

---

---

---

**Mittwoch - Mercredi - Mercoledì**

---

---

---



**Donnerstag - Jeudi - Giovedì** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



**Freitag - Vendredi - Venerdì** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Mein Stundenplan – Mon horaire – Il mio orario



Redaktion: Sarah Uwer,  
Christina Strycker  
Illustrationen: Luc Zbinden  
Layout: Lernmedien  
EHSM

Ausgabe: 2015

Herausgeber: Bundesamt  
für Sport BASPO  
Internet: [www.baspo.ch](http://www.baspo.ch),  
[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

Bezugsquelle: Bundesamt  
für Sport BASPO  
«schule bewegt»  
2532 Magglingen  
[info@schulebewegt.ch](mailto:info@schulebewegt.ch)

Alle Rechte vorbehalten.  
Vervielfältigung oder  
Verbreitung jeder Art –  
auch auszugsweise – nur  
mit schriftlicher Geneh-  
migung des Herausge-  
bers und unter Quellen-  
angabe gestattet.

Rédaction: Sarah Uwer,  
Christina Strycker  
Illustrations: Luc Zbinden  
Mise en pages: Médias  
didactiques HEFSM

Edition: 2015

Editeur: Office fédéral  
du sport OFSPO  
Internet: [www.ofspo.ch](http://www.ofspo.ch),  
[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

Commandes: Office  
fédéral du sport OFSPO  
«l'école bouge»  
2532 Macolin  
[info@schulebewegt.ch](mailto:info@schulebewegt.ch)

Tous droits réservés.  
Toute reproduction  
ou diffusion, intégrale  
ou partielle, requiert  
le consentement écrit  
de l'éditeur et la mention  
de la source.

Redazione: Sarah Uwer,  
Christina Strycker  
Illustrazioni: Luc Zbinden  
Layout: Media didattici  
SUFSM

Edizione: 2015

Editore: Ufficio federale  
dello sport UFSPO  
Internet: [www.ufspo.ch](http://www.ufspo.ch),  
[www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch)

Fonte d'ordinazione: Ufficio  
federale dello sport UFSPO  
«scuola in movimento»  
2532 Macolin  
[info@schulebewegt.ch](mailto:info@schulebewegt.ch)

Tutti i diritti riservati.  
Riproduzione e diffusione  
di ogni tipo, anche parziali,  
sono possibili solo previa  
autorizzazione dell'editore  
e con indicazione della  
fonte.



