

# Lektionen – Sport at home: Vorschläge für Lehrpersonen der Volksschule

Die Bildungs- und Kulturdirektion des Kantons Bern stellt gemeinsam mit mobilesport.ch in Zusammenarbeit mit Sportlehrkräften unterschiedliche Lektionen zu verschiedenen Themen für die drei Zyklen des Lehrplans 21 zusammen. Besuchen Sie diese Seite regelmässig. Es kommen immer neue Ideen dazu.

## Wichtiger Hinweis

Liebe Interessierte

Alle vorgeschlagenen Inhalte lassen sich einfach zu Hause in der Familie umsetzen. Kleinere Anpassungen sind möglich. Lassen Sie auch die Ideen der Kinder und Jugendlichen mit einfließen.



## Zyklus 1

- Herausforderung/Spiel: [Spinnennetz](#)
- Herausforderung: [The floor is lava](#) (auch für Zyklus 2 und 3)
- Herausforderung: [Gummitwist](#) (auch für Zyklus 2)
- Wettkampf: [Plüschtiertransport](#)

- Darstellen/Tanzen: [Sport Stacking – Cup Song](#)
- Gesundheit/Spielen: [Kraftwürfel](#) (mit Vorlage zum Ausschneiden)
- Spiel: [Gold in China zu Hause](#)
- Spiel: OL – [Oster-Challenge](#) (auch für Zyklus 2)

### Daily Routines – Tägliche Programme

- Herausforderung: [Buch-Challenge](#)
- Darstellen/Tanzen: [Tanz mit Sid](#)
- Gesundheit/Ausdruck: [Fit und fertig](#) (auch für Zyklus 2)
- Herausforderung/Spiel: [10erli Bewegungschallenges](#) (auch für Zyklus 2)

## Zyklus 2

- Wettkampf/Spiel: [Auf die Treppe – fertig – los](#) ( auch für Zyklus 3)
- Spiel: [Corona Squash](#) (auch für Zyklus 3)
- Wettkampf/Spiel: [Zweikampfspiele](#) (auch für Zyklus 3)
- Darstellen/Tanzen, Spielen: [Footbag](#)
- Darstellen/Tanzen: [Breakdance](#) (mit Videos)
- Spielen: [Küchenpong \(Tischtennis\)](#)
- Spielen: [Pingpongball Wettputzen](#) (auch für Zyklus 1)
- Herausforderung: [Tischboulder-Challenge](#) (auch für Zyklus 3)
- Herausforderung: [The floor is lava](#) (auch für Zyklus 1 und 3)

### Daily Routines – Tägliche Programme

- Herausforderung: [Besen-Challenge](#)
- Herausforderung: [Seili Gumpe – Wochenchallenge mit Rosa und Ruedi](#)
- Gesundheit/Ausdruck: [Fit und fertig](#) (auch für Zyklus 1)
- Herausforderung/Spiel: [10erli Bewegungschallenges](#) (auch für Zyklus 1)

## Zyklus 3

- **Wettkampf/Spiel:** Auf die Treppe – fertig – los (auch für Zyklus 2)
- **Spiel:** Corona Squash (auch für Zyklus 2)
- **Gesundheit:** Hoch-Intensives Intervall-Training (HIIT)
- **Gesundheit:** WC-Papier Challenge (mit Videos)
- **Herausforderung/Ausdruck:** Jonglieren (auch für Zyklus 2)
- **Herausforderung:** Handstand-Challenge (auch für Zyklus 2)
- **Herausforderung:** The floor is lava (auch für Zyklus 1 und 2)

## Daily Routines – Tägliche Programme

- Herausforderung: Schuh-Challenge
- Herausforderung: Seilspringen
- Gesundheit: 7 Minuten Workout
- Spiel/Herausforderung: Headis



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**