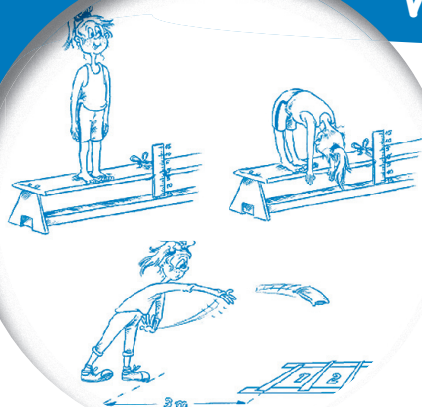




DAS ERSTE PROJEKTJAHR!

Wie fit bin ich?



Münchner Fitness-Test: Sprungkraft, Armkraft, Gleichgewicht, Gelenkigkeit, Ausdauer.

Warum

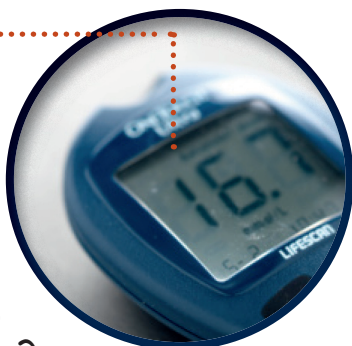
schnaufen wir beim Laufen?

Herz-Kreislauf und Sport, Luft und Lunge, Spiele mit dem Fallschirm.



Wie kann ich Bewegung messen?

Ausprobieren von Schrittzählern; wie viel Bewegung brauchen Kinder?



Spielen macht fit!

Spielen ist wichtig für den ganzen Körper. Bewegung und Sport schützen vor Typ-2-Diabetes.



Mehr Power durch gesunde Ernährung!

Gesundes Essen und Trinken spielerisch entdecken.



Mein Körper; Meine Sinne

Welche Merkmale verändern sich im Leben? Welche bleiben gleich?



Welcher Sport passt zu mir? Was läuft in meiner Umgebung?

Spiele und Sport für zu Hause und in der Freizeit. Kinder stellen ihre Sportart vor.



Haltung und Rückenschule

Körperwahrnehmung, rückengerechtes Sitzen, Tragen von Rucksäcken und Schulranzen.

