



DAS MWG HÄLT SICH FIT DIE MWG-CHALLENGE IM FEBRUAR 2021



Liebe Schülerinnen und Schüler,

euer Training im Verein fällt aus, die Fitnessstudios sind geschlossen, Treffen auf Sportplätzen sind verboten. Wer rastet, der rostet. Um euren Bewegungsmangel ein wenig zu kompensieren, wollen wir, eure Sportlehrer*innen, euch zu einer Challenge mit allen Schüler*innen des MWGs herausfordern.

Wann und wie läuft die Challenge ab?

Vom 15. bis zum 28. Februar geht jede und jeder von euch Laufen, Fahrradfahren, Spazieren, Skaten oder macht kleinere Workouts. Die Ergebnisse eurer Klasse¹ werden in einer App gesammelt und am Ende der Challenge ausgewertet. Die Klasse, die am 28.02.2021 durchschnittlich pro Schüler*in die meisten Punkte gesammelt hat, gewinnt die Challenge und somit einen Preis für jede Schüler*in der Klasse.

Wer tritt gegeneinander an?

Die „Isa-Schüler*innen“, also die Jahrgänge 5 bis 7 treten in Ausdauersportarten gegeneinander an, die „Rosa-Schüler*innen“, also die Jahrgänge 8 bis 12 treten in Ausdauersportarten und Workouts gegeneinander an. Es gibt also eine Siegerklasse an der ISA und eine an der ROSA.

Wie können wir Punkte sammeln?

Die Punkte werden über die App „Teamfit“ erhoben. Jede/r Sportlehrer*in legt für ihre / seine Klasse ein Team an. Ihr ladet euch die kostenlose App herunter, erstellt einen Account mit eurem richtigen Namen und tretet dem Team bei, das eure / euer Sportlehrer*in für eure Klasse erstellt hat. Jedes Mal, wenn ihr euch körperlich betätigt, könnt ihr eure Aktivität tracken und das Ergebnis in der App hochladen. Eure Klasse und eure / euer Sportlehrer*in können eure Aktivitäten verfolgen und gemeinsam beobachten, wie viel ihr bereits als Klasse erreicht habt.



Welchen Preis erhält die Siegerklasse?

Zunächst einmal Ruhm und Ehre – die Siegerklasse wird mit einer Urkunde, welche in Isa und Rosa ausgehängt wird – geehrt und die Sportfachschaft wird euch eine digitale Siegerehrung widmen. Zudem erhält die Siegerklasse pro Schüler*in ein Schlüsselband aus der Schulkollektion.

Wie komme ich an die App und wie bediene ich die App?

Auf der folgenden Seite erhaltet ihr eine Anleitung, wie ihr...

1. ...die App herunterladet, euch registriert und dem Team eurer Klasse beitrete.
2. ...eure Aktivitäten hochladet, um Punkte für eure Klasse zu sammeln.


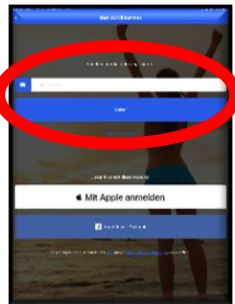
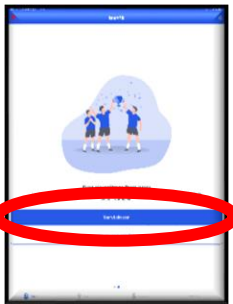



Mögen die Aktivsten gewinnen!!!



¹ In der Oberstufe Sportkurse

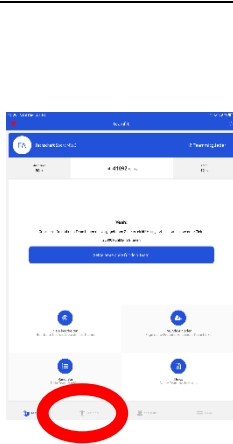
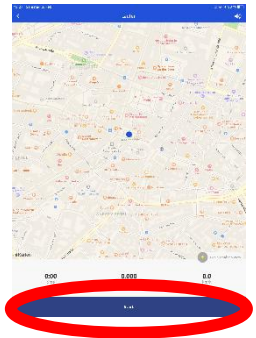
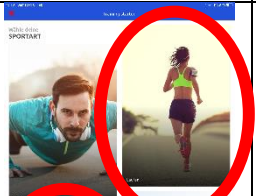
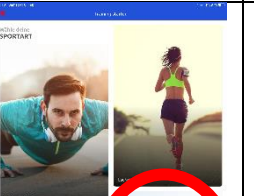
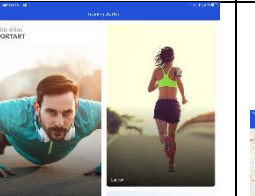


1. Wie lade ich die App „Teamfit“ herunter und wie erstelle ich einen Account?

1	2	3	4	5
<p>Lade dir die „Teamfit“ App auf dein Handy</p> 	<p>Erstelle einen kostenlosen Account, indem du deine E-Mail-Adresse und deinen richtigen Namen angibst.</p> 	<p>Öffne die App und klicke auf Team beitreten.</p> 	<p>Gib den 6-stelligen Team-Code ein, den du am 15.02. von deiner / deinem Sportlehrer*in über die Schul-Cloud bekommst.</p> 	<p>Willkommen im Team! Es kann los gehen...</p> 
				

2. Wie lade ich meine Aktivitäten hoch, um Punkte für meine Klasse zu sammeln?

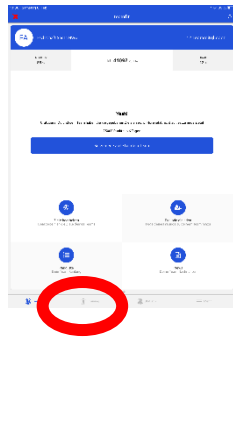
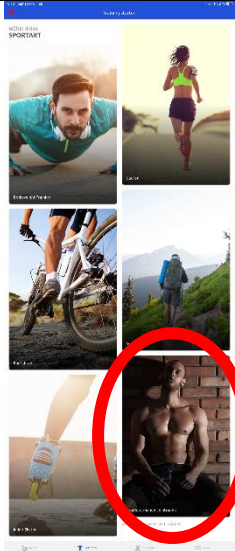
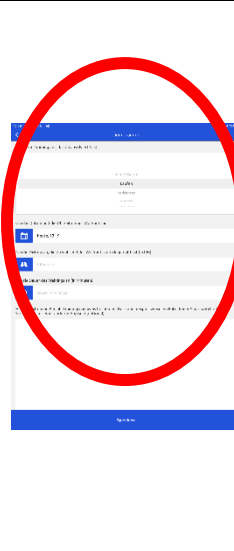

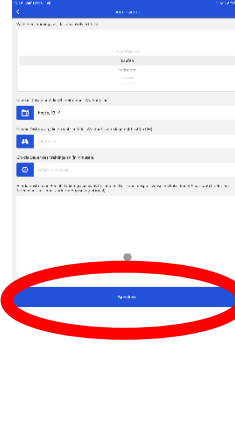
I. Aktivitäten direkt mit den GPS-Daten des Handys von der App tracken lassen

1	2			3
<p>Um ein Training tracken zu lassen, wähle „Training“.</p> 	<p>Wähle deine Fortbewegungsart.</p> <p>Gehst du Joggen (Laufen), oder Fahrradfahren (bzw. Reiten), wähle eines der beiden aus.</p> <p>Gehst du spazieren oder mit deinem Hund „Gassi“, wähle „Wandern“.</p> <p>Möchtest du Roller / Skateboard oder Ähnliches fahren, wähle „Inline-Skaten“.</p>			<p>Drücke auf „Start“ und deine Aktivität wird aufgezeichnet.</p> 
				
4	<p>Vergiss nicht, dein Training über Ende zu beenden. Gehe unten im Bild auf Statistik, auf Ende und schließlich auf Fertig, um dein Ergebnis für die Klasse werten zu lassen.</p>			

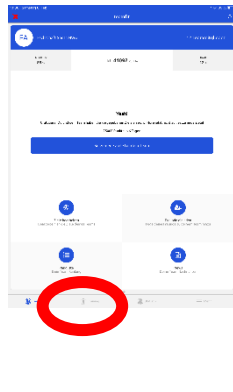
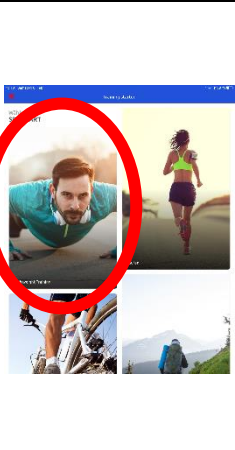
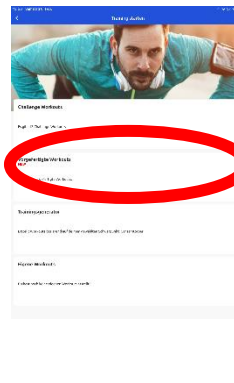
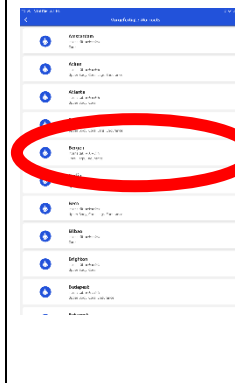
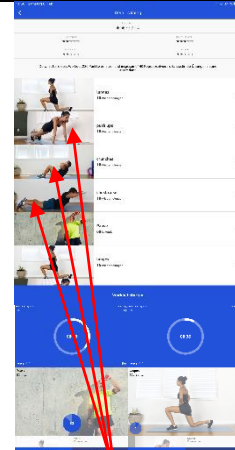


II. Du nutzt eine andere Trainings-App oder ein Fitnessarmband?

Aktivitäten manuell eintragen (Diese Funktion darf nur für Ausdauersportarten gewählt werden!)

1	2	3	4	5
Um ein Training manuell einzutragen, wähle „Training“.	Wähle „Workout manuell eintragen“.	Gib deine Sportart, die zurückgelegten Kilometer und die Zeit an.	Wichtig! Wir brauchen ein Beweisfoto (Screenshot oder Foto aus der anderen App) mit dem Datum, deiner zurückgelegten Strecke und Zeit.	Speichern nicht vergessen.
				

III. Für die Jahrgangsstufen 8 bis 12 – „Bodyweight Training“

1	2	3	4	5
Um ein Bodyweight-Training zu absolvieren, wähle „Training“.	Wähle „Bodyweight Training“	Wähle „Vorgefertigte Workouts“ (eigene Workouts sind nicht zugelassen)	Wichtig! Es werden nur Workouts bis zu 3 Sterne zugelassen!	Nun wirst du durch das Workout geleitet, am Ende wird dein Ergebnis gespeichert.
				

Bei den vorgefertigten Workouts werden alle Übungen per Video erklärt. Schau dir erst alle **Videos** an und mache dich mit den Übungen vertraut, bevor du dich für dein Workout entscheidest.