Maria-Wächtler-Gymnasium · Europaschule · Rosastraße 75 · 45130 Essen · 0201/86069530

DAS MWG HÄLT SICH FIT
MWG-CHALLENGE – **DIE ZWEITE**
ISA

Liebe Schülerinnen und Schüler an der ISA,

mit Begeisterung haben wir eure zahlreichen Aktivitäten verfolgt und in der Endphase der ersten Challenge bei knappen Entscheidungen mitgefiebert. Nach der ersten Challenge starten wir eine zweite Runde mit angepassten Regeln und Hinweisen!

Wann und wie läuft die zweite Challenge ab?
Vom 08. März bis zum Ende der Osterferien am 11. April dürft ihr wieder maximal viele Punkte durch Laufen, Fahrradfahren, Spazieren, Skaten, Roller fahren oder Reiten sammeln und euch mit den anderen Klassen messen. Wer am 11.04.2021 um 20:00 Uhr durchschnittlich pro Schüler*in der Klasse 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" (Jahrgänge 5 bis 7) treten in Ausdauersportarten gegeneinander an.

Wie können wir Punkte sammeln?

Die Punkte werden wieder über die App „Teamfit" erhoben. Die bestehenden Teams bleiben erhalten. Falls ihr euch noch nicht registriert habt, tretet einfach dem Team eurer Klasse bei. Wir starten wieder von Neuem und eure erreichten Punkte seht ihr unter der Rubrik „Unsere aktuellen Ziele". Bestehende Punkte werden also in der zweiten Challenge nicht miteingerechnet!
Achtung: Ihr dürft keine Punkte durch „Bodyweight Training" oder „Yoga" sammeln. Für euch zählt ausschließlich „Ausdauer"!

Welchen Preis erhält die Siegerklasse?
Zunächst einmal Ruhm und Ehre: Die Siegerklasse wird wieder mit einer Urkunde geehrt, welche in der Isa ausgehängt wird, und die Sportfachschaft wird euch eine Siegerehrung widmen – digital und wenn möglich sogar in Präsenz! Zudem erhält die Siegerklasse pro Schüler*in einen Turnbeutel aus der Schulkollektion.

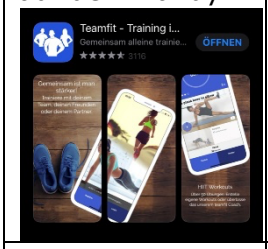
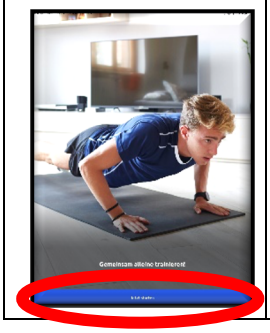
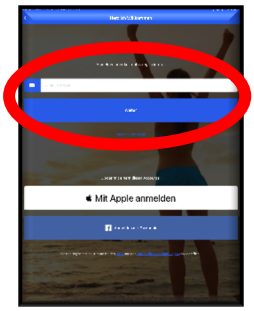
Wichtiger Hinweis!
Wandern, Spazierengehen, mit dem Hund Gassi gehen oder Fortbewegungen zu Fuß in ähnlich schnellem Tempo müssen als „Wandern" eingetragen werden. Diese Aktivitäten dürfen nicht unter Laufen eingetragen werden. Laufen bedeutet Joggen!

Wie komme ich an die App und wie bediene ich die App?
Auf den zwei folgenden Seiten erhaltet ihr eine Anleitung, wie ihr…

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

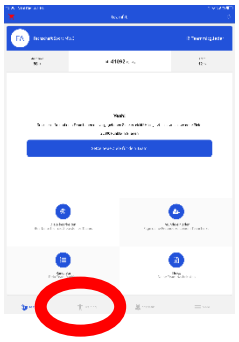
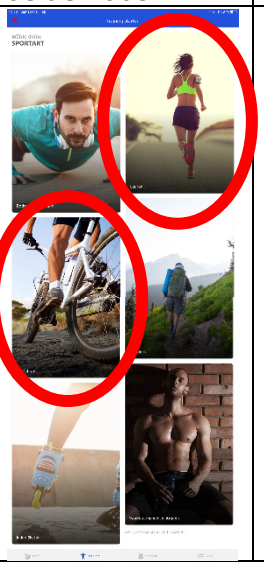
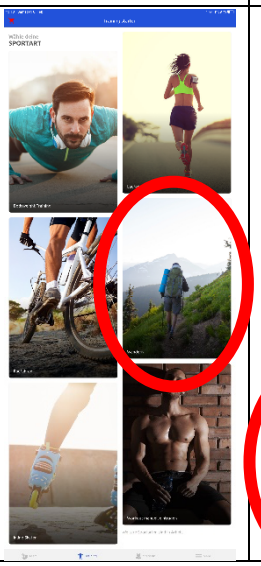
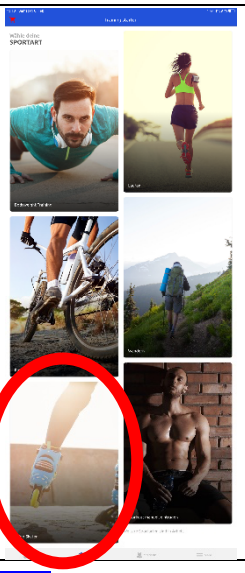
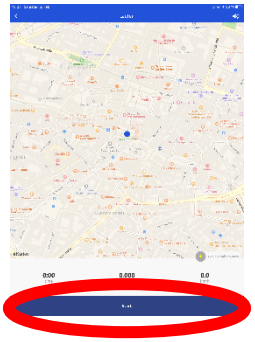
Mögen die Aktivsten gewinnen!

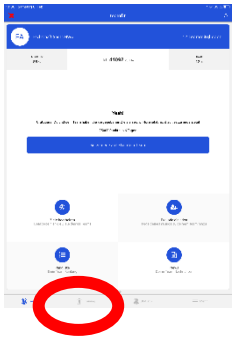
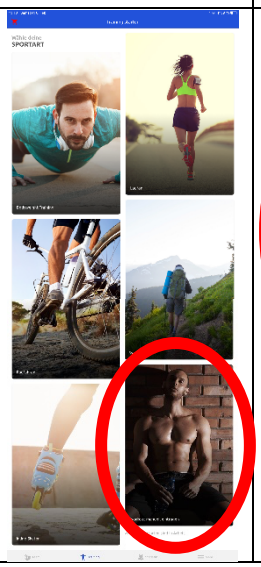
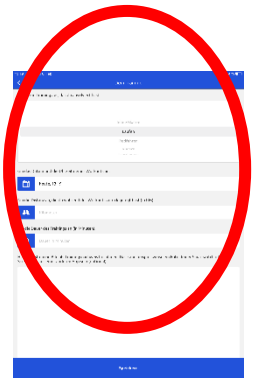
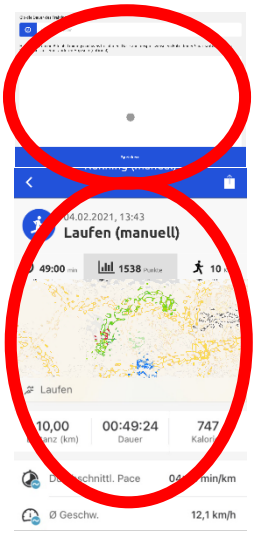
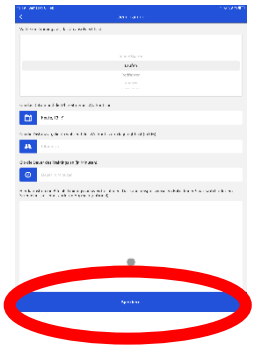
1. Wie lade ich die App „Teamfit" herunter und wie erstelle ich einen Account?

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

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
Um ein Training tracken zu lassen, wähle „Training".	Wähle deine Fortbewegungsart.			Drücke auf „Start" und deine Aktivität wird aufgezeichnet.
	Gehst du Joggen (Laufen), oder Fahrradfahren (bzw. Reiten), wähle eines der beiden aus.	Gehst du spazieren oder mit deinem Hund „Gassi", wähle „Wandern".	Möchtest du Roller / Skateboard oder Ähnliches fahren, wähle „Inline-Skaten".	
				
4	**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.**			

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.