

Januar-Distanz-Triathlon



Liebe Schülerinnen und Schüler der Arnoldi-Schule,

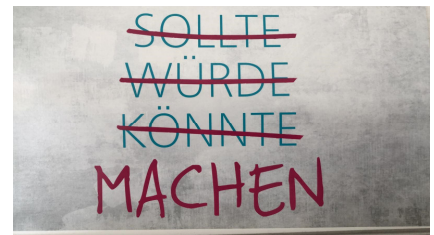
leider gibt es Sportunterricht im Januar nur auf Distanz und auch im privaten Sportbereich sind Vereine und Studios geschlossen. Um Euch in diesen Zeiten mal aus den eigenen 4 Wänden zu locken und trotz Abstand an etwas Gemeinsamen teilhaben zu lassen, lädt Euch das Sportteam zu einer freiwilligen Challenge ein.



In jeder der drei folgenden Wochen erhaltet ihr drei Aufgaben, deren Ergebnisse ihr auf der Niedersächsischen Bildungscloud einstellt. Dort erhaltet ihr auch die Aufgaben und die genaue Ausschreibung mit dem Punktesystem.

Die Ausschreibung findet ihr auf Seite 2, die Aufgaben für die erste Woche in der Niedersächsischen Bildungscloud (NBC) unter dem Kurs „Januar-Challenge“ im Aufgabenbereich und 1. Woche. Der Zugang wird Euch nach Anmeldung per Messenger bei einer deiner Sport-Lehrkraft freigeschaltet. Für Schüler*innen aus Klassen ohne Sportunterricht schicken Ihre Nachricht zur Anmeldung bitte an Roman Müller oder Patrick Curdt vom Sportteam.

Auf geht's Leute, anmelden und dann „Sport frei“ nach dem Motto...



Viele Grüße von Euren Sportlehrkräften!





Januar-Distanz-Triathlon

Ausschreibung

- ✗ Der Januar-Distanz-Triathlon richtet sich an alle Schüler*innen der Arnoldi-Schule, unabhängig davon, ob Sportunterricht normalerweise auf Ihrem Stundenplan steht oder nicht
- ✗ Teilnehmen können also nur diejenigen, die einen gültigen Schulaccount haben und sich damit auf der Niedersächsischen Bildungscloud (NBC) für die Arnoldi-Schule einloggen können.
- ✗ Die Teilnahme Challenge ist freiwillig und soll Spaß machen. Es geht nicht um Häuserblocks, WM-Titel und Noten, sondern um eine Verbindung über gemeinsame Aktionen aus der Distanz.
- ✗ Das ausrichtende Sportteam der Arnoldi-Schule setzt bei der Einstellung der erreichten Ergebnisse auf die Fairness der Teilnehmer*innen.
- ✗ Die Challenge läuft im Zeitraum vom 12.-31. Januar 2021 über drei Wochen.
- ✗ Die gemachten Aktivitäten und erreichten Werte werden von den Teilnehmer*innen auf der Niedersächsischen Bildungscloud unter dem Kurs „Januar-Triathlon“ und der entsprechenden Aufgabe (1. Woche, 2. Woche, 3. Woche) unter Abgaben eingestellt. Für jede Woche werden drei Herausforderungen über die NBC veröffentlicht.
- ✗ Die Freigabe des Kurses erfolgt nach Anmeldung bei der Sportlehrkraft oder, wenn Sport nicht auf dem Stundenplan steht beim Teamleiter Sport Roman Müller. Diese schalten Euch dann für die Teilnahme frei. Nach dem Motto „Ohne Preis kein Fleiß!“ gibt es etwas in folgenden Kategorien zu gewinnen.

Ergebniskategorien:

- Beste Schülerin und bester Schüler insgesamt (der gesamten Arnoldi-Schule)
- Beste Schülerin, bester Schüler je Schulform BES, BF, FOS, BG, BS
- Beste Klasse – absolute Wertung in Punkten und km

Punktesystem:

- 5 Punkte für erfolgreich Bewältigung einer Aufgabe
- 10 Bonuspunkte für größte Distanz aller Wochenleistungen
- 10 Bonuspunkte für schnellste km-Leistung/Schnitt (ab 10 km Distanz) für Laufen in einer Woche
- 10 Bonus-Punkte wenn alle drei Aufgaben in einer Woche erledigt werden
- Die km-Leistungen über Lauf, Rad oder Walken/ Wandern werden aufsummiert

Leistungsnachweise je nach Wochen-Aufgaben

- Aufzeichnung der Ausdauer-Einheit über Strava (empfohlen) oder einer anderen Fitness-App. Mit Gesamtdistanz, Strecke, Durchschnittszeit und Bild von der Aktion
- Teilnahme an der wöchentlichen Online-Fitness-Einheit des Arnoldi-Sportteams per Videokonferenz auf BBB
- Einstellen eines Videos auf der NBC oder Teilnahme am Online-Quiz

Hinweise zur eigenen Sicherheit:

- ✗ Alle Unfallverletzungen bei praktischen Übungen sind über die individuelle Krankenversicherung versichert.
- ✗ Die Teilnehmer*innen achten auf die Einhaltung präventiver Rahmenbedingungen (z.B. Laufen mit heller Kleidung, Beachtung Straßenverkehrsregeln, rutschfester Untergrund bei Online-Sport, ...).
- ✗ Gleiches gilt für die örtlich geltenden Corona-Bestimmungen der Länder bzw. Landkreise (Kontaktbeschränkungen, Maskenpflicht im öffentlichen Raum, Einschränkungen der Bewegungsfreiheit).