

B5

Bewegungsförderung in der Schule (Kurs und div. Angebote)

Kontaktperson	Roland Brunner, Bildungsdirektion, Volksschulamt Tel. 043 259 53 20, E-Mail: leichter.leben@vsa.zh.ch
Zielgruppen	Kinder und Jugendliche (Kindergarten bis Sekundarstufe I)
Multiplikator/en	Lehrpersonen
Setting(s)	Kindergarten bis Sekundarstufe I
Unterstützt von	



Zusammenfassung

Ein bunter Strauss zur Bewegungsförderung:

- Ein halbtägiger Kurs für Lehrpersonen oder ganze Schulhausteams zu den vielfältigen Möglichkeiten den Schulalltag bewegter zu gestalten (inkl. attraktiver Materialbox)
- «schule bewegt»: Unterrichtsmaterial und weiteres mehr zur Bewegungsförderung
- «feelok»: das Online-Selbstreflexionstool für Mittel- und Oberstufe
- «muuvit»: das virtuelle Reisespiel dank Alltagsbewegung für die Primarstufe
- «bike2school»: der Wettbewerb für alle Klassen ab der 4. Primarstufe.

Beabsichtigte Wirkungen

Vision	Mindestens 20 Minuten zusätzliche Bewegung am Tag! Die Bewegungszeit sollte zum obligatorischen Unterricht zusätzlich durchgeführt werden und auch Anreiz bieten für sportliche Aktivitäten in der Freizeit. Viele Bewegungssequenzen lassen sich mit dem üblichen Stoffprogramm in Verbindung bringen. Die zusätzliche Bewegungszeit lässt sich in kleinen Portionen in den Schulalltag integrieren, kann aber auch als klassen- und stufenübergreifendes Projekt im Schulhaus durchgeführt werden.
Ziele	<ol style="list-style-type: none">1. Sensibilisierung der Kinder und Jugendlichen für genügend Bewegung.2. Unterstützung der Lehrpersonen durch geeignete Materialien und Einrichtungen.3. 50% der Schulen und Klassen bewegen sich mindestens 20 Minuten täglich. Diese tägliche Bewegung ist kein Ersatz für den obligatorischen Sportunterricht, sondern soll diesen ergänzen.

Massnahmen, Umsetzung

Angebot 1

Weiterbildung für Lehrpersonen der Primar- und Oberstufe (inkl. Materialbox)

Praxisnaher Kurs der ZAL/KZS* mit dem Titel «Bewegte Schule erleben» zum Kennenlernen von attraktiven Materialien zur Bewegungsförderung im Schulalltag. Die Teilnehmenden erhalten eine Materialbox im Wert von rund 500 Franken mit den vorgestellten Materialien.

(*Zürcher Arbeitsgemeinschaft für Weiterbildung der Lehrpersonen/Kantonalverband Zürich für Sport in der Schule). Weiter Informationen unter www.zal.ch

Angebot 2

Schule bewegt: Das vielseitige Bewegungsangebot für die Schule

«schule bewegt» - ein Programm, welches die Umsetzung der bewegten Schule unterstützt und Klassen zu täglicher Bewegung animiert. Jährlich stehen den Schulen themenspezifische Unterrichtsmaterialien zu Bewegung und Ernährung in Form von Modulen zur Verfügung. Klassen, die täglich 20 Minuten Bewegung in den Schulalltag einbauen möchten, können sich auf www.schulebewegt.ch anmelden und erhalten entsprechende Materialien kostenlos zugestellt. Auf der Website www.schulebewegt.ch stehen zudem ein aktueller Wochentipp, Unterrichtsvorschläge und diverse Literaturtipps zum Download bereit.

Angebot 3

Muuvit: Virtuelles Reisespiel dank Bewegung im (Schul-)Alltag

Das Muuvit Abenteuer ist ein Instrument für Lehrkräfte, mit dem sie Bewegung in den Unterricht bringen und leicht eine positive Lernatmosphäre schaffen können. Das dreiwöchige Programm führt die Schulklasse auf eine virtuelle Entdeckungs- und Lernreise durch Europa. Das Besondere daran: Die Kinder verdienen die Kilometer durch reale Bewegung im Unterricht und in der Freizeit. Zehn Minuten Bewegung werden in einen virtuellen Kilometer umgerechnet. Auf diese Weise fördert das Programm die Gesundheit und Konzentrationsfähigkeit der Kinder. Auf einer kindgerechten Website finden die Kinder u.a. Länderinfos, Rechen- und Ernährungsspiele, die im Unterricht gut eingesetzt werden können. Weitere Informationen auf der Webseite von Muuvit: www.muuvit.com/zurich

Angebot 4

feelok: Gesundheitsförderliches Internetprogramm für Jugendliche

Das internetbasierte Programm «feelok» zur Förderung des Wohlbefindens und Reflektion des eigenen Gesundheitsverhaltens, mit Spielen, Tests und Hintergrundinfos zu Bewegung und Ernährung und vielem anderem mehr, eignet sich für den Einbau in den Unterricht der Mittel- und Oberstufe.: www.feelok.ch

Angebot 5

bike2school

Die Aktion bike2school will möglichst viele Schülerinnen und Schüler (ab der 4. Primarklasse) dazu motivieren, mit dem Velo in die Schule zu fahren. bike2school findet während vier individuell wählbaren Wochen zwischen den Sommer- und Herbstferien statt. Klassen können mit einem Team mit mindestens acht Teilnehmenden teilnehmen. Mit jeder Fahrt mit dem Velo zur Schule können Punkte gesammelt werden. Zusätzliche Punkte gibt es für Begleitaktionen. Lehrpersonen und Schulpersonal können ein eigenes Team bilden oder mit einer Klasse mitfahren. Pro Velo Schweiz empfiehlt eine absolvierte Velofahrschulung oder Veloprüfung mit dem Verkehrsinstruktor. Weitere Informationen auf www.bike2school.ch

Rahmenbedingungen für Teilnehmende

Angebot 1: Weiterbildung

Kurskosten: Fr. 20.- pro Person, bzw. Fr. 200.- pro Schuleinheit, wenn eine schulinterne Weiterbildung gewünscht wird. (Dies sind 20% der effektiven Kosten. Der Restbetrag finanziert das Aktionsprogramm). Zusätzlich wird eine Materialbox im Wert von rund 500 Franken an die Teilnehmenden abgegeben, sie verpflichten sich zur Teilnahme an einer Evaluation der Box.

Kursanmeldung für eine individuelle Kursteilnahme in Zürich über www.zal.ch

Kursanmeldung für Schulhäuser für die Buchung einer schulinternen Weiterbildung: Roland Brunner, Details siehe oben.

Angebot 2: Schule bewegt

Informationen und Gratisbezug unter www.schulebewegt.ch



Angebot 3: muuvit

Kostenlos nutzbar für die ersten 200 Klassen, die sich anmelden unter www.muuvit.com/zurich

Angebot 4: Feelok

Kostenlos nutzbar unter: www.feelok.ch

Angebot 5 : bike2school

Das kantonale Aktionsprogramm "leichter leben" übernimmt die Teilnahmegebühr für die ersten 50 Klassen, die sich aus dem Kanton Zürich anmelden. www.bike2school.ch

Weiterführende Informationen

www.zal.ch

www.schulebewegt.ch

www.feelok.ch

www.muuvit.ch

www.bike2school.ch
