

„Bewegung in die Schule!“ – Patrick Fust

Auswahl an möglichen Kurszielen

- 1 Einen Überblick über die unterschiedlichen Bereiche der bewegten Schule erhalten
- 2 Auswirkungen von Bewegung auf den (jungen) Menschen und das Ausmass der gegenwärtigen Bewegungsarmut in den Industrieländern erkennen sowie aktuelle Bewegungsempfehlungen kennenlernen
- 3 Von 6- bis 16-jährigen Schülerinnen und Schülern getestete und empfohlene Gruppenspiele (u.a. aus dem Kartenset „Gruppenspiele“ von „schule bewegt“) durchführen
- 4 Bewegungsspiele und -übungen aus weiteren Modulen von „schule bewegt“ ausprobieren
- 5 Körpergerechte und konzentrationssteigernde Koordinationsübungen am eigenen Leib erfahren
- 6 Systematische Wachmachübungen erleben
- 7 Entspannungsübungen (u.a. aus dem Kartenset „Erholungspausen“ von „schule bewegt“) geniessen
- 8 Lern- und Arbeitspositionen für den Unterricht – im Sitzen, Knien, Stehen und Liegen – ausprobieren
- 9 Spielerische Bewegungsideen in Verbindung mit schultypischen Aktivitäten (lesen, sich austauschen, sich etwas einprägen, repetieren) anhand von Unterrichtsbeispielen erleben
- 10 Lernen in Bewegung beim Balancieren und Gehen (mit Erschwernissen) ausprobieren – auch mit einfach herstellbarem Material
- 11 Mit der Klasse durchführbare Tests in gesundheitsrelevanten Bereichen selber machen
- 12 Möglichkeiten für individuell wählbare Bewegungszeiten für Schülerinnen und Schüler kennenlernen
- 13 Ideen zur bewegten ausserunterrichtlichen Pause – v.a. zur Pausenplatzgestaltung und zur Spielmaterialausleihe – bekommen und anhand eines Fragebogens Umsetzungsmöglichkeiten an der eigenen Schule aufzeigen
- 14 Hausaufgaben für mehr Bewegung und Entspannung zu Hause kennenlernen
- 15 Bewegte Projekte für die Klasse oder für die ganze Schule vorgestellt bekommen
- 16 Von Ideen und Projekten für einen bewegten Schulweg erfahren
- 17 Mithilfe von Leitpunkten (und auf Wunsch im Austausch mit anderen Gruppenmitgliedern) ein eigenes Konzept zur Bewegung und Entspannung im Unterricht entwickeln
- 18 Möglichkeiten für die Elternmitwirkung auf dem Weg zu einer bewegten Schule kennenlernen
- 19 Sich von bestehenden Projekten für ausserunterrichtliche Angebote inspirieren lassen
- 20 Im Team Vorgaben für alle Klassen betreffend Bewegung und Entspannung festlegen
- 21 Das Profil der eigenen Schule in den Bereichen „Bewegung“ und „Entspannung“ weiterentwickeln

Beispiele für spezifisch auf die Arbeit mit Vorschulkindern eingehende Kursziele: die primären Bewegungsbedürfnisse von Kindern herausfinden und Umsetzungsmöglichkeiten für den Kindergarten- oder Kindertagesstättenalltag kennenlernen, Bewegungsspiele und -übungen mit dem Schwerpunkt „Sinne“ (mit wenig Material) sowie „Zeitung“ (und wenig anderem Material) ausprobieren, eine Bewegungsecke mit Alltagsmaterial einfach einrichten, Ideen für Sitzunterbrechungen im Stuhlkreis austauschen.

Auch alles Weitere, das Bewegung in die Schule bringt, kann als Programminhalt gewünscht werden. Hintergrundwissen, Erfahrungsberichte und die Beantwortung von Fragen wechseln sich mit den bewegten Kursteilen ab.

Im Anschluss an die Weiterbildung bekommen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer per Mail eine Spielsammlung, eine Zusammenfassung des Kursprogramms und weitere Hinweise.

**BEWEGUNG
IN DIE SCHULE**

www.bewegung-in-die-schule.ch

