



Mögliche Kursausschreibungen für eine Lehrpersonenweiterbildung

Fit und locker mit Bewegungs- und Entspannungspausen

Bei Bewegungspausen geht man aus sich heraus, bei Entspannungsübungen in sich. Die Schülerinnen und Schüler können mit den im Kurs ausprobierten Ideen zugunsten eines gelingenden Unterrichts in wenigen Minuten aktiviert oder beruhigt werden.

Spielerisch zu einer besseren Klassenatmosphäre

Mit lustvollen Spielen wird das Wohlbefinden der Einzelnen gesteigert, der Umgang miteinander geübt, der Klassengeist gestärkt und Störungen vorgebeugt. Im Kurs werden geeignete Spiele ausprobiert und Strategien für eine allgemein lockere und spielerische Einstellung der Lehrperson thematisiert.

Mit Kreativität zu neuen Spielvarianten

Spiele können vielseitig variiert und somit den Bedürfnissen der Mitspielenden angepasst werden. Im Kurs wird unter anderem mit Kreativitätsstrategien geübt, Komponenten von ausprobierten Spielen gewinnbringend zu verändern – auch für den Einsatz in Gruppen mit ganz unterschiedlichen Voraussetzungen der einzelnen Mitglieder.

Mit Bewegung zu spielerischem und lustvollem Lernen

Wenn sich Schülerinnen und Schüler beim Lernen bewegen, können sie ihre Motivation und Konzentration erhöhen – mal ruhig für sich z.B. beim Balancieren, mal verspielt in der Gruppe etwa bei einem Repetitionswettkampf. Die im Kurs ausprobierten Formen können unabhängig vom Lerninhalt und einfach umgesetzt werden.

Bewegung, Spiel und Spass – mit und ohne Worte

Mit der universalen Körpersprache ist eine Verständigung auch ohne Worte möglich und genau darin liegt auch ein Reiz – z.B. bei Spielen. Andererseits kann Sprache eine Bewegung mit klaren Kommandos anleiten oder Spielregeln festlegen. Körpereinsatz ist zudem beim Lernen von Sprache und anderen Inhalten hilfreich. Im Kurs werden lustvolle und einfach umsetzbare Bewegungsideen zu allen oben erwähnten Bereichen ausprobiert.

Sinnvolle Ernährung für nachhaltige Gesundheit

Sich gesund ernähren ist nicht allzu kompliziert. Hält man sich in der Regel an einige wenige Punkte, kann man die eigene Gesundheit bereits sehr positiv beeinflussen. Im Kurs werden wissenschaftliche Grundlagen einer gesunden Ernährung präsentiert und Ideen zum Essen mit allen Sinnen in der Schule ausprobiert.

Fitte Lehrpersonen als gute Vorbilder

Das Wohlbefinden der Schülerinnen und Schüler ist massgeblich von der ganzheitlichen Gesundheit der Lehrpersonen abhängig. Wer das eigene Wohlbefinden verbessern möchte, hat unzählige Möglichkeiten für Lebensstilveränderungen – insbesondere bezüglich Bewegung, Ernährung und mentaler Gesundheit. Im Kurs werden viele bewährte Ideen vorgestellt und teilweise aktiv erlebt. Diese können sowohl in der Freizeit als auch im Unterricht umgesetzt werden.

*Patrick Fust, Hebelstrasse 10, CH-9000 St.Gallen (Schweiz), +41 71 222 83 38,
www.bewegung-in-die-schule.ch, patrick.fust@bewegung-in-die-schule.ch*



Mögliche Kursziele für eine Lehrpersonenweiterbildung

- 1 Einen Überblick über die unterschiedlichen Bereiche der bewegten Schule erhalten
- 2 Auswirkungen von Bewegung auf (junge) Menschen und das Ausmass der gegenwärtigen Bewegungsarmut in den Industrieländern erkennen sowie aktuelle Bewegungsempfehlungen kennenlernen
- 3 Von Kindern und Jugendlichen getestete und empfohlene Gruppenspiele durchführen – auch zur Förderung von Sozialkompetenzen und zur Verbesserung der Klassenatmosphäre
- 4 Spiele selber kreativ verändern – auch mithilfe von Kreativitätstechniken
- 5 Körpergerechte und konzentrationssteigernde Koordinationsübungen sowie systematische Wachmachübungen am eigenen Leib erfahren
- 6 Beruhigungsübungen geniessen
- 7 Lern- und Arbeitspositionen (im Sitzen, Knien, Stehen und Liegen) sowie Mobilisierungsübungen ausprobieren
- 8 Spielerische Bewegungsideen in Verbindung mit schultypischen Aktivitäten (lesen, sich austauschen, sich etwas einprägen, repetieren) anhand von Unterrichtsbeispielen erleben
- 9 Vielfältiges Lernen in Bewegung ausprobieren – auch mit einfach herstellbarem Material
- 10 Möglichkeiten für individuell wählbare Bewegungszeiten der Schülerinnen und Schüler kennenlernen
- 11 Anregungen zur bewegten ausserunterrichtlichen Pause bekommen und anhand eines Fragebogens Umsetzungsmöglichkeiten an der eigenen Schule aufzeigen
- 12 Ideen für bewegende Hausaufgaben kennenlernen und sammeln
- 13 Bewegende Projekte für die Klasse und die ganze Schule vorgestellt bekommen
- 14 Von Ideen und Projekten für einen bewegten Schulweg erfahren
- 15 Mithilfe von Leitpunkten (und auf Wunsch im Austausch mit anderen Gruppenmitgliedern) ein eigenes Konzept zur Bewegung und Entspannung im Unterricht entwickeln
- 16 Möglichkeiten für die Elternmitwirkung auf dem Weg zu einer bewegten Schule kennenlernen
- 17 Das Profil der eigenen Schule in den Bereichen «Bewegung», «Entspannung», «Ernährung» und/oder «Psychische Gesundheit» weiterentwickeln und im Team diesbezügliche Vorgaben für alle Klassen festlegen
- 18 Wissenschaftliche Grundlagen einer gesunden Ernährung kennenlernen und Ideen zum Essen mit allen Sinnen für die Klasse und die Schule ausprobieren
- 19 Voraussetzungen für psychische Gesundheit aufzählen und Ziele für den Umgang mit sich selber sowie den Schülerinnen und Schülern ableiten
- 20 In einem vorgängig angeleiteten Coachinggespräch in Kleingruppen eigenes Entwicklungspotenzial für ein besseres Wohlbefinden entdecken und sich persönliche Gesundheitsziele setzen – auch zugunsten der Schülerinnen und Schüler

Auch alles Weitere, das Bewegung und Gesundheit 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 Zusammenfassung des Kursinhalts und weitere Hinweise.

*Patrick Fust, Hebelstrasse 10, CH-9000 St.Gallen (Schweiz), +41 71 222 83 38,
www.bewegung-in-die-schule.ch, patrick.fust@bewegung-in-die-schule.ch*