

## B5

### Bewegungsförderung in der Schule (Kurs und div. Angebote)

---

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



---

### Zusammenfassung

In einem halbtägigen Kurs lernen Lehrpersonen der Mittel- und Oberstufe vielfältige Möglichkeiten kennen, den Schulalltag bewegter zu gestalten und erhalten eine **attraktive Materialbox im Wert von rund 500 Fr.** für die Umsetzung der vorgestellten Möglichkeiten.

Daneben stehen mit «schule bewegt» (Kindergarten bis Oberstufe) und «feelok» (Mittel- und Oberstufe) zwei weitere attraktive Angebote zur Bewegungsförderung gratis zur Verfügung.

---

### Beabsichtigte Wirkungen

<b>Vision</b>	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.
<b>Ziele</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Sensibilisierung der Kinder und Jugendlichen für genügend Bewegung.</li><li>2. Unterstützung der Lehrpersonen durch geeignete Materialien und Einrichtungen.</li><li>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.</li></ol>

---

### Massnahmen, Umsetzung

Angebot 1

#### **Weiterbildung für Lehrpersonen der Mittel- und Oberstufe (inkl. Materialbox)**

Praxisnaher Kurs der ZAL/KZS\* zum Kennenlernen von attraktiven Materialien zur Bewegungsförderung im Schulalltag. **Die Teilnehmenden erhalten eine Materialbox im Wert von rund 500 Franken mit den vorgestellten Materialien.** Im Gegenzug verpflichten sie sich, an einer kurzen Evaluation der Materialbox teilzunehmen.

(\*Zürcher Arbeitsgemeinschaft für Weiterbildung der Lehrpersonen/Kantonalverband Zürich für Sport in der Schule)

Angebot 2

**Schule bewegt: Online-Materialsammlung und Beratungsangebote**

Klassen, die täglich 20 Minuten Bewegung in den Schulalltag einbauen wollen, können kostenlos an der Aktion «schule bewegt» des Bundesamtes für Sport teilnehmen und erhalten entsprechende Materialien, Unterlagen und Beratung. Auf der Website [www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch) stehen zudem viele Unterrichtsvorschläge zum Download bereit, ebenso Literaturtipps und weiterführende Links.

Angebot 3

**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.

---

### Rahmenbedingungen für Teilnehmende

Angebot 1: Kurskosten: Fr. 20.– pro Person, bzw. Fr. 200.– pro Schuleinheit, wenn eine schulinterne Weiterbildung gewünscht wird. (Dies sind ca. 20% der effektiven Kosten. Der Restbetrag wird durch das Aktionsprogramm finanziert). 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 über: [www.zal.ch](http://www.zal.ch)

Angebot 2: Informationen und Gratisbezug unter [www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

Angebot 3: Kostenlos nutzbar unter: [www.feelok.ch](http://www.feelok.ch)

---

### Weiterführende Informationen

[www.zal.ch](http://www.zal.ch)

[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

[www.feelok.ch](http://www.feelok.ch)

---