

## beweX

Projektname

beweX

Kanton(e)

SG, SZ, ZH

**Projektbeschreibung**  
**Projekthalte**

Um der täglichen Bewegung gerecht zu werden, wird neu an den Tagen, an welchen kein Sportunterricht auf dem Stundenplan steht, ein 15 Minuten Bewegungsprogramm in den Normalunterricht integriert. Diese 15 Minuten gezielte Bewegung sollen hauptsächlich zu einer erhöhten Lernleistung der Schülerinnen und Schüler in allen Fächern beitragen und einem allfälligen Bewegungsmangel entgegenwirken.

Das Bewegungsprogramm besteht aus vorgegebenen Teilen, die sich regelmässig abwechseln. Fix wird der Konditionsfaktor Kraft (power) verbessert, alternierend werden Bereiche der koordinativen Fähigkeiten (hands, balanX, jump, playstation) gefördert und Wünsche der Kinder berücksichtigt. Der gezielte Aufbau der Übungen und deren verschiedene Schwierigkeitsgrade sollen die Schülerinnen von der 4. bis zur 6. Klasse immer wieder von Neuem herausfordern. Das Herz-Kreislaufsystem (Ausdauer) wird gezielt im Turn- und Schwimmunterricht trainiert.

**Wie lange besteht dieses Angebot bereits in der heutigen Form?**

Seit 1. Juni 2005

**Ist es ein dauerhaftes Projekt?**

X Ja /  Nein

**Wieviele Schulen/Klassen haben im Schuljahr 2012/2013 teilgenommen?**

18 Schulen, ca. 70 Klassen

**Wie viele Schulen/Klassen haben bis anhin total teilgenommen?**

Ca. 18 Schulen, ca. 200 Klassen

<b>Angesprochene Schulstufe(n)</b>	Mittelstufe		
<b>Hauptzielgruppe</b>	Kinder (9-12 Jährig)		
<b>Weitere Zielgruppe(n)</b>	Eltern, Lehrpersonen		
<b>Weitere Beteiligte</b>	Ev. Hauswart für Materialdepot		
<b>Ansatz/Methodik</b>	Gemeinsame Instruktion, anschliessend selbstständiges Üben in Klasse, Gruppe oder individuell		
<b>Intensität der Bewegungsaktivität</b>	<input type="checkbox"/> hoch (schwitzen und beschleunigte Atmung, zum Beispiel Ballspiele oder Streetdance, Hüpfspiele, Trampolin)	<input checked="" type="checkbox"/> mittel (etwas ausser Atem kommen, zum Beispiel jonglieren, gehend vorlesen oder Gleichgewichtsübungen)	
<b>Projektziele</b>	Diese 15 Minuten gezielte Bewegung soll hauptsächlich zu einer erhöhten Lernleistung der Schülerinnen und Schüler in allen Fächern beitragen und einem allfälligen Bewegungsmangel entgegenwirken.		
<b>Bewegungszeit pro Klasse/Schule</b>	Über welchen Zeitraum läuft das Angebot pro Klasse/Schule?	Wie oft findet das Angebot in der Klasse/Schule statt?	Wie lange dauert ein einzelnes (Teil-) Angebot jeweils?
	3 Schuljahre	Ca. 2 mal wöchentlich	15 Minuten
<b>Zeitaufwand der Lehrperson für die Planung</b>	Sehr gering, da der Coach die Hauptarbeit übernimmt.		
<b>Zeit und Ort des Angebots</b>	<i>Zeitpunkt der Aktivität:</i> <input checked="" type="checkbox"/> Unterricht <input type="checkbox"/> Pause <input type="checkbox"/> Schulweg <input type="checkbox"/> Anderes: <i>Ort der Aktivität:</i> Pausenplatz, Foyer, Schulhausgänge		

<b>Zusätzlich benötigter Raumbedarf</b>	Pausenplatz, Foyer, Schulhausgänge
<b>Zur Verfügung stehende Materialien von den Projektanbietenden</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 x A2 Plakat</li> <li>- 6 x A3 Plakate</li> <li>- 5 x A4 Ausdauerparcours</li> <li>- 32 x A5 Powerkärtchen</li> <li>- 5 Materialkisten zu den Themen balanX, jump, playstations, hands, power</li> </ul>
<b>Zusätzlich benötigte Materialien</b>	keine
<b>Teilnahmebedingungen</b>	Nur mit Coachingsystem: Die Schule muss bereit sein, einen Coach, den wir ausbilden, zur Verfügung zu stellen. Coach = Bewegungs- und Sportfan mit Bezug zum Schulleben (idealerweise Sportlehrperson)
<b>Aufgaben, Kompetenzen und Verantwortung der Schule</b>	Raum, Zeit und Finanzen zur Verfügung stellen
<b>Aufgaben, Kompetenzen und Verantwortung der Anbietenden</b>	Coaching der Klasse und der Lehrperson, Durchführung von beweX gewährleisten
<b>Evaluation und Dokumentation des Projekts</b>	Test der Fertigkeiten Ende des Schuljahres Evaluation in Schulkonferenzen
<b>Kosten für Schulen</b>	Einmalige Materialkosten pro Klasse ca. Fr.400.- Coaching ca. Fr. 700.- jährlich oder Entlastungen schulintern
<b>Kontakt und Support</b>	Daniel Alge Turn-/ und Sportlehrer ETH II Zürich Handy: 079 216 64 81, Privat: 055 210 07 80 <a href="mailto:info@sportdenk.ch">info@sportdenk.ch</a> <a href="http://www.bewex.ch">www.bewex.ch</a>