

# Tägliche Sportstunde

Projektname

Tägliche Sportstunde

Kanton(e)

Projektbeschreibung  
Projekthalte

**Konzept tägliche Sportstunde:** An den Primarschulen werden in der Regel drei Lektionen Sport und Bewegung unterrichtet, wobei sich diese aus einer Einzel- und einer Doppellektion zusammensetzen. Organisatorisch gilt es nun aus einer bisherigen Doppelstunde zwei Einzelstunden zu machen und zusätzlich zwei weitere Sportlektionen in den Stundenplan einzufügen, um dem Ziel einer täglichen Sport- und Bewegungslektion gerecht zu werden.

**Die koordinative Zusatzstunde:** Diese Stunde wird von einer ausgebildeten Sportlehrperson geleitet. Das Ziel dieser Stunde ist es, bewusst die koordinativen Fähigkeiten der Kinder zu fördern.

**Die Sportstunde im Freien:** Diese Lektion wird von den Primarlehrkräften durchgeführt, nachdem sie eine Weiterbildung zur Lektion Sport im Freien erhalten haben. In dieser Stunde geht es darum, sich ausserhalb der Turnhalle zu bewegen. Dabei wird u.a. ein fächerübergreifender Unterricht mit den Themen des Regelunterrichts wenn immer möglich angestrebt. Das primäre Ziel der Bewegung muss jedoch gewährleistet sein.

**Die traditionellen Sportstunden:** Die Themen dieser drei Stunden stützen sich weiterhin auf den kantonalen Lehrplan (im Kanton Luzern "Orientierungshilfe"). Es erscheint uns wichtig, dass diese Stunden der Klassenlehrperson vorbehalten sind, denn in der Sportstunde lernt die Lehrperson seine Schüler/innen bezüglich ihrem Sozialverhalten am besten kennen.

Wie lange besteht dieses Angebot bereits in der heutigen Form?

Seit dem Schuljahr 2004/2005

Ist es ein dauerhaftes Projekt?

Ja /  Nein

<b>Wieviele Schulen/Klassen haben im Schuljahr 2012/2013 teilgenommen?</b>	Ca. 60 (rund 1'200 Kinder)
<b>Wie viele Schulen/Klassen haben bis anhin total teilgenommen?</b>	Siehe oben (kontinuierliche Steigerung über die Jahre. Im Schuljahr 2004/05 wurde wir mit einem Schulhaus gestartet, dann folgten sukzessive weitere.)
<b>Angesprochene Schulstufe(n)</b>	Kindergarten, 1. bis 6. Primarklasse
<b>Hauptzielgruppe</b>	Kinder der Primarschulstufe
<b>Weitere Zielgruppe(n)</b>	Lehrpersonen der Primarschulstufe (Identifizierung mit einer „bewegten Schule“ und Vorleben eines „bewegungsfördernden“ Alltags)
<b>Weitere Beteiligte</b>	Verantwortliche Sportlehrkraft pro Schulhaus
<b>Ansatz/Methodik</b>	<p>5 Lektionen Bewegung und Sport verteilt auf jeden Tag (1 Lektion pro Tag):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 traditionelle Turnlektionen</li> <li>- 1 Lektion Sport im Freien (Bewegen und Sporttreiben im Freien bei jedem Wetter)</li> <li>- 1 Lektion TK (Förderung der koordinativen Kompetenz; diese Lektion wird durch eine ausgebildete Sportlehrkraft erteilt)</li> </ul>
<b>Intensität der Bewegungsaktivität</b>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <input checked="" type="checkbox"/> hoch  (schwitzen und beschleunigte Atmung, zum Beispiel Ballspiele oder Streetdance, Hüpfspiele, Trampolin) </div> <div style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> mittel  (etwas ausser Atem kommen, zum Beispiel jonglieren, gehend vorlesen oder Gleichgewichtsübungen) </div> </div>

## Projektziele

- Unfallprävention durch grösseres und variables Bewegungsrepertoire
- Pädagogische Erziehungsmassnahme (Beziehung zum Sport) schafft eine Basis für späteres Sporttreiben → Bewegungsmangel ist die Hauptursache für die häufigsten Erkrankungen in der Schweiz (Adipositas und Herz-Kreislaufprobleme)
- Bewegungsreize fördern im Jugendalter die Bildung von stabilen Knochenstrukturen (Verdichtung) und des Knochenwachstums. Nach der Pubertät ist dieser Entwicklungsprozess abgeschlossen
- Kontinuierliche Bewegungsreize tragen erheblich zur Ausbildung kognitiver Strukturen bei → insbesondere das Speichern von Lernprogrammen im Kleinhirn wird im Jugendalter durch Bewegung angeregt
- Tägliches Bewegen aktiviert und steigert die Konzentrationsfähigkeit
- → Verbesserung der schulischen Leistung

Resultate von wissenschaftlichen Studien siehe Homepage [www.taeglichesportstunde.ch](http://www.taeglichesportstunde.ch).

<b>Bewegungszeit pro Klasse/Schule</b>	Über welchen Zeitraum läuft das Angebot pro Klasse/Schule? Ganzjähriges, kontinuierliches Projekt	Wie oft findet das Angebot in der Klasse/Schule statt? täglich	Wie lange dauert ein einzelnes (Teil-) Angebot jeweils? 45' Lektion / Tag
<b>Zeitaufwand der Lehrperson für die Planung</b>	Auf die Primarlehrperson fällt lediglich das Vorbereiten der Lektion „Sport im Freien“ zusätzlich ins Gewicht.		
<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>		
<b>Zusätzlich benötigter Raumbedarf</b>	Keiner		
<b>Zur Verfügung stehende Materialien von den Projektanbietenden</b>	Lehrmittel zum Sport im Freien wurde entwickelt. Siehe Ingold Verlag: <a href="http://www.taeglichesportstunde.ch">www.taeglichesportstunde.ch</a> > Projektvorlage / Lehrmittel		
<b>Zusätzlich benötigte Materialien</b>	Keine		
<b>Teilnahmebedingungen</b>	Gesamtes Schulteam muss hinter dem Projekt stehen. Zusätzlich braucht es das Einverständnis der Schulgemeinde.		

**Aufgaben, Kompetenzen und Verantwortung der Schule**

Keine

**Aufgaben, Kompetenzen und Verantwortung der Anbietenden**

Keine besonderen

**Evaluation und Dokumentation des Projekts**

Laufend in den unterschiedlichsten Bereichen, in Zusammenarbeit mit der wissenschaftlichen Abteilung der PH Luzern.

**Kosten für Schulen**

Rund CHF 2'000 pro Klasse und Schuljahr (Kosten für die Sportlehrkraft pro Lektion und Klasse, abhängig vom kantonalen Lohnansatz)

**Kontakt und Support**

[www.taeglichesportstunde.ch](http://www.taeglichesportstunde.ch) > Info und Kontakt