

AG Gesundheit

Projekt „Bewegungsimpulse“

Auch in diesem Schuljahr wird wieder das Projekt „Bewegungsimpulse“ durchgeführt. Mit heute starten die Einführungen für die Bewegungs-Coaches und alle 30 teilnehmenden Klassen erhalten in dieser Woche die Mappen mit den Übungsmaterialien. Für das Gelingen des Projektes bitte ich euch um eure Mithilfe:

Da die Schüler/innen sehr viel sitzen und über lange Zeitspannen hinweg am PC arbeiten, möchte ich euch bitten, den Klassen zwischendurch **5 Minuten** eurer Unterrichtseinheit zur Verfügung zu stellen, in denen die sogenannten „Bewegungs-Coaches“ (=einige Schüler/innen) ein bis zwei Übungen vorzeigen und alle Schüler/innen der Klasse diese gemeinsam ausführen. Natürlich soll dies in solchen **Situationen gemacht werden, in denen die Konzentration der Schüler/innen stark nachlässt (wie es am späten Vormittag oder Nachmittag sein kann) oder nach Schularbeiten oder Tests**. Der Sinn des Projektes ist es, die Schüler/innen zwischendurch aufzustehen zu lassen, die Fenster zu öffnen, durch ein paar einfache Übungen den Kreislauf anzuregen, die Konzentration wieder zu erhöhen und dadurch die Leistungsfähigkeit zu fördern. Die Initiative für die Bewegungsimpulse kann von der Klasse ausgehen, von den Bewegungs-Coaches, aber natürlich auch von euch Lehrpersonen, wenn ihr seht, dass die Klasse ermüdet und die Konzentration abflacht.

Die Schüler/innen der teilnehmenden Klassen, die sogenannten **Bewegungs-Coaches**, erhalten die Anleitungen und schriftliche Unterlagen, damit sie über eine angemessene Anzahl an Übungen verfügen, um diese vorzeigen zu können. **Wichtig!** Die Bänke werden **NICHT** verschoben! Es handelt sich um einfache Kräftigungsübungen, Koordinationsübungen, Konzentrationsübungen, Geschicklichkeitsübungen oder Dehnungsübungen, die am Platz entweder im Stehen oder im Sitzen ausgeführt werden können. Dafür dürfen **maximal 5 Minuten** verwendet werden, damit der Unterricht nicht in Mitleidenschaft gezogen wird. Die Lehrpersonen müssen selbst keine Übungen vorzeigen, das erledigen die Bewegungs-Coaches.

Bitte achtet darauf, dass alle Schüler/innen mitmachen und nicht noch irgendwelche Arbeiten am Laptop erledigen.

Dieses Projekt findet in 30 Klassen RG und TFO statt. Ich bitte euch, mir auch Rückmeldungen zukommen zu lassen, damit ich sehe, ob das Projekt gelingt. Die Bewegungs-Coaches erhalten von mir regelmäßige Betreuung.

Ich bedanke mich schon im Voraus für eure Mitarbeit. Bei Fragen oder Unklarheiten wendet euch bitte direkt an mich.

Im Anhang findet ihr die Liste mit den teilnehmenden Klassen und die Namen der Bewegungs-Coaches. Die Liste hängt auch im Lehrerzimmer an der Anschlagetafel.

Für die Projektleitung

Andrea Anna Kofler