



Bewegung und Sport

Fit 4 future

Mit attraktiven Spielgeräten bewegte
Pausen fördern

Warum

Ein vielseitiges Bewegungs- und Sportverhalten hat nicht nur Einfluss auf die Fitness und die körperliche Gesundheit. Regelmässige Bewegung dient auch der Stressregulation und fördert das Wohlbefinden. Schulen, die Bewegung auch ausserhalb des Sportunterrichts in den Schullalltag integrieren, haben gute Erfahrungen gemacht: Die Schülerinnen und Schüler sind im Unterricht konzentrierter, aufnahmefähiger und haben mehr Freude am Schullalltag. (Aus: PH Zürich, Planungshilfen Gesundheitsförderung und Prävention, 2020)

Stufe

1./2. Klasse

Umsetzung

- KGF meldet sich bei Fit 4 future an und nimmt an Schulungen teil
- Rote Spieltonne mit Material bestellen und regelmässig warten
- Materialausgabe in der Pause organisieren
- Im Kollegium über Angebot informieren

Bemerkung

Die Teilnahme bei Fit 4 future ist kostenlos.
Die Kindergärten sind nicht ins Projekt involviert, da sie sich dezentral in den Quartieren befinden. Sie erhalten einen Beitrag vom Gesundheitskredit, um selber Bewegungsmaterial anzuschaffen.

Schule

Hochfeld 2

Stufen

KG–2. Klasse

Schulleitungsteam

2 Co-Schulleitungen

Anzahl Schülerinnen und Schüler

450

Grösse Kollegium

75

Organisation Gesundheitsförderung

7 KGF bilden ein Gesundheitsteam für den ganzen Schulkreis.

Homepage

www.laenggasse-felsenau.ch
