



Stufe	1. - 2. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Gesundheit
Kompetenz	Sich täglich vielseitig bewegen und die positiven Auswirkungen erkennen
Niveau A	Ich bewege mich täglich und merke, dass mir Bewegung gut tut.
Niveau B	Ich bewege mich täglich und kenne verschiedene Formen von Bewegung, die ich gerne mache.
Niveau C	Ich bewege mich täglich auf verschiedene Arten und kann verschiedene Formen von Bewegung nennen, die ich gerne mache.

## Bewegungstagebuch

<b>Aufgabe und Durchführung</b>	Die Schüler/-innen führen ein Bewegungstagebuch.
<b>Bewertung/ Anforderung</b>	Um den Test zu erfüllen, müssen alle Beobachtungspunkte erfüllt sein.
<b>Beobachtungspunkte</b>	<p><i>Niveau A:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eine Woche lang wird jeden Tag das Bewegungstagebuch ausgefüllt.</li> </ul> <p><i>Niveau B:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eine Woche lang wird jeden Tag das Bewegungstagebuch ausgefüllt.</li> <li>• Im Bewegungstagebuch werden an jedem Tag drei Bewegungsformen unterstrichen, welche der Schüler/ die Schülerin gerne gemacht hat.</li> </ul> <p><i>Niveau C:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eine Woche lang wird jeden Tag das Bewegungstagebuch ausgefüllt.</li> <li>• Im Bewegungstagebuch werden an jedem Tag drei Bewegungsformen unterstrichen, welche der Schüler/ die Schülerin gerne gemacht hat.</li> <li>• Weitere Bewegungsmöglichkeiten pro Tag, welche gerne gemacht würden, aber nicht durchgeführt wurden, werden im Bewegungstagebuch ergänzt.</li> </ul>
<b>Anweisung für die Schüler/-innen</b>	«Füllt während einer Woche jeden Tag euer Bewegungstagebuch aus und vergesst das Wochenende nicht. Unterstreicht pro Blatt mindestens 3 Bewegungsformen, die ihr gerne gemacht habt. Auf dem Bewegungstagebuch für 1 Woche könnt ihr zudem aufschreiben, was ihr jeden Tag gerne gemacht habt. Ergänzt in der Spalte daneben, mit was für Formen von Bewegung ihr die verschiedenen Tage noch ergänzt hättet.»
<b>Aufbau</b>	-
<b>Material</b>	Bewegungstagebuch 1, 2
<b>Quelle</b>	<a href="http://www.schule.bewegt.ch">www.schule.bewegt.ch</a>
<b>Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte</b>	<p><b>Zeit</b> 1 Woche</p> <p><b>Organisation</b> Die Schülerinnen und Schüler füllen die Blätter zu Hause oder während einem Teil der 1. Lektion in der Schule aus. Diese Aufgabe können die Schüler/-innen nur mit Unterstützung der Eltern und der Lehrperson korrekt ausführen.</p> <p><b>Testpersonen</b> Alle Schülerinnen und Schüler für sich alleine.</p> <p><b>Probleme</b> Bevor der Test durchgeführt wird, wird das Thema tägliche Bewegung in der Schule thematisiert. Das Ausfüllen der Fragebogen (Bewegungstagebuch) wird genau besprochen.</p>

# Mein Bewegungstagebuch

Name:

Datum:

Wann?	Was habe ich gemacht?	Wie lange?					
Nach dem Aufstehen		5	10	15	20	...	Min.
Auf dem Schulweg		5	10	15	20	...	Min.
Während dem Unterricht		5	10	15	20	...	Min.
In der grossen Pause		5	10	15	20	...	Min.
Auf dem Schulweg		5	10	15	20	...	Min.
Über Mittag		5	10	15	20	...	Min.
Am Nachmittag		5	10	15	20	...	Min.
Als Hausaufgaben		5	10	15	20	...	Min.
Vereinssport		30	45	60	90	...	Min.
Vor dem zu Bett gehen		5	10	15	20	...	Min.
<b>Total bewegte Zeit:</b>							

# Mein Bewegungstagebuch für 1 Woche

Name:

Datum:

Wann?	Was hat mir gefallen?	Was hätte ich noch gerne gemacht?
Montag		
Dienstag		
Mittwoch		
Donnerstag		
Freitag		
Samstag		
Sonntag		

Erstellt Zeichnungen zu verschiedenen Aktivitäten, versehen diese mit einem Buchstaben und tragt den entsprechenden Buchstaben im Bewegungstagebuch ein. z.B.:

- A Spielen im Freien
- B Schulweg zu Fuss
- C Pausenspiel
- D Ballspielen
- E Velo Fahren
- F Trottinet Fahren
- G Rollerblades
- H Eislauf
- I Schlitteln
- J Unihockey Spielen
- K Spazieren