

2.2.6b



Bewegungsprotokoll

Name:

Bitte das Datum eintragen	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Gesamt
Sport 								
Bewegung im Alltag 								

Trage ein, wie viele Minuten du dich pro Tag auf welche Weise bewegt hast (du kannst dazuschreiben, was du gemacht hast), zähle zusammen und bewerte das Ergebnis nach der vereinbarten Regel!



BABELUGA



Kap. 2.2.6: Lahmes Faultier oder flinkes Wiesel: Wie viel Bewegung muss sein?

Lernziel: Mit anderen Spaß haben!

Themenbereich: Bewegung im Alltag und Sport

Abb. 2.2.6b: Bewegungsprotokoll (Bewegung im Alltag und Sport)

Zielgruppe: Alle Kinder (jüngere Kinder werden von den Eltern unterstützt), Jugendliche und Eltern.

Ziel: Die Kinder, Jugendlichen und ihre Familie sollen ihre Bewegungsgewohnheiten differenziert nach den Bereichen «Bewegungen im Alltag» und «Sport» beobachten und erfassen, um abschätzen zu können, wie weit der Ist-Zustand von den Soll-Werten entfernt ist. Sie gewinnen damit einen Ausgangspunkt für eine realistische und konkrete Planung von Bewegung im Wochenverlauf.

Beschreibung/Durchführung/Nachbesprechung: In einem ersten Schritt wird in der Baustellen-Teamarbeit das Protokoll als Selbstbeobachtungshausaufgabe mitgegeben, um die aktuellen Bewegungsgewohnheiten differenziert nach Alltagsbewegung und Sport zu erfassen (die Definitionen werden gemeinsam erarbeitet). In der Nachbesprechung wird dann unter Berücksichtigung der alltäglichen familiären Belastungen (Arbeit, Hausaufgaben, Nachhilfe, Familieneinkauf, Zahnarzttermine usw.) geklärt, welche alltägliche Bewegung am leichtesten zu steigern ist und ob es eine Sportart gibt, für die sich das Kind bzw. der Jugendliche interessiert. Veränderungshausaufgabe kann zum einen nun sein, die alltägliche Bewegung zu steigern (konkret formuliert, z. B.: sich zweimal pro Woche mit dem Freund zum Fußballspielen im Park verabreden), zum anderen kann mit Unterstützung der Eltern nach einer geeigneten Sportgruppe gesucht werden (bis zum nächsten Treffen werden selbständig konkrete Adressen ausfindig gemacht und Informationen eingeholt, um dies dann weiterbesprechen zu können). Je nach formuliertem Ziel werden die Ergebnisse auf dem Bogen notiert und vom Kind bzw. Jugendlichen bewertet (Smiley).



BABELUGA