

# Achtung fertig – Schritt für Schritt

## Workshops

Die Workshops dauern 90 Minuten; Sie können an *einem* Workshop teilnehmen. Da die Plätze in den Workshops beschränkt sind, bitten wir Sie, auf der Anmeldung Ihre Prioritäten anzugeben.

### 1. **Sixpack und BMI - Stress mit dem Traumbody?**

Ein bewegter Workshop für IHN ... Buben und männliche Jugendliche im Spannungsfeld zwischen Bodykult und Realität.

Leitung: Hänsu Kaufmann, TZT@-Leiter

### 2. **Körperkult und BMI - Stress mit dem Traumbody?**

Ein bewegter Workshop für SIE ... Mädchen und weibliche Jugendliche im Spannungsfeld zwischen Bodykult und Realität.

Leitung: Sabine Schnell, TZT@-Leiterin

### 3. **Purzelbaum - mehr bewegen im Kindergarten**

Wie kann Bewegung in verschiedenen Unterrichtssequenzen eingebaut werden?

Leitung: Regula Nyffler und Brigitte Ischer, Projektleiterinnen Purzelbaum, Dozentinnen IWB

### 4. **Lernen in Bewegung in der Mittel und Oberstufe**

Wie Lerninhalte mit Bewegung gewinnbringend verbunden werden können.

Praktische Beispiele für Unterricht und Pausen werden ausprobiert und können direkt im eigenen Schulalltag eingesetzt werden.

Leitung: Evelyn Sutter, Mittelstufenlehrerin

### 5. **«Lebendiges Lernen»**

Nutzen Sie den Bewegungsdrang der Schüler und die Heterogenität ihrer Klasse für das Lernen. Setzen Sie bewegte Sequenzen in allen Fächern ein. In diesem Workshop erhalten sie konkrete Anregungen zu Bewegung im Unterricht.

Leitung: Marianne Kläy, Lehrerin und Autorin des Buches «Lebendiges Lernen», Hauptverlag



**6. Körper - Gefühle - Bewegung - Papperla PEP**

Ein Pilotprojekt zur Integration von Emotionsregulation und Körpereigenwahrnehmung in bestehende Bewegungs- und Ernährungsprojekte.

Leitung: Frau Thea Rytz, lic.phil.I, Inselspital Bern, Renie Uetz, Veronica Grandjean und Mitarbeiterinnen (Kindergarten und Unterstufe)

**7. feelok** - Das internetbasierte Computerprogramm für Jugendliche zur Gesundheitsförderung von **RADIX**. In 90 Minuten lernen Sie die Grundlagen von feelok und wie das Internetprogramm mit Jugendlichen verwendet wird.

Leitung: Dr. Oliver Padlina, MPH; Projektleiter feelok, eidg. Hochschule für Sport, Magglingen

**8. Begegnung durch Bewegung**

Soziale Integration durch Bewegung und Sport. Ein Handbuch für den Unterricht. Bundesamt für Sport / Eidg. Hochschule für Sport Magglingen

Leitung: Matthias Grabherr, Dozent und Wissenschaftlicher Mitarbeiter, Eidg. Hochschule für Sport Magglingen

**9. Bewegungsziele und Kompetenzen im Sportunterricht**

Wie werden relevante Kompetenzen im Sportunterricht aufgebaut, überprüft und bewertet? Welches sind relevante Themen beim Erstellen einer Jahresplanung? qims.ch hilft weiter! Ein praktischer Workshop.

Leitung: Gabi Schibler, Projektleiterin qims.ch, Eidg. Hochschule für Sport, Magglingen

**10. Chancen und Risiken des Leistungssports**

Leitung: Dr. Urs Mäder, Prorektor EHSM, Leiter Bewegung und Gesundheit, Eidg. Hochschule für Sport Magglingen, et al

**11. Täglich bewegen- Psychomotorik im Schulalltag**

Ein Präventionsprojekt von Berner Psychomotoriktherapeutinnen in Zusammenarbeit mit dem IWB der PH Bern. Auszüge aus dieser Weiterbildung für Lehrpersonen und praktische Ideen für den Einbau von psychomotorischen Bewegungssequenzen in den Schulalltag werden vorgestellt.

Leitung: Christina Busato und Barbara Müller Sommer, Psychomotoriktherapeutinnen