

Monatsprogramm „Bewegte Klasse“ – Online

Das Nachmittagsprogramm ist für die Grundstufe und die Sekundarstufe geeignet



Feb. 2025	Besonders geeignet für die Sekundarstufe #	Für Schülerinnen und Schüler			Fortbildungen für Lehrerinnen und Lehrer		Lehrerinnen- und Lehrgesundheit 
Do 13.2.	08:00, 15 min Box dich fit! Alex #	09:00, 15 min Fit mach mit Tina	10:00, 15 min Rhythm & Moves Alex	11:00, 15 min Tanz Katja	14:30, 45 min Jonglieren Tina	16:30, 90 min Klassenchallenges Katja	
Do 20.2.	08:00, 15 min Energetische Übung Ulrich #	09:00, 15 min Stilleritual Ulrich	10:00, 15 min Fit mit Köpfchen Eva	11:00, 15 min Yoga für Kids Karin			
Do 27.2.	08:00, 15 min Spielerisch fit Metti #	09:00, 15 min Bewegungs-ABC Eva	10:00, 15 min Spielerisch stark Metti	11:00, 15 min Sprache bewegt Birgit	15:00, 45 min Gruppen einteilen Eva	16:30, 45 min Fadenspiele Birgit	

Für eine Anrechnung der Fortbildungen ist Ihre Teilnahme mit Bild und Ton erforderlich!

In Kooperation mit:

-  Tägliche Bewegungseinheit
-  Bildungsdirektion | 
- Niederösterreich



Voraussetzungen

Internetzugang und Laptop, PC oder Handy.

Möchte eine ganze Klasse am Vormittagsprogramm teilnehmen, ist ein Smartboard optimal. Das Smartboard kann alternativ durch einen Beamer ersetzt werden, der an den PC/Laptop angeschlossen wird. Jeder Medienraum bietet auch das nötige technische Equipment.

Support

Bei technischen Fragen zum Programm Zoom kontaktieren Sie uns gerne bereits im Vorfeld, dann können wir einen Termin für einen Zoom-Testlauf vereinbaren.

Melden Sie sich bitte in diesem Fall unter folgender Mobil-Nummer:

Matthias Trattner, 0676/8587034342

Hinweise

Zum stressfreien Einstieg: Unser Warteraum ist bereits 15 min vor Veranstaltungsbeginn geöffnet.

Denken Sie daran, dass das Filmen der Kinder auch mit Bildrechten verbunden ist. Deshalb im Zweifel die Kamera ausschalten.

Link

<https://zoom.us/my/bk.online?pwd=aGppa0UybU9yZTArYmxDenVJakw2Zz09>

MeetingID: 3100 12 3100 Kenncode: 3100

Detaillierte Information zu den Veranstaltungen

13. Februar	Box dich fit!, Alexandra Pibil, Material: keines	Sekundarstufe	Lernen wir gemeinsam (und OHNE Gegner:in!) die Grundbewegungen des Boxens kennen und starten den Tag mit einer Luft-Box-Trainingseinheit!
13. Februar	Fit mach mit, Tina Kretschmer, Material: Tisch und Sessel	Für alle	In einer abwechslungsreichen Mischung aus Kräftigung, Dehnung und Koordination erwartet dich ein kleines Mitmach-Bewegungsprogramm für deinen ganzen Körper.
13. Februar	Rhythm & Moves, Alexandra Pibil, Material: keines	Für alle	Bewegungspause mit Beats und cooler Musik!
13. Februar	Tanz, Katja Schönerstedt, Material: keines	Für alle	Wir lernen einen einfachen Tanz, den man vorwärts und rückwärts tanzen kann.

13. Februar	Jonglieren, Tina Kretschmer, Material: 1 Jonglierball oder 1 Reissäckchen	Für alle	Jonglieren ist ein tolles Konzentrationstraining. Wie schaffe ich den Einstieg? Wir lernen Kunststücke mit einem Jonglierball, bei denen Kinder und Erwachsene gleich erste Erfolgserlebnisse haben können!
13. Februar	Klassenchallenges, Katja Schönerstedt, Material: keines	Für alle	Wie kann man Schülerinnen und Schüler motivieren gemeinsam an einem Ziel zu arbeiten? Wie gelingt es, dass alle ihren Beitrag leisten können, ohne sich untereinander vergleichen zu müssen? Dieser Frage gehen wir in der Fortbildung nach. Dazu gibt es praktische Spielanregungen und Klassenchallenges.
20. Februar	Energetische Übung, Ulrich Pammer, Material: Sessel	Sekundarstufe	Mischung aus Körperübungen und Kräftigungsdehnen in Verbindung mit Atmung und Nachspüren
20. Februar	Stilleritual, Ulrich Pammer, Material: Sessel	Für alle	Atemübung in Bewegung und am Sitzplatz; Wahrnehmung von inneren und äußeren Reizen
20. Februar	Fit mit Köpfchen, Eva Mitterhauser, Material: kleiner Gegenstand	Grundstufe	Kleine koordinative Übungen und Bewegungsanregungen für die Konzentration
20. Februar	Yoga für Kids, Karin Holzer, Material: keines	Grundstufe	Bewegungen für's Klassenzimmer, die das Gleichgewicht, die Koordination und die Körperwahrnehmung fördern
27. Februar	Spielerisch fit, Metti Trattner, Material: keines	Sekundarstufe	Ran an die Synapsen! Koordinative Übungen bringen dich und dein Gehirn in Schwung.
27. Februar	Bewegungs-ABC, Eva Mitterhauser, Material: keines	Grundstufe	Zu jedem Buchstaben des Alphabets gibt es eine kleine Bewegung/Übung.
27. Februar	Spielerisch stark, Metti Trattner, Material: keines	Grundstufe	Entdecke deine Muskelkraft! Lustvolle Bewegungsideen stärken dich und deinen Körper.
27. Februar	Sprache bewegt, Birgit Amenitsch, Material: keines	Grundstufe	Cooler Bewegungsanregungen in Verbindung mit Sprache und Stimme- als Bewegungspause super geeignet

<p>27. Februar</p>	<p>Gruppenteilungsspiele, Eva Mitterhauser, Material: keines</p>	<p>Für alle</p>	<p>Gruppenteilungsspiele schaffen neue und zufällige Konstellationen in der Klasse, die neue Begegnungen und Erfahrungen in der Gruppe ermöglichen und Benachteiligungen verhindern können. In dieser FB werden Spiele für die Findung von Paaren, Kleingruppen und Teams vorgestellt.</p>
<p>27. Februar</p>	<p>Fadenspiele, Birgit Amenitsch, Material: Fadenschnur, Wolle</p>	<p>Für alle</p>	<p>Die Fadenspiele eröffnen ein kunterbuntes Spektrum an Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten! Im Kurzworkshop werden die einzelnen Förderschwerpunkte praxisnah vorgestellt und viele Spielanregungen gezeigt, die gleich am nächsten Tag in der Klasse umgesetzt werden können.</p>