BOLLETTINO SCOLASTICO GRIGIONE | FEGL SCOLASTIC GRISCHUN | April 2022/2

BÜNDNER SCHULBLATT

BEWEGUNG UND SPORT

| Mens sana in corpore sano | Turn- und Sportunterricht gestern und heute | Guter Sportunterricht für alle | Eine Stunde pro Tag – 7 Tage die Woche | Ständig in Bewegung | Paginas | Portrait: Sportunterricht ist Lebensschule | Wahlen 2022 | SBGR: Spagat zwischen Spitzensport und Berufsalltag | Agenda | Amtliches |

Energie sehen – Energie erleben!

Über die Bildungsplattform «Linie-e» von Energie Zukunft Schweiz bietet ewz spannende Schulangebote zum Thema Energie im Klassenzimmer.

Mit unseren 3 Schulmodulen können Schulklassen aus dem leistungsberechtigten Gebiet* von ewz die spannende Welt der Energie erleben – **kostenlos!**

* Leistungsberechtigte Ortschaften: Almens, Bivio, Cazis, Cunter, Dalin, Feldis, Flerden, Fürstenau, Fürstenaubruck, Lantsch/Lenz, Marmorera, Masein, Medels, Mulegns, Mutten, Nufenen, Parsonz, Paspels, Portein, Pratval, Präz, Riom, Rodels, Rona, Rothenbrunnen, Salouf, Sarn, Savognin, Says, Scharans, Scheid, Summaprada, Sur, Tartar, Tinizong, Trans, Trimmis, Tschappina (ohne Fraktion Glas), Tumegl/Tomils, Untervaz, Urmein

Weitere Informationen und Anmeldung unter:

www.linie-e.ch/ewz

T +41 61 500 18 70
info@linie-e.ch

Die Besucher- und Bildungsplattform «Linie-e» von **Energie Zukunft Schweiz (www.energiezukunftschweiz.ch)** organisiert spannende Führungen und Schulangebote zu erneuerbarer Energie und Trinkwasser. Die Angebote werden ermöglicht durch:

INHALT

THEMA

Turn- und Sportunterricht in der Schweiz – gestern und heute 4

Guter Sportunterricht für Alle 7

Bündner Polysport-System 8

Eine Stunde pro Tag – 7 Tage die Woche 9

Ständig in Bewegung 12

PAGINA RUMANTSCHA 14

PAGINA GRIGIONITALIANA 16

PORTRÄT
Ladina Ehrler-Scharplatz 18

LEGR 20

SBGR 25

DIES UND DAS 26

AGENDA 30

IMPRESSUM 31

EDITORIAL

MENS SANA IN CORPORE SANO

Kinder haben ihn noch, diesen ausgeprägten Bewegungsdrang. Es wird erkundet, ausprobiert, getestet, ganz nach dem Prinzip von Versuch und Irrtum. Im Sport erhalte ich sofort eine Rückmeldung, wenn eine Bewegung oder eine Ausführung nicht passt. Das motiviert, einen neuen Versuch zu unternehmen. Denken wir beispielsweise an das doch so berühmte 3-Meter-Sprungbrett in der Badi. Was haben wir da an neuen Bewegungen ausprobiert, manchmal mit etwas schmerzhaftem Feedback. Und dann, endlich dieses tolle Erlebnis, wenn ein vorher geübter Sprung einfach perfekt geglückt ist. Ein breites Lächeln, sogar unter Wasser.

Chantal Marti-Müller

Es ist gerade auch Aufgabe der Schule, diesem ausgeprägten Bewegungsdrang täglich gerecht zu werden und Impulse zu setzen, um dann im Jugend- und Erwachsenenalter weiterhin die Freude an der Bewegung zu erhalten. Es ist somit kein Novum, dass regelmässige Bewegung eine Grundvoraussetzung für eine gesunde Entwicklung ist. Bereits vor 2000 Jahren wussten die Römer, dass ein gesunder Geist nur in einem gesunden Körper existieren könne.

Nach aktuellem Wissenstand sollen sich Kinder und Jugendliche im Schulalter zusätzlich zu den Alltagsaktivitäten mindestens eine Stunde täglich Aktivitäten von mittlerer bis hoher Intensität widmen. Dabei sollen sie in ihrem Bewegungsschatz möglichst breit bleiben und vielseitige Bewegungserfahrungen sammeln dürfen. Eine regelmässige körperliche Bewegung fördert den Knochenbau, regt das Herz-Kreislaufsystem an, kräftigt die Muskeln, verbessert die Geschicklichkeit sowie die Beweglichkeit und fördert auch die soziale Integration.

Ich danke den Schulträgerschaften für ihren tagtäglichen Bewegungseinsatz im Sportunterricht, in Programmen wie «Jugend und Sport», «GKB SPORTKIDS», «Bewegte Schule», «Purzelbaum», bei Schulsport- und Wandertagen sowie bei zahlreichen weiteren Bewegungsangeboten. Nicht zuletzt lädt der Kanton Graubünden mit seiner Landschaft und Infrastruktur gerade förmlich zur Bewegung im Freien ein.

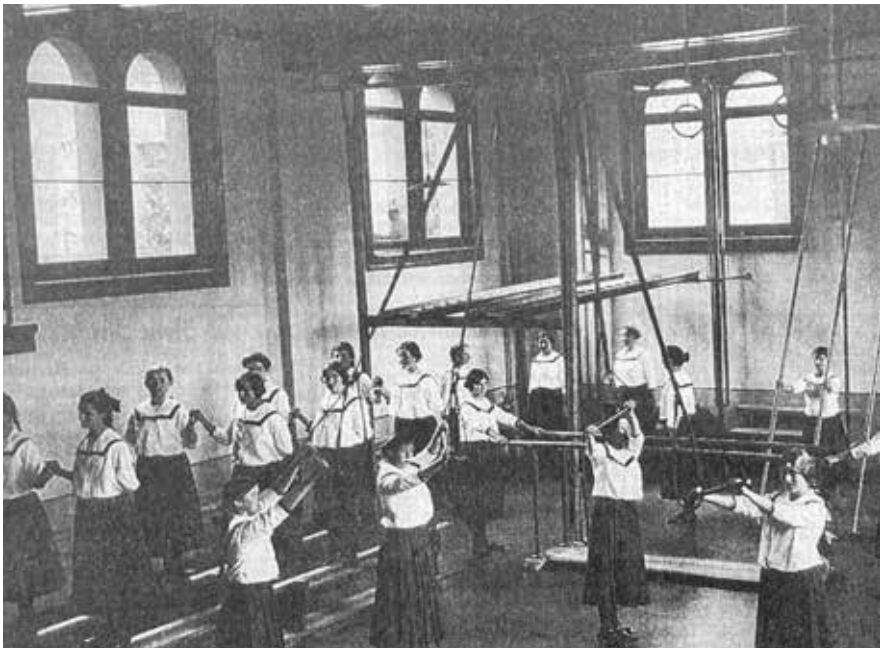
Uns allen wünsche ich viel Spass und Freude beim «beweglich bleiben». Und übrigens, bald geht die Badesaison wieder los. Wie wär's mit einem Salto vom 3-Meter-Sprungbrett?

Chantal Marti-Müller
Leiterin des Amtes für Volksschule und Sport (AVS)

Turn- und Sportunterricht in der Schweiz – gestern und heute

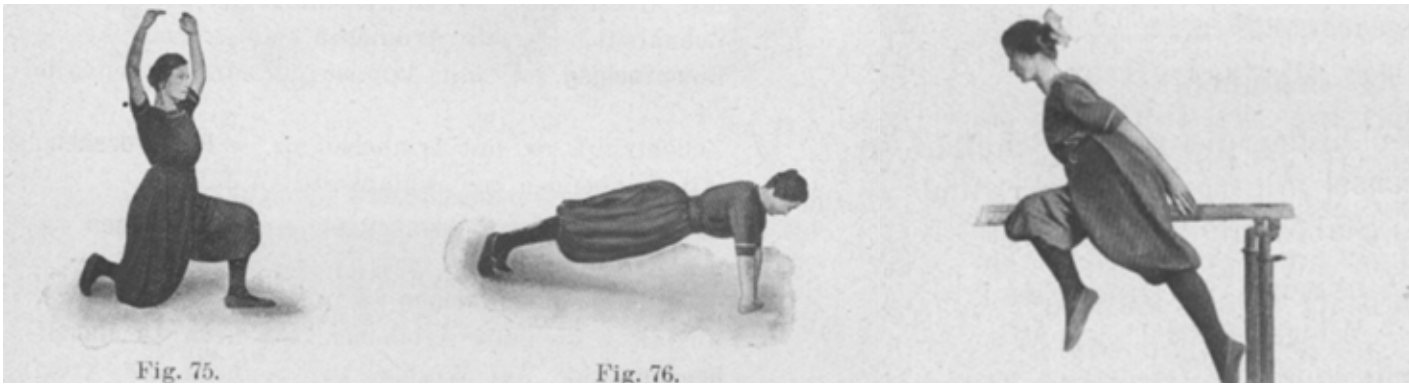
Auf der Beliebtheitsskala von Schulfächern landet der Sportunterricht an Schweizer Schulen bei Umfragen unter Schülerinnen und Schülern immer wieder auf einem Spitzenplatz. Doch seit wann gehört der Sportunterricht in der Schweiz zum schulischen Fächerkanon und wie konnte er seinen Platz behaupten?

VON PETER ENGEL, LEHRBEAUFTRAGTER FÜR SPORTGESCHICHTE, UNIVERSITÄT BASEL



Turnhalle in Menzingen 1910 (Eidg. Archiv für Denkmalpflege)

Die Anfänge des Schulturnens in der Schweiz reichen zurück bis ins 18. Jahrhundert. Jean Jacques Rousseau postulierte in seinem Roman «Émile ou de l'éducation» eine Individualerziehung, welche den Kindern uneingeschränkte Bewegungsfreiheit ermöglichen sollte. Die Aufklärung begann sich im Bildungswesen durchzusetzen: In Deutschland entstanden Reformschulen, wo bürgerlichen «Zöglingen» eine ganzheitliche Pädagogik vermittelt wurde. In Zizers gründete 1761 Martin Planta eine solche «Erziehungsanstalt», wo Gymnastik, Werken und Spiel neben den kopflastigen Fächern unterrichtet wurde. Planta hatte die Bedeutung von körperlicher Betätigung erkannt. Bevor Heinrich Pestalozzi sein Erziehungsprogramm von Kopf, Herz und Hand in die Tat umsetzen konnte, wurde in der Zeit der Helvetik (1798–1803) ebenfalls (aber vergeblich) der Versuch unternommen, Leibesübungen – wie das Schulturnen genannt wurde – in den «Bürgerschulen» einzuführen, und zwar für Knaben und Mädchen. Etwas später «erfand» der Berliner Lehrer Friedrich Ludwig Jahn die «deutsche Turnkunst», mithilfe derer er eine «wahre Volkserziehung» etablieren wollte und gegen «die Schulsteifheit» eine ganzheitliche Didaktik von Körperübungen entwickelte. Im Zeitalter des «nation building» im



Bewegungsübungen in: Schweiz. Mädchenturnschule, Zürich, 1916

19. Jahrhundert vermittelte das Turnen Identität und Zusammengehörigkeitsgefühl, weil es für alle Schichten offen war. Turner verbreiteten die «Turnkunst» auch in der Schweiz. 1832 wurde der Eidgenössische Turnverein (ETV) gegründet. Die souveränen Kantone führten zudem die Schulpflicht an den Volksschulen ein, um der grassierenden Kinderarbeit vorzubeugen. In der Umsetzung bestanden jedoch grosse kantonale Unterschiede. Mit der Bundesstaatsgründung 1848 behielten die Kantone die Bildungshoheit. Einige Kantone wie Basel-Stadt, Zürich, St. Gallen und Bern etablierten ab den 1850er Jahren den obligatorischen Turnunterricht an den Schulen.

Im deutsch-französischen Krieg 1870/71 erkannte der junge Bundesstaat die Notwendigkeit einer wehrbereiten Schweiz. Mit der Totalrevision der Bundesverfassung von 1874 wurde auch die Militärorganisation angepasst und den Kantonen ein Schulturnobligatorium für die männliche Jugend ab dem 10. Altersjahr vorgeschrieben. Der Eingriff in die kantonale Bildungshoheit war massiv und führte zu einem bildungspolitischen Sonderfall: Der Turn- und Sportunterricht untersteht als einziges Schulfach bis heute dem Bund. Unter dem Begriff der «Volkserziehung» förderte der Staat die militärische Körperertüchtigung, die Gesundheitserziehung und die geistige Bildung. Der Turnunterricht sollte ein valables Instrument individueller und kollektiver Charakterbildung (des Mannes) sein und zur Festigung des Nationalstaatsgedankens beitragen. Allerdings machten dabei nicht alle Kantone mit: Vor allem in ländlichen Gebieten wurde der Turnunterricht vernachlässigt, weil die Bevölkerung die Arbeitskraft anderswo benötigte.

Das Mädchenturnen fand im 19. Jahrhundert in Adolf Spiess und Johannes Niggeler frühe Förderer und in einigen Kantonen genossen die Mädchen Turnunterricht. Dieser blieb allerdings wegen der militärischen Priorisierung durch den Bund oft unerwähnt. 1909 erklärten neun Kantone das Mädchenturnen auf der Primarstufe für obligatorisch. Die erste vom Bund herausgegebene «Mädchenturnschule» erschien 1916 mitten im Ersten Weltkrieg. Damit wurden die dem Zeitgeist geschuldeten Emanzipationsbestrebungen von Frauen berücksichtigt. Bis weit ins 20. Jahrhundert wurden aber von männlichen

Peter Engel, MA/M. Sc., ist Lehrbeauftragter für Sportgeschichte am Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit (DSBG) der Universität Basel.

Medizinern immer wieder Bedenken laut, dass die Gebärfähigkeit der Frau durch heftige Bewegungen beeinträchtigt werden könnte. Erst mit dem Bundesgesetz zur Förderung von Turnen und Sport von 1972 (!) wurde das Schulturnen für beide Geschlechter schweizweit obligatorisch.

Die ersten Turnlehrerausbildungen an kantonalen Lehrerseminaren und die bis 1891 vom Bund durchgeführten Lehrer-Rekrutenschulen genügten qualitativ nicht: Sie orientierten sich weitgehend an der militärischen Praxis. Ein Turnlehrer sollte vor allem elementare Übungen kennen, diese vorzeigen können und in militärischem Gleichschritt ausführen lassen. Die beabsichtigte Vereinigung von militärischem Drill mit der Befähigung, Turnunterricht zu erteilen, scheiterte. Nach der Abschaffung der Lehrer-Rekrutenschulen 1891

sprangen der Eidgenössische Turnverein und der Schweizerische Turnlehrerverein (STLV) ein und boten zusammen mit den kantonalen Lehrerseminaren Turnlehrerkurse an. Die Entwicklung vom Turnhandwerker zur vielseitig ausgebildeten Eidg. diplomierten Turn- und Sportlehrperson begann erst mit der Einführung einer universitären Ausbildung ab 1922 in Basel. Mit Einführung des Bologna-Systems an den Hochschulen endete diese Epoche und in der Folge diversifizierten sich auch die Sportwissenschaften - weg von der reinen Lehrausbildung.

Der Bundesrat setzte 1876 eine Eidgenössische Turnkommission (ETK) ein, welche sich der Ausbildung vor allem der männlichen Jugend im Turnunterricht widmen sollte. So begründete die ETK eine Schweizer Lehrmittelreihe. Die «Turnschule für den militärischen Vorunterricht der schweizerischen Jugend vom 10. bis 20. Altersjahre», welche mehr einem militärischen Reglement als einem didaktischen Lehrmittel glich, stand am Anfang. Der letzte Band dieser Reihe erschien im Jahr 1996. Erst 1960 erschien ein Lehrmittel, das sich gleichermassen an beide Geschlechter richtete und den gesellschaftlichen Veränderungen nach dem Zweiten Weltkrieg Rechnung trug.

Die «Versportung der Gesellschaft» (O. Grupe) durchdringt mittlerweile global alle Schichten und wirkt sich auf den Sportunterricht an Schulen aus. Die Bundesverfassung erwähnt in Artikel 68 explizit den Schulsport. Das Bundesobligatorium besteht weiterhin und wurde ins Sportförderungsgesetz von 2012 integriert. Im Zeitalter der Fitness stehen im Sportunterricht mehr die soziale Integrationsfunktion, das Bewegungslernen oder die Gesundheitsprävention im Vordergrund – mehr als die Vorbereitung auf den Militärdienst.

Hier gehts zur Literaturliste:

Bewegungsübungen in: Schweiz. Mädchenturnschule, Zürich, 1916

Guter Sportunterricht für alle

Der Sportunterricht ist obligatorisch und erreicht somit alle Schülerinnen und Schüler. Damit er einen Beitrag zum Bildungs- und Erziehungsauftrag leisten kann, muss seine Qualität gewährleistet werden. Das Amt für Volksschule und Sport (AVS), graubündenSport, hat sich mit dem Sportförderungskonzept 2021 zum Ziel gesetzt, dass Bündner Schülerinnen und Schüler von täglichen Bewegungs- und Sportstunden profitieren können.

VON GIUANNA GARTMANN, AVS, GRAUBÜNDEN SPORT

In Zusammenarbeit mit der Pädagogischen Hochschule (PHGR) fördert der Kanton die Kompetenzen der sportunterrichtenden Lehrpersonen und sorgt für eine Qualitätssicherung in der Aus- und Weiterbildung. Was heisst das konkret? Wie werden Lehrpersonen unterstützt?

Turnberaterinnen und Turnberater
In Graubünden besteht das sogenannte Turnberatersystem. 38 Fachkräfte betreuen die Schulen in ihrem jeweiligen Turnberaterkreis. Die Turnberaterinnen und Turnberater nehmen verschiedene Aufgaben wahr, wie z.B. die Beratung der Lehrerschaft in Fragen des Bewegungs- und Sportunterrichts, die Durchführung des jährlich stattfindenden Regionalkurses und die Organisation verschiedener Prüfungsteile der Schulsportprüfung der 8. Klasse.

Von Websites bis zu fertigen Lektionen
Der Lehrplan 21 bildet die Grundlage für den Bewegungs- und Sportunterricht. Dazu kommen die Schulsportprüfungen in der 5. und 8. Klasse. In Büchern und im Internet sind tausende Unterrichtsideen zu finden. graubündenSport bündelt das umfangreiche Material und unterstützt die Lehrpersonen mit der Bereitstellung von hilfreichen Links und Apps für den Bewegungs- und Sportunterricht bis hin zu fixfertigen, altersgerechten Lektionen für den Kindergarten bis zur 3. Klasse. Weitere Unterlagen sind in Erarbeitung und erscheinen im 2023.

Sicherheit im Schulsport
Um Verletzungen im Schulsport zu reduzieren, empfiehlt die bfu, die Unfallprävention in den Schulen systematisch und bewusst zu integrieren. Die Webplattform der bfu bietet den Schulen praktische Unterstützung. Auf der Website sind Konzeptvorlagen, vielfältige Informationen, Checklisten und Unterrichtsmaterialien zu verschiedenen Sportarten und Schulaktivitäten zu finden.

Schulsportprüfungen
Nebst dem Lehrplan 21 sollen auch die Schulsportprüfungen der 5. und 8. Klasse eine unterrichtsleitende Wirkung über mehrere Schuljahre einnehmen. Dank eines klassenübergreifenden Aufbaus können die Schülerinnen und Schüler im Fachbereich Bewegung und Sport optimal gefördert und auf die vielseitigen Schulsportprüfungen vorbereitet werden.

Eine Masterarbeit zur Schulsportprüfung des Kantons Graubünden (Kündig, 2019) zeigt unter anderem auf, dass die Leistungen der Schülerinnen und

Schüler in der Schulsportprüfung über die letzten Jahre relativ konstant waren. Mehrheitlich konnten jene Schülerinnen und Schüler in der 8. Klasse eine bessere Leistung erzielen, welche bereits an der Schulsportprüfung der 5. Klasse teilgenommen hatten.

Kantonale Schulsporttage
In Zusammenarbeit mit sportbegeisterten Organisatoren finden jährlich kantonale Schulsporttage in den Sportarten Basketball, Fussball, Orientierungslauf, Unihockey und Volleyball statt. Zahlreiche Schülerinnen und Schüler messen sich während des Jahres und kämpfen um die Qualifikation für die Schweizerischen Schülermeisterschaften.

KlassenschlaGR
Eine Innovation und Neuheit im Rahmen der Schulsporttage: Der KlassenschlaGR ist eine virtuelle Battle im ganzen Kanton mit einem realen Final. Es gilt, sich als Klasse in 14 Übungen zu bewähren, wobei es für jede Übung zwei Resultate von unterschiedlichen Schülerinnen und Schülern braucht. Wer sich für den Final qualifizieren will, muss am Ende der Qualifikationsphase als Klasse unter den Top 10 seiner Schulstufe klassiert sein.

Kurse
Für sportunterrichtende Lehrpersonen gilt pro Schuljahr eine halb tägige Weiterbildungspflicht. Dafür anerkannt werden Wiederholungskurse Lebensrettung im Schwimmen, J+S-Kurse, Regionalkurse sowie der Turnberaterkurs (nur für Turnberater). Im 2022 gibt es zusätzlich dazu eine Premiere: Der erste Schulsportkongress Ostschweiz findet in Chur statt (siehe Agenda S. 30).

Bestell- und Leihmaterial
graubündenSport verfügt über Bestell- und Leihmaterial. Lehrpersonen können das Material (z.B. Unterlagen der Schulsportprüfungen, Wasser-Sicherheits-Check-Ausweise etc.) gratis beziehen oder ausleihen (z.B. Bücher, Orientierungslauf-Material etc.).

Bündner Polysport-System

Das Herzstück des Lalsa-Polysport-Systems bildet die App zur Polysport-Vermittlung für Sportleitende im Verein und Lehrpersonen.

VON ISA REST-RIVERO UND LADINA EHRLER

Die App enthält eine Erfolgsformel über sechzig Sportlektionen für Erst- bis Sechstklässler und eine Jahresplanung. Zentral sind Einsatz, Fairness und Teamplay als Wertesystem und die Kompatibilität mit dem Lehrplan 21 sowie Jugend+Sport. Die Sportleiterinnen und -leiter benötigen keine zusätzlichen Unterlagen. Die Lektionen sind illustriert sowie einfach und detailliert erklärt. Die Übungen und Organisationsformen lassen sich variieren und der Sportgruppe anpassen.

Infos: www.laisapolysport.ch, isa@laisapolysport.ch

SCHULSPORTKONGRESS
OSTSCHWEIZ SVSS
30. SEPTEMBER – 1. OKTOBER 2022 IN CHUR
SCHULSPORTKONGRESS.CH

Eine Stunde pro Tag – 7 Tage die Woche

Nach dieser Formel sollen sich Kinder und Jugendliche bewegen und Sport treiben, unabhängig von Alter, Geschlecht, Herkunft und Kultur. Täglich Sport, das soll Schule machen. Dafür braucht es neben dem obligatorischen Sportunterricht auch weitere Sport- und Bewegungsmöglichkeiten – zum Beispiel im Rahmen des freiwilligen Schulsports. Geschickt kombiniert entlastet er zudem die Schulkasse!

VON SERENA MUSCOGIURI, AVS, GRAUBÜNDENSPORT

Der freiwillige Schulsport versteht sich als Ergänzung zum obligatorischen Sportunterricht in der Schule und als Bindeglied und Brücke zum privaten Vereinssport. Schülerinnen und Schüler können Sportarten kennenlernen oder intensiver ausüben und so auch für den Vereinssport oder den individuell ausgeübten Sport motiviert werden.

Freiwilliger Schulsport spricht auch die sportlich weniger aktiven Kinder und Jugendlichen an. Dies der Befund aus der breit angelegten Studie «Sport Schweiz», die weiter festhält, dass sich die im Vereinssport nachgewiesenen Geschlechter- und Nationalitätsunterschiede im freiwilligen Schulsport nicht finden. So nehmen Mädchen und Knaben in gleichem Umfang daran teil und Jugendliche mit Migrationshintergrund sogar etwas häufiger als Schweizer Jugendliche.

Seit 2015/16 unterstützt der Kanton Graubünden über das Amt für Volksschule und Sport Kurse und Lager des freiwilligen Schulsports (www.graubündensport.ch/schulsport). Der J+S-Beitrag wird dabei auf einen Pauschalbetrag aufgerundet. Bei 15 Trainingslektionen entspricht dies einer Entschädigung von 70 Franken pro Lektion bzw. 90 Franken pro Doppellektion. An Lager wird nebst der J+S-Subvention ein zusätzlicher Beitrag von 100 Franken pro Lagertag und Klasse ausgerichtet. Dieser finanzielle Anreiz hat zu einem Anstieg des Sportangebots an den Bündner Schulen von 20 Prozent pro Jahr geführt, bis das Wachstum durch die Pandemie gebremst wurde. Der freiwillige Schulsport ist damit ein wichtiges Element für den Sport in der Schule und ergänzt den Unterricht in der Sport- und Bewegungsförderung optimal.

Freiwilliger Schulsport als Chance für schulergänzende Tagesstrukturen

Kurse des freiwilligen Schulsports sind aber auch eine grosse Chance für schulergänzende Tagesstrukturen. Sie ermöglichen eine sinnvolle Freizeitgestaltung, die den Kindern und Jugendlichen Spass macht, ihre Gesundheit

und Entwicklung fördert und erst noch mit finanziellen Mitteln von J+S und dem Kanton unterstützt werden. Solche Kurse können beispielsweise über Mittag im Rahmen des Mittagstischs oder im Anschluss an den Unterricht am Nachmittag während der Betreuungszeit stattfinden.

Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang – und den sollen sie an Tagesschulen auch über Mittag ausleben können. Wieso nicht den Mittagstisch in zwei Schichten im Wechsel mit einer «Offenen Mittagsturnhalle» anbieten? Bei steigender Nachfrage für den Mittagstisch können so kostspielige Raumerweiterungen vermieden und sogar noch zusätzliche Einnahmen generiert werden. Und die Schülerinnen und Schüler haben erst noch ein tägliches Bewegungsfenster über Mittag. Dabei geht es nicht um Sportunterricht, sondern um eine Erweiterung und Ergänzung des Pausenplatzes zum Spielen und «Sichaustoben» oder um etwas Neues kennenzulernen, je nach Angebotsausgestaltung der jeweiligen Schule. Das Plus an Bewegung über Mittag ist ein wichtiger Ausgleich zum grösstenteils «sitzenden Unterricht» und eine Gelegenheit, im Schulalltag Energie zu tanken. Zudem soll das täglich verfügbare und einfach zugängliche Bewegungsangebot Lust auf mehr machen – auch für weniger sportliche Kinder und Jugendliche – und so die Basis für das lebenslange Sporttreiben stärken.

Kosteneffiziente Umsetzung der Blockzeiten

Insbesondere bei den unteren Primarschulklassen bietet sich zudem die Möglichkeit, zur Einhaltung der morgendlichen Blockzeiten in Zwischen- und Randlektionen, zusätzliche Sportlektionen anzubieten. Die Durchführung dieser unterrichtsnahen Angebote kann gem. Schulverordnung auch qualifizierten Privaten, z.B. J+S-Leiterpersonen, übertragen werden. Damit kann ein Beitrag zur täglichen Bewegungsstunde geleistet und via Anmeldung über den freiwilligen Schulsport auch die Kasse der Schule entlastet werden!

Neues Programm «0712 rund um Sport»

Obwohl vielseitiges Training erwiesenermassen die beste Basis sowohl für lebenslanges Sporttreiben als auch für eine eventuelle Karriere im Leistungssport ist, existieren auch im freiwilligen Schulsport nur wenige polysportive Angebote. Die Kurse sind häufig auf eine Sportart begrenzt. Das Programm «0712 rund um Sport» gibt hier Gegensteuer. Je 35 Sportlektionen für die 1.–3. Klasse und die 4.–6. Klasse zu allen Kompetenzbereichen (mit Ausnahme Schwimmen) erlauben es auf einfache Art und Weise, ein attraktives und abwechslungsreiches Training zu gestalten. Alle Lektionen sind Jugend+Sport- und Lehrplan 21-kompatibel und somit in Schule und im Verein direkt umsetzbar.

Infos unter www.0712.ch.

16. September 2022: J+S-Jubiläumstag an den Schulen

Die Basis für den freiwilligen Schulsport ist seit 50 Jahren das Förderprogramm Jugend+Sport. Unzählige Schulen wurden in den vergangenen Jahrzehnten in der Durchführung von Kursen und Sportlagern finanziell unterstützt und mit deren Umsetzung erleichtert. Dies soll gebührend gefeiert werden. «seit 1972 – jung.sportlich.einzigartig» – diesem Motto widmen sich deshalb auch die Schweizerischen Jubiläumstage vom 16. und 17. September 2022.
Am Freitag, 16. September, sind die Schulen dazu aufgefordert, die Themen Bewegung und Sport an einem gemeinsamen Schulsporttag aufzugreifen und für alle Schülerinnen und Schüler mit einem vielseitigen Sportprogramm Spiel und Spass zu ermöglichen. Das AVS bietet dafür inhaltliche Hilfestellung und Umsetzungsideen an.

Der Jubiläumstag für Vereine am Samstag, 17. September, wird zusammen mit dem Tag des Bündner Sports 2022 durchgeführt und soll als «Tag der offenen Tür» in mehreren Regionen in Graubünden möglichst vielen Vereinen und Verbänden eine Plattform bieten, um sich der Bevölkerung zu präsentieren und auf sich aufmerksam zu machen.

Infos: www.graubuendensport.ch/jubilaeum

seit 1972
jung.sportlich.einzigartig.

lernen, instruir, svillupare

ZERTIFIKATSLEHRGÄNGE 2022

Die Lehrgänge der PH Graubünden eröffnen Lehrpersonen die Chance, anspruchsvolle Führungsaufgaben zu übernehmen oder mit Fachwissen einen Beitrag zur Schulentwicklung zu leisten.

CAS Picts

PICTS-Verantwortliche unterstützen die Schulführung dabei, ihre Schule auf dem Weg zu einer sinnvollen Kultur der Digitalität zu begleiten. Sie entwickeln Konzepte, wie mit den Beteiligten die erforderlichen digitalen Kompetenzen erworben und gefestigt werden können und sind als Fachpersonen für Digitalität in der Bildung für die Qualität der Unterrichtsentwicklung mitverantwortlich.

CAS Unterrichtsentwicklung mit dem Churermodell

Im Zentrum des Lehrgangs stehen Fragen des Differenzierens, gelungene Lernaufgaben, die Architektur des Klassenzimmers sowie Erhöhung der Selbstwirksamkeit der Schüler:innen. Die Teilnehmenden analysieren ihren eigenen Unterricht und entwickeln ihr eigenes Churermodell.

CAS Informatik und Informatikdidaktik

Informatik ist eine universelle Sprache und prägt die digitale Transformation der Gesellschaft massgeblich. Dieser Prozess verändert Schule und Unterricht. Der Lehrgang zeigt Ihnen auf, wie Sie bei Schüler:innen den Erfindergeist und die Begeisterung für Informatik wecken und verstehen Informatik als systematisches und kreatives Lösen von Problemen.

INFORMATION

Weitere Informationen zu unseren CAS finden Sie auf unserer Website:

www.phgr.ch/cas

AUSKUNFT

Karin Lutz
Leiterin Kurse und Lehrgänge
081 354 03 76

karin.lutz@phgr.ch

Pädagogische Hochschule Graubünden
Scola auta da pedagogia dal Grischun
Alta scuola pedagogica dei Grigioni

Ständig in Bewegung

Vom stundenlangen ruhig Sitzen und Lernen ist man in den Schulen zum Glück längst weggekommen. Nicht nur, weil der Bewegungsdrang der Kinder auch im Schulzimmer kaum zu bremsen ist. Die Bewegungslust richtig genutzt, hat positive Effekte auf den Lernprozess. Diese drei Erfahrungsberichte zeigen die Vielfalt an Möglichkeiten zu mehr Bewegung in und um die Schule.

VON STEPHANIE BACHMANN, GESUNDHEITSAMT, GESUNDHEITSFÖRDERUNG IN SCHULEN

Die durchschnittliche Aufmerksamkeitsspanne von einem Kind im Kindergartenalter liegt bei 15 Minuten, bei Schülerinnen und Schülern (SuS) der Oberstufe sind es 30 Minuten. Eine Bewegte Pause kommt danach wie gelegen und sorgt für frische Energie. Auch der Unterricht selbst wird durch Bewegungssequenzen spannender. Dank körperlicher Aktivität werden zusätzliche Reize gesetzt und nebst Augen und Ohren weitere Wahrnehmungskanäle angesprochen. Bewegtes Lernen kann die kognitive Leistung steigern und ganz bestimmt wird dadurch der Schulalltag abwechslungsreicher, attraktiver und altersangepasster gestaltet. Kurz: Lernen wird mit einem positiven Gefühl verknüpft.

An rund 160 «Purzelbaum Kindergarten» und 87 «Bewegten Schulen» wird im Kanton Graubünden genau diesen Aspekten Rechnung getragen. Es geht dabei nicht darum, den Kindern mehr Sporttage zu bieten und auf keinen Fall soll es ein Ersatz für Sportunterricht sein. Ziel ist es, Bewegung in den Schulalltag zu integrieren um die positiven Auswirkungen eines bewegten Alltags erlebbar zu machen. Wer weiss, vielleicht nimmt die bewegte Schulerfahrung beim einen oder anderen Kind eine Gewohnheit an, welche es bis ins Erwachsenenalter und ins Arbeitsleben mitträgt. Bewegung sorgt in jedem Alter für Abwechslung im Tagesablauf und stärkt unser physisches und psychisches Wohlbefinden.

Bewegte Schule in Rhäzüns mit Nicole Thoma und Lidia Naber

«Bewegte Schule», Rhäzüns
Seit mehr als 10 Jahren ist die Schule Rhäzüns eine «Bewegte Schule». Die 10-minütige Pause an der frischen Luft zwischen den Lektionen gehört hier dazu. Weitere stufenspezifische Bewegungsangebote (z.B. Bewegungsmaterial im Schulhaus, Pausenspielmaterial, Schnupperklettern) sind im Schulprogramm verankert. Projekte wie das Schwingfest oder der mobile Pumptrack bilden Highlights für die gesamte Schule. Auch Angebote zur gesunden Ernährung kommen nicht zu kurz. Die richtige Balance zu finden, damit die SuS sich stets wieder aufs Neue freuen, ist und bleibt eine Herausforderung. Durch die Möglichkeit zur Mitbestimmung identifizieren sich die SuS mit ihrer Schule und sind zufriedener.

Den Promotorinnen Lidia Naber und Nicole Thoma kommt eine wichtige Funktion zu: Sie sind quasi der Motor, welcher die Schule in Bewegung hält. Einmal jährlich besuchen sie die vom Gesundheitsamt organisierten Austauschtreffen, holen sich neue Inputs und tauschen Erfahrungen mit anderen Promotor/-innen aus. Die Infos geben sie an ihr Team weiter. Fragt man die beiden nach ihrem Geheimtipp zur Umsetzung der «Bewegten Schule» werden sie zu Marketingexpertinnen: «Dank einer gut gepflegten Homepage, Schulzeitung fürs ganze Dorf oder aktuellen Facebook-Posts können wir bei allen Projekten auf die Unterstützung der Öffentlichkeit zählen.»
Info:
www.bischfit.ch/bewegte-schule

Purzelbaum Kindergarten in Zizers mit Simona Bahnsen

«Purzelbaum Kindergarten», Zizers
Simona Bahnsen, Kindergartenlehrerin in Zizers, ist überzeugt vom Konzept «Purzelbaum Kindergarten»: «Gerade im Kindergarten kann der natürliche Bewegungsdrang zum Positiven genutzt werden». Die Kinder lernen Bewegungen bewusst zu steuern und durch die Lernerfolge gewinnen sie an Selbstbewusstsein. Regelmässige Bewegungsaufgaben fördern bestimmte Bewegungsabläufe und motorische Fertigkeiten. Seilhüpfen beispielsweise braucht viel Übung und Geduld. Als Motivation dürfen die Kinder ein Seil behalten. Wichtig ist, dass das Kind bei den Lernzielen mitbestimmen kann. Die Lehrperson unterstützt es darin, das gesetzte Lernziel zu erreichen. Kind und Eltern sind begeistert und stolz ob den erreichten Meilensteinen. Simona Bahnsen ist überzeugt, das Richtige zu tun: «Ich sehe die Freude und die Motivation der Kinder, und dies ist für mich das schönste Kompliment.»

An neuen Ideen fehlt es ihr nicht. Diese holt sie sich beim Purzelbaum Team (Gesundheitsamt und Graubünden-Sport), an Weiterbildungen und im Austausch mit anderen Kindergartenlehrpersonen. Die Kinder selber bringen ebenfalls ganz viele Inputs und Wünsche ein.
Info: www.bischfit.ch/purzelbaum

Pausenplatz Neugestaltung der Scola Disentis mit Roger Tuor

«Pausenplatz Neugestaltung», Scola Disentis/Mustér
Roger Tuor, Schulleiter Scola Disentis/Mustér, ist erleichtert. Die Neugestaltung des Pausenplatzes hat ihn viel Geduld gekostet. Das Erscheinungsbild des vorherigen Schulgeländes bezeichnet er als «eines Pausenplatzes unwürdig», als «mangelhafte Situation». Fragt man ihn nun nach dem neuen Pausenplatz, spürt man die Begeisterung. Es gebe zwar Details zu finalisieren, doch der neue Schulplatz komme bei allen sehr gut an und wird geschätzt. Nicht nur von den Schüler/-innen wird der Platz rege genutzt, auch neben den Pausen herrscht Betrieb, bewegtes Unterrichten wird praktiziert. «Der Platz ist ständig in Bewegung». Die Neugestaltung des Pausenplatzes wurde dank eines Gönners möglich. Beim Projekt auf das Beratungsangebot des Gesundheitsamtes zurückzugreifen, sei der richtige Entscheid gewesen. Die Beratung verlief kompetent, zielgerichtet und kundenorientiert. Der zukünftige Pausenplatz sollte Sinne und Muskeln ansprechen und spielen lassen. Da waren sich alle einig. «Wenn eine inakzeptable Situation herrscht und das Budget vorhanden ist: just do it! Es ist schön, die Freude bei den Kindern zu sehen und endlich ein Ergebnis zu haben, das einem Pausenplatz würdig ist.»
Info:
www.bischfit.ch/pausenplaetze

Infos zu allen Angeboten: www.bischfit.ch

Ün'intervista cun Constant Sarott

INTERVIEW DA FLURIN PAROLINI

Constant Sarott

Flurin Parolini: Co d'eira l'instrucziun da gimanstica sco uffant per tai?
Constant Sarott: Quai d'eira ün rom ch'eu faiva enorm gugent. Quai chi'm vain adimmaint es ch'eu d'eira minchatant ün pa trist perquai chi nu d'eira uschè regularmaing gimnastica. Minchatant, scha'l program dal rom avant la lecziun da gimnastica nu d'eira amo a fin, stuvaivna amo finir quel e lura crodaiva oura la gimnastica.

Che at ha persvas da gnir magister da gimnastica?
In primara e secundara nu savaiv eu chi detta il magister da sport specialisà. Pür al gimnasi a la scoula chantunala a Cuoira m'es gnü quai consciaint. Il rom d'eira eir là ün da meis predilets. Da pitschen sü toccaiva il sport pro no in famiglia. Sper l'ir in muntogna d'eira l'ir culs skis quai cha no faivan suvent. A mai plaschaivan eir las concurrenzas da sport, chi gnivan organisadas in scoula e società. Mias fermezzas (eu nu laschaiv' our üna pussibiltà dad ir cun meis bap chi faiva part dals dirigents sülla Motta Naluns) sper ils skis, d'eira la resistenza. Nos magister da la quarta fin sesavla classa ans vaiva muossà a dovrar charta e compass e far cuorsas d'orientaziun. Davo la maturità es creschüda la vöglia da dvantar magister da sport, tantplü ch'illas regiuns as vaiva cumanzà a s-chaffir plazzas da magisters specialisats. Giuvens magisters nouvelets - intant dvantats collegas ed amis - a Scuol e San Murezzan, m'han sustgnü sün mia via.

Co ed ingio d'eira la scoulaziun da magister da gimnastica?
La premissa per cumanzar il stüdi es statta, sper la maturità, d'absolver cun success ün examen tecnic in üna quantità da disciplinas sportivas. Dürant il stüdi a l'Università da Basilea eschna gnüts scolats in tuot las disciplinas sportivas chi han lö in salas da gimnastica e sün plazzas da sport dürant las lecziuns in üna scoula. D'üna vart ans vaina pudü perfecziunar persunalmaing in üna gronda varietà da sports chi'ns d'eiran fingià cuntschaints, ma eir in da quels tuottafat nouvs. Da tschella vart vaina stübgi. a fuond teoreticamaig quai chi tocca pro, da la tecnica, didactica e tuot quai chi tocca amo pro ün stüdi chi maina ad ün manster pedagogic.

Che importanza vaiva il rom gimnastica dürant teis ons da magister?

Vers la fin da meis temp al gimnasi ha la politica cumanzà cullas refuormas sül chomp sportiv per giuvenils e giuvenilas, v.d. gnir davent d'ün sustegn cul böt d'amegldrar unicamaing ils commembers masculins da la società (preparaziun fisica pels servezzans militars). Cun s-chaffir «Giuventüna e sport» s'haja lura eir integrà las giuvenilas ed aboli la sporta da la scolaziun sportiva premilitara (Vorunterricht). Per güdichar l'importanza dal sport dürant meis temp da magister esa da verer da plüssas varts. Nan da la società e politicamaing s'haja fat sforzs per promouver il sport cun fabrichar salas da gimnastica nouvas ed ingaschar per las scoulas daplü magisters e magistras specilalisad(a)s. Cuntervent ha tschüf quist trend positv cur chi s'ha vuglü strichar la terza lecziun da sport da scoula pervi da motivs finanzials. Dürant meis temp d'operusità vaina pudü mantgnair, eu pens dafatta augmentar bunas sportas pel movimaint in scoula. I'ls conguals cun otras scoulas sün differents chomps sportivs vaina adüna darcheu ragiunt bels resultats.

Che instruivast il plü gugent?

Cur chi's ha il sentimaint cha quai chi's fa funcziuna sco in ün gö faja enorm plaschair. Imprender cun plaschair, ün argumaint na be i'l sport, motivescha da star landervia. Eir pro'l sport da scoula as vaiva cumanzà a dar pais cha l'instrucziun fetscha impustüt plaschair. Cumanzond pro'ls gös pitschens, rivond pro'ls gös sportivs s'esa dafatta reuschi da chattar il mumaint dal gö, cun trar, siglind e currind svelt (atletica ligera) e resistentamaing per la cuntrada intuorn (cuorsa d'orientaziun).

Daja movimaints da basa cha minchün vess da savair?

In ün möd sportiv teoretic as categorisescha ils 9 movimaints. Il böt da l'instrucziun da sport dess eir esser da güdar a manar ils uffants tras il sport al sport. Cun oters pleds: far sport güda a mantgnair l'aigna vita autonoma e libra. Quel o quella chi chatta seis sports predilets ha üna gronda schanza da pudair far regularmaing alch bun per seis corp e si'orma (Mens sana in corpore sano). La frasa da standard da savair o nu savair far la cupicharoula nun es uschè decisiva. S'inclegia da sai, i s'es in ün avantag, schi's sa far ils plü blers movimaints pussibels.

Avant cuort s'ha müd. il nom dal rom gimnastica a movimaint e sport cul nouv plan d'instrucziun. Ha quai gnü consequenzas?

Gimnastica, gimnastica e sport, sport, sport e movimaint. Noms vegnan müdats cur chi s'ha l'impreschiun ch'els vairamaing nu correspuondan plü al cuntgnü. Meis manster es stat magister da sport e gimnastica. Il rom d'instrucziun gniva nomnà al cumanzamaint gimnastica e cun ir dal temp simplamaing sport. A scoula n'haja gnü la furtüna da pudair lavurar in mia vocaziun prediletta, bleras bellas uras in fond e muossond sports e movimaints. La gimnastica es però stat il prüm rom, fingià dürant mia scolaziun, chi vaiva in tuot la Svizra l'istess plan d'instrucziun.

Che es plü important: Avair plaschair dal movimaint o d'imprender üna tecnica.

Avair plaschair es üna buna premissa per imprender. Eir i'l sport da scoula as tschercha da nüzziar quist potenzial. Imprender ün movimaint, ün inter o be üna part da quel, imprender üna disciplina sportiva - tuot va meglder e plü liger cun plaschair. Adüna però nu gratagia quai. Oters factuors giouvan üna rolla: La gruppa, l'atmosfera e.u.i.

Tü est uossa pensiun. ed hast grond'experienza. Poust dar ün tip a persunas d'instrucziun chi nu sun usch. sportivas o nun instruischan gugent gimnastica?

Las aignas retgnentschas nun impedischan ün imprender dals uffants. La PI nu sto esser ün chanun sportiv, dimpersè organisar cha'ls uffants pon far experienzas, eir l'imprender ün da l'oter ed as profuondir in divers movimaints.

Nun as pudessa eir strichar il rom movimaint e sport in scoula?

Sco manzunà, intenziuns da strichar 1 da las 3 lecziuns sun fingià stattas avantman e malavita gnarana darcheu. La scoula ha l'incumbenza da scolar e promouver l'uffant in möd cumplet. Ils avantags d'ün corp adüs. da's mouver sun evidaints. Imprender per la vita – eir in scoula, inavant cul sport!

Mens sana in corpore sano

DI CATIA CURTI

Mens sana in corpore sano. Con questa affermazione il poeta Decimo Giunio Giovenale, già nel 55 d.C., affermava che l'uomo doveva aspirare a due beni soltanto: la sanità dell'anima e la salute del corpo.

Nei secoli la salute del corpo è stata condizionata da molte variabili: malattie, igiene, scarsità di cibo, carestie, pestilenze. Sicuramente il rischio di problemi di salute, nel passato, era legato ad una mancanza di cibo, non ad una sovrabbondanza. Il boom economico degli anni '50 del secolo scorso ha rovesciato completamente la situazione portando, verso la fine degli anni '90, alla nascita di altre problematiche legate al sovrappeso e alla mancanza di attività fisica. Insomma, sempre più grassi e più pigri. Negli anni questi problemi hanno toccato più da vicino la fascia di bambini ed adolescenti che sono diventati sedentari, spesso davanti a tv o videogiochi, e meno interessanti al movimento, all'attività fisica e allo sport.

Fortunatamente negli ultimi anni il trend si è ribaltato e, in Svizzera, i giovani tra i 10 e i 19 anni sono tornati a fare sport. Dopo la diminuzione tra il 2008 e il 2014, la pratica di attività fisiche è tornata a essere più consistente tra il 2014 e il 2020. In media, i bambini dai 10 ai 14 anni praticano sport al di fuori della scuola per 7,5 ore alla settimana, rispetto alle 6,5 dei ragazzi dai 15 ai 19 anni. Nel 2014 si stimavano rispettivamente 6,6 e 5,6 ore per le due categorie. La percentuale di bambini e adolescenti che non pratica sport è scesa al 12% per i bambini e al 18% per gli adolescenti ma, dai dati raccolti dall'Ufficio federale dello sport (UFSPO), si evidenzia che quasi il 90% dei giovani (15–19 anni) soddisfa comunque le raccomandazioni di attività fisica quotidiana grazie a quanto fatto a scuola e al tragitto per recarvisi.

Le scuole comunali di Poschiavo, per questo anno scolastico, hanno scelto come tema di sede «Benessere e salute». Riprendendo Giovenale, quale migliore attività si poteva scegliere se non lo sport per migliorare la salute del proprio corpo? Per questo motivo sono state selezionate varie discipline per permettere agli allievi, dalla scuola dell'infanzia al grado secondario I, di sperimentare diverse attività sportive. Per il primo e secondo ciclo sono state proposte lezioni di yoga per aiutare i bambini ad allenare la meditazione e l'attenzione. Ai ragazzi del terzo ciclo sono state offerte dimostrazioni di karatè che hanno evidenziato lo stretto legame tra corpo e mente e la necessità di una concentrazione costante per praticare questa disciplina. L'entusiasmo degli allievi è stato molto alto perché hanno potuto osservare e sperimentare sport poco conosciuti.

Va però ricordato che l'attenzione, da parte delle scuole, nei confronti delle discipline sportive è sempre alta durante tutte l'anno scolastico. Nelle lezioni di educazione fisica vengono proposte varie attività. Oltre agli esercizi in palestra e nel campetto esterno, gli allievi praticano periodicamente nuoto, pattinaggio sul ghiaccio, uscite in bicicletta, sport invernali, ecc... E a questo si aggiungono le attività extrascolastiche come calcio, pallavolo, tennis, hockey, sci e molte altre che tanti ragazzi praticano con passione e costanza.

Fortunatamente la realtà in cui viviamo trova ancora un valore nello sport e nel movimento ed è importante continuare a motivare i giovani rendendoli attenti ai benefici che esso comporta.

Secondo l'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP) gli adolescenti dovrebbero praticare almeno un'ora al giorno di attività fisica. Più i movimenti sono vari e meglio è. I giovani ne beneficiano dai diversi punti di vista: le attività sportive rafforzano le ossa e i muscoli, attivano la circolazione, migliorano l'abilità e la coordinazione e li mantengono agili. Inoltre, lo sport non solo preserva la salute fisica ma porta anche il buonumore, rafforza l'autostima e favorisce l'integrazione sociale.

È quindi compito nostro, assieme alle famiglie, invogliare i bambini e i ragazzi a trovare, attraverso la sperimentazione, l'attività sportiva a loro più congeniale affinché imparino a coltivare una mente sana all'interno di un corpo altrettanto sano.

Corso di sci d'alpinismo

Lezione di karatè

Kompetenzorientiertes Lernen und Lehren im Bewegungs- und Sportunterricht

BUCHBESPRECHUNG «BEWEGUNG UND SPORT», MEDIOTHEK PHGR

Um ein Lehrmittel für den Bewegungs- und Sportunterricht zu erstellen, welches dem Lehrplan 21 für die Deutschschweiz und dem Plan d'études romand für die Romandie entspricht, ist im Jahre 2017 das nationale Entwicklungs- und Forschungsprojekt Lernen und Lehren en éducation physique et sportive (LELEPS) entstanden. In dieses Projekt unter der Leitung der Pädagogischen Hochschule Bern waren acht weitere pädagogische Hochschulen aus der Deutsch- und Westschweiz mit insgesamt 20 Dozierenden aus dem Fach Bewegung und Sport involviert. Entstanden ist ein Sammelband aus aktuellen theoretischen sowie empirischen Erkenntnissen, welcher Lehrpersonen und Hochschuldozierenden anhand eines fachdidaktischen Referenzmodells die dialogischen und kompetenzorientieren Lehr- und Lernprozesse des Bewegungs- und Sportunterrichtes erörtert. Verschiedene Umsetzungsbeispiele werden vorgestellt, die bei der Planung, Umsetzung und Beurteilung angewendet werden können. In fünf übersichtlichen Kapiteln wird auf folgende Schwerpunkte eingegangen:

- 1. Kapitel: Rahmenbedingungen und Verständnis des Bewegungs- und Sportunterrichts
- 2. Kapitel: Lernende und Lernen im Schulsport
- 3. Kapitel: Lehrende und Lehren im Schulsport
- 4. Kapitel: Planen – Durchführen – Beurteilen
- 5. Kapitel: Praxisbeispiele

Dieses Buch finden Sie bei uns in der Bibliothek der Pädagogischen Hochschule Graubünden unter der Signatur PFH 798 KOMP. Weitere Medien rund um das Thema «Bewegung und Sport» stehen Ihnen unter den Signaturen PFH 796 – PFH 798.2 zur Verfügung. Bei Bedarf kann das Buch auch in Französisch unter dem Titel «Apprendre et enseigner en éducation physique et sportive» über den swisscovery Katalog bestellt werden.

«Kompetenzorientiertes Lernen und Lehren im Bewegungs- und Sportunterricht», von Christelle Hayoz, Nicolas Lanthemann, Gianpaolo Patelli, Gallus Grossrieder.
ISBN 978-3-0355-1894-8, 1. Auflage 2021

Sportunterricht ist Lebensschule

Porträt von Ladina Ehrler-Scharplatz

Sport in der Schule geht vom natürlichen Bewegungsbedürfnis und von der Freude am Spiel der Kinder und Jugendlichen aus. Die Sport- und Bewegungsförderung in der Schule wird durch den obligatorischen Sportunterricht, den freiwilligen Schulsport und der allgemeinen Sport- und Bewegungsförderung gewährleistet.

VON LAURA LUTZ

Ladina Ehrler-Scharplatz

Damit Sportunterricht die Schülerinnen und Schüler zu sinnvoller sportlicher Betätigung anregt, muss er vielseitig sein: Bewegungs-, Begegnungs-, Verstehens- und Erlebnisaspekte werden gleichwertig berücksichtigt. Somit ist der Sportunterricht Teil eines ganzheitlichen Bildungsauftrags. Als verbindliche Vorgabe für den Sportunterricht in der Volksschule dient der Lehrplan 21.

Ich darf eine Lehrerin portraitieren, die den Schulsport in Graubünden wesentlich mitprägt. Ladina Ehrler hat vor rund 30 Jahren die Ausbildung zur Primarlehrerin am Lehrerseminar in Chur absolviert. In den ersten beiden Jahren unterrichtete sie an der kleinen Dorfschule in Serneus. «Die Schule war klein, aber fein und die Kinder im Dörfli waren naturgemäss viel in Bewegung», erinnert sie sich an die schöne Zeit zurück. Da ihr Herz schon immer für den Sport schlug, absolvierte sie im Anschluss an diese beiden Jahre das Sportstudium an der ETH in Zürich.

Danach zog es Ladina in die weite Welt. Auf einem Segelturn musste sich die «Berglerin» auf dem Schiff zurechtfinden. Von Gran Canaria segelte sie drei Wochen über den Atlantik und bereiste dann während dreizehn Monaten Süd- und Nordamerika. Nach ihrer Rückkehr heiratete sie und fand das Familienglück mit vier Kindern. In Chur, wo auch ihr Mann als Lehrer arbeitet, startete dann ihre Karriere zur Sportlehrerin im Schulhaus Lachen.

«Ich hatte das Glück, dass ich in vielen Sportstunden bei verschiedensten Sportlehrpersonen hospitieren durfte und so meine ganz eigene Methodik zusammenstellen konnte.» Im Schulhaus Lachen kann sie bei diversen Winter- und Sommersportprojekten mitwirken. So wurde sie Teil der Konzeption der beliebten Cologna-Days, wo sie mit 14 Klassen nach Parpan reiste, um den Kindern das Langlaufen näher zu bringen. Im Schulhaus organisiert sie den Sporttag, vertritt die Organisation «Bewegte Schule» und ist auch bei der Leitung und Führung des UBS-Kids-Cups dabei, welcher in einem jährlichen Sportspektakel das ganze Schulhaus in Bewegung bringt. Doch damit nicht genug. Um auch die Lehrerschaft zu mehr Bewegung und Gemeinschaftsgefühl zu bewegen, rief Ladina kurzerhand das «Lachenfit» ins

Leben. Eine wöchentliche Sporteinheit, bei welcher die Lehrerinnen und Lehrer miteinander Sport treiben und dadurch den Teamgeist fördern.

Um Ladina ist immer alles in Bewegung. Sie hat grosse Freude daran, die Kinder über mehrere Jahre begleiten zu dürfen und die Freude an Sport und Bewegung aufrecht zu erhalten. Diese Freude wünscht sie sich auch für andere. Gemeinsam mit Martina Widmer berät sie in der Region Plessur, als kantonale Turnberaterin, Lehrpersonen, welche Sport unterrichten. Sie koordiniert die Schulsportprüfung der 5. Klassen und gibt Weiterbildungen. Im diesjährige Regionalkurs stehen Mannschaftsspiele wie Basketball und Handball im Fokus. Die Palette an Ladinas Sportengagement ist schier unendlich.

Aber welcher Sport hat es ihr denn am meisten angetan? «Mein Lieblingssport ist Polysport», meint Ladina mit einem breiten Lächeln. «Hauptsache Spass an der Bewegung». Mich als Interviewerin beschleicht langsam das schlechte Gewissen, dass ich dieses Interview in einem Café sitzend anstelle auf der Langlaufloipe führe.

Mit Blick auf Ladinas fundierte Kenntnisse und die grosse Begeisterung für Sport, erstaunt es nicht, dass sie die letzten Jahre massgeblich an der Konzeption der LP21- Weiterbildungen mitgewirkt hat. Hier hat sie insbesondere die praktische Komponente stark geprägt.

Natürlich ist Ladina auch nebst dem Schulsport sehr aktiv. So hat sie das Präsidium der BTV Chur Jugend inne. Es ist ihr ein grosses Bedürfnis allen Kindern Möglichkeiten zu eröffnen auch nebst der Schule in Bewegung zu sein und Sport zu treiben. Das Angebot reicht von MuKi/VaKi–Turnen bis und mit Oberstufe und wird von über 500 Kindern und Jugendlichen genutzt. Über den BTV hat Ladina auch Isa Rest-Rivero kennengelernt, mit der sie vor kurzem Lalsa-Polysport lanciert hat. Das ganzheitliche Wertesystem EFT (Einsatz-Fairness-Teamplay) dient als Basis für nachhaltigen Sportunterricht für alle. In einer App wird das System erklärt. Zudem bietet sie Sportunterrichtenden zahlreiche Möglichkeiten und Beispiele für guten und abwechslungsreichen Sportunterricht.

Laut Ladina besteht der perfekte Sportunterricht aus den folgenden drei Vertrauensbereichen:

- Bewegungslandschaften – Eintauchen, Bewegung spüren und erfahren und dadurch Vertrauen in sich selbst und den Körper gewinnen.
- Inputs – Von der Lehrperson Bewegungsabläufe lernen, Hilfe annehmen und dadurch Vertrauen in die Lehrperson aufbauen.
- Sozialer Umgang und Haltung – Beim Spielen im Team von und mit anderen lernen und dadurch das Vertrauen in die Gemeinschaft aufbauen und stärken.

Ihre grosse Erfahrung und ihr Wissen teilt Ladina gerne mit anderen Sportlehrpersonen. Seitens der Schule wird ihr grosses Interesse entgegengebracht. Es bereitet ihr Freude, dass sie ihre Konzepte leben und ihre Ideen in Bezug auf Sport in ihrem Schulhaus einbringen kann. Für die Zukunft meint Ladina:

Schulhaus Montalin

«Wenn wir unseren Kindern gerecht werden wollen, braucht es mehr personelle Ressourcen.» Eine Aussage, welche die grosse Heterogenität der heutigen Volksschule in den Fokus rückt. Auch im Sportunterricht würde eine zweite Lehrperson mehr Möglichkeiten zur Differenzierung eröffnen. In den meisten Fällen ist die Sportlehrperson jedoch allein mit der Klasse.

Zum Schluss unseres Gespräches bat ich Ladina um ein abschliessendes Statement:
«Sport ist Lebensschule. Man lernt beim Sport den Umgang miteinander und auch mit sich selbst. Mit Sieg oder Niederlage sportlich umgehen zu können, ist in jeder Lebenslage wichtig.»

Wie recht sie doch hat. Ich bedanke mich herzlich bei Ladina Ehrler und wünsche ihr weiterhin ein bewegtes und gesundes Leben. Eine richtige Powerfrau – eine Frau, die sich und die Menschen um sie herum bewegt!

Kandidierende für den Regierungsrat äussern sich zur Bündner Volksschule

Zwei Fragen hat die Geschäftsleitung LEGR der Kandidatin und den Kandidaten gestellt:
a) Was macht eine gute Bündner Volksschule aus?
b) Was sind für Sie gute Rahmenbedingungen für die Arbeit der Bündner Lehrpersonen?

Peter Peyer, SP, bisher

a) Die Vielfalt an pädagogischen Konzepten, Sprach- und Kulturräumen, mit Kindern und Jugendlichen im Zentrum, die ihren Fähigkeiten entsprechend optimal gefördert werden. Dazu braucht es motivierte Lehrpersonen und Mitarbeitende, die offen und flexibel auf Neuerungen reagieren. Mit Schule trotz Corona und der Einführung des Lehrplan 21 wurde dies in den letzten Jahren eindrücklich bewiesen.

b) Um die zunehmenden Herausforderungen bewältigen zu können, braucht es arbeits- und verantwortungsgerechte Löhne und Unterrichtspensen in allen Zyklen (allen voran im Kindergarten), institutionalisierte Unterstützungsangebote, faire Altersentlastung, attraktive Weiterbildungsmöglichkeiten, angemessene Klassengrössen sowie eine unterstützende Infrastruktur.

Jon Domenic Parolini, Mitte, bisher

a) Die Bündner Volksschule soll die Schülerinnen und Schüler auf die gesellschaftlichen Herausforderungen ihrer späteren Lebens- und Berufswelt vorbereiten. Im Unterricht und in partizipativen Lernprozessen müssen Wissen, Werte und Normen vermittelt werden. Die erlangten Kompetenzen fördern und entwickeln das Verständnis für Veränderungsprozesse im Bereich der Digitalisierung, Wirtschaft, Ökologie, Soziales und Gesundheit.

b) Gute Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten, klare Konzepte, qualitativ hochstehende Lehrmittel sowie eine adäquate Infrastruktur sollen die Lehrpersonen beim Vermitteln der Kernkompetenzen unterstützen. Attraktive Anstellungsbedingungen, Anerkennung sowie Wertschätzung sind für die bedeutende gesellschaftliche und pädagogische Arbeit der Lehrerschaft wichtig.

Carmelia Maissen, Mitte, neu

a) Gute Schule findet statt, wenn Schülerinnen und Schüler motiviert arbeiten und Erfolgserlebnisse haben. Die Schule muss fähig sein, aktuelle Entwicklungen der Gesellschaft aufnehmen zu können (z.B. MINT, Digitalisierung). Dazu gehört auch ein gutes Klima im Schulhaus, vorgelebt von den Lehrpersonen und mitwirkenden Eltern.

b) Heterogene Klassen, die integrative schulische Förderung oder ständige Evaluationen können die Arbeit der Lehrpersonen erschweren. Eine gut geleitete Schule mit genügend Ressourcen und sinnvolle Unterstützungsmassnahmen sind wichtige Rahmenbedingungen. Aber auch, dass nicht ständig noch mehr Erziehungsaufgaben an die Schule delegiert werden

Reihenfolge: in umgekehrter Reihenfolge des Alphabets.

Roman Hug, SVP, neu

a) Eine gute Volksschule zeichnet sich in unserem Kanton durch eine hohe Verlässlichkeit, flache Hierarchien und eine Nähe zu allen Anspruchsgruppen aus. Die Reformwut der letzten Jahre bringt leider eine Unruhe in das bewährte System, sodass der eigentliche Lehrauftrag zusehends erschwert wird.

b) Es gilt in erster Linie die Handlungskompetenzen der einzelnen Lehrpersonen zu stärken. Stellen wir sie als motivierte und gut ausgebildete Pädagogen ins Zentrum und bauen bürokratische Hindernisse ab. Und Vorsicht bei monetären Versprechen von Politikern vor Wahlen! So etwas mache ich nicht.

Marcus Caduff, Mitte, bisher

a) Bildung und damit insbesondere die Volksschule hat die Aufgabe, den Menschen ein freies, erfolgreiches und erfülltes, sicheres und selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen. Eine gute Volksschule bietet ein positives und lernförderliches Schulklima und legt die Basis für dieses selbstbestimmte Leben.

b) Grundbedingung ist eine gute Lehrerbildung sowie die Möglichkeit zur permanenten Weiterbildung. Gute Rahmenbedingungen bedeuten zudem ausreichende Unterstützung, beispielsweise in Form von Schulischen Heilpädagogen, oder auch mehr Anerkennung, damit der Stellenwert der Lehrpersonen wieder höher wird.

Martin Bühler, FDP, neu

a) Die Qualität der Volksschule definiert sich in erster Linie über die Qualität der Lehrpersonen, damit auch ihrer Ausbildung, dann über die Durchlässigkeit der Angebote und über die Möglichkeit, auf die Bedürfnisse der SuS angemessen reagieren zu können.

b) Bei aller Autonomie sind gute Teams und eine unterstützende Schulleitung von grosser Wichtigkeit. Ebenso eine klar geregelte Kompetenzverteilung zwischen Schulleitung und Schulbehörde. Selbstverständlich sind zeitgemässe Anstellungsbedingungen und Weiterbildungen.

Grossratswahlen 15. Mai 2022: Kandidierende Mitglieder von LEGR, VSLGR

Reihenfolge: alphabetisch nach Kreis, in Spalten von oben nach unten.

Angela Carigiet Fitzgerald
SP, Chur, LEGR

Hans Martin Meuli
FDP, Chur, SBGR

Tobias Rettich
SP, Fünf Dörfer, LEGR

Christian Kasper
FDP, Luzein, SBGR

Patrik Degiacomi
SP, Chur, SBGR

Robert Spreiter
Mitte, Chur, LEGR

Silvio Dietrich
SP, Ilanz, VSLGR, LEGR

Patricia Hermle
SP, Maienfeld, LEGR

Roland Grigioni
SVP, Chur, SBGR

Erika Cahenzli
SP, Fünf Dörfer, LEGR

Michal Hohl
SP, Ilanz, LEGR, SBGR

Piera Furger
Centro, Mesocco, LEGR, VSLGR

Hanspeter Hunger
SVP, Chur, SBGR

Helena Coiro Schwarz
SP, Fünf Dörfer, LEGR

Marianna Dürr-Dachauer
SP, Küblis, LEGR

Beatrice Baselgia
SP, Rhäzüns, LEGR

und SBGR

Riccarda Lemmer-Epli
Mitte, Rhäzüns, LEGR

Eleonora Righetti
Centro, Roveredo, LEGR

Sarna Bernet
SP, Thusis, LEGR

Martijn van Kleef
SP, Rhäzüns, LEGR

Lukas Bardill
SP, Schiers, SBGR

Susanne Brenn
Mitte, Thusis, LEGR

Walter Bachmann
SP, Rheinwald, LEGR

Jürg Mächler
SP, Schiers, LEGR

Andreas Spinas
FDP, Trins, LEGR

Manuel Atanes
PS, Roveredo, LEGR

Nadia Ambühl-Fravi
FDP, Thusis, LEGR

Ursin Widmer
Mitte, Trins, LEGR, SBGR

Zertifikatslehrgänge

Erweitern Sie Ihre Kompetenzen mit einem CAS an der Interkantonalen Hochschule für Heilpädagogik

- Förderung bei Rechenschwäche
- Schulführung und Inklusion (Kooperation mit PHZH)

Weitere Angebote und Infos zu den CAS unter: *hfh.ch/cas*

HfH

Spagat zwischen Spitzensport und Berufsalltag

Der Sport hatte für mich schon seit Kindheit einen hohen Stellenwert, und dank der Unterstützung meiner Eltern durfte ich in meinen jungen Jahren verschiedene Sportarten kennenlernen. Im Alter von 8 Jahren habe ich die Leidenschaft fürs Unihockey entdeckt und danach folgte eine für mich wunderschöne Zeit.

VON SERAINA ULBER, UNIHOCKEYANERIN

Regierungsrat Jon Domenic Parolini, Seraina Ulber und Christian Kasper

Ich hatte das Privileg, über 22 Jahre in einem Teamsport tätig zu sein, in welchem man die bittersten Niederlagen sowie die süssesten Siege im Team erleben und somit mit Kolleginnen teilen kann. Ich durfte 14 Jahre lang auf höchstem Niveau in der Schweiz, in der Nationalliga A, spielen; und während elf Jahren war ich zudem Teil des Schweizer Nationalteams. Bei meinem Stammverein Piranha Chur hatte ich über sechs Saisons die Ehre, Captain zu sein und das erfolgreiche Team anführen zu dürfen.

Neben dem Unihockey waren für mich die schulische sowie berufliche Laufbahn stets wichtig. Ich habe die gymnasiale Matura erlangt, studierte im Bachelor Vollzeit, habe mein Masterstudium berufsbegleitend absolviert und arbeitete seit dem Bachelor-Abschluss immer mindestens in einem 70% Pensum, meistens jedoch in einem 100% Pensum. Über viele Jahre durfte ich mich in den beiden Welten des Spitzensports sowie des Berufsalltags gleichzeitig bewegen und in jeweils dem einen Bereich stark von den Erfahrungen und Erlebnissen im anderen Bereich profitieren.

Was mich auch nach der Karriere am stärksten beeindruckt und woran ich mit ausschliesslich positiven Gedanken zurückdenke, ist der Fakt, dass es sich beim Unihockey um einen Teamsport handelt. Zu spüren, wie ein Team sich formt, ein Ziel gesetzt wird, sich eine Einheit bildet, ein inneres Feuer entfacht wird und eine Dynamik entsteht, in welcher Vertrauen, Zugehörigkeit und Kameradschaft an oberster Stelle stehen und jede einzelne bereit ist, alles und noch etwas mehr für die Teamkolleginnen und das übergeordnete Gemeinschaftsziel zu geben: Das ist ein unbeschreibliches Gefühl.

Der Event, welcher diese Eigenschaften meiner Meinung nach perfekt vereint, war die Heim-WM 2019 in Neuenburg. Der Kern des Teams bestand schon über mehrere Jahre, für jede einzelne Spielerin war klar, dass diese WM-Kampagne etwas Spezielles werden würde und dass jede noch mehr geben muss als bisher, um unseren Traum vom WM-Finale zu verwirklichen. Eine Spielerin riss die nächste mit, wir entfachten ein unglaubliches Feuer innerhalb des Teams und es war schon Monate vor dem WM-Startschuss spürbar, dass etwas in der Luft lag und alles möglich war. Wir schafften im WM-Halbfinal das Wunder, einen 1:6 Rückstand in einen 7:6 Sieg zu verwandeln und in den Final vorzustossen. Leider konnten wir das Märchen nicht perfekt zu Ende schreiben und verloren den Final gegen die übermächtigen Schwedinnen mit 2:3 nach Verlängerung. Nichtsdestotrotz zeigt diese Geschichte auf, dass mit Vertrauen, Durchhaltwillen und Teamspirit alles möglich ist und man tatsächlich Berge versetzen kann, wenn der Glaube da ist. Ich wünsche allen, dass Sie eine vergleichbare Leidenschaft finden, wie ich es im Teamsport und im Spezifischen im Unihockey gefunden habe. Denn diese Leidenschaft treibt einen täglich neu an, motiviert einen dazu, Höchstleistungen zu erbringen und ermöglicht es, Emotionen zu erleben, die absolut unbezahlbar und einmalig sind. Dieser Ehrgeiz schwappt auch auf andere Bereiche des Lebens über und setzt Energie frei, neue Taten und Herausforderungen zu meistern.

Sin viadi da scola als fastitgs dil tunnel da basa Gottard

Ina regurdientscha passabla sin la nova «Via d'aventura NEAT»

DI GELGIA DEPLAZ

Il project dalla construcziun dalla nova lingia dalla viafier transversala dallas alps ni sco nus schevan la NEAT, ei staus presents duront varga 20 onns en la vischnaunca da Tujetsch. La staziun multifunczíunala a Sedrun ha procurau per la regiun sisum la Surselva lavur, gudogn ed ina immensa reclama e quei lunsch sur cunfins ora. L'idea dalla Porta Alpina ei aunc adina buca sferdentada dil tut. Il record mundial dalla perforaziun dil pli liung tunnel dil mund ei a biars aunc en buna memoria. Mo era amicezias e regurdientschas ein restadas per biars da nus era suenter il temps dalla NEAT.

La NEAT cul tunnel da basa dil Gottard vala sco in dils pli gronds projects dil 21avel tschentaner. Per che quell'ovra giganta resti en buna memoria a nus, a nos vegnentsuenter ed a tuts visitaders ella regiun ha l'uniun NEATural realisau ina Via d'aventura NEAT. Fetg interessanta ed informativa ei la via era per far viadis da scola. Als pli pigns scolarsAs animeschan las duas talpas Matteo e Mauro d'intercurir quei grond tunnel ferton ch'ils pli grondsAs san rimnar dapli informaziuns entras in cuort text.

Sin dus girs dat la via envesta ella construcziun ed el menaschi dall'ovra centenara. Dudisch staziuns informativas ed interactivas animeschan da giugar e d'experimentar. Cun in pass da siglientar san ins bullar il prospect e retrer ina pintga surpresa. Igl ei pusseivel d'entscheiver il gir tier tut las staziuns.

La Via d'aventura NEAT ei colligiada cull'ustria Campadi Rein e Lac da Claus. Era cunfinescha ella cun las plazzas da giug che porschan la pusseivladad da grillar e da far pausa da miezdi.

Schulreise auf den Spuren des Gotthardbasistunnels

Tief unter der Gemeinde Tujetsch ist während zweier Jahrzehnte ein gigantisches Bauwerk entstanden: Der Gotthard-Basistunnel. Mit 57 Kilometern Länge gehört das Herzstück der NEAT (Neue Eisenbahn-Alpentransversale) zu den längsten Tunnelröhren der Welt. Auf zwei Rundgängen gewährt der NEAT Erlebnisweg Einblicke in Bau und Betrieb dieses Jahrhundert-Bauwerks. Zwölf informative Stationen animieren zum Spielen und Ausprobieren. Der NEAT Erlebnisweg eignet sich für Familien, Gruppen, Schulreisen und alle jung gebliebenen Entdeckerinnen und Entdecker. Ein Einstieg ist an allen Stationen möglich.

Weg West: Das Jahrhundert-Bauwerk, Stationen 1 bis 6, Länge: 2,9 Kilometer, Wanderzeit: 50 Minuten, Rollstuhlgängig und kinderwagentauglich. Weg Ost: Die Auswirkungen, Stationen A bis F, Länge: 2,7 Kilometer, Wanderzeit: 75 Minuten. Von A – D rollstuhlgängig und kinderwagentauglich.

Informaziuns/Infos: www.via-neat.ch

Aussichtsplattform auf dem Rundgang

Generationenprojekte – ein ideales Lernfeld für überfachliche Kompetenzen

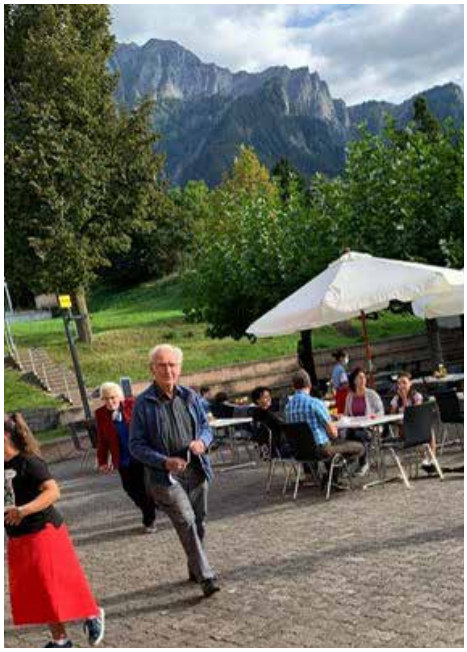
In Trimmis wollten Jugendliche getreu dem letztjährigen Schulmotto «Zämmarutscha – miteinander lachen» junge Leute und ältere Menschen zusammenbringen. Dies ist ihnen mit ihrem «Bistro Jung & Alt» bestens gelungen. Ein tolles Projekt, bei dem sich alle Beteiligten in ihren Lebenskompetenzen gegenseitig stärken.

VON PETRA FRETZ, GESUNDHEITSAMT GRAUBÜNDEN, FÖRDERUNG UND PRÄVENTION

Die Seniorinnen und Senioren wurden mit Kaffee, Kuchen, Crêpes und selbst gemixten, alkoholfreien Drinks verwöhnt. Eine Show mit Fotos aus den 50er und 60er Jahren sowie ein Pingpong-Turnier sorgten für einen angeregten Austausch und ein lebendiges Miteinander an diesem Nachmittag. Gerade weil die Lebenswelten von jungen und älteren Menschen im Alltag sehr unterschiedlich sind, gewinnen Generationenprojekte an Bedeutung. Sie bieten die Chance, voneinander zu lernen, verschiedene Perspektiven kennenzulernen, Vorbehalte abzubauen und miteinander in den Dialog zu treten.

Interview mit Gian Comminot, Oberstufenschüler aus Trimmis und Mitorganisator von «Bistro Jung & Alt»:

Petra Fetz: Wie entstand die Idee «Bistro Jung & Alt»?
Gian Comminot: Ich traf Claudio Fuhrer, Mitorganisator, erstmals in einem Mixkurs der Blue-Cocktail-Bar des Blauen Kreuzes. Als später der Jugendraum in Trimmis wegen Corona auf ein Take-Away-Angebot umstellen musste, halfen wir beide mit und fingen gemeinsam an Pläne zu schmieden, wie man die Leute nach Corona wieder aus dem Haus und miteinander in Kontakt bringen kann. Da nicht nur für Jugendliche sämtliche Begegnungsmöglichkeiten eingeschränkt wurden, sondern auch ältere Menschen stark betroffen waren, kam uns die Idee fürs «Bistro Jung & Alt». Damit hat meine Klasse an einem schweizweiten Projekt zum Thema «Nachhaltigkeit» mitgemacht und dort mit vollem Stolz einen Preis gewonnen.



Während dem «Bistro Jung & Alt»

Was waren die grössten Herausforderungen? Was habt ihr gelernt?
Die Grösse des Anlasses war eine Herausforderung für uns. Deshalb suchten wir Unterstützung für die Organisation und konnten die Jugendarbeit und die Anlauf- und Koordinationsstelle Alter schnell überzeugen, mitzumachen. Die Zusammenarbeit mit allen Beteiligten hat sehr gut funktioniert. Ich präsentierte unsere Idee vor allen Oberstufen-Schulklassen um Helfende für den Anlass zu finden. Etwas unsicher, ob die Idee bei den Schüler/-innen Anklang finden würde, hab ich mich umso mehr über das positive Feedback gefreut. Rund ein Drittel kam als Helfer/-innen zum Einsatz. Beim Anlass selbst habe ich gelernt, dass man nicht alles planen, aber im Notfall gemeinsam spontane Lösungen finden kann.

Wie habt ihr das Miteinander mit den älteren Menschen erlebt?
Einige Seniorinnen unterstützten uns, indem sie selbstgebackene Kuchen zum Buffet beigesteuert haben. Beim Anlass freuten sich die Gäste, endlich wieder Bekannte zu treffen, aber auch mit uns in Kontakt zu kommen. In Trimmis kennt jeder jeden, das ist schön. Wir bekamen vor Ort wie auch im Nachhinein viele positive Rückmeldungen für unser «Bistro Jung & Alt». Bei der nächsten Durchführung möchten wir gerne ältere Personen noch mehr miteinbeziehen und zum Beispiel fürs OK-Team gewinnen.

Dein Tipp für andere, die ein Generationenprojekt planen?
Es lohnt sich, für die Organisation genügend Zeit einzuplanen. Wichtig ist es auch, Lehrpersonen, Jugend- und Altersarbeit und andere Partner rechtzeitig miteinzubeziehen. Freude und Herzblut fürs Projekt sind gute Voraussetzungen, denn das spüren am Schluss auch die Gäste.

Projektbeiträge: Das Gesundheitsamt Graubünden unterstützt Schulprojekte, die Lebenskompetenzen fördern, finanziell: www.bischfit.ch/projektbeitraege und vermittelt Kontakte zu Partnern für Generationenprojekte (petra.fretz@san.gr.ch).

Schule gesund leiten

Schulleiterinnen und Schulleiter haben wesentlichen Einfluss auf die Wirksamkeit und die Nachhaltigkeit von gesundheitsfördernden Massnahmen in der Schule.

VON «ALLIANZ BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG IN DER SCHULE»

Haltung der Schulleitenden und deren Vorbildfunktion bestimmen eine gesundheitsfördernde Schulkultur massgeblich mit. Gesundheit, Arbeitszufriedenheit und Motivation von Lehrpersonen hängen stark mit dem Leitungshandeln und Führungsverhalten von Schulleiterinnen und Schulleitern zusammen. Ein bedeutsamer Aspekt gesunder Leitung ist auch die Selbstfürsorge, zum Beispiel durch einen konstruktiven Umgang mit Stress oder Entlastung durch Delegieren. Die Praxisbroschüre von «give.at» widmet sich den vielfältigen Aspekten gesundheitsfördernden Leitens und Führens in der Schule inklusive hilfreicher Praxistipps. Das Kapitel «Die psychische Gesundheit der Schulleitenden und Lehrpersonen» in SchoolMatters wurde in Zusammenarbeit mit den Verbänden der Schulleitenden und Lehrpersonen erstellt und liefert u.a. zusätzliche Inform:

Schweizer Vorlesetag

«Der Schweizer Vorlesetag ist ein jährlich stattfindender, nationaler Aktionstag, der zeigt, wie wichtig und schön Vorlesen ist. Denn regelmässiges Vorlesen schafft nicht nur Nähe, sondern unterstützt Kinder auch in ihrer Entwicklung. Kinder, denen täglich vorgelesen wird, haben einen grösseren Wortschatz und sie lernen leichter lesen und schreiben.»

Der Schweizer Vorlesetag findet am 18. Mai 2022 bereits zum fünften Mal statt.

Weitere Informationen und Anmeldung unter www.schweizervorlesetag.ch

Schweizer Vorlese—Tag

SwissSkills 2022

Ein zukunftsweisendes Erlebnis für Schülerinnen und Schüler

VON ADRIAN BRÜLHART, SWISS SKILLS

Vom 7. bis 11. September 2022, finden in Bern zum dritten Mal die zentralen Berufsmeisterschaften SwissSkills statt. 1'000 junge Berufsleute präsentieren 150 verschiedene Lehrberufe, in 85 Berufen erküren sie die Schweizer Meisterinnen und Schweizer Meister.

Die SwissSkills sind eine ausgezeichnete Plattform, jungen Berufsleuten live bei der Arbeit über die Schultern zu blicken und sich von der riesigen Vielfalt an Schweizer Lehrberufen inspirieren zu lassen. Auch Bündner Schulklassen können diese faszinierende Welt der Berufsmeisterschaften und Berufsdemonstrationen erleben. Die Veranstalter haben dafür ein attraktives Schulangebot zusammengestellt, welches kostenlose Eintritte sowie eine organisierte Hin- und Rückreise mit dem öffentlichen Verkehr für maximal Fr. 15.– pro Person beinhaltet.

Infos: www.swiss-skills2022.ch/schulen

Schule und Weiterbildung Schweiz, swch

Vom 11. bis 22. Juli 2022 finden die interkantonalen Weiterbildungskurse für Lehrpersonen von swch.ch im schönen Luzern statt.

VON JANA BAUMGARTNER, SWCH

Seit 130 Jahren engagiert sich swch.ch für eine humane Schule und eine ganzheitliche Bildung zum Wohl des Menschen. Im Hinblick auf dieses Ideal organisieren wir jedes Jahr den interkantonalen Sommercampus mit gehaltvollen Weiterbildungskursen für Lehrpersonen und pädagogisches Fachpersonal in einer sehenswerten Stadt der Schweiz. Umgeben von einem vielseitigen Rahmenprogramm und zahlreichen Möglichkeiten zum Austausch mit Kolleginnen und Kollegen, finden die Kurse in einer inspirierenden Atmosphäre statt – an einem besonderen Ort, wo weiterbilden Freude macht.

Neues Kursangebot 2022

Das swch.ch Kursangebot verknüpft Bewährtes mit neuen Themen und Entwicklungen. Neben Angeboten zu fachlichen und (fach-)didaktischen Unterrichtsthemen bietet swch.ch auch Kurse zu Führungs- und Kommunikationsfragen, zu Medienkompetenz 2.0 oder zur Verbesserung der eigenen Schul-Life-Balance an. Ausgewählte Lehrgänge für Lehrpersonen runden das vielseitige Angebot ab. Es ist das Ziel von swch.ch, direkt umsetzbare Ideen und Lösungen für den eigenen Unterricht anzubieten. So sind die Kursleitende ausgewiesene Fachleute und Praktiker/-innen – ganz nach dem Grundsatz: aus der Praxis für die Praxis!

Infos: www.swch.ch, info@swch.ch, 061 956 90 70. Kursprogramm und Anmeldung: www.swch.ch/kurs-angebote.html

Kontakte in inspirierender Atmosphäre

Tierpräparate

VON ERICA RADA, TRIN

Aus dem Nachlass meines Mannes habe ich einige sehr schöne Tierpräparate zu verkaufen. Es handelt sich dabei um einheimische Vögel wie Elster, Eichelhäher und Singvögel sowie Säugetiere. Gerne würde ich diese Präparate zu günstigen Preisen an Schulen verkaufen.

Interessenten melden sich bitte an: 079 254 96 30

WWF-Aktionswoche: Ab in die Natur – draussen unterrichten: 12.–16. September 2022

Frische Luft gefällig? Verlegen Sie Ihren Unterricht nach draussen und schaffen Sie eine authentische Lernumgebung für die Schülerinnen und Schüler. Der WWF und seine Partnerorganisationen unterstützen Lehrpersonen bei der Umsetzung des Draussenunterrichts.

VON ISABELLE VIELI, WWF

Entlang des Rheinufers, wo die Steine das Flussbett säumen, balancieren die Schülerinnen und Schüler der dritten Klasse von Frau Leutenegger über den unebenen Untergrund und sammeln Steine für die Mathematikaufgabe. Mit den Steinen wird das Hunderterfeld ausgelegt und die Kinder erlernen spielerisch die Erweiterung des Zahlenraums. Das Erlernen der Zahlen wird verknüpft mit einem Erlebnis draussen in der Natur.

In den vergangenen vier Aktionswochen für Kindergarten bis 6. Klasse haben insgesamt rund 5'400 Schulklassen teilgenommen. Die Erfahrungen der Lehrpersonen waren überaus positiv. Das erlernte Wissen kann an realen Objekten gezeigt werden. So können beispielsweise Messgrössen mit Baumarten verknüpft und geübt werden. Das Lernen in der Natur fördert zudem einen aktiven Unterricht und bietet den Kindern die Möglichkeit, alle ihre Sinne einzusetzen.

In der kommenden Aktionswoche vom 12. bis 16. September 2022 machen wir den Herbst zum Thema. Der WWF und Partnerorganisationen unterstützen Lehrpersonen mit lehrplanorientierten Unterrichtsmaterialien, Weiterbildungen und mit geführten Lernangeboten in der Natur.

Infos: wwf.ch/ab-in-die-natur

AGENDA

FHGR, Chur
SAMSTAG, 7. Mai 2022
Verschobene Tagung
Das andere ADHS

Chur
FREITAG, 20. MAI 2022
Schweizerischer Schulsporttag
www.schulsporttag.ch

MITTWOCH, 14. SEPTEMBER 2022
Jubiläums-Mitgliederversammlung VSLGR
www.vslgr.ch

Mehrzweckhalle Maienfeld
SAMSTAG. 1. OKTOBER 2022
Jahrestagung LEGR
mit Referat von Hans-Georg Häusel
www.legr.ch

Impressum

Herausgeber
Lehrpersonen Graubünden LEGR
www.legr.ch

Bündner Schulblatt
81. Jahrgang, erscheint fünfmal pro Jahr:
Februar, April, Juli, Oktober, Dezember,
jeweils Mitte Monat

Redaktionsschluss
jeweils am 1. des Vormonats

Auflage
2000 Exemplare (gedruckt auf
FSC-Papier)

Abonnement
Bündner Schulblatt

Jahresabonnement	CHF 39.–
Einzelnummer	CHF 7.–, plus Porto

Adressänderungen/Abos
Geschäftsstelle LEGR
Jöri Schwärzel
Schwäderlochstrasse 7, 7250 Klosters
Tel. 081 633 20 23
geschaeftsstelle@legr.ch
Postcheck 70-1070-7

Redaktion
Jöri Schwärzel
Tel. 081 633 20 23
schulblatt@legr.ch

Fabio E. Cantoni
fabio.cantoni@bluewin.ch

Laura Lutz
laura.lutz@schulechur.ch

Chantal Marti-Müller
chantal.marti@avs.gr.ch

Christian Kasper
christian.kasper@ckholzbau.ch

Gian-Paolo Curcio / Lilian Ladner
gian-paolo.curcio@phgr.ch
lilian.ladner@phgr.ch

PAGINA RUMANTSCHA
Conferenza Generala Surselva
posta@cgsurselva.ch

Conferenza Generala Ladina
info@conferenza.ch

Conferenza rumantscha Grischun central
zegna.pittet@bluewin.ch

PAGINA GRIGIONITALIANA
Catia Curti
curticatia@gmail.com

AMTLICHER TEIL
Erziehungsdepartement Graubünden
Amt für Volksschule und Sport
Tel. 081 257 27 36

Gestaltung
Bellevue 7K, Chur
mail@bellevue7k.ch

Herstellung
Druckerei Landquart AG
www.drucki.ch

Inserate
Jöri Schwärzel
Tel. 081 633 20 23
schulblatt@legr.ch
Annahmeschluss jeweils am
10. des Vormonats

INSERATENPREISE/-GRÖSSE:

1/1 Seite	190 x 270	Fr. 1020.–
1/2 Seite hoch	93 x 270	Fr. 550.–
1/2 Seite quer	190 x 134	Fr. 550.–
1/4 Seite hoch	93 x 134	Fr. 320.–
1/4 Seite quer	190 x 64.5	Fr. 320.–
1/8 Seite	93 x 64.5	Fr. 200.–

2./3. Umschlagseite	Fr. 1080.–
4. Umschlagseite	Fr. 1180.–

Beilagen auf Anfrage

RABATTSTUFEN

3 Inserate	5 %
6 Inserate	10 %
10 Inserate	15 %

Geschäftsleitung LEGR
Laura Lutz, Präsidentin
laura.lutz@schulechur.ch
www.legr.ch

Vorstand SBGR
Christian Kasper, Präsident
christian.kasper@ckholzbau.ch
www.sbgr.ch

Dienstleistungen
BERATUNG IN PERSÖNLICHEN UND
ALLGEMEINEN SCHULFRAGEN

Robert Ambühl
Tel. 079 261 55 58
kontakt@robert-ambuehl.ch

Flurin Fetz
Tel. 079 657 18 32, mail@flurinfetz.ch

Nicole Kessler-Digel
Tel. 079 633 44 82, nicole.digel@bluewin.ch

RECHTSBERATUNG FÜR LEHRPERSONEN
lic. iur. Mario Thöny, Rechtsanwalt, Chur
Vorgängig ist die Geschäftsstelle LEGR zu
kontaktieren: Tel. 081 633 20 23
geschaeftsstelle@legr.ch

LÜCKENLOSER SCHUTZ.
MIT BELOHNUNG FÜR
UNFALLFREIES FAHREN.
Profitieren Sie von CHF 500.– weniger Selbstbehalt nach drei Jahren unfallfreiem Fahren und von unserem Prämienschutz im Schadenfall. Mit der Zurich Autoversicherung ist Ihr Fahrzeug rundum geschützt.
LCH-Mitglieder profitieren von 10 Prozent Rabatt.
JETZT PRÄMIE BERECHNEN:
zurich.ch/partner
Zugangscode: YanZmy2f
LCH
DACHVERBAND LEHRERINNEN UND LEHRER SCHWEIZ
ZURICH VERSICHERUNG.
FÜR ALLE, DIE WIRKLICH LIEBEN.
ZURICH®