WELTKLASSE ZÜRICH | EXTRAMEILE

DAS PROGRAMM

Offizielle Unterstützer

Stiftung FREUDE HERRSCHT

ORIGINAL DAR·VIDA

Entwickelt mit der Unterstützung von

Kanton Zürich
Sportamt

WELTKLASSE ZÜRICH | EXTRAMEILE

Liebe Lehrperson

Regelmässige Bewegung ist eine der Grundvoraussetzungen für **Gesundheit** und **Leistungsfähigkeit** sowie ein **gesundes Körpergewicht**. Gemäss dem Bundesamt für Sport sollten Kinder und Jugendliche zusätzlich zu den Alltagsaktivitäten täglich mindestens 1 Stunde Sport treiben oder sich bewegen. Kinder im Primarschulalter noch deutlich mehr. Sport und Bewegung vermitteln zudem Spass und Freude und tragen zu einem gesundheitsbewussten Lebensstil im Erwachsenenalter bei.
Ihre Leistungsfähigkeit **einschätzen** zu können, ihr Handeln zu **reflektieren** und zu lernen, auf ein **Ziel** hinzuarbeiten und sich dadurch **weiterzuentwickeln** hilft Kindern und Jugendlichen in ihrer Entwicklung. Die «Weltklasse Zürich Extrameile» vereint und fördert genau das. Und macht sogar noch **Spass**!
Das mit der Unterstützung kantonalen Sportamts Zürich ins Leben gerufene Programm animiert Schulklassen auf eine spielerische Art zum längeren Laufen – «die Extrameile gehen». Dem **Lehrplan 21** folgend, lernen die Schülerinnen und Schüler bei der Extrameile, sich Ziele zu setzen, dranzubleiben und jede Woche ein bisschen weiterzukommen – ganz nach dem Motto von Weltklasse Zürich **«Never stop getting better».**
Die Extrameile ist **kein Wettkampf**. Vielmehr geht es darum, auf ein Ziel hin zu trainieren und zu erfahren, dass man durch Training und Wille seine Leistung verbessern kann. Im Vordergrund stehen **Freude und Spass**.

Alle Inhalte der «Extrameile» orientieren sich am Lehrplan 21. Die Modulsammlungen «Aufwärmen» und «Hauptteil» und «Cooldown» enthalten verschiedene Übungen und Spiele für die individuelle Gestaltung einer Sportlektion, um spielerisch die Ausdauer zu fördern.
Fixfertige, komplette Lektionen (Aufwärmen / Hauptteil) für alle Trainingswochen sind in der Dokumentation «Musterlektionen» für verschiedene Anzahl Wochen bzw. Lektionen zusammengestellt.

Alle Dokumente stehen zum Download auf der Website zur Verfügung:
weltklassezuerich.ch/extrameile

Die «Weltklasse Zürich Extrameile» eignet sich hervorragend als **fächerübergreifendes, mehrwöchiges Thema**. Dazu stellen wir dir zusätzlich verschiedene «Extrameilen»-Arbeitsblätter für verschiedene Fächer ebenfalls zum Download zur Verfügung. Das sogenannte «Extrameilen-Büchlein» (Bewegungstagebuch und Sammelkarte für erreichte Meilensteine und Ziele) inkl. Sticker erhältst du für alle Schülerinnen und Schüler zudem kostenlos zugeschickt.

Wir wünschen dir und deiner Klasse viel Spass mit der Extrameile und hoffen, dich zum Ende der Themenwochen an einem der Abschlussevents willkommen zu heissen!

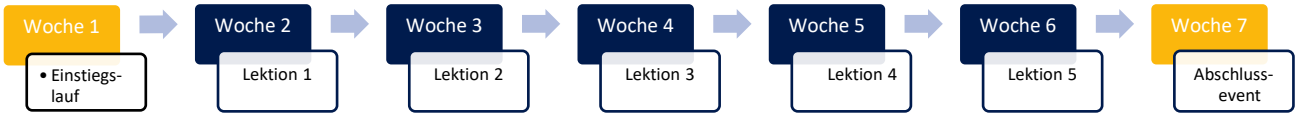
Dein «Extrameilen»-Team bei Weltklasse Zürich

WELTKLASSE ZÜRICH | EXTRAMEILE

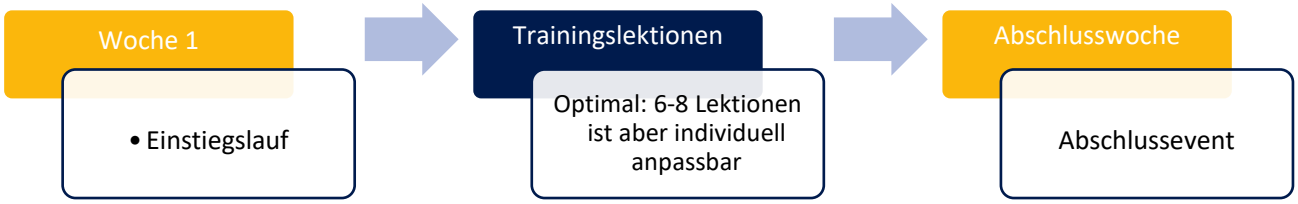
ABLAUF UND VORBEREITUNG DER «WELTKLASSE ZÜRICH EXTRAMEILE»

Die «Weltklasse Zürich Extrameile» besteht aus mehreren Meilensteinen: dem **Einstiegslauf**, den **Trainingswochen**- bzw. **Lektionen** und dem **Abschlussevent** an einem unserer spannenden Standorte. Der Start und die Länge des Programms sind flexibel wählbar. Wir empfehlen jedoch für einen optimalen Lerneffekt eine Dauer von **idealerweise 6 bis 8 Wochen**. Die Extrameile ist jedoch so konzipiert, dass die Dauer und somit der Start auch individuell gewählt werden kann. So können beispielsweise anstatt nur einer Lektion pro Woche auch 2 Sportlektionen zur Extrameile oder insgesamt weniger als 4 Trainingswochen durchgeführt werden. Es ist auch möglich, die Extrameile durchzuführen, ohne am Abschlussevent teilzunehmen.

Beispiel «7 Wochen»



Beispiel «Individuell»



Während dem Programm soll das Thema «Extrameile» auch über den Sportunterricht und die Schule hinaus bearbeitet werden. Dazu erhalten die SuS jeweils ein sogenanntes «Extrameilen-Büchlein» sowie einen Stickerbogen mit über 150 Stickern. Mit dem Büchlein können die SuS ihr individuelles Bewegungstagebuch führen und sich eigene Bewegungsziele und andere Meilensteine setzen. Die Sticker helfen Ihnen, das Erreichen der Meilensteine und Ziele festzuhalten und zu reflektieren.
Die «Extrameilen-Arbeitsblätter» für verschiedene Fächer können zudem als Extra-Aufgaben zum Beispiel für die Lese-Ecke oder als normale Unterrichtsinhalte verwendet werden. Greife das Thema «Extrameile» während der Themenwochen wo und wann immer möglich auf. Es lässt sich in praktisch alle Fächer integrieren.

Material Extrameile

Kostenlos zum Download:

- Projekt-Dokumentation
- Modul-Sammlung «Aufwärmen»
- Modul-Sammlung «Hauptteil»
- Modul-Sammlung «Cooldown»
- Musterlektionen Extrameile 8 Wochen / 7 Wochen / 6 Wochen
- Arbeitsblätter «Extrameile»
- Vorlagen Elternbriefe

Kostenlos geliefert:

- Extrameilen-Büchlein (1 pro SuS)
- Znüni-Cracker (1 pro SuS)
- Stickerbögen (1 pro SuS)

Einstiegslauf



Als Einstiegslauf ist ein Lauf über eine Meile (1‘609m) vorgesehen. Dazu muss auf dem Schulgelände mit dem Messrad eine entsprechende Strecke (ungefähr) vermessen und die Anzahl zu absolvierender Runden definiert werden. Der Lauf sollte, wenn immer möglich, nicht in der Halle durchgeführt werden. Sinnvollerweise ist die Runde von einem Punkt aus überblickbar. Wähle die Runde nicht zu kurz, da man sonst schnell einmal den Überblick über die Anzahl gelaufener Runden verliert. Ziel ist es, dass alle SuS die Strecke in dem für sie aktuell möglichen Tempo absolvieren. Im Idealfall joggend, ansonsten gehend. Nach dem Lauf füllen die SuS die entsprechende Seite dazu im Extrameilen-Büchlein aus.



Trainingswochen

In den folgenden Wochen werden die Sportlektionen (idealerweise 1 Lektion pro Woche) zur Extrameile durchgeführt. Zusätzlich sollen die SuS ihr «Extrameilenbüchlein» führen und die Meilensteine und Ziele, die sie sich jeweils gesetzt haben, nach und nach erreichen. Im Büchlein ist ebenfalls Platz für einen kurzen Reflexionsteil nach jeder Sportlektion zum Thema «Extrameile».

Im Unterricht soll das Thema «Extrameile» wann immer möglich aufgenommen werden. Dazu stehen verschiedene, stufengerechte Arbeitsblätter zum Download auf unserer Website zur Verfügung.

Abschlussevent



Der Abschlussevent ist gleichermassen Highlight und Abschluss der Weltklasse Zürich Extrameile. An ausgesuchten, spannenden und schönen Standorten (z.B. im Stadion von Weltklasse Zürich) absolvieren die SuS die abschliessende «Weltklasse Zürich Extrameile» auf einer abwechslungsreichen uns interessanten Strecke.

Ein tolles Rahmenprogramm und ein Souvenir sowohl für jede/n Einzelne/n als auch für die ganze Klasse sorgen dafür, dass der Abschlussevent zu einem unvergesslichen Klassenausflug wird.

Achtung: Melde deine Klasse frühzeitig an. Die Startplätze für die Abschlussevents sind nämlich begrenzt und es gilt das Prinzip **first come, first serve.** Sollte die Klasse nicht zum Abschlussevent kommen können oder wollen, kann zum Ende der Themenwochen der gleiche Lauf wie zum Einstieg absolviert werden, so dass eine Überprüfung der Fortschritte möglich wird.

WELTKLASSE ZÜRICH | EXTRAMEILE

Unterstützt von:

KANTON AARGAU

Burgergemeinde Bern

Kanton Bern
Canton de Berne

Sport
Stadt Bern

BASEL LANDSCHAFT
BILDUNGS-, KULTUR- UND SPORTDIREKTION
SPORTAMT

Erziehungsdepartement des Kantons Basel-Stadt
Jugend, Familie und Sport
▶ Abteilung Sport / Sportamt

Sportfonds
KANTON LUZERN
SWISSLOS

SPORT
NIDWALDEN

Obwalden Sport
Kanton Obwalden

SWISSLOS
Sportförderung Kanton Schwyz

KANTON
URI

Unterstützt
vom Kanton Zug

Stadt Zürich
Sportamt

SWISSLOS
Sportfonds Kanton Zürich

swiss athletics

Herausgeber:

Weltklasse Zürich
Baslerstrasse 30
8048 Zürich

Telefon: +41 44 495 80 80
E-Mail: extrameile@weltklassezuerich.ch

WELTKLASSE ZÜRICH | EXTRAMEILE