

Schritt-für-Schritt-Anleitung Extrameile

1. Projektstart

- ☐ Erkläre den Kindern das Ziel: Mehr Bewegung, Spass und Ausdauer!
 - ☐ Gib jedem Kind das Extrameilen-Büchlein und den Stickerbogen.
 - ☐ Informiere die Eltern (Vorlagen für Elternbriefe sind verfügbar).
-

2. Einstiegslauf (Startlauf)

- ☐ Organisiere einen attraktiven Startlauf auf dem Schulgelände: Die Strecke kannst du ganz einfach mit deiner Sportuhr abmessen. Gestalte eine spannende und unkonventionelle Laufstrecke, das motiviert.
 - ☐ Ziel: Alle Kinder absolvieren die Strecke in ihrem Tempo (joggend oder gehend).
 - ☐ Nach dem Lauf: Kinder füllen die entsprechende Seite («Meine erste Extrameile») im Büchlein aus.
-

3. Bewegungsziele festlegen («Mein Wochenplan»)

- ☐ Jedes Kind überlegt sich für jeden Wochentag ein Bewegungsziel (z. B. Treppen steigen, Velo fahren, laufen).
 - ☐ Tipp: Ziele sollen realistisch und motivierend sein.
-

4. Dokumentation im Büchlein («Sportunterricht»)

- ☐ Kinder schreiben auf was sie gemacht haben (zu Hause, in der Schule) und wie es ihnen dabei ging (Gefühle, Anstrengung)
 - ☐ Reflexionsteil nach jeder Sportlektion nutzen.
-

5. Sticker-System («Meine Wochenziele»)

- ☐ Daumen-rauf-Sticker: Tagesziel geschafft → Sticker ins Büchlein.
 - ☐ Meilenstein: 4 Sticker pro Woche → Leo-Letzi-Sticker auf Meilenstein oder Hürde.
 - ☐ Emoji-Sticker: Bewertung der Anstrengung.
-

6. Sportlektionen in der Schule

- ☐ Nutze die Modulsammlungen (Aufwärmen, Hauptteil, Cooldown) für abwechslungsreiche Übungen.
 - ☐ Beispiellektionen für 6–8 Wochen sind verfügbar, die Dauer ist aber flexibel anpassbar.
-

7. Motivation & Belohnung

- ☐ Kinder dürfen sich eigene Belohnungen ausdenken.
 - ☐ Erfolge gemeinsam feiern (z. B. Sticker-Übergabe, kurze Feedbackrunden).
-

8. Abschlussevent / Projektabschluss

- ☐ Besuch Abschlussevent nach Wahl als gemeinsamer Höhepunkt.
- ☐ Falls Teilnahme nicht möglich: Abschlusslauf auf dem Schulgelände (wie Startlauf) zur Fortschrittskontrolle.
- ☐ Rückblick: Was hat sich verbessert? Was hat Spass gemacht? («Meine letzte Extrameile»)
- ☐ Optional: Urkunden oder kleine Feier für alle Teilnehmenden