



FÜR KITAS UND SCHULEN

# 3. BEWEGUNGSAKTIONSTAG AM 5. OKTOBER 2023

EINE MEILE LAUFEN UND BEWEGUNGSSTEINE BEMALEN

Eine Aktion der Landesinitiative "Rheinland-Pfalz - Land in Bewegung" gemeinsam mit THE DAILY MILE

Seien Sie dabei und melden Sie Ihre Einrichtung an.

Anmelden unter: [land-in-bewegung.rlp.de](https://land-in-bewegung.rlp.de)

Anmeldefrist: 21. September 2023



RheinlandPfalz



Land in  
Bewegung

## INFORMATIONEN

Die Landesinitiative „Rheinland-Pfalz – Land in Bewegung“ ruft gemeinsam mit ihrer Partnerorganisation „The Daily Mile“ am 05. Oktober 2023 zum dritten landesweiten Bewegungsaktionstag für Kitas und Schulen auf. Alle teilnehmenden Institutionen in Rheinland-Pfalz sollen an diesem Tag eine Meile (1,6 km) oder 15 Minuten laufen. Zusätzlich möchten wir dazu motivieren, Bewegungssteine zu bemalen und auszulegen.

## WAS IST THE DAILY MILE?

The Daily Mile ist eine inklusive, soziale und körperliche Aktivität, bei der Kinder im eigenen Tempo an der frischen Luft laufen. Die Belastungsintensität kann durch Tempovariation verringert werden. Es sollten jedoch versucht werden, die vollen 15 Minuten durchzulaufen.

## BEWEGUNGSSTEINE

Als zusätzliche Bewegungsmotivation kann am Aktionstag das Projekt der "Bewegungssteine" integriert werden. Die Bewegungssteine sind kreativ gestaltete Kieselsteine, die mittels einer aufgemalten Bewegungsübung zur Bewegung motivieren. Gemeinsam mit der Klasse oder Kita-Gruppe können Steine gesammelt, bemalt und am Aktionstag auf dem Schulhof oder in der Umgebung ausgelegt werden.

## TEILNAHME UND ABLAUF

Die Teilnahme ist einfach. Ohne großen organisatorischen oder zeitlichen Aufwand, sollen an diesem Tag Kinder und Jugendliche mit Spaß in Bewegung kommen. Die Institutionen sind frei in der Einbindung der 15-minütigen Bewegungseinheit. Diese kann beispielweise in einer Pause stattfinden oder als kurze bewegte Erholung in einer Unterrichtsstunde.

## GEWINN FÜR IHRE INSTITUTION

Unter allen teilnehmenden Institutionen wird eine Schule oder Kita ausgelost, die am Aktionstag vom „The Daily Mile – Maskottchen“ besucht wird und die Kinder mit einem kleinen Geschenk überrascht.

Zudem erhalten alle teilnehmenden Kinder ein Teilnahme-Zertifikat.

Rückfragen an:  
Kompetenzzentrum Land in Bewegung

 06131 16-3912; -3917 und -3547



[land-in-bewegung.rlp.de](https://land-in-bewegung.rlp.de)



[Rheinland-Pfalz-Land-in-Bewegung@mdi.rlp.de](mailto:Rheinland-Pfalz-Land-in-Bewegung@mdi.rlp.de)