

# Die Bewegte Schule

## Erläuterungen zum Schweizer Modell





# Inhaltsverzeichnis

<b>Was ist die Bewegte Schule?</b> .....	5
<b>Die drei Welten der Kinder und Jugendlichen</b> .....	6
<b>Die Rahmenbedingungen für eine Bewegte Schule</b> .....	7
<b>So funktioniert die Bewegte Schule</b> .....	8
• In der Schule .....	9
• In der Klasse .....	10
• Vor und nach der Schule .....	11
<b>Die Bewegte Schule – Was spricht dafür?</b> .....	12
<b>Links und Tipps</b> .....	14
<b>Literatur</b> .....	15



## Mehr Bewegung in die Schule!

Schulen, die Bewegung auch ausserhalb des Sport- und Bewegungsunterrichts in den Schulalltag integrieren, haben guten Erfolg: Ihre Schülerinnen, Schüler und Lehrpersonen sind im Unterricht konzentrierter, aufnahmefähiger und haben Freude am Schulalltag.

Dieses Mehr an Bewegung unterstützt die Schule im Kerngeschäft «Lernen und Lehren» und stärkt die Schule als Institution, Lernort und Lebensraum. Die Schule beteiligt sich damit auch an gesellschaftlichen Herausforderungen wie der «Stärkung von Gesundheit und Wohlbefinden», «Bekämpfung des Bewegungsmangels», «Verbesserung individueller «Leistungsfähigkeit», dem «Umgang mit Konflikten» und der «Integration von Menschen unterschiedlicher Kulturen».

Forschungsergebnisse zeigen eindrücklich, wie Bewegungs-Interventionsprogramme positiv auf die Konzentrationsfähigkeit (Shephard, 1997), die Gedächtnisleistung (Kubesch, 2004), die Gehirndurchblutung (Hollmann et al., 2002), und das Lernklima (Breihecker, 2000) wirken. Kinder und Jugendliche verändern dadurch auch ihr Freizeitverhalten: Sie bewegen sich mehr und verbringen weniger Zeit vor dem Fernseher (Dobbins, 2009). Bewegungsförderung in der Schule wirkt auch auf die Lehrpersonen positiv, die Arbeitszufriedenheit steigt. Der Gewinn ist für die Schule als Ganzes offensichtlich.

### Mehr als Sportunterricht

Wir wissen, wie wichtig Sport und Bewegung für die motorische, kognitive, emotionale und soziale Entwicklung der Kinder und Jugendlichen ist. Der Sportunterricht wurde lange Zeit als einziges Instrument gesehen, den vielseitigen Anliegen des Bereichs Sport und Bewegung in der Schule gerecht zu werden. Interessierte Pädagoginnen und Pädagogen, Schulleitungen und die Schweizerische Konferenz der Erziehungsdirektoren EDK sind anderer Meinung. Letztere fordert in ihrer Erklärung zur Bewegungserziehung und -förderung vom Oktober 2005 die Schulen auf, Bewegung vermehrt im Schulalltag zu berücksichtigen: «Bewegung soll nicht ausschliesslich Teil des obligatorischen Sport- und Bewegungsunterrichts sein, sondern in andere Schulfächer, in den Schulalltag generell und ins Schulumfeld einfließen.»

### Was ist zu tun?

Aufgrund dieser Perspektiven wurde in den letzten Jahren das Angebot an lokalen und nationalen Bewegungsförderungs- und Gesundheitsprojekten für die Schweizer Bildungslandschaft stark ausgebaut. Dennoch integriert erst ein Teil der Schulen Bewegung konsequent in ihren Schulalltag.

Das vorliegende Dokument will Schulbehörden, Lehrpersonen, Eltern und weitere Interessierte für die Bewegungsförderung in der Schule gewinnen. Und Antworten auf folgende Fragen geben:

- Was ist eine Bewegte Schule?
- Welche Elemente umfasst die Bewegte Schule?
- Wie sieht die Bewegte Schule in der Praxis aus?

Es hat zum Ziel, Schulen und Lehrpersonen für eine Bewegte Schule zu motivieren, einen vereinfachten Einstieg zu bieten oder bestehende Angebote zu ergänzen. Zum Wohl unserer Kinder und Jugendlichen!

# Was ist die Bewegte Schule?



Hinter dem Begriff «Bewegte Schule» stehen verschiedene Ideen für Schulkonzepte, welche Bewegung in die Schule bringen sollen und eine ganzheitliche schulische Bildung fordern. Im Kern geht es um attraktive Bewegungsgelegenheiten und -angebote in der Schule. Die Bewegte Schule ist mehr als ein sportives Konzept: es sollen nicht nur Schulsporttage, freiwilliger Schulsport oder gemeinsame Turniere mit den lokalen Sportvereinen organisiert werden, sondern insgesamt mehr Bewegung in die Lern- und Unterrichtskultur der Schule gebracht werden.

Die Umsetzungskonzepte der Bewegten Schule sind immer wieder veränder- und erweiterbar und müssen in der Schule, vor Ort entstehen. Sie sind komplex und gehen über den Verantwortungsbereich der Schule hinaus. Damit ist auch klar, dass die Bewegte Schule ein Thema der Schulentwicklung ist.

## **Die Bewegte Schule ...**

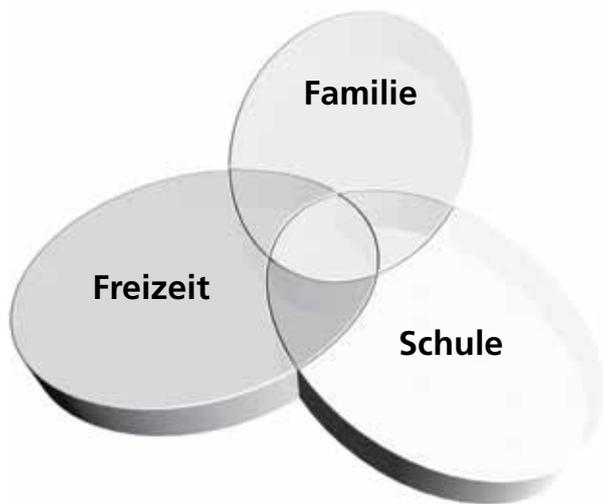
*... motiviert Kinder zu einem bewegten Lebensstil und lebenslangem Sporttreiben*

*... begleitet täglich das Lernen und Lehren mit Bewegung und trägt dadurch zum Gelingen des Schulalltags bei*

*... vermittelt die Inhalte der Bewegungsförderung differenziert*

*... bietet für Bewegung, Spiel und Sport den notwendigen Raum und macht sie damit zu wesentlichen Elementen der Schulkultur.*

# Die drei Welten der Kinder und Jugendlichen



Modell: Lebenswelt der Kinder und Jugendlichen



Die Lebenswelt der Kinder und Jugendlichen kann in Bezug auf ein zeitliches Ordnungskriterium in den drei Systemen Familie, Schule und Freizeit gedacht werden.

In dieser vereinfachten Sichtweise werden Kinder und Jugendliche in diesen drei Systemen sozialisiert, gebildet und erzogen. Dabei sind die Systeme miteinander verbunden und beeinflussen sich gegenseitig: Elterngruppen bringen sich in Schulen ein, Vereine unterstützen Schulen bei der Realisierung von Schulsportangeboten, Schulen kooperieren bei Schulanlässen mit Partnern in der Gemeinde usw.

## **Familie: Kinder kopieren die Eltern**

Die Familie ist der wichtigste Ort der Wertevermittlung im Kindesalter. Sie ist Ort eines dichten sozialen Netzwerks und bietet Raum für Geborgenheit, Entwicklung und Bildung. Die Familie prägt die Lebenswelt der Kinder und Jugendlichen massgeblich – so auch das Bewegungsverhalten. Kinder und Jugendliche kopieren häufig die Handlungsmuster ihrer Eltern. Je mehr Eltern sich in ihrer Freizeit gemeinsam mit ihren Kindern bewegen, desto eher erleben Kinder Bewegung und Sport als wohltuend. Dabei ist es wichtig, dass die Eltern nicht bloss Bewegung zulassen oder dazu motivieren, sondern die Bewegung gemeinsam mit ihren Kindern als positive Erfahrung erleben.

## **Freizeit: Viele Möglichkeiten zur freien Bewegung**

Freizeit bedeutet für Kinder und Jugendliche, dass sie über diese Zeit selber verfügen können. Es ist die Zeit grösstmöglicher individueller Freiheit. Sie können tun und lassen was sie wollen und haben die Möglichkeit, ihr Potenzial als Menschen frei von Zwang zu entfalten.

Oft ist Bewegung und Sport ein wichtiges Gestaltungselement der Freizeit von Kindern und Jugendlichen. Sie nutzen dabei Angebote des organisierten Sports von Vereinen und Jugendorganisationen z. B. im Rahmen von J+S oder J+S-Kids oder bewegen sich frei, ohne übergeordnete Strukturen.

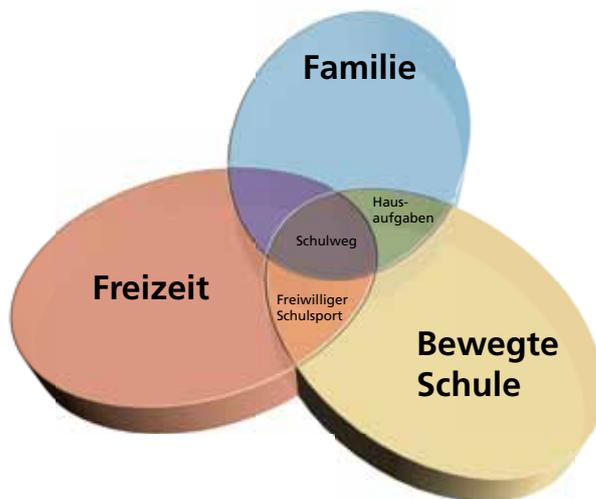
## **Schule: Wer sich bewegt, lernt besser**

Kinder und Jugendliche verbringen einen beachtlichen Teil ihres Lebens in der Schule. Die Schule als Bildungs- und Erziehungsinstitution ist ein Ort sozialen Handelns und sozialen Lernens. Bewegung ist stets ein Teil davon. Für Kinder und Jugendliche ist Bewegung das zentrale Mittel, um die Welt zu erfahren, und Ausdruck ihrer Lebensfreude. Deshalb trägt die Bewegungs- und Sportförderung in der Schule wesentlich zu einem positiven Schulklima bei und begünstigt die Lernbereitschaft der Kinder und Jugendlichen.

Will die Schule die Lebenswelt der Kinder und Jugendlichen in einem positiven Sinne mitprägen, muss sie den Schülerinnen und Schüler Bewegung ermöglichen. Ganz nach dem Motto: «Der Körper ist mehr als nur ein Stativ für den Kopf und in die Schule kommt eben nicht nur der Kopf des Kindes, sondern immer der ganze Mensch.» (Pühse, 2004).

# Die Rahmenbedingungen für eine Bewegte Schule

Das Modell zeigt die Überschneidungen der Systeme Familie, Freizeit und Schule im Bereich der Bewegungsförderung auf. Es wird sichtbar, dass nicht alle Zeitgefäße vollständig in den Verantwortungsbereich der Schule fallen. Dennoch gehören der Schulweg, die Hausaufgaben und der freiwillige Schulsport in die Modellbetrachtung der Bewegten Schule, weil sie für die Bewegungsförderung wichtig sind.



Modell: Die Bewegte Schule in der Lebenswelt der Kinder und Jugendlichen

Die Schule ist kein unabhängiges System. Folgende exemplarischen Rahmenbedingungen begünstigen ihre Arbeit im Bereich der Bewegungs- und Sportförderung:

- **Schulleitbild:** Die Verankerung der Bewegungsförderung im Leitbild trägt zur Profilbildung einer Schule bei und dient als Qualitätsmerkmal. Bewegung wird so leichter zu einem Teil der Schulkultur.
- **Weiterbildung:** Thematische Weiterbildungen zur Bewegten Schule können Lehrpersonen für das Thema sensibilisieren, für neue Wege motivieren und Handlungsänderungen bewirken.
- **Infrastruktur:** Eine bewegungsfreundliche Infrastruktur wie z. B. Mobiliar für dynamisches Sitzen, Pausenplatzgestaltung unter Einbezug der Bedürfnisse der Schülerschaft, unterstützen die Anliegen der Bewegten Schule.
- **Kooperation:** Neben den Lehrpersonen können die Schulbehörden, Schuldienste, Hauswarte, Eltern und weitere Partner wesentliche Beiträge zum Gelingen einer Bewegten Schule beisteuern. Sie sollen deshalb in die Entwicklungen eingebunden werden – damit wird sich die Entwicklung für alle Beteiligten lohnen.



# So funktioniert die Bewegte Schule



Modell: Bewegte Schule

Das Modell stellt die Innensicht der Schule dar und veranschaulicht die Zeitgefäße, in denen Bewegung möglich ist. Die gewählte Darstellung soll zu einer einheitlichen Nutzung der Begriffe verhelfen und den Schulen bei der Integration von Bewegung in den Schulalltag als Hilfestellung dienen.

Das Modell der Bewegten Schule ist nach zeitlichen (vor/nach der Schule) und strukturellen (in der Schule – in der Klasse) Kriterien konzipiert. Es besteht aus acht Zeitgefäßen die im Folgenden detailliert beschrieben sind:

- In der Schule: Schulanlässe, Unterrichtsfreie Zeit, Freiwilliger Schulsport
- In der Klasse: Sportunterricht, Bewegter Unterricht, Fächerübergreifender Unterricht
- Vor/nach der Schule: Schulweg, Hausaufgaben



**«In der Schule» fasst alle Zeitgefäße zusammen, in denen Bewegung ausserhalb der Unterrichtszeit, in der Verantwortung der Schule, stattfinden kann.**

## **In der Schule**

### **Schulanlässe**

Sie bieten einen geeigneten Rahmen für den Einbezug von Bewegung und sind Teil eines bewegten Schullebens. Ihre herausragende Stellung während des sonst eher routinierten Schulalltags machen diese Anlässe für Kinder, Jugendliche und Lehrerschaft zu prägenden Erlebnissen. Des Weiteren hat die Schule die Möglichkeit, sich nach aussen zu präsentieren.

Beispiele:

- Schulreisen
- Schulfeste
- Projektwochen
- Besuchstage/Tag der offenen Tür
- Sporttage
- Schullager

### **Unterrichtsfreie Zeit**

Sie bezeichnet die Zeit, die Schülerinnen und Schüler ausserhalb des Unterrichts an der Schule verbringen. Dazu gehören die Pausen zwischen den Lektionen, die Mittagszeit oder die beaufsichtigte Zeit vor und nach dem Unterricht im Rahmen von Schulen mit Tagesstrukturen.

Unter Berücksichtigung der infrastrukturellen und personellen Gegebenheiten sollten Schulen in dieser Zeit ihren Schülerinnen und Schülern Bewegung ermöglichen.

Beispiele:

- Bewegungsräume
- Pausenplatz Ludothek
- Bodenzeichnungen
- Bewegungsstationen

### **Freiwilliger Schulsport**

Er nutzt die schulische Infrastruktur sowie das Fachwissen von Lehrpersonen und Vereinstrainerinnen und –trainern und profitiert so von guten Rahmenbedingungen. Freiwilliger Schulsport kann sowohl sportartspezifisch (J+S-Schulsport für 10- bis 20-Jährige) als auch polysportiv (J+S-Kids für 5- bis 10-Jährige) sein. Er ermöglicht den Schülerinnen und Schülern Sportarten kennenzulernen, sie intensiver auszuüben und bietet einen guten Einstieg ins Vereinsleben. Damit wird er zu einem Bindeglied zwischen Schule und Vereinssport.

Beispiele:

- J+S-Schulsport für 10- bis 20-Jährige
- J+S-Kids für 5 bis 10-Jährige
- weitere Freifächer

## In der Klasse

- Sportunterricht
- Bewegter Unterricht
- Fächerübergreifender Unterricht

*Die meiste Schulzeit verbringen Kinder und Jugendliche in der Klasse. Die Lehrperson prägt durch ihre Persönlichkeit und die angewandten Unterrichtsmethoden das Schulleben der Schülerinnen und Schüler. Damit steuert und beeinflusst sie das Bewegungsverhalten in der Klasse.*

## In der Klasse

### Sportunterricht

Regelmässiger Sportunterricht ist ein wichtiges Element im Konzept der Bewegten Schule. Er sorgt in seiner Handlungsorientiertheit für die leibliche Bildung in der Schule. Durch die strukturiert vermittelte Bewegungsvielfalt und die Leistungskomponente unterstützt der Sportunterricht die gesunde physische und psychische Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Zudem trägt der Sportunterricht zur Sozialisation der Schülerinnen und Schüler und somit auch zur Integration bei. Sportunterricht ist ein wichtiger Bestandteil des bewegten Alltags in der Schule und setzt Anreize, dass Kinder und Jugendliche Bewegungs- und Sportangebote auch in ihrer Freizeit nutzen. Sportlehrpersonen können als Bewegungsexperten für die Umsetzung der Bewegten Schule von grosser Bedeutung sein.

### Bewegter Unterricht

Er nutzt die positive Wirkung von Bewegung beim Lernen und orientiert sich in seiner Gestaltung an

- anthropologischen Grundsätzen (Bewegung als menschliche Grundkonstante)
- physiologischen Grundsätzen (Bewegung als Mittel der Optimierung geistiger und sozialer Prozesse; beispielsweise werden im «Dual-Tasking» geistige Anforderungen mit motorischen Aufgaben gekoppelt: Wörter lernen und dazu jonglieren)
- didaktischen Grundsätzen (Bewegung als Mittel der Rhythmisierung; beispielsweise durch kurze Bewegungsaufgaben die Lernzeit gestalten)

In Bezug auf die Gesundheit mindert der Bewegte Unterricht die Risiken, die durch andauerndes Sitzen entstehen. Er steigert nachweislich den Lernerfolg und gestaltet den Unterrichtsalltag für alle Beteiligten effizienter und freudiger. Nicht zuletzt bietet Bewegter Unterricht die Möglichkeit einer lerngerechten Rhythmisierung des Schulalltags.

- Dynamisches Sitzen und Stehen
- Bewegungspausen
- Lernen mit Bewegung
- Lernen durch Bewegung

### Fächerübergreifender Unterricht

Bewegung und Sport bietet sich als Thema für fächerübergreifenden Unterricht an. Zudem kann fächerübergreifender Unterricht nach speziellen Instrumenten verlangen. Bewegung ist ein solches Instrument und hilft, Themen leichter zu verbinden.

Beispiele:

- Physik/Sport: Thema Geschwindigkeit mit Leichtathletik verknüpfen und Laufgeschwindigkeiten messen.
- Biologie/Sport: Sinnesorgane durch ausschalten anderer Sinnesorgane erlebbar machen.
- Mathematik/Sport: Der schiefe Wurf als Anwendung der Quadratfunktionen.



### Vor/Nach der Schule

- Schulweg
- Hausaufgaben

*Der Schulweg und die Hausaufgaben liegen nicht im Verantwortungsbereich der Schule. Sie beeinflussen das Bewegungsverhalten und den Lernerfolg der Schülerinnen und Schüler.*

### Vor und nach der Schule

#### Schulweg

Er ist ideal, um sich mehr zu bewegen. Trotzdem wird er von Schülerinnen und Schülern immer weniger zu Fuss,

mit dem Fahrrad oder fahrzeugähnlichen Geräten (FÄG's) zurückgelegt. Gründe dafür können sein: Sicherheitsbedenken der Eltern, Mangel an gut ausgebauten Radwegenetzen, schlechte Verbindungen im öffentlichen Verkehr, das «Eltern-Taxi» usw.

Neben der Bewegungsförderung ermöglicht der Schulweg soziales Lernen und dient als Lernfeld für den Umgang mit den Gefahren im Strassenverkehr.

- Pedibus ([www.pedibus.ch](http://www.pedibus.ch))
- Modul Schulweg von [schule.bewegt](http://schule.bewegt.ch) ([www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch))
- bike to school ([www.bike2school.ch](http://www.bike2school.ch))

#### Hausaufgaben

Hausaufgaben sind in fast allen Fächern ein festes Element des Lernprozesses. Dabei eignen sich Bewegungshausaufgaben ausgezeichnet, um Schülerinnen und Schüler auch ausserhalb der Schule zu mehr Bewegung zu motivieren. Sie tragen wesentlich zu verbesserten Leistungen bei. Bewegungshausaufgaben können in allen Fächern eingesetzt werden und erleichtern den positiven Umgang mit Arbeitsaufträgen für die Schule.

Beispiele:

- Entspannungstechniken für zu Hause
- Herausfordernde Bewegungsaufgaben (Bsp. Jonglieren)
- Hausaufgaben bewegt machen (balancierend lesen, usw.)

# Die Bewegte Schule – Was spricht dafür?



Die Bewegte Schule ist ein Gewinn für alle Beteiligten.

Die positiven Effekte hängen hauptsächlich davon ab, wie konsequent und in welchem Ausmass Bewegung und Sport in und um den Unterricht integriert wird.

Welche Gründe sprechen für die Entwicklung hin zu einer Bewegten Schule? Wie kann die Bewegte Schule Lehrpersonen, Schulleitungen, Schulbehörden, Eltern, politischen Instanzen und nicht zuletzt Schülerinnen und Schülern schmackhaft gemacht werden? Die folgende Auflistung fasst die wichtigsten Argumente zusammen.

## **Für Schülerinnen und Schüler**

- Bewegt lernen bedeutet, mit allen Sinnen zu lernen.
- Bewegung bewirkt, dass das Gehirn besser durchblutet wird und die Nervenzellen besser vernetzt werden. Dadurch steigt die geistige Leistungsfähigkeit.
- Ausreichend Bewegung wirkt sich positiv und nachhaltig auf die physische und psychische Entwicklung von Kindern und Jugendlichen aus.
- Eine vielseitige und intensive Bewegungs- und Sportförderung verbessert die koordinativen Kompetenzen und leistet damit zusätzlich einen wichtigen Beitrag zur Unfallprävention – nicht nur in der Schule.

- Bewegung, Spiel und Sport unterstützen den Aufbau sozialer Kompetenzen: Entwicklung von Gemeinschaftsgefühl, Aufbau von Vertrauen, Übernahme von Verantwortung, Entgegenbringen von Respekt.
- Bewegung wirkt sich positiv auf die Befindlichkeit aus, Spannung und Stress werden abgebaut.

## **Für Schulen**

- Elemente der Bewegungsförderung und die gezielte Rhythmisierung des Schulalltags (Belastung – Entspannung) steigern die Leistungsfähigkeit der Lernenden und Lehrenden.
- Die Schule entwickelt sich durch mehr Bewegung zu einem Lern- und Lebensraum, in dem sich alle Beteiligten wohl fühlen.
- Der Unterricht wird dadurch effizienter, die Schule als Institution attraktiver und «erfolgreicher».
- Die allgemeine Schulentwicklung wird durch konkrete Umsetzungen im Bereich der Bewegten Schule positiv stimuliert und unterstützt.

### Für Lehrpersonen, Schulleitungen, Schulbehörden und politische Instanzen

- Lernen wird durch mehr Bewegung effizienter. Schülerinnen und Schüler sind konzentrierter, aufnahmefähiger und erbringen bessere Leistungen.
- Bewegung unterstützt die Prinzipien der ganzheitlichen Bildung. Durch handlungsorientierten Unterricht wird «mehrkanales Lernen» ermöglicht.
- Gesundheitsförderung ist ein realistischer Anspruch an schulische Bildung und kann unter anderem durch Bewegung und Sport wirksam unterstützt werden.
- Bewegter Unterricht wirkt sich positiv auf die Arbeitszufriedenheit der Lehrpersonen aus.

### Die Eltern nehmen gerne zur Kenntnis, dass dank der Bewegten Schule...

- ...die Gesundheit und das Wohlbefinden ihrer Kinder in der Schule eine wichtige Rolle spielen,
- ...die körperliche Entwicklung ihrer Kinder durch Bewegung täglich unterstützt wird, und dass Bewegung auf diese Weise einen gesunden Lebensstil fördert.
- ...der Schulalltag durch Bewegung rhythmisiert und das Lernen erleichtert wird.
- ...in der schulfreien Zeit sinnvolle Bewegungs- und Sportangebote zur Verfügung stehen.



### Mindestens eine Stunde pro Tag ist wünschbar

Gemäss den auf wissenschaftlichen Erkenntnissen basierenden Empfehlungen des Bundesamts für Sport BASPO, des Bundesamts für Gesundheit BAG, der Gesundheitsförderung Schweiz und dem Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz hepa (2006) sollten sich Jugendliche gegen Ende der obligatorischen Schulzeit mindestens eine Stunde pro Tag bewegen, jüngere Kinder deutlich mehr.

Wichtig für eine optimale körperliche und geistige Entwicklung von Kindern und Jugendlichen ist – neben der regelmässigen Bewegungszeit – ein vielseitiges und abwechslungsreiches Bewegungs- und Sportverhalten. Durch die Bewegte Schule tragen Schulen dazu bei, diese Empfehlungen umzusetzen.

# Links und Tipps

## > [www.children-on-the-move.ch](http://www.children-on-the-move.ch)

In der Schweiz gibt es auf lokaler, kantonaler und nationaler Ebene eine grosse Anzahl von Projekten, die es sich zum Ziel gesetzt haben, Kinder regelmässig und gezielt zu bewegen. COMPI bietet diesen Projekten aus dem Bereich der Bewegungs- und Gesundheitsförderung eine Plattform, sich auszutauschen und Synergien zu nutzen. Verschiedene Hilfen für Projektleitende und engagierte Personen, die ein Projekt planen, stehen frei zur Verfügung: Hintergrundwissen für die Argumentation, Ideenlisten für die Umsetzung (good practice), Hilfen bei der Suche nach Finanzierung.

## > [www.edk.ch](http://www.edk.ch)

Aktuelle und umfassende Link-Liste mit Beispielen und Best-Practice der EDK-Handreichungen zur Umsetzung von Bewegungserziehung und Bewegungsförderung in der Schule.

## > [www.jugendundsport.ch](http://www.jugendundsport.ch)

J+S engagiert sich für den freiwilligen Schulsport für 10- bis 20-Jährige. Ziel des Schulsports ist es, möglichst viele Jugendliche durch den Besuch der freiwilligen Sportangebote in der Schule für den Vereinssport zu begeistern. Neu engagiert sich der Bund mit J+S-Kids auch für den freiwilligen Schulsport für 5- bis 10-Jährige. J+S-Kids bietet möglichst vielen Kindern eine oder zwei zusätzliche, freiwillige Bewegungs- und Sportstunden und ermöglicht eine kindergerechte, vielseitige, qualitativ hochstehende und umfassende Bewegungs- und Sportförderung in der Schule sowie im Verein.

## > [www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)

Das Online-Portal der Fachzeitschrift für Sport – für alle die im Sport unterrichten.

## > [www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

schule.bewegt ist ein Bewegungsförderungs-Programm des Bundesamts für Sport BASPO. Es setzt sich zum Ziel, Schülerinnen und Schüler täglich mindestens 20 Minuten zu bewegen, sei dies auf dem Schulweg, vor, während oder nach dem Unterricht, in den Pausen oder mittels Bewegungshausaufgaben. Das Programm richtet sich an Schulklassen aller Stufen der Schweiz und Liechtensteins. Verschiedene Bewegungsmodule und ein Ernährungsmodul stehen kostenlos zur Verfügung. Die Module können ohne Vorbereitung umgesetzt werden und ermöglichen damit auf einfache Weise die tägliche Bewegung in der Schule zu integrieren. Zudem finden Sie auf der Seite [www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch) diverse weitere praktische Hinweise und Links zum Thema Bewegte Schule.

## > [www.qims.ch](http://www.qims.ch)

qims.ch ermöglicht eine umfassende, vielschichtige und praxisorientierte Qualitätsbeurteilung des Sport- und Bewegungsunterrichts auf allen Schulstufen in der Schweiz.

# Literatur



## **Dokumente:**

EDK. (2010). Bewegungsförderung: Ideen und Materialien, eine Handreichung zur Umsetzung der EDK Erklärung Bewegungserziehung und Bewegungsförderung in der Schule. Bern: EDK.

EDK. (2005). Bewegungserziehung und Bewegungsförderung in der Schule. Erklärung. Bern: EDK.

Bundesamt für Sport BASPO, Bundesamt für Gesundheit BAG, Gesundheitsförderung Schweiz, Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz. (2006). Gesundheitswirksame Bewegung. Ein Grundlagendokument. Magglingen: BASPO.

## **Literaturverweise:**

Breithecker, D. (2000). Bewegte Schüler – Bewegte Köpfe: Unterricht in Bewegung. Chance einer Förderung der Lern- und Leistungsfähigkeit? Haltungs- und Bewegungsförderung, S.1–15. URL: [http://www.haltung-und-bewegung.de/fileadmin/bag/binary/BAG4\\_D.pdf](http://www.haltung-und-bewegung.de/fileadmin/bag/binary/BAG4_D.pdf) (abgerufen am 18. März 2010)

Dobbins, M. et al. (2009). School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6-18 (Review): The Cochrane Library, Issue 3.

Hollmann, W., Löllgen, H. (2002). Bedeutung der körperlichen Aktivität für kardiale und zerebrale Funktionen. Deutsches Ärzteblatt, Jg. 99. Heft 20, S. 1379–1381.

Kubesch, S. (2004). Das bewegte Gehirn – an der Schnittstelle von Sport und Neurowissenschaft. SpW 34 (2), S. 135–144.

Shepard, R. J. (1997). Curricular Physical Activity and Academic Performance. Pediatric Exercise Science 9 (2), 113–126.

Zahner L. et al. (2004). Aktive Kindheit – gesund durchs Leben. Medienpaket, BASPO, Magglingen.

## Impressum

Folgende Partner unterstützen die Idee und die Förderung von Bewegten Schulen:

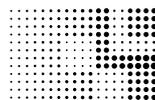
[www.edk.ch](http://www.edk.ch)



**EDK | CDIP | CDPE | CDEP |**

Schweizerische Konferenz der kantonalen Erziehungsdirektoren  
Conférence suisse des directeurs cantonaux de l'instruction publique  
Conferenza svizzera dei direttori cantonali della pubblica educazione  
Conferenza svizra dals directurs chantunals da l'educaziun publica

[www.lch.ch](http://www.lch.ch)



**LCH**  
Dachverband  
Schweizer  
Lehrerinnen  
und Lehrer

[www.svss.ch](http://www.svss.ch)



Herausgeber: Bundesamt für Sport BASPO, Jugend und Erwachsenensport

Autoren: Schulgruppe BASPO in Zusammenarbeit mit den Partnern

Bezugsquelle: [www.baspo.ch](http://www.baspo.ch)