

Taglich mehr Bewegung in der Schule



Inhaltsverzeichnis

| | | | |
|---|----|---|----|
| Editorial | 3 | Weitere Angebote für Schulen | 24 |
| Das Programm «schule bewegt» | 4 | Jugend+Sport ist das Sportförderungswerk des Bundes | 24 |
| Darum geht's | 4 | Die Bewegungsgrundformen | 24 |
| Teilnahmemöglichkeiten | 4 | mobilesport.ch: Das Hilfsmittel für Sportunterricht und Training | 25 |
| Tagesstrukturen bei «schule bewegt» | 5 | Children on the Move – a Project Inventory | 25 |
| Die Angebote von «schule bewegt» auf einen Blick | 6 | Sportprogramm von J+S und feelok | 25 |
| Module – Kartensets in praktischer Form | 6 | qims.ch – Qualitätsbetrachtung im Sport- und Bewegungsunterricht | 25 |
| Wochentipps – die zusätzlichen Bewegungsideen | 7 | Die Partner von «schule bewegt» | 26 |
| Schulbesuche – Persönlichkeiten hautnah erleben | 7 | Swissmilk bringt Bewegung in die Ernährung | 26 |
| «schule bewegt» in meinem Unterricht | 8 | Sport Heart – der Club mit Herz für Sport | 27 |
| Die Karteibox | 8 | bfu – sicher zur Schule | 27 |
| Der «schule bewegt»-Würfel | 8 | Gesundheitsförderung Schweiz | 28 |
| Der «schule bewegt»-Jahreskalender | 8 | Schlusswort | 29 |
| Umsetzungsideen für die verschiedenen Schulstufen | 9 | | |
| Stimmen aus der Praxis | 10 | | |
| Die Bewegte Schule in Theorie und Praxis | 11 | | |
| Die Bewegte Schule – eine Schweizer Erfolgs- geschichte | 11 | | |
| Mehr Bewegung in die Schule | 12 | | |
| Was ist die Bewegte Schule | 13 | | |
| Die drei Welten der Kinder und Jugendlichen | 13 | | |
| Die Rahmenbedingungen für die Bewegte Schule | 14 | | |
| So funktioniert die Bewegte Schule | 15 | | |
| In der Schule | 16 | | |
| In der Klasse | 17 | | |
| Vor und nach der Schule | 18 | | |
| Die Bewegte Schule – Was spricht dafür? | 19 | | |
| Lernen und Bewegen gehören zusammen | 20 | | |
| Literaturhinweise | 21 | | |
| Warum Bewegung Kinder und Jugendliche gesünder macht | 22 | | |
| Wissenschaftliche Grundlagen | 22 | | |
| Literaturhinweise | 23 | | |

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser

Zum Bildungsauftrag der Schule gehören die Bewegungsförderung und die Bewegungserziehung, so steht es in einer Erklärung der Konferenz der kantonalen Erziehungsdirektoren EDK. Bereits früh im Leben sollten Sport und Bewegung zu einer Selbstverständlichkeit werden. Darum müssen wir rechtzeitig allen Mädchen und Knaben, dem familiären Umfeld, den politischen Behörden und den Schulbehörden und vor allem den Lehrpersonen aufzeigen, wie wichtig Sport und Bewegung sind. Wir müssen sie für die Bewegungsförderung in der Schule gewinnen. Dazu trägt das Schweizer Modell der Bewegten Schule bei. Die angesprochenen Personen sollen damit für die Bewegungsförderung in der Schule überzeugt werden und es soll ihnen bei der Umsetzung helfen.

Ziel muss sein, dass sich Mädchen und Knaben nicht nur während des Unterrichts mehr bewegen. Möglichst viele Schulen sollten – zusätzlich zum obligatorischen Sportunterricht – im Rahmen des freiwilligen Schulsports polysportive Lektionen anbieten. Die Umsetzung ist ein Ziel von J+S-Kindersport, dem Sportförderungsprogramm für die 5- bis 10-Jährigen. Mit diesem Angebot sollen Schülerinnen und Schüler gefördert werden, die in ihrer Freizeit nicht in Vereinen trainieren oder an Sportkursen teilnehmen.

Neben diesen Angeboten existiert seit 2005 «schule bewegt», das Klassen und Schulen in der ganzen Schweiz auf einfache Art und Weise ermöglicht, sich täglich zu bewegen. Die Bewegung wird dabei in den Schulalltag integriert. Es freut mich, dass jedes Jahr mehr Schulklassen und Tagesstrukturen von «schule bewegt» profitieren. Seit 2005 haben sich bereits mehr als 15 000 Schulklassen und Tagesstrukturen am Programm beteiligt.

Das Wichtigste ist für die Kinder, dass für sie Sport und Bewegung auch Spass und Freude bedeuten. Ihr natürlicher Bewegungsdrang sollte ihnen nicht durch Stillsitzen und dem Erziehen zu Passivität genommen werden. «schule bewegt», J+S und J+S-Kindersport tragen sehr viel zur Freude an Sport und Bewegung bei. Mit der Teilnahme an den Programmen leisten Sie als Lehrerinnen und Lehrer einen wichtigen Beitrag dazu. Dafür danke ich Ihnen.



Ueli Maurer, Bundesrat
Vorsteher des Eidgenössischen Departements für Verteidigung,
Bevölkerungsschutz und Sport VBS



Das Programm «schule bewegt»

Darum geht's

Das Programm «schule bewegt» richtet sich an alle Schulklassen und schulische Tagesstrukturen der Schweiz und Liechtensteins. Es möchte möglichst viele Klassen und Gruppen dazu motivieren, Bewegung in ihren Schulalltag zu integrieren. Die Grundidee ist einfach: «schule bewegt» stellt direkt umsetzbare Bewegungsideen kostenlos zur Verfügung. Im Gegenzug verpflichten sich die Schulklassen und Tagesstrukturen zu täglich mindestens 20 Minuten Bewegung – zusätzlich zum obligatorischen Sportunterricht. Dabei kann die Bewegungszeit während des Unterrichts, in den Pausen, auf dem Schulweg oder als Bewegungsaufgabe stattfinden. Jede Klasse bzw. Gruppe bestimmt individuell, wie sie ihre tägliche Bewegungszeit von mindestens 20 Minuten realisiert.

So funktioniert's

Die Anmeldung bei «schule bewegt» erfolgt über die Webseite www.schulebewegt.ch. Alle Klassen bzw. Gruppen stellen die Module individuell zusammen. Eingegangene Anmeldungen werden geprüft und der Materialversand für die bestellten Module wird ausgelöst. Die Lieferfrist des «schule bewegt»-Materials beträgt ungefähr 14 Tage. Die Lehrpersonen sind nicht verpflichtet, mit den Kartensets zu arbeiten, sondern können nach Belieben auch eigene Bewegungsideen realisieren.

Teilnahmemöglichkeiten

Die Schulklassen haben zwei Teilnahmemöglichkeiten: Sie können sich für eine Schnupperteilnahme oder für eine Langzeiteilnahme entscheiden.

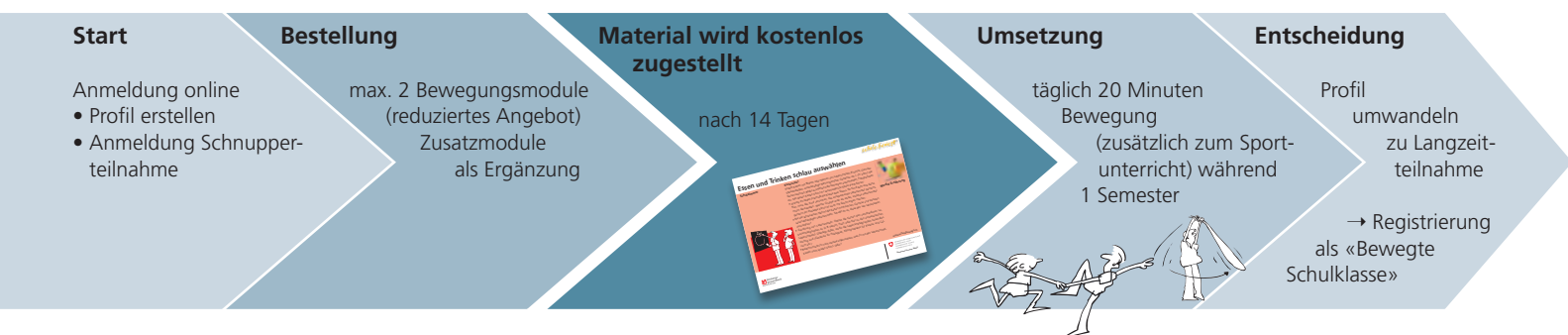
Schnupperteilnahme

Die Schnupperteilnahme bietet die Möglichkeit, während eines Semesters die Modulkarten von «schule bewegt» kennenzulernen und die Vorteile des bewegten Unterrichts zu erleben. Bei der Schnupperteilnahme stehen nur Module ohne zusätzliches Bewegungsmaterial zur Verfügung. Wer von weiteren Modulangeboten profitieren möchte und sich entscheidet, eine «Bewegte Schulklasse» zu werden, kann das Profil im Anschluss in eine Langzeiteilnahme umwandeln.

Langzeiteilnahme («Bewegte Schulklassen»)

Alle Schulklassen, welche sich für die Langzeiteilnahme entscheiden, bestätigen, dass die tägliche Bewegungszeit von mindestens 20 Minuten Teil ihres Schulalltags geworden ist. Interessierte Lehrpersonen können für ihre Klasse ein Profil erstellen. Pro Schuljahr kann eine Nachbestellung für neue Module und zusätzlich benötigte Materialien ausgelöst werden. Das Profil kann jederzeit angepasst werden.

Teilnahmemöglichkeit für Schulklassen: **Schnupperteilnahme**



Machen Sie mit und melden Sie sich an: www.schulebewegt.ch

Teilnahmebedingungen für Schulklassen

- Zum Programm zugelassen sind Schulklassen jeder Stufe (Kindergarten, Primarstufe, Sekundarstufe 1 und 2) aus der Schweiz und Liechtenstein sowie Klassen von Schweizer Schulen im Ausland.
- Jede teilnehmende Schulklasse verpflichtet sich zu täglich mindestens 20 Minuten Bewegung.
- Die tägliche Bewegungszeit findet zusätzlich zum obligatorischen Turn- und Sportunterricht statt.
- Schnupperteilnehmer können maximal 2 Bewegungsmodule, Langzeitteilnehmer bis zu 4 Bewegungsmodule pro Schuljahr wählen. Die Zusatzmodule können als Ergänzung bestellt werden.
- Jede Schulklasse kann die Bewegungszeit mit den Vorschlägen der Bewegungskarten durchführen oder auch eigene Ideen und Projekte realisieren.
- An der Verlosung für Schulbesuche nehmen alle Klassen teil, die sich für die Langzeitteilnahme entschieden haben und als «Bewegte Schulklasse» registriert sind.
- Jede teilnehmende Schulklasse erklärt sich einverstanden, an der jährlichen Evaluation teilzunehmen.
- Die Teilnahme ist kostenlos.

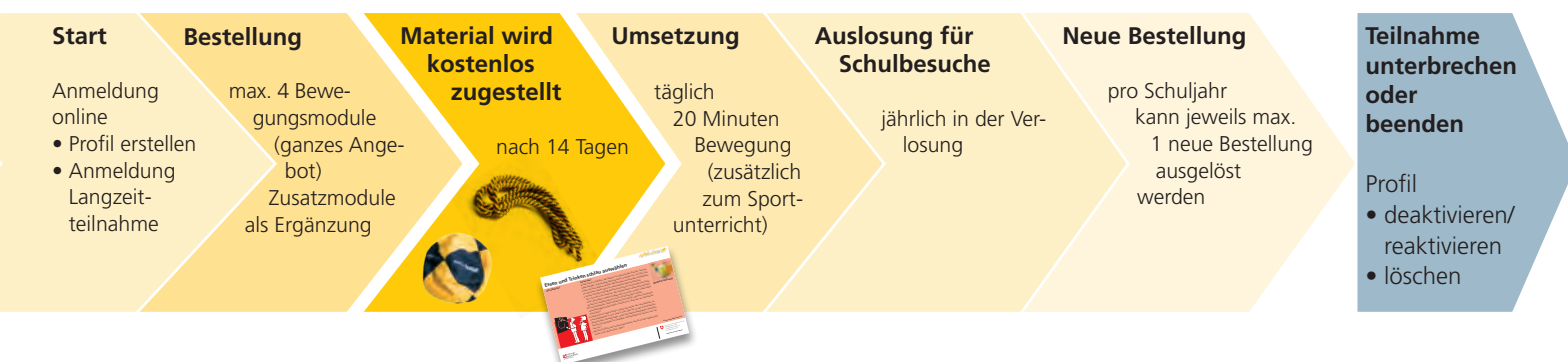
Tagesstrukturen bei «schule bewegt»

Der Bedarf und das Angebot an schulergänzenden Tagesstrukturen hat in der Schweiz in den letzten Jahren stark zugenommen. Daher können sich auch Tagesstrukturen bei «schule bewegt» anmelden. Ihnen stehen dieselben Module wie für Schulklassen zur Verfügung.

Teilnahmebedingungen für Tagesstrukturen

- Zum Programm zugelassen sind Schweizer und Liechtensteiner Institutionen, welche schulische Tagesstrukturen anbieten.
- Jede teilnehmende Tagesstruktur verpflichtet sich zu täglich mindestens 20 Minuten Bewegung.
- Die tägliche Bewegungszeit muss während mindestens eines Semesters durchgeführt werden.
- Pro Semester kann ein Modul bestellt werden.
- Pro Tagesstruktur wird Bewegungsmaterial für max. 30 Personen mitgeliefert
- Jede Tagesstruktur kann die Bewegungszeit mit den Vorschlägen der Bewegungskarten durchführen oder auch eigene Ideen und Projekte realisieren.
- Jede teilnehmende Institution erklärt sich einverstanden, an der jährlichen Evaluation teilzunehmen.
- Die Teilnahme ist kostenlos.

Langzeitteilnahme (Registrierung als «Bewegte Schulklasse»)



Die Angebote von «schule bewegt» auf einen Blick

- **Module:** Sie bestehen aus einem Kartenset mit Bewegungsideen und – je nach Modul – aus Bewegungsmaterial für die ganze Klasse. Die Zusatzmodule zum Thema Ernährung können ergänzend eingesetzt werden.
- **Wochentipps:** Während mehrerer Jahre wurde auf der Webseite www.schulebewegt.ch jede Woche ein Bewegungstipp publiziert. Alle diese Tipps sind nun auf der Webseite nach Kategorien geordnet im Archiv einsehbar.
- **Schulbesuche:** Jährlich führt «schule bewegt» mit bekannten Persönlichkeiten Schulbesuche durch und belohnt damit «Bewegte Schulklassen».
- **Vielfältige Umsetzungshilfen:** Würfel, Box, Jahreskalender usw. erleichtern den Einsatz des Bewegungsmaterials.

Zusätzlich gibt es auf der Website von «schule bewegt» vielseitiges Informationsmaterial und Praxisunterlagen (z. B. Bewegungstagebuch, Adventskalender) sowie Berichte, Lehrmittel- und Literaturempfehlungen.

Module – Kartensets in praktischer Form

«schule bewegt» bietet die Bewegungsideen in Form von Modulen an. Ein Modul besteht aus einem Kartenset mit Bewegungsaufgaben. Je nach Modul gibt es zusätzlich Bewegungsmaterial (Springseile, Footbags usw.) für die ganze Klasse. Die Bewegungsideen sind knapp beschrieben, ansprechend illustriert und können ohne Vorbereitung umgesetzt werden. Die Lehrpersonen wählen aus verschiedenen Modulen mit unterschiedlichen Schwerpunkten aus. Die Schulklassen dürfen die kostenlos zugestellten Unterrichts- und Praxismaterialien behalten.

schule bewegt

Konzentrationsübungen

Eins-zwei-drei



Spielidee: Zu zweit: Zählt abwechselungsweise auf drei. Zählt möglichst schnell und nennt pro Person immer nur eine Zahl (A sagt 1, B sagt 2, A sagt 3, B sagt 1 usw.).

Varianten

- Ersetzt eine Zahl durch eine Bewegung (1 = klatschen). Zählt wiederum möglichst schnell von eins bis drei (klatsch – 2 – 3). Ersetzt die 2 und schliesslich auch die 3 und versucht rasch und fehlerlos zu zählen, bzw. die Bewegungen aneinanderzureihen.
- Verändert die Gruppengrösse oder wählt andere Zahlen.

Modul «Erholungspausen»

www.schulebewegt.ch

BASPO
2532 Magglingen

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
Bundesamt für Sport BASPO

Wochentipps – die zusätzlichen Bewegungsideen

Auf der Website von «schule bewegt» wurde über mehrere Jahre wöchentlich ein Bewegungstipp publiziert, welcher direkt mit der Klasse umgesetzt werden kann. Alle Tipps sind im Archiv gesammelt und im Internet, nach Themen geordnet, aufgeschaltet. Eine Auswahl der besten Wochentipps kann als «Best of» heruntergeladen werden. Die Wochentipps können ausgedruckt und im Schulzimmer aufgehängt oder in einem gut zugänglichen Ordner abgelegt werden. Mehr dazu unter:

www.schulebewegt.ch > Umsetzen > Wochentippsammlung

Schulbesuche – Persönlichkeiten hautnah erleben

Um den Einsatz der Schülerinnen und Schüler sowie der Lehrpersonen zu belohnen, werden in jedem Schuljahr Schulbesuche mit einer Gotte oder einem Götzi von «schule bewegt» durchgeführt. So können Schülerinnen und Schüler die bekannten Persönlichkeiten hautnah erleben und sich mit ihnen gemeinsam bewegen. Das Team von «schule bewegt» kontaktiert die ausgewählten Schulen im Voraus und erarbeitet das Programm in Absprache mit der Schule.

Weitere Informationen zu den Schulbesuchen finden Sie auf der Website www.schulebewegt.ch > Mitmachen > Schulbesuche

schule bewegt

IN DER KLASSE

**Wochentipp 45/2011 – Entspannungspause
Gefühle hochkommen lassen**

Leg dich auf den Boden und denke an einen oder mehrere schöne Momente in deiner Vergangenheit. Denke und fühle wie damals und geniesse die Empfindungen. Nimm diese positiven Gefühle ins Hier und Jetzt mit und packe die anstehenden Arbeiten dementsprechend mit viel Energie an.

Eine gute Einstimmung für den nächsten Tag ist auch, wenn du vor dem Einschlafen den Tag vor dem geistigen Auge nochmals durchgehst und dabei die angenehmen Dinge auswählst. Denke auch an den nächsten Tag und frage dich, worauf du dich freust. Positive Gedanken beim Einschlafen haben auch eine Auswirkung darauf, mit welchen Gefühlen du aufwachen wirst.

5–10 Min.

Sozialform
Einzelarbeit

Ziel
Entspannung, Auftanken von positiver Energie

Material
Keines

Quelle
Patrick Fust
Sekundarlehrer, Teufen

www.schulebewegt.ch

In der Schule

- Schulleitung
- Lehrkräfte/DoZ
- Klassische Schulpflicht

In der Klasse

- Sportunterricht
- Klassenleiter/DoZ
- Klassenlehrer/DoZ

Vor/Nach der Schule

- Schulung
- Hausaufgaben

BASPO
2532 Magglingen

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO



«schule bewegt» in meinem Unterricht



Die Karteibox

Damit die verschiedenen Modulkarten von «schule bewegt» systematisch und gut zugänglich im Schulzimmer abgelegt werden können, haben «Bewegte Schulklassen» (Langzeitteilnahme) die Möglichkeit, eine Karteibox zu beziehen.

Folgende Systeme eignen sich unter anderem für die Einordnung der Karten:

- **Module:** Jedes Modul kommt in ein separates Register.
- **Rangliste:** Die Klasse entscheidet selbst, welche Bewegungstipps gerne durch-geführt werden und erstellt eine Kategorisierung von 1 bis 10.
- **Bewegungsbereiche:** Die Karten können nach Farben sortiert werden. Diese Ordnung eignet sich in Kombination mit dem «schule bewegt»-Würfel.
- **Orte:** Die Modulkarten können nach den Orten aufgeteilt werden, in welchen sie durch-geführt werden (drinnen, draussen oder in der Sporthalle).



Der «schule bewegt»-Würfel

Der Umsetzung der Modulkarten von «schule bewegt» sind keine Grenzen gesetzt. Je nach Alter der Schulkinder können die Karten unterschiedlich angewendet werden. Der «schule bewegt»-Würfel ermöglicht einen vielseitigen und abwechslungsreichen Einsatz der verschiedenen Bewegungsideen.

Wie die meisten Kartensets ist auch der Würfel in fünf Bewegungsbereiche mit entsprechender Farbe aufgeteilt: *

- Beweglichkeit (gelb)
- Geschicklichkeit (grün)
- Ausdauer (rot)
- Knochen stärken (blau)
- Muskeln kräftigen (violett)
- Joker – freie Wahl!

Bewegungspausen können somit einfach und ohne Vorbereitung durch-geführt werden: Würfeln – Karte mit der gewürfelten Farbe ziehen – Bewegungsaufgabe vorlesen und gemeinsam mit der Klasse umsetzen.



Der «schule bewegt»-Jahreskalender

Der monatliche Bewegungstipp, schön illustriert, animiert Kinder und Lehrpersonen, sich täglich zu bewegen. Zusätzlich können im Kalender alle Geburtstage der Schüler und Schülerinnen eingetragen werden.

* Der Würfel kann auch für Module eingesetzt werden, welche in andere Themenbereiche gegliedert sind. Dabei bestimmt die gewürfelte Farbe, welche Kartenfarbe gezogen werden muss.

Umsetzungsideen für die verschiedenen Schulstufen

Wie die Bewegungszeit in der Klasse organisiert wird, darf selbst bestimmt werden. Alle, die für den Einsatz der Karten etwas Abwechslung suchen und offen für neue Ideen sind, finden hier altersgerechte Vorschläge. Je nach Umsetzungs-idee können mehrere Karten eingesetzt oder vorgeschlagene Varianten ausprobiert werden, um die täglichen 20 Minuten Bewegung zu erfüllen.

Kindergarten und Eingangsstufe

- **«schule bewegt-Würfel»:** Bei Bedarf an einer Bewegungspause wird ein Kind zum Würfeln aufgefordert. Das Kind darf eine Karte der gewürfelten Farbe ziehen. Die Lehrperson liest die Karte vor und setzt die Idee gleich mit den Kindern um.
- **«Bewegungsritual»:** Die Lehrperson bestimmt im Voraus, welche Karten sie an welchem Tag mit der Klasse durchführen möchte. Ein täglicher Farbwechsel ist empfehlenswert. Mit kleinen Kindern ist es sinnvoll ein «Ritual» einzuführen und die bewegte Pause immer zur selben Zeit durchzuführen (gleich am Morgen früh, vor bzw. nach der grossen Pause oder als Überleitung zwischen verschiedenen Arbeitsphasen).
- **«Kärtchen an der Leine»:** Alle Karten werden mit Wäscheklammern an eine Schnur gehängt. Bei Bedarf an einer Bewegungspause darf ein Kind eine Karte ziehen. Die Lehrperson liest vor und setzt die Idee gleich mit den Kindern um. Am besten werden zwei Leinen gespannt – sobald eine Karte ausgeführt wurde, wird sie an die andere Leine gehängt.

Primarstufe

- **«schule bewegt-Würfel»:** Bei Bedarf an einer Bewegungspause wird ein Kind zum Würfeln aufgefordert. Das Kind darf eine Karte der gewürfelten Farbe ziehen und diese der gesamten Klasse vorlesen. Die Bewegungs-idee wird gleich umgesetzt.
- **«Bewegungscoach»:** Die Lehrperson bestimmt im Voraus, welche Karten sie an welchem Tag mit der Klasse durchführen möchte. Der Zeitpunkt der Durchführung kann bereits zeitlich festgelegt sein oder spontan eingesetzt werden, sobald die Klasse unkonzentriert wirkt und eine bewegte Pause benötigt wird.
- **«Der Bewegungskäfer»:** Jede Woche wird ein Kind zum Bewegungskäfer, der täglich ein Kärtchen für die Klasse auswählen darf. Die Bewegungs-idee wird der Klasse vorgelesen oder als Hausaufgabe vorbereitet und in eigenen Worten erklärt. (Ältere Kinder lesen die Aufgabe zuerst für sich und erklären sie danach gleich der Klasse in eigenen Worten.)

Oberstufe

- **«Die Bewegungschefin»:** Jede Woche wird eine Jugendliche bestimmt, welches die Verantwortung für die tägliche Durchführung der 20 Minuten Bewegung hat. Die Verantwortlichen dürfen eigene Umsetzungs-ideen wie auch neue Bewegungsvariationen einfließen lassen.
- **«Der Bewegungsmelder»:** Die Jugendlichen dürfen den Zeitpunkt der Bewegungspause selbst bestimmen und einteilen (auch mehrere kleine Pausen über den Tag verteilt sind möglich). Der Bedarf an einer Pause kann mit einem vorbestimmten Handzeichen oder einem Stopp-Schild mitgeteilt werden.

Tagesstrukturen

- **«Der Bewegungsraum»:** Im Bewegungsraum liegen verschiedene Bewegungsmaterialien und die Karten von «schule bewegt» bereit. Die Kinder dürfen sich frei in diesem Raum bewegen. Einige Materialien von «schule bewegt» können auch als Lernstationen verwendet werden.
- **«Das Bewegungsritual»:** Es ist sinnvoll, für die Kinder ein «Ritual» einzuführen und die bewegte Pause immer zur selben Zeit durchzuführen. Dies kann gleich beim Eintreffen der Kinder, vor oder nach dem Mittagessen oder beim Tagesschluss eingesetzt werden. Es kann über eine längere Zeit dieselbe Übung durchgeführt werden.
- **«Der Bewegungstreff»:** Die Betreuungsperson plant täglich mindestens zwei Mal 10 Minuten für die gemeinsame Bewegung ein. Die Karten können bereits im Voraus oder direkt mit den Kindern («schule bewegt»-Würfel einsetzen) bestimmt werden. Die beschriebenen Bewegungs-ideen werden gemeinsam durchgeführt.

Stimmen aus der Praxis



Allgemeines

«Ich finde es mega lässig, dass es so was gibt, wo man als Lehrperson einfach profitieren kann und nicht lange selbst etwas «suchen» muss. Tolle Aktion!»

«Das Programm «schule bewegt» gefällt mir sehr! Dank diesem Projekt (und dem auf meinem Pult liegenden Springseil/Kartenset) werde ich täglich daran erinnert, mich und die Kinder lust- und fantasievoll zu bewegen. Die Kinder haben selber viele lustige Bewegungsformen erfunden oder ausprobiert. Es ist auch kreativitätsfördernd!»

«Wem ich davon erzählte, war begeistert. Viele kannten das Projekt nicht. Ich finde es das beste Angebot, das mir in den vergangenen 20 Jahren Unterricht begegnet ist. Es kommt voll den Kindern zugute, ist einfach umsetzbar und der Service ist schlicht und einfach gut.»

Auswirkungen der täglichen Bewegungszeit

«Zeitverlust ist nicht negativ zu werten, da er durch verbesserte Konzentrationsfähigkeit wieder kompensiert wird! Die Schüler gehen nach den Bewegungspausen mit frischem Elan und konzentriert an die Arbeit.»

«Fast alle Kinder konnten ihre motorischen Fähigkeiten verbessern.»

«Ich sehe, wo die Kinder körperlich stehen oder welche Art Bewegung, Koordination, Beweglichkeit Mühe macht und kann es im Sportunterricht zum Thema machen.»

Die Bewegte Schule in Theorie und Praxis

Die Bewegte Schule – eine Schweizer Erfolgsgeschichte

Die Anfänge der Bewegten Schule gehen auf den Beginn der 1990er-Jahre, insbesondere auf die Schriften des Schweizer Sportpädagogen Urs Illi, zurück (Illi, 1991). Illi nahm die gehäuften Klagen über Rückenschmerzen von Kindern und Jugendlichen zum Anlass, um auf das übermässig lange statische Sitzen in der Schule hinzuweisen. Als logische Konsequenz propagierte er das «Bewegte Sitzen», welches die negativen Auswirkungen der Überbelastung durch das sitzende Lernen in der Schule kompensieren sollte.

Bereits an der Worlddidac 1992 in Basel stellte Illi ein umfassenderes Bewegungskonzept «Bewegter Unterricht – Bewegte Pause» (Illi 1992) dar. Im Rahmen eines Podiums mit schweizerischen, österreichischen und deutschen Schulpexperten wurde die «Bewegte Schule» als zukünftig international zu vernetzendes Konzept definiert.

1993 organisierte Illi ein 1. internationales Symposium zur «Bewegten Schule» in Rorschach, das alle Entscheidungsträger über die entwicklungs- und lernfördernden Funktionen der Bewegung im Lebensraum Schule informierte. Auf die eher ergonomische Begründung für ein bewegtes Sitzen in der Schule folgten nun im international vernetzten Konzept der «Bewegten Schule» weiter gefasste Begründungen für bewegungs-, bildungs- und gesundheitserzieherische Funktionen (Illi, 1998). Anlässlich des internationalen Kongresses in Basel 1997 wurden das erweiterte Konzept «Bewegte Schule – Gesunde Schule» der Öffentlichkeit vorbildhaft sinnes aktivierend vorgestellt und zusätzlich wissenschaftliche Argumente sowie 10 Postulate dazu geliefert (Illi/Zahner, 1999).

Schülerinnen und Schüler bauen durch die tägliche sinnesaktivierend in das Schulleben integrierte Bewegung Bildungs- und Gesundheitsressourcen auf, welche sie über die Schulzeit hinaus tragen. Ein weiterer Entwicklungsschritt erfolgte im Übergang zum 21. Jahrhundert mit der noch breiter gefassten anthropologischen Begründung der Bewegten Schule. Schliesslich ist Bewegung für Menschen der zentrale Zugang zur Welt. Wir erfahren uns selbst und die Welt stets über die Sinnesorgane und diese erhalten ihre Reize durch vielfältige Arten von Bewegung. Die Auseinandersetzung des Menschen mit der Welt geht immer mit Bewegung einher und ist damit seine grundlegende Form der Weltentdeckung und des Verstehens.

Für die Schule am interessantesten ist der entwicklungs- und lerntheoretische Zugang zur Bewegten Schule – das Grundverständnis für die Notwendigkeit der Bewegung für die Entwicklung eines Selbstkonzeptes (siehe dazu auch S. 20). Bewegung ermöglicht dem Menschen, sich durch den eigenen Körper kennenzulernen. So machen wir die Erfahrung von Selbstwirksamkeit und können ein positives Selbstkonzept entwickeln. Zudem wird der Bewegung unter lernpsychologischen Gesichtspunkten eine unterstützende Funktion zugeteilt. Bewegungs- und handlungsorientierter Unterricht vermittelt den Stoff auf mehreren Sinneskanälen. Dadurch bleiben auch kognitive Inhalte besser im Gedächtnis verankert (Zimmer, 2004, 2005). Durch Bewegung wird unser Belohnungssystem im Hirn aktiviert. Die ausgeschütteten Hormone heben unsere Stimmung, und positive Emotionen führen zu einer erhöhten Leistungsbereitschaft (Müller & Petzold 2006).

Dies ist ein sehr knapper Überblick der Entwicklung der Bewegten Schule. Der Schweizer Urs Illi hat in den 1990er-Jahren mit der Propagierung von integrierter täglicher Bewegung in der Schule eine Entwicklung angestossen, die zu einer wahren Erfolgsgeschichte wurde. Dies dank der praktischen Erfahrung und Initiative unzähliger mutiger Lehrpersonen, Lehrerbildner und Lehrerbildungsorganisationen, die erkannt haben, dass Bewegung ausgesprochen entwicklungs- und lernfördernd ist.



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.

Was ist die Bewegte Schule

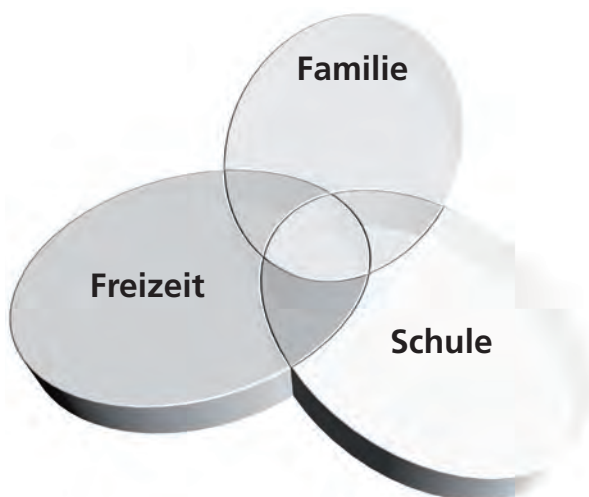
Hinter dem Begriff «Bewegte Schule» stehen verschiedene Ideen für Schulkonzepte, welche Bewegung in die Schule bringen sollen und eine ganzheitliche schulische Bildung fordern. Im Kern geht es um attraktive Bewegungsgelegenheiten und -angebote in der Schule. Die Bewegte Schule ist mehr als ein sportives 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-Kindersport oder bewegen sich frei, ohne übergeordnete Strukturen.

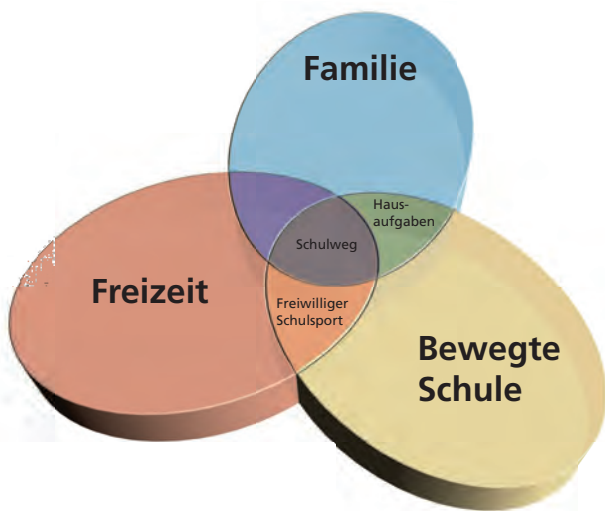
Schule: Wer sich bewegt, lernt besser

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 ermöglicht ihnen, ihre Lebensfreude auszudrücken. 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 Schülern Bewegung ermöglichen. Ganz nach dem Motto von Uwe Pühse, Sportpädagoge und leitender Professor des Sportwissenschaftlichen Instituts der Uni Basel: «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».

Die Rahmenbedingungen für die 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 die 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.



Modell: Bewegte Schule

So funktioniert die Bewegte Schule

Das Modell veranschaulicht die Zeitgefäße, in denen Bewegung im Rahmen der Schule ermöglicht werden kann. 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:

- **In der Schule:** Schulanlässe, Unterrichtsfreie Zeit, Freiwilliger Schulsport
- **In der Klasse:** Sportunterricht, Bewegter Unterricht, Fächerübergreifender Unterricht
- **Vor/Nach der Schule:** Schulweg, Hausaufgabenzeit



«In der Schule» fasst alle Zeitgefäße zusammen, in denen Bewegung ausserhalb des geführten Unterrichts im Klassenzimmer 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 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-Kindersport 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-Kindersport 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

Der Sportunterricht, der in der Regel pro Woche drei Lektionen (mit Ausnahme des Kindergartens) umfasst, ist ein wichtiges Element des Konzepts der Bewegten Schule. Er sorgt in seiner Handlungsorientiertheit für die leibliche Bildung in der Schule. Durch die strukturiert vermittelte Bewegungsvielfalt und die Leistungs-Komponente 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. Lehrpersonen 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.

Beispiele:

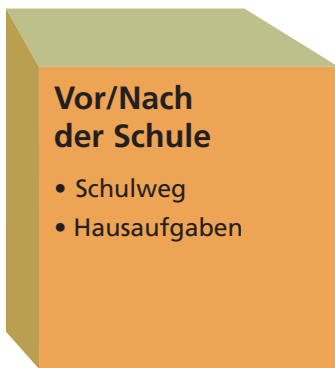
- Dynamisches Sitzen und Stehen
- Bewegungspausen
- Lernen in Bewegung
- Lernen durch Bewegung

Fächerübergreifender Unterricht

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

Beispiele:

- **Mensch und Umwelt, naturwissenschaftliche Fächer:** Der menschliche Bewegungsapparat, Physiologie und Trainingslehre usw.
- **Geschichte:** Sportarten anderer Länder und Völker analysieren und ausprobieren
- **Bildnerisches und technisches Gestalten:** Sportgeräte (Jonglierbälle, Rola-Rolas, Rollen usw.) selbst herstellen



Der Schulweg und das Erledigen der Hausaufgaben liegen nicht im Verantwortungsbereich der Schule. Beide Elemente beeinflussen aber das Verhalten und den Lernerfolg der Schülerinnen und Schüler.

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 (z. B. Jonglieren)
- Hausaufgaben bewegt machen (z. B. balancierend Lesen)

Vor und nach der Schule

Schulweg

Der Schulweg 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.

Beispiele:

- Pedibus (www.pedibus.ch)
- Modul Schulweg von «schule bewegt» (www.schulebewegt.ch)
- bike to school (www.bike2school.ch)

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 verschiedenen 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.

Lernen und Bewegen gehören zusammen



Bewegung wird mit Unruhe und Zerstreuung verbunden, Lernen mit Ruhe und Konzentration. Weshalb gehören die beiden so widersprüchlich anmutenden Begriffe zusammen?

Mehrkanaliges Lernen – motorisch, kognitiv, emotional – führt zu besseren Lernresultaten

Jeder Lernprozess ist mit Wahrnehmung gekoppelt und daher mit den Sinnesorganen verknüpft. Die Sinne liefern alle Informationen über die Beschaffenheit der Welt. Wir sehen, hören, spüren, behalten das Gleichgewicht, erhalten Informationen über Gelenk- und Muskelstellung, schmecken und riechen. Je mehr Sinneskanäle in den Lernprozess integriert werden können, umso nachhaltiger wirkt dieser. Wissen kann umso nachhaltiger behalten werden, je mehr Wahrnehmungskanäle genutzt werden (Zimmer, 2004).

Bewegung regt die Bildung von Nervenwachstumsfaktoren an, welche für die Gedächtnisentwicklung und entsprechend für Lernprozesse benötigt werden

Unser Gehirn ist in ständigem Wandel. Lernprozesse bewirken Anpassungen in der Hirnstruktur. Stoffe, welche diese Anpassungen unterstützen und verstärken, werden als neurotrophe Wachstumsfaktoren bezeichnet. Sie entstehen in Nerven-, Sinnes- und Muskelzellen. Bewegung stimuliert die

Ausschüttung von Nervenwachstumsfaktoren besonders stark. Der Prozess der Neurogenese, der Bildung von neuen Nervenzellen und deren Verknüpfung untereinander, hält ein Leben lang. Damit hat Bewegung und Sport im Alltag für Lern- und Gedächtnisprozesse grosse Bedeutung (Kubesch, 2004).

Bewegung fördert die Hirndurchblutung

Mittels bildgebender Verfahren wurde festgestellt, dass Bewegung im Gehirn lokal zu einer Durchblutungssteigerung führt. Diese wurde ab einer sehr geringen Belastungsschwelle festgestellt. Zudem konnte gezeigt werden, dass Fingerübungen und Kaubewegungen mit dem Mund die Gehirndurchblutung besonders stark anregen können. Dies ist auf die überdimensional grosse Repräsentation von Verbindungen zu den Fingern und Kauwerkzeugen in der Grosshirnrinde zurückzuführen (Hollmann, 2002).

Die Tradition des Körper-Geist-Dualismus hat wohl mit dazu geführt, dass wir bewegungsarme Lerntechniken entwickelt haben, die fast ausschliesslich Augen und Ohren als Sinneskanäle nutzen. Erstaunlicherweise gelten Lerntechniken, welche Lernen mit Bewegung propagieren, noch immer als innovativ, obwohl die Erkenntnisse über die Einheit von Lernen und Bewegung vielfältig und etabliert sind.

Literaturhinweise

- Dobbins, M., De Corby, K., Robeson, P., Husson, H., & Tirilis, D. (2009). *School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6–18* (Review) (3. Auflage). Hoboken: The Cochrane Library.
- Hollmann, W., & Löllgen, H. (2002). Bedeutung der körperlichen Aktivität für kardiale und zerebrale Funktionen. *Deutsches Ärzteblatt*, Jg. 99, Heft 20, S. 1379–1381.
- Illi, U. (Hrsg.). (1991). *Sitzen als Belastung – wir sitzen zuviel*. Zumikon: Eigenverlag SVSS.
- Illi, U. (1992). Schwerpunkt: Bewegung als Unterrichtsprinzip. *LCH-Bulletin 8 und 1/15*.
- Illi, U. (1998). Von der Informationskampagne «Sitzen als Belastung» zum Projekt «*Bewegte Schule – Gesunde Schule*». In Illi, U., Breithecker, D., & Mundigler, S. (Hrsg.), *Bewegte Schule – Gesunde Schule*. Aufsätze zur Theorie (S. 1–19). Zürich-Wiesbaden-Graz: Eigenverlag IFB.
- Illi, U., Zahner, L. (1997). *Bewegte Schule – Gesunde Schule*. In Pühse, U., & Illi, U. (Hrsg.), *Bewegung ist Leben – Bewegung und Sport im Lebensraum Schule. Kongressbericht* (S. 19–49). Schorndorf: Karl Hofmann.
- Kubesch, S. (2004). Das bewegte Gehirn – an der Schnittstelle von Sport und Neurowissenschaft. *SpW 34* (2), S. 135–144.
- Lamprecht, M., Fischer, A., & Stamm, H. (2008). *Sport Schweiz 2008. Kinder- und Jugendbericht*. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.
- Müller, C., & Petzold, R. (2006). *Bewegte Schule*. St. Augustin: Academia.
- Shepard, R. J. (1997). Curricular Physical Activity and Academic Performance. *Pediatric Exercise Science 9* (2), 113–126.
- Uhlenbrock, K., Thorwesten, L., Sandhaus, M., Fromme, A., Brandes, M., Rosenbaum, D. et al. (2008). *Schulsport und Alltagsaktivität bei neun- bis elfjährigen Grundschulern*. Hamburg: DGSP.
- Zahner, L., Pühse, U., Stüssi, C., Schmid, J., & Dössegger, A. (2004). *Aktive Kindheit – gesund durchs Leben*. Medienpaket. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.
- Zimmer, R. (2005). *Bewegung – der Motor des Lernens*. Wuppertal: Pluspunkt.
- Zimmer, R. (2009). *Toben macht schlau. Bewegung statt Verkopfung* (4. Auflage). Freiburg: Herder.

Warum Bewegung Kinder und Jugendliche gesünder macht

Wissenschaftliche Grundlagen

Welche positiven Auswirkungen hat genügend Bewegung für Kinder, und in welcher Weise sollten diese sich bewegen? Antworten auf diese Fragen finden Sie im nachfolgenden Artikel des Ressorts «Bewegung und Gesundheit» des Bundesamts für Sport.

Genug Bewegung ist für die körperliche, psychische und soziale Entwicklung von Kindern sehr wichtig. Dies ist breit anerkannt. Allerdings ist der Nachweis der Gesundheitseffekte von Bewegung und Sport bei Kindern und Jugendlichen noch nicht in gleichem Mass gelungen wie bei Erwachsenen. Zuverlässige und genaue Messmethoden für das Bewegungsverhalten von Kindern stehen noch nicht zur Verfügung. Zudem führt Bewegungsmangel vor allem zu chronischen Krankheiten, die sich über die Zeit entwickeln und eher im Erwachsenenalter zu Beschwerden führen.

Erkenntnisse darüber, wie sich welche Kinder und Jugendliche bewegen und welche Faktoren das Bewegungsverhalten beeinflussen, können in Zukunft Massnahmen noch besser und wirkungsvoller machen.

Auswirkungen von genügend Bewegung

- Studien haben folgende Gesundheitseffekte von Bewegung bei Kindern und Jugendlichen gezeigt: Das Risiko, übergewichtig zu werden, verringert sich und bestehendes Übergewicht kann reduziert werden. Die Knochenmasse wird erhöht. Zudem gibt es Hinweise, dass das Risiko, an Diabetes II zu erkranken, kleiner ist und sich das Profil der Herz-Kreislauf-Risikofaktoren verbessert.
- Es gibt auch Hinweise auf eine Verbesserung der psychischen Gesundheit, der Schulleistungen und der sozialen Integration durch Sport.
- Sport hat bei Kindern und Jugendlichen wahrscheinlich auch ein suchtppräventives Potenzial: zumindest in Bezug auf das Rauchen und eventuell auf den Cannabiskonsum. Vor Alkoholmissbrauch aber schützt Sport wahrscheinlich nicht.

Die Bewegungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche

Nach heutiger Einschätzung sollten sich Jugendliche gegen Ende des Schulalters, also etwa im Alter von 15 Jahren, während mindestens einer Stunde pro Tag bewegen. Jüngere Kinder brauchen hingegen deutlich mehr – sie bewegen sich aber auch mehr als ältere Kinder. Wie viel mehr sich jüngere Kinder bewegen sollten, ist Gegenstand gegenwärtiger internationaler Untersuchungen. Für eine Verbesserung der Risikofaktoren für Herz-Kreislaufkrankungen scheinen jedoch mindestens 2 Stunden pro Tag nötig zu sein.

Wichtig für eine optimale Entwicklung ist neben der täglichen Bewegungszeit ein vielseitiges Bewegungs- und Sportverhalten, wie es in der untenstehenden Bewegungsscheibe dargestellt ist. Dabei sollten im Rahmen der «Minimalstunde» – oder darüber hinaus – mehrmals pro Woche Tätigkeiten durchgeführt werden, welche die Knochen stärken, das Herz und den Kreislauf anregen, die Muskeln kräftigen, die Beweglichkeit erhalten und die Geschicklichkeit verbessern:



Abb 1: Bewegungsscheibe für Kinder und Jugendliche

- **Knochen stärken:** durch gewichts- und stossbelastende Tätigkeiten wie Laufen, Hüpfen, Springen; beispielsweise in Form von Spielen.
- **Herz-Kreislauf anregen:** durch sportliche Ausdaueraktivitäten wie Joggen, Schwimmen oder Skilanglauf; beispielsweise in Form von Spielen, aber auch von Alltagsaktivitäten wie Velofahren.
- **Muskeln kräftigen:** durch vielseitige Übungen wie Klettern und Hangeln, durch Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und bei Jugendlichen nach einer guten Einführung auch durch ein gezieltes Krafttraining.
- **Beweglichkeit erhalten:** durch gymnastische Übungen, Dehnungsübungen im Sport und im Alltag und geeignete Spielformen.
- **Geschicklichkeit verbessern:** durch ein vielseitiges sportliches Training sowie durch gezielte Übungen in Spiel, Sport und Alltag.

Wie sich die Kinder in der Schweiz bewegen

Durchschnittlich bewegen sich Kindern in der Schweiz zwischen 60 und 160 Minuten pro Tag. Die Knaben bewegen sich deutlich mehr als die Mädchen, weil diese weniger intensiv und weniger draussen spielen.

Mädchen und Knaben sind an Schultagen bis ca. 20 % aktiver als an Wochenenden. Am Wochenende wird zwar intensiver gespielt, aber der Schulweg fällt weg – dieser trägt einen grossen Anteil zum Gesamtbewegungsverhalten der Kinder bei. Fast 80 % der Schulwege werden zu Fuss oder mit dem Velo zurückgelegt. Vor 10 Jahren waren es noch 4 % mehr. 6- bis 9-Jährige werden, vor allem in wohlhabenden Agglomerationen, jeden 10. Schulweg gefahren («Eltern-Taxi»).

Übergewichtige Kinder bewegen sich weniger als normalgewichtige, und Kinder von Eltern mit einer tiefer Schulbildung sind öfter inaktiv.

80 % der 10-Jährigen sind in einem Verein und trainieren pro Woche zwischen 2,7 (Mädchen) und 3,3 Stunden (Knaben). Dafür nimmt in diesem Alter das freie Spiel ab und Tätigkeiten vor dem Bildschirm nehmen zu. Ab 11 Jahren beginnen hauptsächlich die Mädchen, aus Sportvereinen auszutreten. Vor allem Mädchen mit Migrationshintergrund zählen zu den inaktiven Kindern und Jugendlichen.

Literaturhinweise

- Bundesamt für Sport BASPO, Bundesamt für Gesundheit BAG, Gesundheitsförderung Schweiz, Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz (2009). *Gesundheitswirksame Bewegung. Ein Grundlagendokument.* (3. Auflage.) Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.
- Gesundheitswirksame Bewegung bei Kindern und Jugendlichen.* Empfehlungen des Bundesamts für Sport BASPO, des Bundesamts für Gesundheit BAG, Gesundheitsförderung Schweiz und des Netzwerks Gesundheit und Bewegung Schweiz (hepa.ch) aus dem Jahr 2006. http://gesundheitsfoerderung.ch/pdf_doc_xls/d/gesund-des_koerpergewicht/tipps_tools/bewegungsempfkinder-20074hepa.pdf
- Jimmy, G. (2007). Bewegungsförderung für 5- bis 10-jährige Kinder. Magglingen: BASPO. Heruntergeladen von http://www.children-on-the-move.ch/dateien/dokumentation/071031_Evidenz_Bewegung_Kinder%2007.pdf

Weitere Angebote für Schulen



Jugend+Sport ist das Sportförderungswerk des Bundes

Schulen können ihren Schülerinnen und Schülern im Alter von 5 bis 20 Jahren in den zahlreichen J+S-Sportarten Kurse und Lager anbieten. Damit leisten sie einen Beitrag zu einer sinnvollen Freizeitbeschäftigung der Jugendlichen.

J+S bietet den Schulen viele Möglichkeiten

Die Vorteile von J+S auf einen Blick

- J+S-Kurse, die von anerkannten J+S-Leiterinnen und -Leitern durchgeführt werden, erhalten von Jugend+Sport finanzielle Unterstützung.
- J+S bietet für Lehrpersonen Einführungskurse an, die spezifisch auf sie zugeschnitten sind. In diesen Einführungskursen erhalten Lehrpersonen – neben vielen Ideen und Hilfsmitteln für die praktische Umsetzung – die Anerkennung J+S-Leiterin bzw. J+S-Leiter und damit die Befähigung, J+S-Kurse und J+S-Lager anzubieten und durchzuführen.
- J+S-Schulsport für Jugendliche zwischen 10 und 20 Jahren und J+S-Kindersport – vielseitig und kindgerecht – für Kinder zwischen 5 und 10 Jahren.
- J+S eignet sich bestens, um Bewegungs- und Sportangebote im Rahmen von Tagesstrukturen und Tagesschulen zu lancieren.

J+S-Lager – Unvergessliche Erlebnisse

Ein J+S-Lager gilt oft als ein Höhepunkt im Schuljahr und bleibt unvergesslich. Es umfasst Aktivitäten in den J+S-Sportarten mit mindestens 12 Kindern oder Jugendlichen im J+S-Alter, die unter der Leitung von mindestens zwei J+S-Leiterinnen und -Leitern als Lagergemeinschaft in einer Gruppe durchgeführt werden.

J+S-Kurse in der Schule – Die Brücke zum Vereinssport

Der J+S-Schulsport und J+S-Kindersport verstehen sich als Bindeglied zwischen dem obligatorischen Sportunterricht und dem Vereinssport. Sie ermöglichen neben dem obligatorischen Sportunterricht in zusätzlichen Lektionen Sportarten kennenzulernen, intensiver auszuüben. Ziel des Schulsports ist es, möglichst viele Jugendliche durch den Besuch der freiwilligen Sportangebote in der Schule für den Vereinssport oder den selbstinszenierten Sport zu begeistern.

Die Bewegungsgrundformen

Für eine ganzheitliche Entwicklung brauchen Kinder einen grossen Erfahrungs- und Bewegungsschatz. J+S-Kindersport legt deshalb besonderen Wert auf die Bewegungsgrundformen (siehe Grafik). Diese bieten Kindern eine gute Grundlage, um sportartspezifische Fertigkeiten optimal zu entwickeln und sich lebenslang an Bewegung und Sport zu erfreuen.



Bewegungsgrundformen

- Laufen, Springen
- Werfen, Fangen
- Kämpfen, Raufen
- Klettern, Stützen
- Rollen, Drehen
- Rutschen, Gleiten
- Schaukeln, Schwingen
- Rhythmisieren, Tanzen
- Balancieren
- weitere Formen

www.jugendundsport.ch

mobilesport.ch: Das Hilfsmittel für Sportunterricht und Training

Immer wieder stehen Lehrpersonen, Leiter und Trainer vor der Frage, wie sie die nächste Sportlektion mit ihren Schülern, mit ihren Schützlingen gestalten wollen. Die Suche nach passendem Unterrichtsmaterial ist oft aufwändig. Die praxisorientierte Plattform für Sportunterricht und Training mobilesport.ch bietet Hilfe an. Die Webseite – lanciert und betrieben vom Bundesamt für Sport BASPO und ausgewählten Partnern – bietet zahlreiche praxisnahe Anleitungen für einen attraktiven Sportunterricht und regt auch zum bewegten Unterricht an. Das Instrument soll den Lehrpersonen die anspruchsvolle Arbeit erleichtern. Schauen Sie rein:

www.mobilesport.ch

Children on the Move – a Project Inventory

COMPI bietet eine Übersicht über Projekte und Programme aus dem Bereich Bewegungs- und Gesundheitsförderung für Kinder und Jugendliche in der Schweiz. Auf der Plattform ist Hintergrundwissen verfügbar, und Möglichkeiten zur Vernetzung unter den Projekten ist möglich.

Bis dato sind über 150 Projekte und Programme eingetragen, und Unterlagen für Projekte stehen für Sie bereit. Besuchen Sie die Seite www.children-on-the-move.ch. Falls Ihre Schule ein Projekt plant oder durchführt, tragen Sie es ein. So profitieren Sie von gemachten Erfahrungen, Ihr Projekt wird gefunden und sie können sich vernetzen.

Sportprogramm von J+S und feelok

Speziell für die Schule zugeschnitten ist das Internetprogramm [feelok](http://www.feelok.ch). Das Sportprogramm von Jugend+Sport und [feelok](http://www.feelok.ch) (www.feelok.ch > Bewegung/Sport) bietet für Jugendliche spannende Funktionen an: Mit dem Sportarten-Kompass können Jugendliche eine passende Sportart finden, die Sportarten stellen sich mit Video-Clips vor und mit der Sportverein-Datenbank können die Jugendlichen gleich einen passenden Verein finden. Für Lehrpersonen stehen Arbeitsblätter zur Verfügung, um sich in der Klasse vertieft mit dem Thema Sport auseinander zu setzen.

qims.ch – Qualitätsbetrachtung im Sport- und Bewegungsunterricht

Ist mein Sport- und Bewegungsunterricht gut? Was sollten meine Schülerinnen und Schüler im Sport- und Bewegungsunterricht lernen?

Antworten auf diese und weitere Fragen zum Sport- und Bewegungsunterricht und dessen Qualität bietet die Webseite www.qims.ch an. [qims.ch](http://www.qims.ch) stellt Hilfen für die systematische Analyse und Weiterentwicklung des Sport- und Bewegungsunterrichts zur Verfügung. Es ist ein praktisches Instrument für den Sport- und Bewegungsunterricht auf allen Schulstufen und unterstützt Lehrpersonen durch die Bereitstellung von Grundlagen und das Aufzeigen von Umsetzungsmöglichkeiten: Hierfür stehen über den Q-Shop praxiserprobte Feedback- und Messinstrumente, Kriterien und Indikatoren eines guten Sport- und Bewegungsunterrichts und schliesslich eine Vielzahl an Standortbestimmungen zur Verfügung, welche sich am Lehrmittel Sporterziehung Schweiz orientieren.

Die Partner von «schule bewegt»

«schule bewegt» ist ein Programm des Bundesamts für Sport BASPO und darf auf die Unterstützung von verschiedenen Partnern zählen. Bei ihnen bedanken wir uns an dieser Stelle für die wertvolle Unterstützung und gute Zusammenarbeit: Swissmilk, Sport Heart, Beratungsstelle für Unfallverhütung (bfu) und Gesundheitsförderung Schweiz. In den folgenden Texten stellen sich die Partner von «schule bewegt» vor und sagen, wieso ihnen die Bewegungsförderung in den Schulen am Herzen liegt und wieso sie «schule bewegt» unterstützen.

Swissmilk bringt Bewegung in die Ernährung



swissmilk



Seit 1984 setzt sich Swissmilk mit der Stiftung Pausenmilch für gesunde Ernährung und Zwischenverpflegung von Schülerinnen und Schülern ein. Swissmilk erarbeitet für den Schulunterricht Arbeitsblätter, Lehrmittel und weitere Materialien zu den Themen Milch und Ernährung.

Die Swissmilk-Werbekuh Lovely tanzt, steppt, kickt, fliegt und klettert auf jeder Werbefläche. Dank Lovely wissen Schulkinder, dass es für starke Knochen Kalzium braucht, und dies dreimal täglich in Form von Milch und Milchprodukten.

Die Zusammenarbeit von Swissmilk und «schule bewegt» ermöglicht die Kombination der folgenden drei Elemente: Die Bewegungsfreude der Kinder wecken und aufrecht erhalten, Spiele auf dem Pausenplatz an der frischen Luft verankern und Wissen rund um die Ernährung in den Schulalltag integrieren.

Mit dem Zusatzmodul «Milch bewegt» von «schule bewegt» und Swissmilk lernen die Kinder, sich gesund und abwechslungsreich zu verpflegen. Ausgewogen essen und trinken ist nicht nur für den Körper wichtig, sondern auch für die Denkarbeit. So bedeutend wie eine gesunde Ernährung ist auch ausreichende Bewegung. Diese fördert das Körper- und Selbstbewusstsein der Kinder.

Sport Heart – der Club mit Herz für Sport



SPORT
HEART

Für ambitionierte Spitzensportlerinnen und -sportler braucht es mehr als Talent und Leistung, um in ihrer Disziplin erfolgreich zu sein. Das Umfeld, die Rahmenbedingungen und Finanzen müssen stimmen, damit sie sich optimal auf Olympische Spiele, Weltmeisterschaften oder internationale Wettkämpfe vorbereiten können. Gerade Athletinnen und Athleten aus nicht oder wenig medialen Sportarten treffen hier auf besonders erschwerte Bedingungen. Diesen Missstand wollten Marco Schlatter und René Schnüriger 2004 mit der Gründung von Sport Heart gezielt beheben. Viele Privatpersonen, denen die Förderung von Sportlerinnen und Sportlern aus Randsportarten ebenso am Herzen liegt, haben bis heute bei Sport Heart eine Mitgliedschaft gezeichnet. Mit diesen finanziellen Mitteln – bisher mehr als 1 Mio. Schweizer Franken – werden ausgesuchte Athleten, spezielle Wettkämpfe und sportliche Projekte «mit Herz» unterstützt. Aber auch die Bewegungsförderung bei Kindern und Jugendlichen liegt Sport Heart am Herzen – hier besteht seit einigen Jahren eine erfolgreiche Kooperation mit dem Programm «schule bewegt» des BASPO.

bfu – sicher zur Schule



 bfu

Die bfu setzt sich im öffentlichen Auftrag für die Sicherheit ein. Als Schweizer Kompetenzzentrum für Unfallprävention forscht sie in den Bereichen Strassenverkehr, Sport sowie Haus und Freizeit und gibt ihr Wissen durch Beratungen, Ausbildungen und Kommunikation an Privatpersonen und Fachkreise weiter.

Die bfu engagiert sich seit dem Start von «schule bewegt» im Jahr 2005 als Partnerin des Programms. Seit dem Schuljahr 2008/2009 ergänzt die bfu das Angebot von «schule bewegt» mit einem Modul für den Schulweg. Die bfu versteht Sportunfallprävention als Teil einer modernen Bewegungs- und Sportförderung mit dem Fokus Sicherheit. Die bfu ist überzeugt, dass der tägliche Schulweg – mit eigener Muskelkraft zurückgelegt – eine ideale Möglichkeit bietet, um sich 20 Minuten (oder mehr) sicher und sinnvoll zu bewegen. Natürlich sollten die vielen Schulen und Klassen, die am Modul «Schulweg» teilnehmen, das ganze Quartal verletzungs-frei unter die Füsse und Räder nehmen. Die sichere Fortbewegung im Strassenverkehr zu Fuss, mit fahrzeugähnlichen Geräten und Velos ist der bfu ein grosses Anliegen, und sie stellt den Schulen entsprechende Unterrichtsmaterialien zur Verfügung. Mehr zur bfu erfahren Sie auf www.bfu.ch.

Gesundheitsförderung Schweiz – das Wohl der Kinder



Gesundheitsförderung
Schweiz

Das Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen ist für die Gesundheitsförderung Schweiz ein sehr wichtiges Ziel. Durch die Unterstützung und Begleitung von effizienten Bewegungsförderungsprogrammen im Bereich der Schule möchten wir die Gesundheit der Schülerinnen und Schüler positiv beeinflussen. Unser Engagement beschränkt sich aber nicht nur auf die Bewegungsförderung. Eine ausgewogene Ernährung und eine positive Selbstwahrnehmung sind ebenso wichtig, damit sich Kinder und Jugendliche wohl fühlen.

Einerseits stellen wir qualitativ gutes Unterrichtsmaterial zur Verfügung, welches den Lehrpersonen erlaubt, mehr Bewegung in den Unterricht zu integrieren. Andererseits versuchen wir, dieses Unterrichtsmaterial mit entsprechenden Weiterbildungsangeboten zu verknüpfen. Wir unterstützen das Schweizerische Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen und führen eine Checkliste für Schulen zur Förderung einer ausgewogenen Ernährung und täglicher Bewegung. Sie beinhaltet über 50 Massnahmen, die ein gesundes Körpergewicht begünstigen und die in der Schule umgesetzt werden können.

Die Anstrengungen der Gesundheitsförderung Schweiz und weiterer Akteure im Gesundheitsbereich haben es ermöglicht, die Zunahme des Anteils an übergewichtigen Kindern in der Schweiz zu bremsen. Dieses positive Signal motiviert uns, die Zusammenarbeit weiterhin zu fördern. Es ist uns wichtig, den engagierten Lehrpersonen für die Förderung der Gesundheit von Schülerinnen und Schülern zu danken.

Schlusswort

Der Beitrag des BASPO zur nachhaltigen Bewegungs- und Sportförderung unserer Kinder

Das Flaggschiff der schweizerischen Sportförderprogramme für 10–20-jährige Kinder und Jugendliche, Jugend+Sport (J+S), existiert seit 1971 und ist aus dem Sportsystem der Schweiz nicht mehr wegzudenken. Jährlich profitieren rund 550 000 Kinder und Jugendliche vom breiten Sportangebot im Rahmen von J+S-Kursen. Über 60 000 Personen besuchen jährlich Kaderausbildungen und sorgen für die pädagogische und organisatorische Qualität der Sportkurse.

Die Herabsetzung des J+S-Alters auf fünf Jahre im Jahr 2008 war im Hinblick auf eine umfassende Sportförderung in der Schweiz ein Meilenstein. Das Motto von J+S-Kindersport, «leuchtende Augen, rote Wangen, helle Begeisterung!» könnte kaum treffender sein. Wenn Kinder und Jugendliche möglichst langfristig zu regelmässiger Bewegung motiviert werden wollen, benötigen sie Bewegungsmomente voller Freude, lustvolle Leistungsanreize und begeisterungsfähige Leitende. J+S-Kindersport wird in den nächsten Jahren unter anderem daran gemessen werden, ob es noch besser gelingt, die Kinder für eine bewegte Freizeitgestaltung zu motivieren.

Das Bewegungsförderprogramm «schule bewegt» wurde im Jahr 2005, im internationalen Jahr des Sports und der Sporterziehung lanciert. Seither hat sich das Programm dank einer Vielzahl engagierter Lehrpersonen sehr erfreulich entwickelt. Jährlich nehmen rund 3000 Schulklassen bei «schule bewegt» teil – 600 000 Schülerinnen und Schüler kommen damit in den Genuss eines bewegten Schulalltags.

Im Rahmen der Bewegungs- und Sportaktivitäten der Programme J+S, J+S-Kindersport und «schule bewegt» erhalten Kinder und Jugendliche die Möglichkeit Bewegung, Spiel und Sport als sinngebende Perspektive zu erfahren. Durch die frühe Erfassung ab fünf Jahren und die vielseitigen und niederschweligen Bewegungs- und Sportmöglichkeiten im Rahmen der Programme erhalten Kinder und Jugendliche einen individuellen Zugang zu Bewegung, der auch im nachschulischen Leben Bedeutung haben wird.

Im Auftrag des Bundes ist das BASPO mit den Förderprogrammen bestrebt, für Kinder und Jugendliche, bewegungs- und sportfreundliche Rahmenbedingungen zu schaffen. Die gute Zusammenarbeit mit den Kantonen und den Verbänden und das grosse Engagement von Expertinnen, Leitern und Lehrpersonen zeigt eindrucksvoll auf: Investieren in die Zukunft lohnt sich, wenn wir gemeinsam anpacken.

Herzlichen Dank für Ihr ganz persönliches Engagement für Bewegung und Sport.

Redaktion: Katharina Ackermann, Stefan Wyss
Lektorat: Ueli Känzig

Fotos: Ueli Känzig, Daniel Käsermann, Philipp Reinmann
Layout: Lernmedien EHSM

Ausgabe: 2016, 5., überarbeitete Auflage

Herausgeber: Bundesamt für Sport BASPO
Internet: www.baspo.ch, www.schulebewegt.ch
Bezugsquelle: Bundesamt für Sport BASPO, «schule bewegt»,
2532 Magglingen, info@schulebewegt.ch
BBL: –

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung oder Verbreitung jeder Art
– auch auszugsweise – nur mit schriftlicher Genehmigung des Heraus-
gebers und unter Quellenangabe gestattet.