

Medientipp: schule bewegt bis 2017 – Das Repertoire zum Downloaden

Das Programm «schule bewegt» wurde während über zehn Jahren durch das des Bundesamts für Sport BASPO betrieben und Ende 2017 an Swiss Olympic übertragen. Sämtliche Module des BASPO-Programms stehen hier kostenlos weiterhin zur zur Verfügung.

Wichtiger Hinweis

Die nachfolgend publizierten Inhalte stammen aus dem Archiv des bis 2017 durch das Bundesamt für Sport BASPO geführte Programm «schule bewegt». Lehrpersonen in der Schule können diese Materialien weiterhin zur bewegten Unterrichtsgestaltung nutzen.

Die in den Kartensets erwähnten Zusatzmaterialien wie Sportgeräte, Musik-CDs und andere Materialien können nicht mehr nachbestellt werden. Das BASPO führt auch keine Korrespondenz zu den auf dieser Seite publizierten Inhalten.

Die Aufnahmen im Film beschreiben ausschliesslich das vom BASPO geführte Programm und stehen nicht in Zusammenhang mit dem heutigen Programm «Schule Bewegt», das seit 2018 von Swiss Olympic geführt und betreut wird (siehe Kasten am Ende des Artikels).

Das Programm «schule bewegt» des Bundesamts für Sport BASPO richtete sich bis Ende 2017 an alle Schulklassen und schulische Tagesstrukturen der Schweiz und Liechtensteins. Das Ziel: möglichst viele Klassen und Gruppen dazu motivieren, Bewegung in ihren Schulalltag zu integrieren.

Download: Broschüre [«Täglich mehr Bewegung in der Schule»](#) (pdf)

Die Module mit Bewegungsaufgaben

Zwölf Bewegungsmodule und zwei Zusatzmodule stehen zur Auswahl. Alle Module werden auf dieser Übersicht alphabetisch geordnet in Form von handlichen Kartensets als Downloads angeboten. Sie enthalten thematisch gruppierte einfach umsetzbare Übungen für alle Stufen der obligatorischen Volksschule. Zusätzlich stehen weitere praktische Materialien für den Schulalltag als Downloads zur Verfügung.

Bewegungsgeschichten

Das Modul «Bewegungsgeschichten» schlägt eine Brücke zwischen Sprache und Bewegung. Es eignet sich als Bewegungspause während des Unterrichts sowie als bewegte Unterrichtssequenz insbesondere im Sprach- und NMG-Unterricht.

- **Download:** [Einstiegskarte «Bewegungsgeschichten»](#) (pdf)
- **Download:** [Kartenset «Bewegungsgeschichten»](#) (pdf)

Bewegungs- und Lernstationen

Das Modul bietet zu den Geräten Balken, Rolle und Rola-Rola Anleitungen und Inhalte für Bewegungs- und Lernstationen im täglichen Unterricht. Sie können zusätzlich mit Jonglieren ergänzt werden.

- **Download:** [Kartenset «Bewegungs- und Lernstationen»](#) (pdf)
- **Download:** [Jonglierdiplom](#) (pdf)

Bewegungspausen

Die Übungen dieses Kartensets können – ohne Material und jederzeit – im Schulzimmer in Form von bewegten Pausen durchgeführt werden. Die verschiedenen Schwierigkeitsgrade der Übungen sorgen dafür, dass alle Schülerinnen und Schüler auf ihrem Niveau gefordert sind.

- **Download:** [Kartenset «Bewegungspausen» Unterstufe/Mittelstufe](#) (pdf)
- **Download:** [Kartenset «Bewegungspausen» Oberstufe/Erwachsene](#) (pdf)

Erholungspausen

Das Modul eignet sich für bewegte Pausen im Unterricht. Es wurden Übungen zusammengestellt, welche eher ruhig verlaufen und für konzentriertes Arbeiten förderlich sind.

Download: [Kartenset «Erholungspausen»](#) (pdf)

Ernährung (Zusatzmodul)

Dieses Zusatzmodul liefert wichtige Grundlageninformationen zum Thema Ernährung. Zudem zeigt es mit zahlreichen Ideen auf, was die Schule zu einer gesunden Ernährung beitragen kann. Die Thematik eignet sich für den Unterricht, für Projektstage oder Projektwochen

- Download: [Kartenset «Ernährung»](#) (pdf)

Footbag+

Das Modul «Footbag+» eignet sich für Bewegungspausen im Unterricht, für die Pausen- und Freizeitgestaltung sowie für bewegte Hausaufgaben.

- Download: [Kartenset «Footbag+» Kindergarten/Unterstufe](#) (pdf)
- Download: [Kartenset «Footbag+» Mittelstufe/Oberstufe](#) (pdf)

Bemerkung: Die im Kartenset erwähnten Footbags sind nicht mehr erhältlich.

Gruppenspiele

Das Modul eignet sich für bewegte Pausen während des Unterrichts. Das Kartenset umfasst 40 Bewegungsspiele, die in fünf Themenbereiche unterteilt sind (Gesellschaftsspiele, Schauspiele, Geschicklichkeitsspiele, Konzentrationsspiele, Fantasiespiele).

- Download: [Kartenset «Gruppenspiele»](#) (pdf)

Lernen bewegt

Das Modul «Lernen bewegt» vermittelt Ideen für bewegtes Lernen im Unterricht. Die Übungen zeigen, wie der schulische Lernstoff mit körperlichen Aktivitäten verbunden werden kann.

- **Download:** [Kartenset «Lernen bewegt» Kindergarten/Unterstufe](#) (pdf)

Milch bewegt (Zusatzmodul)

Das Modul «Milch bewegt» animiert Klassen zu einer sinnlichen Begegnung mit unterschiedlichen Lebensmitteln und liefert 20 Rezepte für gesunde, saisonale Zünis, die mit einheimischen Grundnahrungsmitteln zubereitet werden.

- **Download:** [Kartenset «Milch bewegt»](#) (pdf)

Musik bewegt

«Musik bewegt» ist eine einfache Möglichkeit, Musik und Bewegung miteinander zu verbinden. Das Modul eignet sich für bewegte Pausen im Unterricht.

- **Download:** [Kartenset «Musik bewegt»](#) (pdf)
- **Download:** [Titelsong \(Klaviernoten\)](#) (pdf)
- **Download:** [Boogie Woogie](#) (pdf)

Bemerkung: Die im Kartenset erwähnte Musik-CD ist nicht mehr erhältlich.

Pausenplatz bewegt

Dieses Modul bringt intensive, vielseitige Bewegung in die Pause oder in die unterrichtsfreie Zeit. «Pausenplatz bewegt» bietet praxiserprobte Tipps zu geeigneten Organisationsformen für bewegungsintensive Pausen, sowie Spielideen, die die Kinder selbständig umsetzen können.

- **Download:** [Kartenset «Pausenplatz bewegt»](#) (pdf)

Schulweg

Beim Modul «Schulweg» ist der Name Programm! Die Übungen für drinnen auf den Vorderseiten der Karten eignen sich für bewegte Pausen während dem Unterricht und werden durch knifflige Fragen zum Thema «Verkehr» begleitet.

- **Download:** [Kartenset «Schulwegt» Kindergarten\(pdf\)](#)
- **Download:** [Kartenset «Schulweg» Unterstufe/Mittelstufe/Oberstufe \(pdf\)](#)

Seil+

Das Modul «Seil+» eignet sich für bewegte Pausen im Unterricht, für die Pausen- und Freizeitgestaltung sowie für Bewegungshausaufgaben.

- **Download:** [Kartenset «Seil+» Unterstufe/Mittelstufe \(pdf\)](#)
- **Download:** [Kartenset «Seil+» Oberstufe/Erwachsene \(pdf\)](#)

Zusammen bewegt

Das Modul bietet die Möglichkeit, auf einfache und spielerische Art das Thema der Integration aufzugreifen. Es richtet sich an Lehrpersonen, die mit gemeinsamer Bewegung den Zusammenhalt innerhalb der Klasse unterstützen wollen. Es eignet sich sowohl für Bewegungspausen im Unterricht als auch für die Pausen- und Freizeitgestaltung.


- **Download:** [Kartenset «Zusammen bewegt» \(pdf\)](#)

Downloads Zusatzmaterialien

- [Adventskalender leer \(D/F/I\)\(pdf\)](#)
- [Aufgabenheft \(D/F/I\)\(pdf\)](#)
- [Jahreskalender Schule leer \(D/F/I\)\(pdf\)](#)
- [Uhr «schule bewegt» \(pdf\)](#)
- [Würfel\(pdf\)](#)

Neues Programm

Schule bewegt

Ein Engagement von  **swiss olympic**

Das Programm «Schule bewegt» zur Förderung der Bewegung in Schweizer Schulen wird seit 2018 von Swiss Olympic durchgeführt.

Der Dachverband hat es modernisiert und digitalisiert. Es bietet Lehrpersonen weiterhin Unterstützung bei der Einführung von mehr Bewegung in ihren Unterricht.

[Zur Website](#)

Quelle: [Bundesamt für Sport](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO