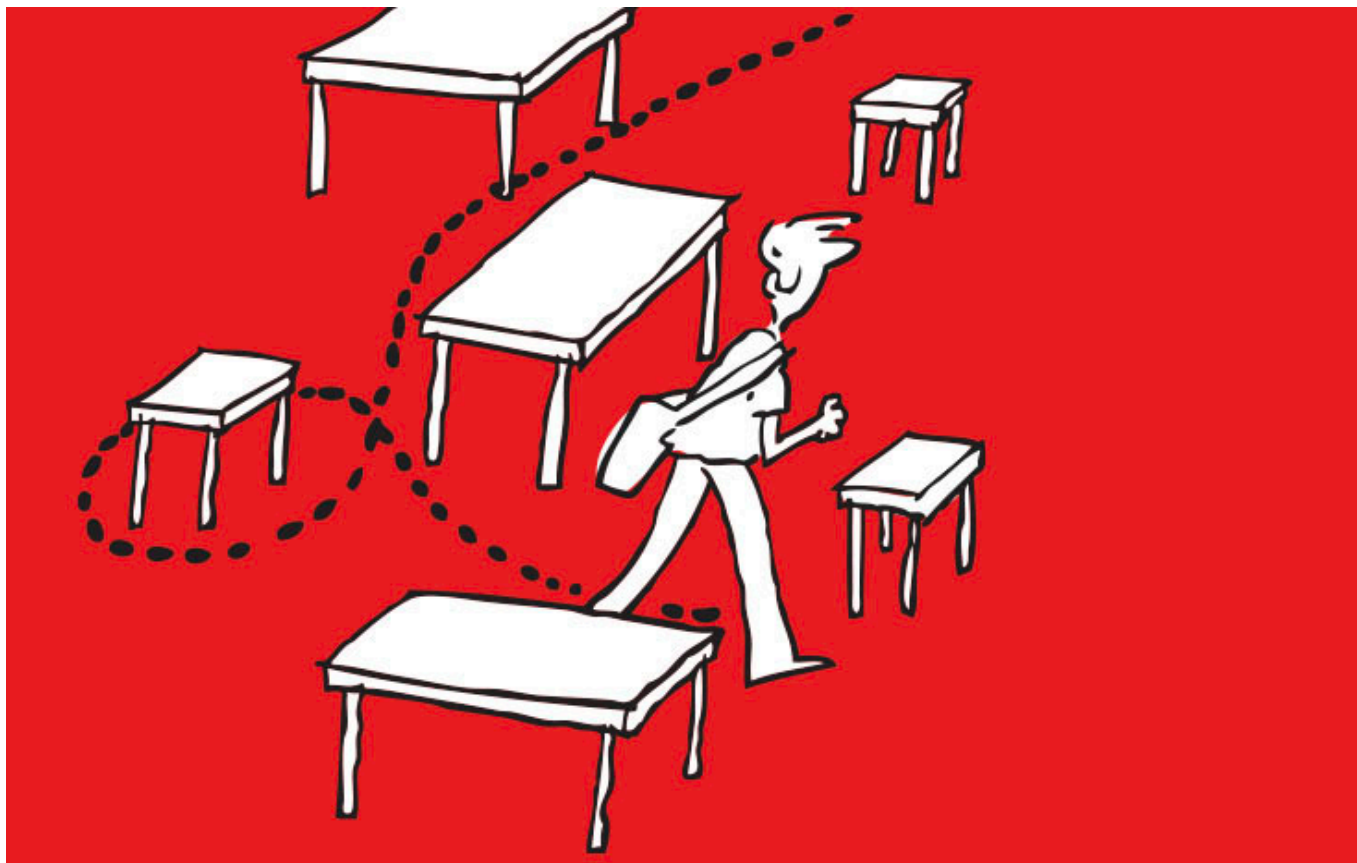


# Bewegungstipps: Bewegter Unterricht als Lernunterstützung

Der bewegte Unterricht wird dem natürlichen Drang der Kinder nach Bewegung im Alltag gerecht. Körperliche Aktivität gibt dem Unterricht einen angemessenen Rhythmus und fördert die Konzentrationsfähigkeit der Kinder. Besonders wertvoll auch als bewegte Hausaufgabe oder zur spielerischen Auflockerung von Lernsequenzen.



Durch Bewegung kann der Unterricht lerngerecht rhythmisiert und die Konzentrationsfähigkeit der Kinder gesteigert werden; Bewegung kann als erweiterter Lernkanal genutzt werden, was den Kindern erlaubt, Lerninhalte mit verschiedenen Sinnen aufzunehmen.

Zudem wird die Durchblutung des Gehirns durch Bewegung gesteigert, was die Leistungsfähigkeit begünstigt. Und: Bewegung im Unterricht motiviert die Schülerinnen und Schüler und sorgt für eine gute Lernatmosphäre.

Sie erhalten Übungsvorschläge für die direkte Umsetzung zu Hause während des Homeschoolings. Eingeteilt sind sie in verschiedene Kapitel, die von Ausdauer über Muskel kräftigen bis hin zu Geschicklichkeitsübungen reichen.

Weil neben Aktivierung und Konzentration auch die Entspannung wichtig ist, widmen wir dieser ein gesondertes Kapitel. Jede Übung beinhaltet Angaben zu Zielgruppe, Dauer und Zeitpunkt, Intensität und Platzbedarf.

## Übungen

- Ausdauer
- Beweglichkeit
- Kraft
- Entspannung
- Tipps und Tricks

### Wichtiger Hinweis

Liebe Interessierte, liebe Eltern

Alle vorgeschlagenen Übungen wurden für den Schul-, den Sportunterricht und das Training konzipiert und entsprechend formuliert. Sie lassen sich aber ganz einfach auf die Anwendung zu Hause anpassen und kreativ umgestalten, z.B. durch Änderung der Teilnehmerzahl und des verwendeten Materials. Lassen Sie auch die Ideen der Kinder und Jugendlichen mit einfließen.

Ihr [mobilesport.ch](https://mobilesport.ch)-Team



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**