

## «schule bewegt»: Das Programm (bis 2017)

Die Grundidee von «schule bewegt» ist einfach: Klassen oder Gruppen, die beim Programm mitmachen, bewegen sich täglich mindestens 20 Minuten zusätzlich zum obligatorischen Sportunterricht. Dazu stehen den Lehr- und Betreuungspersonen direkt umsetzbare Bewegungsideen und -materialien kostenlos zur Verfügung.

Die Bewegungszeit kann während des Unterrichts, in den Pausen, auf dem Schulweg oder als Bewegungshausaufgabe stattfinden. Jede Klasse bzw. Gruppe bestimmt individuell, wie sie ihre tägliche Bewegungszeit realisiert. Dies kann auch mit eigenen Bewegungsideen geschehen.



Kern des Programms sind die Module von «schule bewegt», die in Form von Kartensets mit vielfältigen Bewegungsübungen kostenlos an die Schulen abgegeben werden.

Es stehen insgesamt elf Bewegungsmodule und zwei Zusatzmodule zum Thema Ernährung zur Verfügung. Die Bewegungsideen sind kurz und können ohne Vorbereitung mit der Klasse umgesetzt werden.

Einige Module erfordern zusätzliches Bewegungsmaterial, das bei einer Teilnahme am Programm kostenlos mitgeliefert wird (z. B. Footbags oder Springseile).

### Erfolgsfaktoren

- **Praktisch:** Bewegungsideen können direkt umgesetzt werden
- **Flexibel:** Klassen setzen die tägliche Bewegung von mindestens 20 Minuten individuell um.
- **Stufengerecht:** Module sind stufenbezogen oder können leicht angepasst werden.
- **Kostenlos:** Kartensets, Bewegungsmaterial und Broschüren stehen zur Verfügung
- **Erfolgreich:** Rund 8500 Klassen sind mit «schule bewegt» aktiv, ca. 18 % der Schulklassen in der Schweiz machen mit.
- **Wirksam:** 90 % der Klassen wollen auch künftig in Bewegung bleiben.
- **Einfach:** Anmeldung erfolgt klassenweise über [www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

## Bewegungsempfehlungen der Hepa

Nach heutigen Erkenntnissen sollten Kinder und Jugendliche im Schulalter zusätzlich zu den Alltagsaktivitäten mindestens eine Stunde täglich Aktivitäten mit mittlerer bis hoher Intensität durchführen. Kinder im Primarschulalter sollten sich deutlich mehr bewegen. Zusätzliche Aktivitäten bringen für alle Altersgruppen weiteren gesundheitlichen Nutzen.



Für eine optimale Entwicklung ist ein vielseitiges Bewegungs- und Sportverhalten nötig. Dabei sollten im Rahmen der «Minimalstunde» oder darüber hinaus mehrmals pro Woche Tätigkeiten durchgeführt werden, welche die Knochen stärken, den Herz-Kreislauf anregen, die Muskeln kräftigen, die Geschicklichkeit verbessern und die Beweglichkeit erhalten.

Langdauernde Tätigkeiten ohne körperliche Aktivität sollten so weit wie möglich vermieden werden und ab und zu durch kurze aktive Bewegungspausen unterbrochen werden.

Schulklassen, die beim Programm «schule bewegt» mitmachen, bewegen sich täglich mindestens 20 Minuten zusätzlich zum obligatorischen Sportunterricht und erfüllen so einen Teil der Bewegungsempfehlungen bereits im Schulalltag.

→ [Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz hepa.ch](https://www.netzwerk-gesundheit-und-bewegung-schweiz-hepa.ch)

---

Quelle: Sara Uwer, Programmleiterin «schule bewegt», BASPO (bis 2017)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**