

schule.bewegt

Taglich mehr Bewegung in der Schule



Inhaltsverzeichnis

Editorial	4	Lernen und Bewegen gehören zusammen	19
		Literaturhinweise	19
Darum geht's bei schule.bewegt	6	Warum Bewegung Kinder und Jugendliche	
Verlauf der Aktion	6	gesünder macht	20
Teilnahmebedingungen	6	Wissenschaftliche Grundlagen	20
Die Angebote von schule.bewegt auf einen Blick	7	Literaturhinweise	21
Die Module in Form von praktischen Kartensets	7	Weitere Angebote für Schulen des Bundesamts	
Aufbau der Module – die einfache Umsetzung		für Sport BASPO	22
ist oberstes Ziel	8	J+S-Kids: Freiwilliger Schulsport für Kinder in Alter	
Schulbesuche – Persönlichkeiten hautnah erleben	9	von 5 bis 10 Jahren	22
Maglinger Sporttag – ein unvergessliches Sportfest	9	J+S-Kids heisst vielseitiges Bewegen – Die Bewegungs-	
Einsatzmöglichkeiten der Kartensets –		grundformen	22
attraktive Lerngelegenheiten schaffen	10	Die neuen Lehrmittel von J+S-Kids	23
Die Bewegte Schule in Theorie und Praxis	11	Children on the Move – a Project Inventory (COMPI)	24
Die Bewegte Schule – eine Schweizer Erfolgsgeschichte	11	Sportprogramm von J+S und feelok	24
Mehr Bewegung in die Schule!	11	qims.ch – ein Mehrwert für den Sportunterricht	24
Antworten auf die wichtigen Fragen	11	Die Partner von schule.bewegt	25
Was ist die Bewegte Schule?	12	Rivella bewegt Kinder und Jugendliche	25
Die drei Welten der Kinder und Jugendlichen	12	Sport Heart – der Club mit Herz für Sport	26
Die Rahmenbedingungen für die Bewegte Schule	14	bfu – sicher zur Schule	26
So funktioniert die Bewegte Schule	14	Schlusswort	27
In der Schule	15	Der Beitrag des BASPO zur nachhaltigen Bewegungs-	
In der Klasse	16	und Sportförderung unserer Kinder	27
Vor und nach der Schule	17		
Die Bewegte Schule – Was spricht dafür?	18		

Editorial



Liebe Leserinnen und Leser

«Bewegungsförderung und Bewegungserziehung gehören zum Bildungsauftrag der Schule», so hält es die Konferenz der kantonalen Erziehungsdirektoren EDK fest. Sport und Bewegung können nicht früh genug zu einer Selbstverständlichkeit werden. Deshalb müssen wir frühzeitig allen Mädchen und Knaben, dem familiären Umfeld, den politischen Behörden, 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 neu auch das Schweizer Modell der Bewegten Schule bei. Es will die angesprochenen Personen für die Bewegungsförderung in der Schule überzeugen, ihnen bei der Umsetzung helfen.

Mädchen und Knaben sollen sich aber nicht nur während des Unterrichts mehr bewegen. Es muss angestrebt werden, dass möglichst viele Schulen – zusätzlich zum obligatorischen Sportunterricht – im Rahmen des freiwilligen Schulsports polysportive Lektionen anbieten. Dies umzusetzen, ist ein Ziel von J+S-Kids, dem neuen Sportförderungsprogramm für die 5- bis 10-Jährigen. Damit sollen vor allem Schülerinnen und Schüler aktiv gefördert werden, die in ihrer Freizeit nicht an Vereinsangeboten und Sportkursen teilnehmen.

Neben diesen neuen Angeboten haben wir seit 2005 schule.bewegt, das Klassen und Schulen in der ganzen Schweiz einfache Möglichkeiten bietet, sich täglich zu bewegen, indem die Bewegung in den Schulalltag integriert wird. Es freut mich, dass jedes Jahr mehr Klassen von schule.bewegt profitieren. Seit 2005 haben über 10 000 Schulklassen mitgemacht.

Sport und Bewegung sollen für Kinder in erster Linie Spass und Freude bedeuten. Sie haben einen natürlichen Bewegungsdrang, den wir ihnen nicht durch Stillsitzen und Erziehen zur Passivität nehmen sollten. schule.bewegt, J+S und J+S-Kids nehmen die Freude an der Bewegung und Sport auf. Sie als Lehrerinnen und Lehrer helfen, die Programme in Ihren Klassen umzusetzen. Dafür danke ich Ihnen.

A handwritten signature in black ink, consisting of several fluid, connected strokes that form a stylized representation of the name Ueli Maurer.

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



Liebe Lehrerin, lieber Lehrer

Es freut mich, dass Sie sich für das Programm schule.bewegt angemeldet haben. Mit Ihrer Teilnahme helfen Sie mit, dass Bewegung über den Sportunterricht hinaus in den schulischen Alltag getragen wird.

Die kantonalen Erziehungsdirektorinnen und Erziehungsdirektoren haben in einer Erklärung aus dem Jahr 2005 das Ziel bekräftigt, mehr Bewegung in den Schulalltag zu bringen. Das Programm schule.bewegt entstand ebenfalls im Jahr 2005 und wird seit seiner Lancierung von der EDK unterstützt. Es zeigt, mit welchen vielfältigen und gleichzeitig einfachen Mitteln die Bewegung in der Schule gefördert werden kann. Der Erfolg gibt dem Programm Recht: Bereits sind rund 3000 Schulklassen dabei, weitere werden folgen.

Als Vorsteherin eines kantonalen Erziehungsdepartements ist mir bewusst: Als Kanton können wir zwar die Grundlagen für Bewegung in der Schule schaffen und die Rahmenbedingungen weiter verbessern – die Umsetzung gelingt aber nur durch den Einsatz von Ihnen als Lehrerin oder Lehrer. Sie geben Ihre Begeisterung für Bewegung an ihre Schülerinnen und Schüler weiter. Sie stärken damit auch die Auseinandersetzung mit dem Themenkreis von Gesundheit, Bewegung und Ernährung und tragen damit zum Wohl der Kinder und Jugendlichen bei.

Ich danke allen, die sich am Programm schule.bewegt beteiligen.

Isabelle Chassot, Staatsrätin FR
Präsidentin der Schweizerischen Konferenz
der kantonalen Erziehungsdirektoren

Darum geht's bei schule.bewegt

Das Programm schule.bewegt richtet sich an alle Schulklassen der Schweiz und Liechtensteins. Es möchte möglichst viele Klassen 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 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 Bewegungshausaufgabe stattfinden. Jede Klasse bestimmt individuell, wie sie ihre tägliche Bewegungszeit von mindestens 20 Minuten realisiert.

Verlauf der Aktion

Die Anmeldung bei schule.bewegt erfolgt über die Internetseite www.schulebewegt.ch. Alle Klassen stellen die Module individuell zusammen. Anmeldungen bei schule.bewegt sind während des ganzen Schuljahrs möglich. 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. Nach Abschluss der Aktion werden sie gebeten, mittels eines Online-Fragebogens eine kritische Rückmeldung zu geben.

Schulklassen, welche ihre Teilnahme bei schule.bewegt während des laufenden Schuljahrs verlängern möchten, können dies jederzeit per E-Mail (info@schulebewegt.ch) tun.

Wichtig: Da das Angebot von schule.bewegt jedes Schuljahr angepasst wird, ist jeweils eine neue Anmeldung notwendig.

Teilnahmebedingungen

Für die Teilnahme bei schule.bewegt gelten folgende Bedingungen:

- Zum Programm zugelassen sind Schulen und Klassen jeder Stufe
- Jede teilnehmende Schule oder Schulklasse verpflichtet sich zu täglich mindestens 20 Minuten Bewegung
- Die tägliche Bewegungszeit findet zusätzlich zum obligatorischen Turn- und Sportunterricht statt
- Die tägliche Bewegungszeit muss während mindestens eines Quartals durchgeführt werden
- Jede Schulklasse kann die Bewegungszeit mit den Vorschlägen der Bewegungskarten durchführen oder auch eigene Ideen und zusätzliche Projekte realisieren
- Jede teilnehmende Schulklasse erklärt sich einverstanden, am Ende ihrer Teilnahme mittels eines Online-Fragebogens über den Verlauf der Aktion befragt zu werden



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

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.
- **Schulbesuche:** Jährlich führt schule.bewegt mit bekannten Persönlichkeiten ca. 25 Schulbesuche durch.
- **Magglinger Sporttag:** Jedes Jahr findet in Magglingen ein grosses Sportfest für 300 Schülerinnen und Schüler statt. Mit etwas Losglück wird dieser Tag für ihre Klasse zum unvergesslichen Erlebnis.
- **Wochentipps:** Jede Woche publiziert schule.bewegt auf der Webpage www.schulebewegt.ch einen Tipp zur Bewegungsförderung in der Schule. Im Archiv werden die Wochentipps gesammelt. Mehr dazu unter www.schulebewegt.ch > **umsetzen** > **Downloads**
- **Schtifti Powergame:** das Schtifti Powergame ist ein überdimensionales Leiterlispiel und thematisiert Bewegung und Ernährung auf spielerische Weise. Es wurde von der Stiftung für soziale Jugendprojekte «Schtifti» mit fachlicher Unterstützung von Suisse Balance entwickelt. Das Spiel kann kostenlos ausgeliehen werden. Mehr dazu unter www.schulebewegt.ch > **umsetzen** > **Downloads**

Die Module in Form von praktischen Kartensets

schule.bewegt bietet die Bewegungsideen in Form von Modulen an. Ein Modul besteht aus einem Kartenset mit Bewegungsaufgaben und – je nach Modul – zusätzlich aus 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 Anmeldedauer beträgt pro Schuljahr zwischen einem und vier Quartalen, wobei pro Quartal ein Modul gebucht wird. Nach Abschluss der Aktion behalten die Schulklassen die Unterrichts- und Praxismaterialien.

schule.bewegt

Atemübungen

Tanne im Wind



Basisübung: Verteilt euch stehend im Klassenzimmer. Atmet langsam ein und aus. Stellt euch vor, ihr seid Tannen. Die Baumkrone bewegt sich leicht im Wind. Dieser wird stärker, und mit ihm auch eure Atmung und die Bewegung der Baumkrone. Der Wind entwickelt sich zu einem heulenden Sturm (laute, kräftige Atemgeräusche), bis der Stamm der Tanne mitschwingt. Schliesslich flaut der Wind vollständig ab. Nur noch das tiefe Ein- und Ausatmen ist zu hören.

Hausaufgabe:
Finger-Kralle: Bildet mit euren Händen Haken. Greift damit ineinander und zieht die Arme waagrecht auseinander. Haltet die Spannung ca. 10 Sekunden. Wiederholt die Übung sechsmal und wechselt danach die Griffart.



Modul Erholungspausen

www.schulebewegt.ch

BASPO
2532 Magglingen

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



Aufbau der Module – die einfache Umsetzung ist oberstes Ziel

Jedes Kartenset besteht aus 20 Karten zu 5 Bereichen. Wenn möglich, entsprechen diese Bereiche den Bewegungsempfehlungen des Bundesamts für Sport BASPO und der Gesundheitsförderung Schweiz. Lesen Sie mehr dazu auf den 19/20. Die 5 Bereiche sind farblich unterschiedlich gekennzeichnet und auf das Pfeilspiel Dartfit abgestimmt. Dieses ermöglicht eine einfache Form der Umsetzung von schule.bewegt: Eine Schülerin oder ein Schüler wirft einen Pfeil auf die Dartfitscheibe. Die getroffene Farbe bestimmt den Bereich des Kartensets, aus dem eine Bewegungsübung durchgeführt wird. Alle angemeldeten schule.bewegt-Klassen erhalten einen Gutschein, um eine Dartfit-Scheibe günstiger kaufen zu können.

Die Bewegungsideen der Kartensets werden knapp und nüchtern formuliert, damit die Bewegungsübungen rasch verstanden und direkt angewandt werden können. Die Lehrpersonen kennen die Bedürfnisse ihrer Schülerinnen und Schüler am Besten und können die Übungsbeschreibung bei Bedarf anpassen.

Je nach Thema des Moduls werden Kartensets in zwei stufenbezogenen Ausführungen – Unterstufe/Mittelstufe und Oberstufe/Erwachsene – angeboten. Bei anderen Themen arbeiteten wir mit dem Unterrichtsprinzip der Variation.

Selbstverständlich sind der Phantasie der Lehrpersonen und der Schülerinnen und Schüler keine Grenzen gesetzt. Alle sind eingeladen, eigene herausfordernde Übungen zu erfinden.



Schulbesuche – Persönlichkeiten hautnah erleben

Um den Einsatz der Schülerinnen und Schüler sowie der Lehrpersonen zu belohnen, werden in jedem Schuljahr ca. 25 teilnehmende Klassen von einer Gotte oder einem Götti von schule.bewegt besucht. So können Schülerinnen und Schüler die bekannten Persönlichkeiten hautnah erleben und mit ihnen gemeinsam Sport treiben. 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.**

Magglinger Sporttag – ein unvergessliches Sportfest

Zusätzlich zu den zahlreichen Schulbesuchen lädt schule.bewegt gemeinsam mit J+S-Kids jedes Jahr ca. 300 Kinder und Jugendliche nach Magglingen zum Magglinger Sporttag ein. Dieser findet im Mai statt und wird zu einem Erlebnis der besonderen Art für Gross und Klein.

Auch an diesem Tag darf schule.bewegt auf engagierte Gotten und Göttis zählen. An verschiedenen Bewegungsposten warten sie, um die rund 300 Kinder zu unterstützen. An diesem Tag sind alle Siegerinnen und Sieger!

Die 16 Klassen für den Magglinger Sporttag werden im März von einem Götti oder Gotti ausgelost und schriftlich benachrichtigt. In die Auslosung kommen all jene Klassen, welche die Teilnahmebedingungen von schule.bewegt erfüllt, den Fragebogen zum Abschluss von schule.bewegt online ausgefüllt und bis Ende Februar abgeschickt haben. Wer bis zu diesem Zeitpunkt noch mit der Umsetzung von schule.bewegt beschäftigt ist oder erst im letzten Quartal damit startet, kommt ebenfalls in die Auslosung.

schule.bewegt

Gesellschaftsspiele

Bis zum Gehnichtmehr

Organisation: Stellt euch zu viert in einem Kreis auf.

Spielidee: Eine Schülerin zeigt eine Bewegung vor und unterstreicht diese mit leisen Worten oder einem Geräusch. Der Nächste ahmt die Bewegung und die Worte nach, führt sie aber intensiver und lauter aus. So geht es weiter, bis der maximale Lärmpegel erreicht ist. Versucht auch, den Gesichtsausdruck stetig zu verändern.

Spielende: Die Schülerinnen werden entweder wieder leiser und zurückhaltender, oder das Spiel wird neu gestartet.

Tipp: Warnt lärmempfindliche Nachbarn vor.

Modul Gruppenspiele

www.schulebewegt.ch

BAStPO
2532 Mägglingen

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




Einsatzmöglichkeiten der Kartensets – attraktive Lerngelegenheiten schaffen

Wir beziehen uns bei den Vorschlägen auf das Modell der Bewegten Schule. Ausführungen zum Modell der Bewegten Schule finden Sie auf den folgenden Seiten

In der Schule

- Bewegungsposten mittels der Bewegungskarten auf dem Pausenplatz installieren.
- Bewegungsangebote mit Material des Aussengeräteraums («Pausenludothek»). Wenn möglich, wird die Pausenludothek von den Schülerinnen und Schülern betreut.

In der Klasse

- Bewegungsübungen werden durch die Lehrperson angeleitet.
- Bewegungsübungen werden durch Schülerinnen und Schüler (Bewegungs-coaches) vermittelt, wobei die Rahmenbedingungen für die Bewegungspausen gemeinsam ausgehandelt werden.
- Als Ergänzung von individualisiertem Unterricht im Schulzimmer oder im Korridor werden herausfordernde Bewegungsstationen mittels der Bewegungskarten fix eingerichtet.

Vor-/nach der Schule

- Bewegungshausaufgaben der Kartensets als Ausgleich zu kopflastigen Arbeiten.

Weitere motivierende Möglichkeiten

- Wettbewerbe im Klassenverbund als Quartalsziele (1 Mio. Seilsprünge als Klasse, Höhenmeter des Mount Everest als Klasse mit Treppensteigen usw.).
- Fertigkeiten als Monats- oder Quartalsziele setzen (Jonglieren mit drei Bällen, Sprungfolge mit Springseilen usw.).

Die Bewegte Schule in Theorie und Praxis

Die Bewegte Schule – eine Schweizer Erfolgsgeschichte

Die Anfänge der Bewegten Schule gehen auf das erste Drittel der 1990er-Jahre, insbesondere auf die Schriften des Schweizer Sportpädagogen Urs Illi, zurück (vgl. Illi, 1988). Illi nahm die gehäuften Klagen über Rückenschmerzen von Kindern und Jugendlichen zum Anlass, um auf das übermässig lange Sitzen in der Schule hinzuweisen. Als logische Konsequenz propagierte er die «Bewegte Schule», welche die negativen Auswirkungen der Überbelastung durch das Sitzen kompensieren sollte. Die kompensatorische Begründung für eine Bewegte Schule von Illi ist schliesslich einer gesundheitserzieherischen Richtung gewichen. So bauen Schülerinnen und Schüler durch die tägliche Bewegung Gesundheitsressourcen auf, welche sie über die Schulzeit hinaus tragen. Ein weiterer Entwicklungsschritt erfolgte mit der viel breiter gefassten anthropologischen Begründung der Bewegten Schule. Schliesslich ist Bewegung für Menschen der zentrale Zugang zur Welt. Wir erfahren die Welt stets über die Sinnesorgane und diese erhalten ihre Reize durch Formen von Bewegung. Die Auseinandersetzung mit der Welt geht immer mit Bewegung einher und ist damit die grundlegende Form der Weltaneignung und des Verstehens.

Für die Schule am interessantesten ist der entwicklungs- und lerntheoretische Zugang zur Bewegten Schule (siehe dazu auch S. 19): Grundverständnis ist die Notwendigkeit der Bewegung für die Entwicklung eines Selbstkonzeptes. Bewegung ermöglicht dem Menschen, sich durch den eigenen Körper kennen zu lernen. So machen wir die Erfahrung von Selbstwirksamkeit und können ein positives Selbstkonzept entwickeln. Zudem wird der Bewegung unter lernpsychologischen Gesichtspunkten eine unterstützende Funktion zuerkannt. Bewegungs- und handlungsorientierter Unterricht vermittelt den Stoff auf mehreren Sinneskanälen. Dadurch bleiben die Inhalte besser im Gedächtnis haften (Zimmer, 2005, 2007). 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 mit der Propagierung von täglicher Bewegung in der Schule eine Entwicklung angestossen, die zu einer wahren Erfolgsgeschichte wurde. Dies dank der praktischen Erkenntnis unzähliger mutiger Lehrpersonen, dass Bewegung ausgesprochen lernfördernd ist.

Mehr Bewegung in die Schule!

Unsere Kinder bewegen sich zu wenig. Viele Jugendliche leiden an Übergewicht. Das ist die Quittung für Trends, die vor 20 Jahren richtig eingesetzt haben und in die falsche Richtung laufen.

Nur drei plakative Beispiele:

- Kinder und Jugendliche verbringen zuviel Zeit mit Bildschirmmedien (Fernsehen, Computer, Mobiltelefon)
- Sie haben in Städten immer weniger Platz zum Spielen
- Sie werden von ihren Eltern mit dem Auto in die Schule gefahren

Die Konsequenzen der Bewegungsarmut sind fatal. Es fehlt den jungen Menschen an körperlich-sinnlichen Erfahrungen, und das wirkt sich auch auf die Schule aus: Die Lehrerinnen und Lehrer sind zunehmend mit Konzentrations- und Lernschwierigkeiten konfrontiert.

Was ist zu tun?

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

Antworten auf die wichtigen Fragen

Mit der Teilnahme bei schule.bewegt stellen sie sich den Herausforderungen, die aus den veränderten Lebensbedingungen erwachsen. Ebenso die Schweizerische Konferenz der kantonalen Erziehungsdirektoren EDK: Sie hält in ihrer Erklärung zur Bewegungserziehung und -förderung von Oktober 2005 fest: **«Bewegungsförderung und Bewegungserziehung gehören zum Bildungsauftrag der Schule.»** Das Bewegungsförderungs-Programm schule.bewegt setzt genau an dieser Stelle an. Das kostenlose und einfach umsetzbare Programm ermöglicht allen Schulklassen der Schweiz und Liechtensteins erste Schritte hin zu einer Bewegten Schule.

Was ist die Bewegte Schule

Die Bewegte Schule ist ein Schulentwicklungsthema. Die Schule soll zum Lern- und Lebensraum für Lernende und Lehrende werden. Ein Raum, in dem der Unterricht durch Bewegung lern- und lehrgerecht rhythmisiert wird. Die Bewegung im Schulalltag unterstützt «nebenbei» die Schule in ihrem Kerngeschäft, «dem Lehren und Lernen», und sie gestaltet den Lebensraum Schule in einem positiven Sinne. Die Bewegte Schule ist mehr als ein sportives Konzept:

Die Bewegte Schule ...

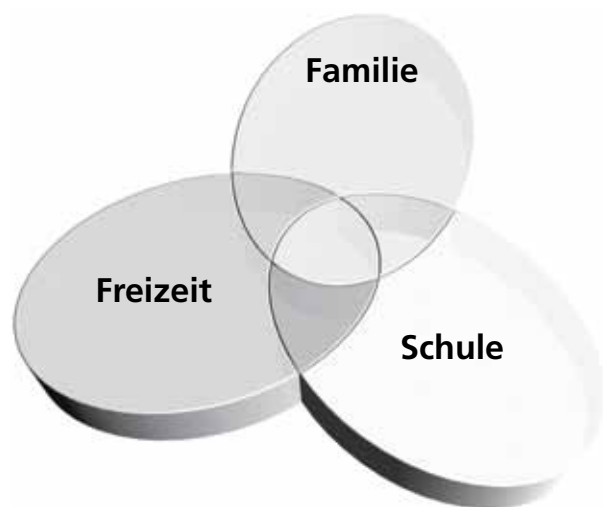
... motiviert Kinder zu einem bewegten Lebensstil und lebenslangem Sporttreiben

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

... vermittelt die Inhalte der Bewegungserziehung und 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 einer 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 Schul-sportangeboten, 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.

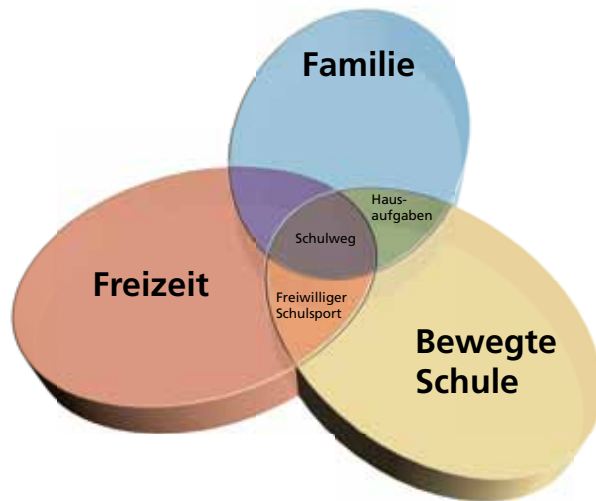
Schule: Wer sich bewegt, lernt besser

Kinder und Jugendliche verbringen einen beachtlichen Teil ihres Lebens in der Schule. Die Schule als Bildungs- und Erziehungsinstitution wird zu einem wichtigen 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.» (Phüse, 2004).

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, weil sie für die Bewegungsförderung wichtig sind.



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

Wie im Modell sichtbar, ist die Schule kein unabhängiges System. Deshalb muss sie sich Rahmenbedingungen schaffen, die ihre Arbeit gerade im Bereich der Bewegungs- und Sportförderung begünstigen.

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.

Infrastrukturelle Anpassungen: Eine bewegungsfreundliche Infrastruktur wie z. B. Mobiliar für dynamisches Sitzen oder Pausenplatzgestaltung unter Einbezug der Bedürfnisse der Schülerschaft unterstützen die Anliegen der Bewegten Schule.

Einbezug von Schlüsselfiguren: Neben den Lehrpersonen sollten auch die Schulbehörden, Schuldienste, Hauswarte, Eltern und weitere Partner in die Konzeption der Bewegten Schule eingebunden werden. Dadurch wird die Verwirklichung der Bewegten Schule besonders gewinnbringend für alle.



Modell: Bewegte Schule

So funktioniert die Bewegte Schule

Das Modell stellt die Innensicht der Schule dar und veranschaulicht die Zeitgefäße, in denen Bewegung ermöglicht werden kann. Alle Zeitgefäße werden im Folgenden beschrieben. 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 wurde 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/Hausaufgaben



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

In der Schule

Jede Schule wird auch durch ihre Strukturen ausserhalb der Klassenzimmer geprägt: Es gibt Schulanlässe, Pausen oder Wahlfachkurse.

Schulanlässe

Sie bieten stets einen geeigneten Rahmen für den Einbezug von Bewegung.

All diese Aktivitäten sind Teil eines bewegten Schullebens. Ihre herausragende Stellung während des sonst eher routinieren Schulalltags machen diese Anlässe für Kinder und Jugendliche zu prägenden Erlebnissen. Des Weiteren hat die Schule die Möglichkeit, sich nach aussen zu präsentieren.

Beispiele:

- Schulreisen
- Schulfeste
- Projektwochen
- Besuchstage
- 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:

- Pausenplatz Ludothek
- Bodenzeichnungen
- Bewegungsstationen

Freiwilliger Schulsport

Er ist ein wichtiges Bindeglied zwischen Schule und Vereinssport. 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 10–20-Jährige) als auch polysportiv (J+S-Kids für 5–10-Jährige) sein und ermöglicht den Schülerinnen und Schülern Sportarten kennen zu lernen, sie intensiver auszuüben und bietet somit einen guten Einstieg ins Vereinsleben.

Beispiele:

- J+S-Schulsport für 10–20-Jährige
- J+S-Kids für 5–10-Jährige
- 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 hat sie einen wichtigen Einfluss auf das Bewegungsverhalten in der Klasse.

In der Klasse

Sportunterricht

Der Sportunterricht, der in der Regel pro Woche drei Lektionen 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:

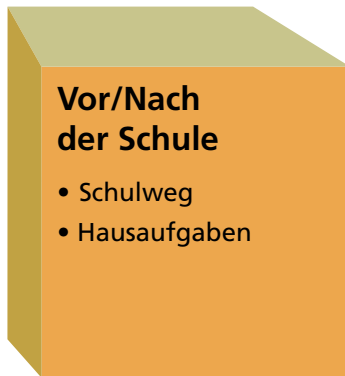
- Dynamisches Sitzen und Stehen
- Bewegungspausen
- Lernen mit Bewegung
- Lernen durch Bewegung

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, Balancierbretter, Goba-Schläger usw.) selbst herstellen



Der Schulweg und die 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 Lernleistungen 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 (Jonglieren)
- Bewegt Hausaufgaben machen

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 zurückgelegt. Gründe dafür können sein: Sicherheitsbedenken der Eltern, Mangel an gut ausgebauten Radwegnetzen, gute Verbindungen im öffentlichen Verkehr, das «Eltern-Taxi» usw.

Mit Initiativen wie Pedibus (www.pedibus.ch) usw. wird der Schulweg nicht nur bewegt, sondern dient zugleich 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 Argumente 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 Schüler schmackhaft gemacht werden? Die folgende Auflistung fasst die wichtigsten Punkte zusammen.

Für Schülerinnen und Schüler

- Bewegt lernen bedeutet, mit allen Sinnen zu lernen.
- Bewegung bewirkt, dass das Gehirn besser durchblutet wird, 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 und Schulbehörden

- 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 neurotrope 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, 2003).

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 sind Lerntechniken, welche Lernen mit Bewegung propagieren, noch immer innovativ, obwohl die Erkenntnisse über die Einheit von Lernen und Bewegung vielfältig und etabliert sind.

Literaturhinweise

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 (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.

Illi, U. (1998). Vom Sitzen als Belastung zum Konzept der «Bewegten Schule». In U. Illi, D. Breithecker & S. Mundigler (Hrsg.), **Bewegte Schule – Gesunde Schule. Aufsätze zur Theorie** (S. 1–19): Zürich: Eigenverlag.

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

Lamprecht, M. et al. (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. et al. (2008). **Schulsport und Alltagsaktivität bei neun- und elfjährigen Grundschulern**. Hamburg: DGSP.

Zahner L. et al. (2004). **Aktive Kindheit – gesund durchs Leben**. Medienpaket, Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.

Zimmer, R. (2005). **Bewegung – der Motor des Lernens**. Pluspunkt, 2, 7–8.

Zimmer, R. (2004). **Toben macht schlau. Bewegung statt Verkopfung**. 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 suchtpreventives 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, und sie bewegen sich 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-Kreislauferkrankungen scheinen jedoch mindestens 2 Stunden 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 zum Beispiel Laufen, Hüpfen, Springen; beispielsweise in Form von Spielen.
- Herz-Kreislauf anregen: durch sportliche Ausdaueraktivitäten wie Joggen, Schwimmen oder Skilanglauf; 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: 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

Jimmy, G. (2007). **Bewegungsförderung für 5- bis 10-jährige Kinder**. Magglingen: BASPO.

Zugriff unter: www.children-on-the-move.ch

Weitere Angebote für Schulen des Bundesamts für Sport BASPO

J+S-Kids: Freiwilliger Schulsport für Kinder im Alter von 5 bis 10 Jahren

«Leuchtende Augen, rote Wangen und helle Begeisterung» – Jugend+Sport hat das Programm J+S-Kids lanciert. Dieses unterstützt Schulen dabei, den freiwilligen Schulsport auf der Unterstufe – inkl. Kindergarten/Basisstufe – einzuführen oder das bestehende Angebot auszubauen.

Kinder müssen sich bewegen, um sich optimal zu entwickeln. Je vielseitiger und regelmässiger dies geschieht, desto positiver wirkt es sich auf ihre körperliche, psychische und soziale Entwicklung aus. Kindergerechte sportliche Aktivitäten fördern zudem die koordinativen und konditionellen Fähigkeiten. Jugend+Sport setzt an diesem Punkt an. Das Programm J+S-Kids bietet 5- bis 10-Jährigen über den freiwilligen Schulsport ein vielseitiges, polysportives Sport- und Bewegungsangebot, das den obligatorischen Sportunterricht ergänzt.

J+S-Kids heisst vielseitiges Bewegen – Die Bewegungsgrundformen

Kinder sind neugierig und voller Tatendrang. Sie probieren alles aus, wollen ihre Umwelt erleben und diese durch Bewegung erfahren. Für eine ganzheitliche Entwicklung brauchen Kinder einen grossen Erfahrungs- und Bewegungsschatz. J+S-Kids legt deshalb besonderen Wert auf die Bewegungsgrundformen. 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



J+S-Kids
Praktische Beispiele



BASPO
2532 Mäggingen

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

Die neuen Lehrmittel von J+S-Kids

J+S-Kids-Leiter- und -Experten, aber auch Lehrpersonen und Sportlehrer/-innen auf der Stufe der 5- bis 10-Jährigen verfügen seit Kurzem über zwei neue Lehrmittel. Die Broschüre «J+S-Kids – Praktische Beispiele» will beim Planen und Durchführen von Unterricht oder Training unterstützen. Die vielen Übungs- und Spielideen sollen helfen, Unterricht und Training vielseitig und kindergerecht zu gestalten. Theoretische Informationen, auf denen die Praxis aufbaut und die zusätzliches Wissen vermitteln, wurden im Lehrmittel «J+S-Kids – Theoretische Grundlagen» aufgearbeitet.

Die beiden Lehrmittel werden in der Aus- und Weiterbildung von J+S-Leiter Kids kostenlos abgegeben oder können hier bestellt werden:
www.basposhop.ch > Jugend+Sport.

J+S-Kids bietet den Schulen viele Möglichkeiten – Die Vorteile auf einen Blick

- J+S-Kids-Kurse, die von anerkannten J+S-Leiterpersonen Kids durchgeführt werden, erhalten von Jugend+Sport eine finanzielle Unterstützung.
- J+S-Kids bietet Lehrpersonen einen zweitägigen Kurs an, der spezifisch auf sie zugeschnitten ist. In diesem Einführungskurs erhalten Lehrpersonen – neben vielen Ideen und Hilfsmitteln für die praktische Umsetzung – die Anerkennung J+S-Leiterin bzw. Leiter Kids und damit die Befähigung, J+S-Kids-Kurse anzubieten und durchzuführen.
- J+S-Kids eignet sich bestens, um Bewegungs- und Sportangebote im Rahmen von Tagesstrukturen und Tagesschulen zu lancieren.
- Anerkannte J+S-Leiterpersonen Kids können Angebote über ihrem J+S-Schulcoach anmelden.

schule.bewegt und J+S-Kids – eine optimale Ergänzung

J+S-Kids und schule.bewegt lassen sich optimal ergänzend an Schulen durchführen. So wird den Schülerinnen und Schülern tägliche Bewegung und Sport für eine gesunde Entwicklung ermöglicht.

Weiterführende Informationen über das Programm J+S-Kids sowie über die Einführungskurse für Lehrpersonen finden Sie unter:
www.jugendundsport.ch > J+S-Kids



J+S-Kids
Theoretische Grundlagen



BASPO
2532 Mäggingen

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

Children on the Move – a Project Inventory (COMPI)

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 80 Projekte und Programme eingetragen, und Unterlagen für Projekte stehen für Sie bereit. Besuchen Sie die Seite <http://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. Das Sportprogramm von Jugend+Sport und feelok (www.feelok.ch/sport.htm) bietet für Jugendliche spannende Funktionen an: Mit dem Sportinteressen-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 – ein Mehrwert für den Sportunterricht

Qualität ist ein Markenzeichen der Schweiz. Nicht nur im Ausland, auch innerhalb des Landes bieten qualitativ hochstehende Schweizer Produkte einen Mehrwert. Für Qualität steht auch «qims.ch – Qualität im Sport- und Bewegungsunterricht», das gemeinsame Projekt des Bundesamts für Sport BASPO, des Schweizerischen Verbands für Sport in der Schule SVSS und der Eidgenössischen Sportkommission ESK, das von der Schweizerischen Konferenz der Erziehungsdirektoren EDK unterstützt wird.

Wissen Sie, was Ihre Schülerinnen und Schüler können müssen? Sind Sie als Lehrperson zufrieden mit Ihrem Sportunterricht? Sind Ihre Schülerinnen und Schüler im Sport- und Bewegungsunterricht motiviert? qims.ch stellt Ihnen Instrumente zur Verfügung, um Ihre Unterrichtsstunde genauer unter die Lupe zu nehmen, um sich an Zielen zu orientieren und um Ihren Unterricht weiterzuentwickeln.

Nutzen Sie diese Möglichkeit, um Ihrem Sport- und Bewegungsunterricht einen Mehrwert zu verleihen. Weitere Infos finden Sie auf der Webseite www.qims.ch.

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: Schweizerische Konferenz der kantonalen Erziehungsdirektoren (EDK), Beratungsstelle für Unfallverhütung (bfu), Rivella sowie Sport Heart. 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.

Rivella bewegt Kinder und Jugendliche



Rivella ist seit Beginn begeisterte Partnerin von schule.bewegt. Die Aktion ist eine tolle Sache, da sie mithilft, bei Kindern die Freude an der Bewegung zu wecken. Gleichzeitig ist es erwiesen, dass die Konzentrationsfähigkeit nach aktiven Phasen gesteigert ist.

Das Engagement von Rivella für den Schweizer Sport ist legendär: Nebst langjährigen Verbandssponsorings im Spitzensport unterstützt Rivella jährlich rund 400 Breiten- und Trendsportanlässe mit eigenem Personal sowie 1500 weitere Events mit diversen Dienstleistungen.

Ein wichtiges Anliegen war Rivella schon immer die Nachwuchsförderung. Mit schule.bewegt kann ein Programm unterstützt werden, das die Freude an mehr Bewegung bereits im Kindesalter fördert.

Zusammen mit dem Bundesamt für Sport sind im Rahmen von schule.bewegt auch im kommenden Schuljahr wieder etliche Schulbesuche geplant. Dabei wird eine bekannte Persönlichkeit aus Sport oder Kultur gemeinsam mit den Kindern und Jugendlichen turnen und sie zum Schluss zu einem Becher durstlöschendem Rivella einladen.

Rivella freut sich, auch im nächsten Schuljahr wieder mit dabei zu sein, wenn sich viele Kinder freudig bewegen.

Sport Heart – der Club mit Herz für Sport



**SPORT
HEART**

Der von Marco Schlatter und René Schnüriger gegründete Business Club «Sport Heart» setzt sich seit dem Jahr 2004 aktiv für die Unterstützung des Schweizer Randsportes ein. Die Beiträge der inzwischen fast 70 Mitglieder helfen einerseits angehenden Schweizer Olympioniken ihren Traum von der Olympia-Medaille zu verwirklichen, andererseits können sich aber auch Sportevents um finanziellen Support bei Sport Heart bewerben. So wurden seit Gründung über 1 Mio. Schweizer Franken dem Schweizer Sport zugeführt. Ausgewählt werden die unterstützten Athletinnen und Athleten sowie Sportevents auf Basis vorgegebener Kriterien durch ein Patronatskomitee bestehend aus Persönlichkeiten aus Politik, Wirtschaft und Sport.

Seit dem 1. Juli 2008 ist Sport Heart Partner von schule.bewegt und hat damit seine Tätigkeit auf die Bewegungsförderung von Kindern und Jugendlichen in den Schulen ausgeweitet. Mehr über Sport Heart erfahren Sie auf www.sportheart.ch

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 dem Modul «Unterwegs». Wir verstehen Sportunfallprävention als Teil einer modernen Bewegungs- und Sportförderung mit dem Fokus Sicherheit. Wir sind 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 sollen die hoffentlich vielen am Modul «Unterwegs» teilnehmenden Schulen und Klassen das ganze Quartal verletzungsfrei unter die Füsse und Räder nehmen. Die sichere Fortbewegung im Strassenverkehr ist uns ein grosses Anliegen, und wir rüsten Sie dazu mit den entsprechenden Unterrichtshilfen aus. Ab Schuljahr 2010/2011 heisst das Modul «Schulweg».

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.

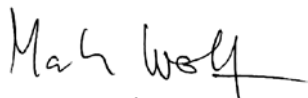
Die Herabsetzung des J+S-Alters auf fünf Jahre im Jahr 2008 war im Hinblick auf eine umfassende Sportförderung in der Schweiz ein Meilenstein. Die Losung von J+S-Kids, **«leuchtende Augen, rote Wangen, helle Begeisterung!»** könnte kaum treffender sein. Wenn Kinder und Jugendliche möglichst langfristig zu regelmässiger Bewegung motiviert werden wollen, benötigen sie Bewegungsmomente voller Freude, lustvolle Leistungsanreize und begeisterungsfähige Leitende. J+S-Kids 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-Kids 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 eines eindrücklich auf: Investieren in die Zukunft lohnt sich, wenn wir gemeinsam anpacken.

Herzlichen Dank für Ihr ganz persönliches Engagement für Bewegung und Sport



Markus Wolf
Chef Jugend und Erwachsenensport BASPO



Herausgeber: Bundesamt für Sport BASPO,
in Zusammenarbeit mit der Eidgenössischen Hochschule für Sport Magglingen EHSM

Redaktion: Katharina Ackermann und Stefan Wyss

Lektorat: Ueli Känzig

Fotos: Daniel Käsermann, Ueli Känzig

Layout: Sportmedien EHSM

Ausgabe: 2010

Bezugsquelle: Bundesamt für Sport BASPO, schule.bewegt, 2532 Magglingen

E-Mail: info@schulebewegt.ch

www.schulebewegt.ch