Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 7 (2005)
Heft: 1

Rubrik: Mitteilungen

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Das Projekt «schule.bewegt»

Einfälle statt Zufälle

Ob sich Schülerinnen und Schüler bewegen, hängt von verschiedenen Faktoren ab: von der Gestaltung des Pausenplatzes, vom Engagement des Lehrerteams, von der Klassen- und Schulhauskultur. Eine gemeinsame Aktion von BASPO, ESK, SVSS und Rivella soll die Schulen motivieren, sich der Bewegung zu verschreiben.

Das Projekt «Aktive Kindheit gesund durchs Leben» zeigt: Immer mehr Kinder sind übergewichtig, haltungsschwach, ungeschickt. Dabei haben Kleinkinder einen angeborenen Bewegungsdrang, den die meisten auch mit grosser Freude ausleben. Spätestens in der Primarschule wird dieser aber jäh gebremst, da die Kinder dann täglich mehrere Stunden am Pult sitzen und so ihre Bewegungsmöglichkeiten stark eingeschränkt werden. Dabei hat die tägliche Bewegungszeit diverse positive Auswirkungen: Einerseits beugt regelmässige Bewegung Rückenschmerzen, Haltungsschäden und Übergewicht vor, andererseits erhöht sie die intellektuelle Leistungsfähigkeit, bringt Abwechslung in den Unterricht und fördert die sozialen Kontakte innerhalb der Klasse (vgl. den Artikel auf den Seiten 8 bis 11 in diesem Heft).

Tägliche Bewegungszeit

Im Rahmen des Internationalen Jahres des Sports und der Sporterziehung 2005 wird deshalb das Projekt «schule.bewegt» lanciert. Es setzt dort an, wo Mängel bestehen. Mit «schule.bewegt» soll erreicht werden, dass die Kinder und Jugendlichen sich im Umfeld ihrer Schule täglich mehr bewegen. Die Bewegungszeit kann vor, während oder nach dem Unterricht stattfinden: Der Schulweg wird zu Fuss zurückgelegt, der Unterricht mit Bewegungspausen aufgelockert, während der Pause finden Ball- oder Hüpfspiele für alle statt und nach der Schule stehen die Turnhallen für den freiwilligen Schulsport in Zusammenarbeit mit den Vereinen zur Verfügung.

Die tägliche Bewegung kann von den Schülern selbst, von Lehrpersonen, Eltern oder Vereinen organisiert werden. «schule.bewegt» ist eine Aktion, bei welcher das gesamte Umfeld der Schülerinnen und Schüler mit einbezogen wird. Nur wenn alle am gleichen Strick ziehen, wird die Aktion zum Erfolg. Anmelden können sich Schulklassen aller Stufen. Sie verpflichten sich während eines Quartals zu täglich mindestens 20 Minuten zusätzlicher Bewegung. Dies kann entweder nach den gelieferten Vorschlägen oder nach eigenen Ideen erfolgen. Alle angemeldeten Schulklassen nehmen automatisch an einer Verlosung teil; jede Schülerin und jeder Schüler erhält einen Preis. Zu gewinnen gibt es zudem Trainingstage mit Spitzensportlern, Sportprojektwochen, Tickets für Sportanlässe und vieles mehr. Schweizer Spitzensportler engagieren sich als Paten und besuchen einige der teilnehmenden Schulklassen.

Gute Vorbilder gesucht

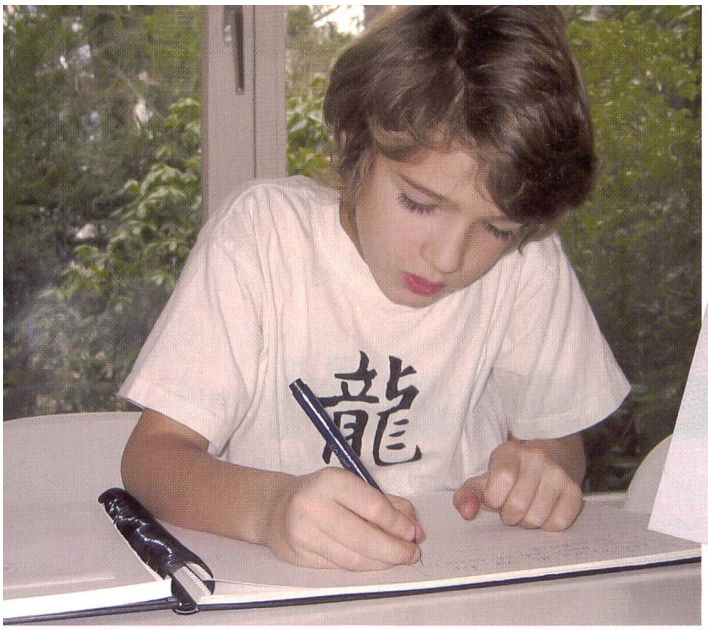
Das langfristige Ziel von «schule.bewegt» besteht darin, die tägliche Bewegungszeit in den Schulen zu integrieren. Erfolgreiche Projekte sollen Schule machen! Gute Vorbilder sollen weitere Schulklassen aktivieren und einen nachhaltigen Effekt erzielen. Diese Aktion wird viele Beispiele liefern, welche gesammelt und als Anleitungen zur täglichen Bewegungszeit anderen zur Verfügung gestellt werden können.

«schule.bewegt» soll nicht nur die Gesundheit und die sozialen Kontakte unserer Kinder und Jugendlichen fördern, sondern auch die Lust und den Spass an der Bewegung wecken. Denn schliesslich wissen wir längst, dass insbesondere die Freude und das damit verbundene Lachen allen gut tut.

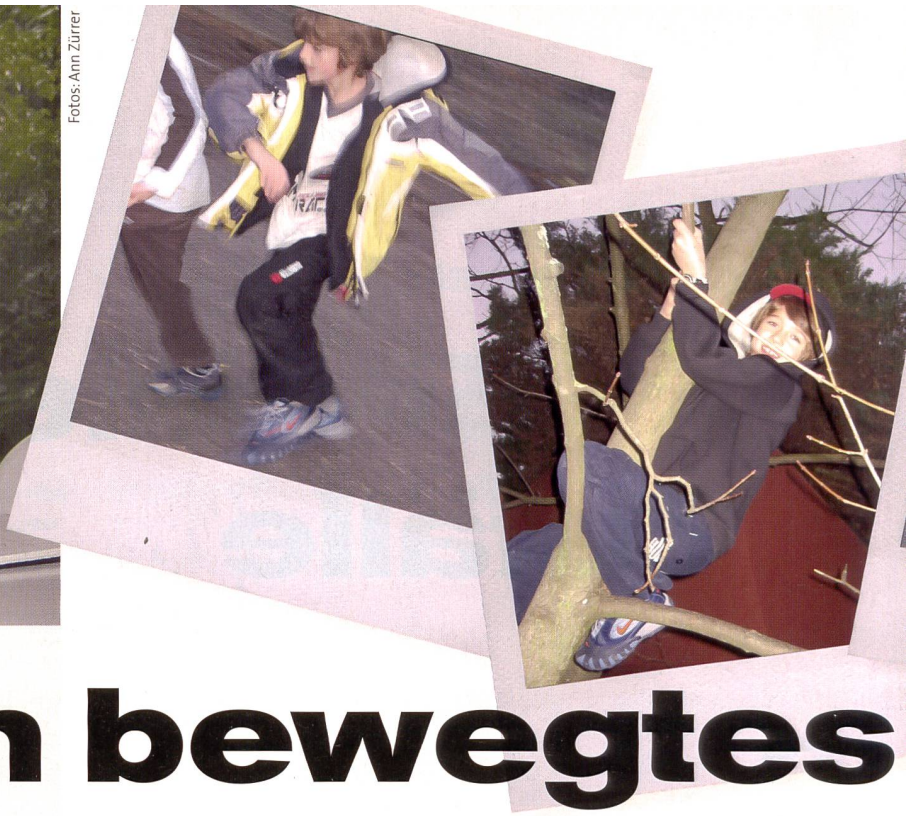
Anmeldung

Schulklassen können sich unter folgender Adresse anmelden: www.sport2005.ch/schulen
Auf dieser Website werden alle teilnehmenden Schulklassen aufgeführt und besonders gute Beispiele porträtiert.

> ***Welche Schule ist besonders freundlich?***
> *«schule.bewegt» knüpft an den letztjährigen Wettbewerb «Sportfreundliche Schulen» an, der vom Schweizerischen Verband für Sport in der Schule (SVSS) initiiert und koordiniert worden ist. Die prämierten Schulen und Weg weisende Projekte finden Sie in der beigelegten Ausgabe von «move».*



Fotos: Ann Zürrer



Mein bewegtes

Ein Wunschtraum?

Der auf dieser Seite vorgegebene Tagesablauf ist fingiert und bleibt vielleicht ein Wunschtraum. An vielen Orten, in vielen Schulen wird dieser Wunsch jedoch in die Tat umgesetzt. In erster Linie sind dafür die Lehrerinnen und Lehrer zuständig, von ihnen kommt die Initiative. Sie können den Pausenplatz so verändern, dass er dem Bewegungsdrang der Kinder entgegenkommt, oder einen Grundstock an Material anlegen, damit die Kinder motiviert werden, neue Bewegungsformen auszuprobieren. Sie haben es auch in der Hand, ihren Unterricht bewegt zu gestalten, den Schultag zu rhythmisieren. Obwohl die positiven Auswirkungen mittlerweile bekannt sind, steckt das bewegte Lernen noch in den Kinderschuhen (siehe dazu auch Seite 14). Lehrerinnen und Lehrer können aber auch die Freizeit ihrer Schülerinnen und Schüler positiv beeinflussen; indem sie Bewegungs-Hausaufgaben stellen, die Eltern animieren, ihr Kind nicht mit dem Auto in die Schule zu fahren, oder mit den Vereinen in Kontakt treten, damit die Kinder wissen, wo sie ihren Bewegungsdrang auch noch ausleben können.

7.00 Uhr – Aufstehen

Heute bin ich irgendwie nicht recht wach geworden. Ich habe gegähnt und mich gestreckt, aber das half alles nichts. Also habe ich den «Braten gekehrt». Wie das geht? Ganz einfach: Ich stütze mich auf die Unterarme und halte mich gestreckt, einmal mit dem Bauch nach unten, einmal nach oben. Manchmal mache ich auch noch die Kerze oder einen Katzenbuckel. Aber das habe ich heute sein lassen. Stattdessen habe ich gut «Zmorge» gegessen.

7.30 Uhr – Zähne putzen

Etwas vom Langweiligsten, was es gibt, ist das Zähneputzen. Deshalb vertreibe ich mir dabei die Zeit, stehe auf einem Bein, auf die Zehenspitzen, schliesse die Augen und stelle mir vor, ich sei ein Flamingo. Ich kann das ziemlich lange.

7.45 Uhr – Auf dem Schulweg

Mein Schulweg ist recht interessant. Ich gehe ihn immer mit meinem besten Freund. Zum Glück gibt es da nicht so viel Verkehr. So nehmen wir auch das Rollbrett oder das Trottinet mit. Im Sommer fahre ich manchmal auch mit den Inlineskates. Letztes Jahr hat unsere Klasse noch bei diesem Rope-Skipping-Wettbewerb mitgemacht. Ich habe etwa 10 000 Sprünge gemacht, viele davon auf dem Schulweg. Einige von meinen Mitschülern werden von ihren Eltern im Auto gebracht. Das finde ich etwas doof. So gefährlich ist es auch nicht und eben – man verpasst so viel!

8.00 Uhr – Vor dem Unterricht

Ich bin oft etwas früher in der Schule. Wir beginnen dann schon ein Spiel. Fussball oder Basketball. Manchmal bin ich der Erste auf dem Pausenplatz und dann trotzdem der Letzte im Schulzimmer, weil ich noch irgendwas übe.

8.20 bis 10.00 Uhr – Im Unterricht

Unsere Lehrerin lässt uns nicht nur rumsitzen. Wir können uns auch bewegen. Zum Beispiel beginnen wir den Tag immer mit einem Lied. Wir klatschen und stampfen den Rhythmus und gehen im Zimmer herum. Manchmal macht sie auch ein Spiel während des Unterrichts. Oder wir müssen, um etwas zu lernen oder zu repetieren, in eine Ecke gehen und dort auf Brettern

Tagebuch

balancieren und gleichzeitig rechnen und lesen. Wir sind auch schon aus dem Schulzimmer gegangen und haben auf der Treppe gerechnet. Irgendwie habe ich das so schneller kapiert. Oder wenn wir etwas lesen müssen, können wir auswählen, wo wir das tun wollen und auch wie. Ich liege dabei am liebsten auf dem Bauch.

10.00 bis 10.15 Uhr – Grosse Pause

Also, jede Klasse hat eine eigene Materialkiste mit Bällen, Springseilen, Frisbees und Tischtennisschlägern und so. Das können wir alles brauchen in der grossen Pause. Jede Woche sind zwei andere für die Kiste verantwortlich und müssen schauen, dass alles wieder drin ist, wenn die Pause fertig ist. Wir haben auch zwei Tischtennistische auf dem Pausenplatz. Weil alle spielen wollen, machen wir immer Rundlauf. So spielen manchmal 20 an einem Tisch. Es hat auch noch Stelzen und Jonglierbälle.

11.50 Uhr – Schulschluss

Zehn Minuten bevor es läutet, legen wir die Bücher und Hefte weg und gehen nach vorne in den Kreis. Dann machen wir immer etwas zum Abschluss. Im Moment müssen immer zwei Kinder eine Übung vorzeigen. Die anderen machen diese nach. Manchmal singen wir zum Abschluss noch etwas. Wir sind auch schon auf den Pausenplatz gegangen und haben ein Spiel gemacht. Zum Beispiel Versteckis.

14.00 Uhr – Hausaufgaben

Wenn ich am Nachmittag frei habe, zum Beispiel am Mittwoch, dann muss ich zuerst immer meine Hausaufgaben machen. Manchmal bekommen wir auch Bewegungsaufgaben, die wir üben müssen. Beispielsweise die Rolle vorwärts , auf einem Bein ein Viereck hüpfen oder den Hampelmann zehnmal springen können. Aber das ist einfach. Wenn ich fertig bin, gehe ich oft auf den Schulhausplatz. Da ist immer etwas los!

Praxis ganz praktisch

Suchen Sie nach weiteren konkreten Praxishilfen oder sogar einer fixfertigen Anleitung, wie Sie sich täglich mit Ihrer Schulklasse bewegen können?
Das und alle anderen wichtigen Informationen zur Aktion schule.bewegt finden Sie unter:
www.sport2005.ch/schulen
Unter dieser Adresse können Sie sich auch gleich für den Wettbewerb anmelden!