Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 9 (2007)
Heft: 4

Artikel: Stillsitzen verboten!
Autor: Steinmann, Patricia
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-991861

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: 09.07.2025

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

Stillsitzen verboten!

Bilanz // Seit bald drei Jahren bewegt das Programm «schule.bewegt» Klassen und Schulen in der ganzen Schweiz, und zwar täglich und zusätzlich zum Sportunterricht. Mit dem im Jahr des Sports und der Sporterziehung 2005 lancierten nationalen Programm für Bewegungsförderung in den Schulen soll dem zunehmenden Bewegungsmangel der Kinder und Jugendlichen entgegengewirkt werden.

Patricia Steinmann

▶ Über 2500 Schulklassen aus der ganzen Schweiz haben bisher bei «schule.bewegt» mitgemacht. Umgesetzt wurde die tägliche Bewegung zum Beispiel auf dem Schulweg, welcher, wenn möglich zu Fuss, mit Fahrrad oder auf Rollen zurückgelegt wurde. Die Pausenplätze wurden bewegungsfreundlich gestaltet, und es entstanden zahlreiche bewegungsfördernde Pausenangebote. Viele Lehrpersonen führten ihren Unterricht auf bewegte Art und Weise durch und gaben sogar ab und zu Bewegungshausaufgaben.

Patricia Steinmann leitet das Projekt «schule.bewegt» seit 2005.

Den einen gefällts – den anderen auch!

Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang, langes Stillsitzen entspricht ihnen nicht. Zusätzlich zu den positiven Effekten von Bewegung und Sport auf die Gesundheit und Entwicklung der Kinder konnten auch die Lehrerinnen und Lehrer von der zusätzlichen Bewegung profitieren: Viele (über 60 %) an der Aktion teilnehmende Lehrpersonen stellten fest, dass sich die Schüler/-innen nach Bewegungspausen besser konzentrieren und somit effizienter lernen konnten. Auch sonst haben die Lehrpersonen viele positive Auswirkungen der täglichen Bewegungszeit festgestellt. So nahm die Freude der Schüler/-innen an Bewegung und Sport zu, ebenfalls das Bewusstsein für Gesundheit und Wohlbefinden. Aus Sicht der Lehrpersonen verbesserte sich durch die täglichen Bewegungsaktivitäten das Klassenklima.

«Sie, wir haben uns heute noch nicht bewegt!» So wurden viele Lehrpersonen von ihren Schülerinnen und Schülern daran erinnert, dass die tägliche Bewegungszeit an einem Schultag noch nicht durchgeführt worden war. Über 80 % der Lehrpersonen beabsichtigen, auch nach Abschluss ihrer Teilnahme bei «schule.bewegt» mit ihren Klassen täglich in Bewegung zu bleiben. Sehr zur Freude ihrer Schüler/-innen.

Auch die Politik macht mit

Regelmässige Bewegung, kombiniert mit einer ausgewogenen Ernährung, ist eine Grundvoraussetzung für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und ein gesundes Körpergewicht. Das Bundesamt für Sport BASPO, das Bundesamt für Gesundheit BAG, Gesundheitsförderung Schweiz und Netzwerk Gesundheit und Bewegung hepa.ch empfehlen deswegen mindestens eine Stunde Bewegung und Sport täglich. «schule.bewegt» ist eine der Umsetzungsmassnahmen auf dem Weg zur empfohlenen und notwendigen täglichen Bewegung für Kinder und Jugendliche.

Dass die tägliche Bewegungszeit ein Anliegen ist, das von vielen getragen wird, zeigt auch die Erklärung der Schweizerischen Konferenz der kantonalen Erziehungs-

direktoren (EDK) vom Oktober 2005, gemäss welcher der Bewegungsförderung und -erziehung in der Schule in Zukunft ein noch stärkeres Gewicht beigemessen werden soll. Zurzeit werden Umsetzungsmassnahmen ausgearbeitet.

Verbesserungspotenzial ist vorhanden

Zurzeit sind etwa zwei Prozent aller Schweizer Klassen pro Schuljahr mit «schule.bewegt» täglich in Bewegung. Hinzu kommen einige bewegte Klassen und Schulen, die sich nicht beim Programm eingeschrieben haben, aber den Schulalltag mit viel Bewegung anreichern. Alles in allem ist es ein kleiner Prozentsatz von Schülerinnen und Schülern, die in den Genuss täglicher Bewegungszeit kommen, trotz der vielen genannten positiven Auswirkungen. Einerseits gilt es, in Zukunft noch mehr Lehrpersonen und Schulleitungen zu Umsetzungsformen von bewegten Schulen zu motivieren. Vor allem sollen auch Lehrpersonen, die wenig Affinität zu Bewegung und Sport haben, in Zukunft über noch mehr praxisnahe und einfach umsetzbare Ideen, Unterrichtshilfen und Material verfügen können. Zudem gilt es, für Oberstufen- und Sekundarstufe-II-Klassen noch geeignetere Umsetzungsformen zu finden. //

› *Patricia Steinmann ist Projektleiterin «schule.bewegt».*
Kontakt: patricia.steinmann@baspo.admin.ch

Vorschau

Auch in diesem Schuljahr!

▶ «schule.bewegt» will in den nächsten Jahren noch mehr zusätzliche Klassen und Schulen zu täglicher Bewegung motivieren. Für dieses Schuljahr wartet neben dem bisherigen Angebot etwas Neues auf die Klassen: Die tägliche Bewegungszeit kann mit dem Modul «Fussball +» passend zur UEFA EURO 2008 durchgeführt werden. Teilnehmende Klassen werden bei den beiden Modulen «basic» und «Fussball +» mit vielen Bewegungsideen und Material (Minifussbälle und Frisbees für alle Schüler/-innen) unterstützt.

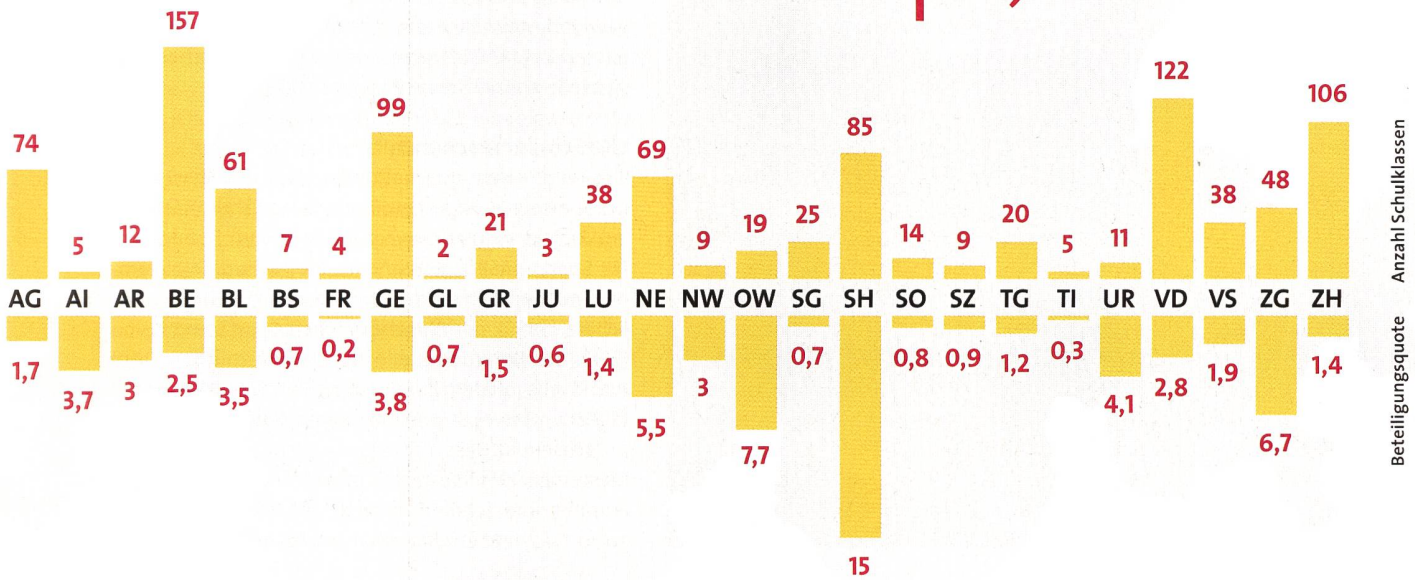
Das Modulsystem wird auch in den folgenden Schuljahren beibehalten. Die Lehrpersonen sollen für die Umsetzung der täglichen Bewegung verschiedene Angebote erhalten, aus welchen sie ein passendes Modul auswählen können. Themen wie Schulweg, bewegter Unterricht, Ernährung u. a. sind für dieses Angebot geplant.

Beibehalten werden die beliebten Schulbesuche mit den «Gotten und Göttis», alles bekannte Schweizer Spitzensportler/-innen. Als Preis winkt zudem jedes Jahr der Magglinger Sporttag, für deren Teilnahme jeweils einige Klassen ausgelost werden. Im kommenden «schule.bewegt»-Jahr findet ein Magglinger Sporttag der besonderen Art statt: 50 Klassen werden aus allen bei «schule.bewegt» und J+S-5–10-Jährige teilnehmenden Schulklassen ausgelost und dürfen nach Magglingen reisen. Unter diesen Klassen werden Tickets für Spiele der Schweizer Fussball-Nationalmannschaft an der UEFA EURO 08 verlost!

Macht mit!

Schulen und Klassen, die in Zukunft nicht stillsitzen und weiterhin täglich in Bewegung bleiben wollen, finden alle Informationen, die Anmeldung sowie hilfreiche Downloads auf www.schulebewegt.ch. //

Anzahl teilnehmende Klassen pro Kanton im Schuljahr 2006/2007

Total ganze Schweiz

1063 | 2,1 %