

## Konzept

# Schule in Bewegung\*

\* Gesunde Ernährung und Bewegung  
Purzelbaum für Primarschulen


**April 2013**

RADIX Gesunde Schulen, Purzelbaum Schweiz  
Seidenhofstrasse 10  
6003 Luzern

[www.gesunde-schulen.ch](http://www.gesunde-schulen.ch)

BUNDESAMT FÜR GESUNDHEIT  
**SUISSE BALANCE**  
GESUNDHEITSFÖRDERUNG SCHWEIZ

Mit finanzieller und fachlicher Unterstützung von



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport

Basierend auf [www.quint-essenz.ch](http://www.quint-essenz.ch)  
Qualitätsentwicklung in Gesundheitsförderung und Prävention von Gesundheitsförderung Schweiz

Das Konzept wurde von einer breit abgestützten, tripartiten Experten- und Expertinnengruppe begleitet und reflektiert.

## Expertinnen und Experten

### Schulen

Ruth Fritschi	Dachverband Schweizer Lehrerinnen und Lehrer (LCH), Leiterin Stufenkommission 4bis8
Patrick Fust	Lehrperson und Weiterbildner im Bereich „Bewegte Schule“
Caroline Mösching	Schulleiterin Primarschule Kleinhüningen

### Kantone

Cécile Grobet	Perspektive Thurgau, Fachstelle Gesundheitsförderung und Prävention, Kantonales Aktionsprogramm „Thurgau bewegt“ und Pädagogische Hochschule Thurgau
Regula Nyffeler	Pädagogische Hochschule Bern, Dozentin und Projektleiterin Purzelbaum
Daniel Schneider	SNGS/KNGS-Koordinator, Fachstelle Gesundheit und Prävention, Volksschulen BS
Hanspeter Brigger Alex Lechmann	Gesundheitsamt Graubünden (Bewegte Schule) Pädagogische Hochschule Luzern, Mitglied Fachbereich-Team LP 21 Bewegung und Sport

### Nationale Akteure

Evelyne Dürr	Bundesamt für Sport, Verantwortliche „schule bewegt“
Quinta Schneider und Vincent Brügger	Gesundheitsförderung Schweiz/Suisse Balance, Projektverantwortliche
Nathalie Faller	Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

## Autorenteam RADIX Gesunde Schulen, Purzelbaum Schweiz

Cornelia Conrad	Leiterin RADIX Gesunde Schulen
Claudia Hensler	Fachexpertin
Gaël Pannatier	responsable Suisse Romande
Elisabeth Holdener	Wissenschaftliche Mitarbeiterin
Christian Ingold	Fachexperte
Colette Knecht	Leiterin Purzelbaum Schweiz

## Abkürzungen

BAG	Bundesamt für Gesundheit
BASPO	Bundesamt für Sport
KG	Kindergarten/Kindergärten
KiTa	Kindertagesstätte/-n
KNGS	Kantonales Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen
LP	Lehrperson/-en
NPEB	Nationales Programm Ernährung und Bewegung
SGE	Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
SL	Schulleitung
SNGS	Schweizerisches Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen
SuS	Schülerinnen und Schüler

## Danksagung

Für das Engagement und die Begleitung danken wir den Expertinnen und Experten (vgl. Seite 2) an dieser Stelle sehr. Ihre grosse Fachkompetenz, die wertvollen Erfahrungen von Schulen, Kantonen und nationalen Akteuren sowie die aktive Zusammenarbeit der verschiedenen Fachstellen haben wesentlich zum vorliegenden Konzept „Schule in Bewegung – Purzelbaum für Primarschulen“ beigetragen. Wir freuen uns, auch in der Umsetzung auf eine gute Zusammenarbeit zählen zu dürfen.

Der Gesundheitsförderung Schweiz/Suisse Balance und dem Bundesamt für Sport danken wir für ihre fachliche und finanzielle Unterstützung, ohne die die Erweiterung auf "Purzelbaum für Primarschulen" nicht möglich wäre.

Im Weiteren danken wir den Anbieterinnen und Anbietern der vielfältigen, sehr guten und bewährten Projekten rund um Bewegung und/oder Ernährung für Schulen für ihre Kooperation. Sie liefern viel Erfahrung, Materialien, Angebote und Ideen, die die Umsetzung von „Schule in Bewegung – Purzelbaum für Primarschulen“ optimal ergänzen und bereichern. Eine Übersicht über die von Gesundheitsförderung Schweiz, SGE und/oder BASPO empfohlenen Projekte und Materialien sowie kurze Beschreibungen und Kontaktangaben sind Teil des vorliegenden Konzepts (vgl. Kapitel 2.5.4, resp. Anhang 2).

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>Zusammenfassung .....</b>	<b>6</b>
<b>1 Projektbegründung .....</b>	<b>7</b>
<b>1.1 Ausgangslage und Rahmenbedingungen .....</b>	<b>7</b>
1.1.1 Fachlich und inhaltlich .....	7
1.1.2 Politisch und gesellschaftlich .....	7
<b>1.2 Gesundheitsförderung .....</b>	<b>8</b>
1.2.1 Chancengleichheit .....	8
1.2.2 Empowerment .....	9
1.2.3 Settingansatz .....	9
1.2.4 Partizipation .....	9
<b>1.3 Grundlagen .....</b>	<b>10</b>
1.3.1 Wichtigkeit der Bewegung für die kindliche Entwicklung .....	10
1.3.2 Unterstützung der körperlichen und motorischen Entwicklung durch Bewegung .....	11
1.3.3 Unterstützung der kognitiven Lernprozesse durch Bewegung .....	11
1.3.4 Aspekte der ausgewogenen, genussvollen und nachhaltigen Ernährung .....	11
1.3.5 Unterstützung der sozialen Entwicklung durch Bewegung und Ernährung .....	12
1.3.6 Konzept der Selbstwirksamkeit .....	12
1.3.7 Selbstgesteuertes Lernen .....	12
1.3.8 Schweizer Modell der Bewegten Schule .....	13
1.3.9 Lehrplan 21 .....	14
1.3.10 HarmoS .....	15
<b>2 Projektplanung .....</b>	<b>16</b>
<b>2.1 Vision .....</b>	<b>16</b>
<b>2.2 Ziele .....</b>	<b>16</b>
2.2.1 Übergeordnete Zielsetzungen .....	16
2.2.2 Wirkungsziele Bewegung und Ernährung .....	16
2.2.3 Ziele Bewegung .....	16
2.2.4 Ziele Ernährung .....	16
<b>2.3 Zielgruppen .....</b>	<b>17</b>
<b>2.4 Setting .....</b>	<b>17</b>
<b>2.5 Vorgehensweise, Inhalte und Schwerpunkte .....</b>	<b>17</b>
2.5.1 Basisprojekt „Schule in Bewegung – Purzelbaum für Primarschulen“ .....	17
2.5.2 Einbettung in ein Projektsystem .....	20
2.5.3 Voraussetzungen Lehrperson/Schule/Behörden .....	23
2.5.4 Einbezug von empfohlenen Projekten/Angeboten .....	24
<b>2.6 Meilensteine/Zeitplan .....</b>	<b>26</b>
<b>2.7 Budget .....</b>	<b>27</b>
<b>3 Projektorganisation .....</b>	<b>28</b>
<b>3.1 Projektstruktur .....</b>	<b>28</b>
3.1.1 Beteiligte und ihre Funktionen .....	28
<b>3.2 Vernetzung .....</b>	<b>29</b>
<b>4 Projektsteuerung .....</b>	<b>31</b>

4.1	Evaluation.....	31
4.2	Qualitätssicherung für die weitere Verbreitung .....	31
<b>5</b>	<b>Ergebnisse .....</b>	<b>32</b>
5.1	Multiplikation .....	32
5.2	Langfristige Verankerung .....	32
<b>6</b>	<b>Anhänge .....</b>	<b>33</b>
6.1	Anhang 1: Plan d'étude romand (PER) .....	33
6.2	Anhang 2: empfohlene Projekte, Lehrmittel und Materialien .....	35
6.3	Anhang 3: Empfehlungen für die Weiterbildungen .....	44
6.4	Anhang 4: Klärung der Begrifflichkeiten für ein gutes Leseverständnis des vorliegenden Konzepts (ohne Anspruch auf Vollständigkeit betreffend Angebote im Bereich Schule und Bewegung) .....	48
<b>7</b>	<b>Literaturverzeichnis Endnoten .....</b>	<b>50</b>

## Zusammenfassung

Das im Kindergarten bewährte und erfolgreiche Projekt „Purzelbaum“ liefert geeignete Massnahmen und Materialien, um die Selbstverständlichkeit kindlicher Bewegung, gesunder Zwischenmahlzeiten sowie ausgewogener und genussvoller Mahlzeiten auch im Schulalltag zu fördern. Es enthält klare Inhalte und Ziele und lässt gleichzeitig Handlungsspielraum in der Umsetzung, damit die Lehrpersonen entsprechende Massnahmen langfristig implementieren können.

„Schule in Bewegung – Purzelbaum für Primarschulen“ berücksichtigt bereits bestehende, bewährte und von Gesundheitsförderung Schweiz/Suisse Balance, vom BASPO und von der SGE empfohlene Projekte und bezieht sie bedürfnisgerecht mit ein.

Wichtige theoretische Grundlagen des Konzepts sind die Bedeutung der Bewegung für die kindliche Entwicklung und für die kognitiven Lern- und Wahrnehmungsprozesse beim schulischen Lernen sowie das entwicklungspsychologische Konzept der Selbstwirksamkeit, eines zentralen Bestandteils im Aufbau von Selbstvertrauen.

„Schule in Bewegung – Purzelbaum für Primarschulen“ unterstützt die im Lehrplan 21 geforderte Kompetenzorientierung und fördert die Selbststeuerung der Schülerinnen und Schüler (SuS) durch vielfältige und häufige Bewegung sowie ausgewogene, genussvolle und nachhaltige Ernährung im Schulalltag.

Die Projektschwerpunkte lauten:

- Haltung: Die Lehrpersonen (LP) werden intensiv geschult und in einem zweijährigen Projektprozess von der Projektleitung eng begleitet.
- Bewegung: Bewegung wird als didaktisches Prinzip beim Gestalten der Lernumgebung angewendet sowie während dem Lernen, zwischen einzelnen Lernblöcken, zwischen den Lektionen und vor und nach der Schule zugelassen, gefördert und gefordert.
- Ernährung: Gesunde Zwischenmahlzeiten, ausgewogene und genussvolle Ernährung sowie Wassertrinken werden gefördert.
- Rahmenbedingungen für Bewegung und Ernährung: Das Klassenzimmer und wenn möglich auch die weiteren Schulräumlichkeiten und Pausenplätze werden bewegungsfördernd umgestaltet; zum Mittagessen werden ausgewogene und genussvolle Mahlzeiten und Wasser angeboten.
- Zusammenarbeit mit den Eltern: Die Eltern werden ins Projekt miteinbezogen durch Anregungen zu mehr Bewegung und ausgewogener, genussvoller Ernährung.
- Die Verbreitung von Bewegung und Ernährung in der Schule (Lehrpersonenteam, Schulhaus, gesamte Schule, Tagesstrukturen) sowie die Verankerung im Schweizerischen Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen (SNGS) werden gefördert und unterstützt.

# 1 Projektbegründung

## 1.1 Ausgangslage und Rahmenbedingungen

### 1.1.1 Fachlich und inhaltlich

Der Bedarf für ein Gesundheitsförderungs- und Präventionsprogramm in der Schule ist ausgewiesen. In den kantonalen Aktionsprogrammen der Gesundheitsförderung Schweiz und dank der Aktivitäten des BASPO und weiterer Akteure ist ein Pool von bewährten Projekten und Angeboten entstanden, die Bewegung und ausgewogene, genussvolle Ernährung in der Schule gezielt fördern. Die Förderung von Bewegung und ausgewogener Ernährung erweisen sich z.B. für die Vorbeugung der steigenden Prävalenz von Übergewicht und Adipositas als am meisten Erfolg versprechend.<sup>1</sup>

In der Kindheit werden persönliche Verhaltensweisen bzw. Gewohnheiten stark geprägt und die für eine gesunde Lebensweise erforderlichen Alltagsfähigkeiten und Kompetenzen erlernt. Bewegung ist ein natürliches Bedürfnis der Kinder und der Schlüssel zu einem gesunden Selbstbewusstsein. Diesem Bewegungsdrang soll auch die Schule gerecht werden mit vielseitigen Bewegungs- und ausgewogene Ernährungsangeboten. Sie fördert damit die Konzentrationsfähigkeit, Ausgeglichenheit und Motivation der Kinder im Unterricht.

Das Konzept „Schule in Bewegung – Purzelbaum für Primarschulen“ für die Primarschulstufe wurde in einer breit abgestützten Fachexpert/-innengruppe und auf der Grundlage der aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse, der Erfahrungen aus dem Projekt „Purzelbaum für Kindergärten“ sowie aktuellen Projekten und Angeboten zu Bewegung und Ernährung erarbeitet. Es verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz der Bewegung, Entspannung, Ernährung sowie der Stärkung der eigenen Persönlichkeit. Die Einbettung in die Plattform „Purzelbaum Schweiz“ und die Anbindung an das Schweizerische Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen ermöglichen eine Unterstützung und Verankerung während und nach der Projektphase.

### 1.1.2 Politisch und gesellschaftlich

Nichtübertragbare Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Diabetes oder Atemwegserkrankungen stellen heute nicht nur die Haupttodesursache dar, sie verursachen auch hohe Gesundheitskosten und sind ein relevantes Public Health Thema.<sup>2</sup> Ernährung und Bewegung hängen mit den Hauptrisikofaktoren dieser Krankheiten eng zusammen, beispielsweise mit Übergewicht, Bluthochdruck und Inaktivität.<sup>3</sup> Die volkswirtschaftlichen Kosten sind enorm: 2001 beliefen sich die Kosten im Zusammenhang mit Übergewicht und Adipositas sowie deren Folgeerkrankungen in der Schweiz auf ca. 2,7 Milliarden Franken; dies entspricht 5% der Gesundheitskosten. In der Schweiz führt zudem Bewegungsmangel jedes Jahr zu mindestens 2'900 vorzeitigen Todesfällen, zu 2,1 Millionen Krankheitsfällen und direkten Behandlungskosten in der Höhe von 2,4 Milliarden Franken. Hinzu kommen indirekte Kosten, etwa durch krankheitsbedingte Arbeitsausfälle.<sup>4</sup> Der Bundesrat hat daher im Jahr 2008 das Bundesamt für Gesundheit (BAG) beauftragt, in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Sport für die Umsetzung des Nationalen Programms Ernährung und Bewegung 2008-2012 (NPEB 2008-2012) zu sorgen und die Koordination mit den Kantonen sowie der Gesundheitsförderung Schweiz sicherzustellen. Um die Nachhaltigkeit der Präventionsaktivitäten zu gewährleisten, hat sich der Bundesrat am 9. Mai 2012 dazu entschieden, das NPEB um vier weitere Jahre bis Ende 2016 zu verlängern.<sup>5</sup> Das NPEB definiert seine Vision wie folgt: „Die Schweiz bietet Lebensbedingungen, in welchen Individuen, Familien und Gemeinschaften sich ausgewogen ernähren, ausreichend bewegen und dadurch ihre Gesundheit fördern.“<sup>5</sup>

## 1.2 Gesundheitsförderung

### 1.2.1 Chancengleichheit

Nachweislich stehen Bildung wie auch Einkommen, Geschlecht und nationale Herkunft in einem klaren Zusammenhang mit Gesundheit, Gesundheitsverhalten und Lebenserwartung.<sup>67</sup> Die Grundlagen für den Bildungsstand werden bereits im Vorschulalter und danach in der obligatorischen, alle Schichten erreichenden Schule gelegt.<sup>8</sup> Dieser schafft nicht nur Berufs- und Verdienstmöglichkeiten, sondern auch ein besseres Verständnis für lebenswichtige Zusammenhänge wie die Gesundheit.

„Schule in Bewegung – Purzelbaum für Primarschulen“ setzt deshalb in der Schule an, wo alle Kinder erreicht werden können.

Das Selbstvertrauen in die eigenen Ressourcen und Lernfortschritte werden durch lustvolles Bewegen im Schulalltag gestärkt. In einer Langzeitstudie konnte eine überdurchschnittliche Steigerung der Selbstständigkeit der Schüler/-innen in bewegten Schulen festgestellt werden.<sup>9 10</sup> Bewegung im Unterricht geht von einfachen, auf den Bewegungsgrundformen basierenden Tätigkeiten aus, die Rücksicht auf die motorischen Fähigkeiten, auf den individuellen Entwicklungsstand sowie auf Geschlecht und Herkunft nehmen. Bewegung als didaktisches Prinzip ermöglicht den Kindern zudem, sich besser zu konzentrieren und besser zu lernen. Forschungsergebnisse zeigen eindrücklich, wie Bewegungsinterventionsprogramme positiv auf die Konzentrationsfähigkeit<sup>11 12</sup>, die Gedächtnisleistung<sup>13</sup>, die Gehirndurchblutung<sup>14</sup>, und das Lernklima<sup>15</sup> wirken.

Fehl- und Mangelernährung verursachen nicht nur Infektionen oder psychische Beschwerden, sondern beeinträchtigen auch die Lernfähigkeit. Kinder aus einkommensschwachen Familien mit einer ungesunden, einseitigen Ernährung profitieren am meisten von regelmäßigen gesunden Mahlzeiten in der Schule.<sup>16</sup>

Immer mehr Schulen bieten Tagesstrukturen an. Diese erfüllen nicht nur ein Bedürfnis einer sich wandelnden Gesellschaft, sondern fördern auch die Entwicklung der Kinder: Die Schule wird zu einem Ort, an dem nicht nur gelernt, gelebt und sich bewegt, sondern auch gegessen wird. Tagesstrukturen mit einem ausgewogenen und finanziell tragbarem Verpflegungsangebot und vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten leisten damit einen wichtigen Beitrag zur Chancengleichheit. In den von „Schule in Bewegung – Purzelbaum für Primarschulen“ empfohlenen Projekten zu Ernährung und Bewegung wird dies mitberücksichtigt. Im Weiteren wird insbesondere beim Thema Ernährung Wert auf die Förderung der Gesundheitskompetenzen gelegt (vgl. 1.3.4). Die frühe Förderung der Gesundheitskompetenzen in der Primarschule soll Bedingungen schaffen, die ein gesundes Verhalten fördern, unabhängig von der Bildungsdauer und weiteren Ungleichheitsmerkmalen wie z.B. sozialer Hintergrund oder Bildung und Einkommen der Eltern. Bei der Verpflegung wird auf kulturelle und diätetische Ernährungsvorschriften geachtet.

Die angestrebte Verankerung von „Schule in Bewegung – Purzelbaum für Primarschulen“ im SNGS trägt ebenfalls zur Chancengleichheit bei. Das SNGS hat sich unter anderem zum Ziel gesetzt, bestehende, sozial begründete Unterschiede des Gesundheitszustandes zu verringern. In der Netzwerkarbeit und bei der Förderung der Chancengleichheit ist es wichtig, den Bezug zum Umfeld der Schule herzustellen. Bildungsniveaus der Eltern, kulturelle Zugehörigkeiten, Einkommensschichten, Genderaspekte in der Klasse u.a.m. müssen dabei berücksichtigt werden. Die Gesundheitsfördernde Schule wird als Organisation, d.h. als Arbeitsplatz und Lebensraum aller Beteiligten, in den Mittelpunkt gestellt. Aus dem Zusammenwirken der Menschen, die in der Schule arbeiten, lernen und leben, wird die prozesshafte Steuerung und Entwicklung der eigenen Schule gefördert. Schulische Förderung der Chancengleichheit



bedeutet eine anspruchsvolle Auseinandersetzung mit dem eigenen Kontext und ein gemeinsames Suchen und Finden von Lösungen bei der Bewältigung alltäglicher Aufgaben.

### **1.2.2 Empowerment**

Die Befähigung aller im Projekt involvierten Zielgruppen wird als wichtiges Handlungsprinzip wie folgt angewendet:

SuS: Wenn Kinder und Jugendliche erfahren und lernen, unter welchen Umständen und Bedingungen sie gut lernen und leistungsfähig arbeiten können, trägt das zum Gefühl bei, dass sie ihr Leben handhaben, verstehen und sinnerfüllt gestalten können. Der sogenannte «Sinn für Kohärenz» ist eine Kompetenz, die eine wesentliche Dimension von Gesundheit darstellt.<sup>17</sup> Das Vertrauen in Lernerfolge wird mit dem Fokus auf das Selbstwirksamkeitskonzept gestärkt.

LP und Schulen: Die Lehrpersonen werden von den Projektleitungen dazu angeleitet, das eigene Handeln zu reflektieren und bewegtes Lernen sowie ausgewogene und genussvolle Ernährung in den Alltag zu übernehmen.

Projektleitende: Die Projektleitenden werden durch ein professionelles Coaching darin unterstützt, ihre Moderationsrolle wahrzunehmen, ihre Arbeit zu reflektieren und nach der Umsetzung mit der ersten Teilnehmer/-innengruppe selbständig weiterzuführen.

### **1.2.3 Settingansatz**

„Schule in Bewegung – Purzelbaum für Primarschulen“ basiert auf dem Settingansatz. D.h. die schulischen Lebenskontexte werden so gestaltet, dass sie einen positiven Einfluss auf die Gesundheit der SuS und LP haben. LP entscheiden sich freiwillig für die Teilnahme am Projekt und setzen es in ihrer Klasse bedürfnisgerecht um. Sie werden auch darin bestärkt, das Schulteam, resp. das Schulhaus oder gar die gesamte Schule sowie allfällige Tagesstrukturen für entsprechende Veränderungen zu motivieren.

Das Projekt bietet klare Strukturen, in der Umsetzung aber auch viel Raum für individuelle Anpassungen, sodass die Inhalte auf die Bedürfnisse und die Möglichkeiten vor Ort angepasst umgesetzt werden können.

### **1.2.4 Partizipation**

Das Projekt setzt einen klaren Rahmen und stellt Inhalte zur Verfügung. In der Umsetzung wird jedoch sehr bewusst auf einen grossen Handlungsspielraum gesetzt. Die Projektleitenden der Kantone sowie die LP und Schulen sollen die Projektinhalte ihren Bedürfnissen und ihrem Kontext entsprechend realisieren. In der Umsetzung heisst dies konkret, dass viele Entscheidungen von den Beteiligten getroffen, eigene Vorstellungen in Frage gestellt und bereits geplante Vorhaben immer wieder überprüft werden.

Der Einbezug des Kollegiums für die Verbreitung in der ganzen Schule ist relevant für den Erfolg. Eine interne, nicht veröffentlichte niedersächsische Evaluation zeigt, dass es einen wesentlichen qualitativen Unterschied macht, ob Themen und fertige Präventionsprogramme von aussen an Schulen herangetragen werden, oder ob Schulen Themen als wichtig priorisieren und dann die relevanten Teilaspekte des Themenfelds massgeschneidert angehen und schulspezifische Lösungen finden.<sup>18</sup>

## 1.3 Grundlagen

### 1.3.1 Wichtigkeit der Bewegung für die kindliche Entwicklung

Bewegung birgt vielfältige Chancen für das Kind, für seine Gesundheit, aber auch für seine Entwicklung und Bildung. Die Bewegungs- und Wahrnehmungserfahrungen sind nicht nur von grosser Bedeutung für die körperlich-motorischen und sensorischen Entwicklungen, sondern sind auch eng verknüpft mit der sozialen, emotionalen und kognitiven Entwicklung der Kinder. Bewegung wirkt sich also positiv auf das psychische, physische und soziale Wohlbefinden aus.



Gesundheitswirksame Bewegung bei Kindern und Jugendlichen. Empfehlungen für die Schweiz, BASPO (2013)

Bewegung, Spiel und Sport bieten kindgerechte Aktivitäten und fördern nicht nur die körperliche und motorische Entwicklung, sondern auch die Wahrnehmung, die Gehirnleistung, die emotionale Verfassung und das Sozialverhalten. Die Bedürfnisse der Kinder nach mehr Bewegung sollten daher in ihrem direkten Umfeld stärker berücksichtigt werden.<sup>19</sup> Bewegungsmangel hingegen kann weitreichende Folgen haben und wird unter anderem in Zusammenhang mit späteren Lernschwierigkeiten gebracht.<sup>20</sup>

Bewegung ist ein natürliches Bedürfnis der Kinder und die Neugierde, Neues zu entdecken ist so gross, dass es in der Regel nicht besonders angestossen werden muss. Eine bewegungsfördernde Lernumgebung erlaubt den Kindern, vielfältige Bewegungsangebote zu nutzen, um kognitive Inhalte mit motorischen und sinnlichen Erfahrungen verknüpft zu lernen. Dies trägt zu mehr Wohlbefinden, Ausgeglichenheit, Konzentration und Motivation im Schulalltag bei.<sup>21 22 23</sup>

Gemäss den auf heutigen Erkenntnissen basierenden Bewegungsempfehlungen für die Schweiz sollten sich Kinder und Jugendliche gegen Ende des Schulalters zusätzlich zu den Alltagsaktivitäten mindestens eine Stunde täglich mit mittlerer bis hoher Intensität bewegen, jüngere Kinder deutlich mehr.

Wichtig für eine optimale Entwicklung von Kindern und Jugendlichen ist ein vielseitiges Bewegungs- und Sportverhalten. 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. Durch die Teilnahme an „Schule in Bewegung – Purzelbaum für Primarschulen“ tragen Lehrpersonen und Schulen dazu bei, diese Empfehlungen umzusetzen.<sup>24</sup>

### **1.3.2 Unterstützung der körperlichen und motorischen Entwicklung durch Bewegung**

Zahner und al.<sup>25</sup> beschreiben in „Aktive Kindheit – gesund durchs Leben“ dazu folgendes: „Rasches Wachstum eines Organsystems ist immer mit einer erhöhten Plastizität (Formbarkeit) verbunden – aus sportlicher Sicht würde man von erhöhter Trainierbarkeit sprechen. So lässt sich das Zentralnervensystem im Kindesalter besonders günstig in seiner Entwicklung und Leistungsfähigkeit beeinflussen. Das Nervensystem von sechsjährigen Kindern entspricht quantitativ (Anzahl Nervenzellen, Hirngewicht) zu etwa 90 % dem Nervensystem Erwachsener. Die Unterschiede liegen eher im qualitativen Bereich, das heisst in der Anzahl Verknüpfungen der Nervenzellen untereinander.<sup>26</sup> Wenn die Gehirnentwicklung 90–95 % erreicht hat, ist das allgemeine Körperwachstum noch nicht einmal bei der Hälfte der Erwachsenenwerte angelangt.<sup>27</sup> Es liegen also bereits im Kindesalter optimale physische Voraussetzungen vor, um Bewegungen schnell zu lernen. Nach Lang et al.<sup>28</sup> entwickelt sich die sensomotorische Leistungsfähigkeit im Alter von 4 bis 7 Jahren am schnellsten und erreicht bereits mit 7 Jahren die höchsten Werte. Bei mangelhafter Stimulation (Bewegungsmangel, Umweltfaktoren) kommt es zum Absterben nicht gebrauchter Neuronen und zu einer Verminderung der Verknüpfungen im Gehirn. Zudem verlaufen die Nervenimpulse oft ungerichtet, was das spätere Erlernen von neuen Bewegungen erschwert. Auch dieser Sachverhalt unterstreicht die zentrale Bedeutung von Bewegung und Sport im Kindesalter.“

Die Förderung physischer Gesundheitsressourcen durch Bewegung ist eines der Kernthemen der Sport-/Bewegungs- und Gesundheitswissenschaften. Physische Gesundheitsressourcen umfassen u. a. Aspekte von Kraft, Ausdauer, Koordination und Haltungsschulung sowie die allgemeine Fitness. Vielseitige Bewegungsaktivitäten im Kindesalter fördern nicht nur die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf- und Immunsystems, sondern insbesondere die Kräftigung der Muskulatur und Körperhaltung zur Vorbeugung von Haltungsschwächen und -störungen.<sup>29</sup>

### **1.3.3 Unterstützung der kognitiven Lernprozesse durch Bewegung**

Sensorische Reize sind Nahrung für das Gehirn. Durch Bewegungsaktivitäten werden vermehrt Botenstoffe produziert, welche die Bildung neuer synaptischer Verbindungen unterstützen und damit Lernprozesse fördern.<sup>30</sup> Wissenschaftliche Erkenntnisse bestätigen, dass koordinative Herausforderungen, insbesondere gleichgewichtsfördernde, den Hirnstoffwechsel verbessern. Dieser erhöht nicht nur die Leistungsbereitschaft des Gehirns (Aufmerksamkeit/Konzentration), sondern auch das Lernvermögen.<sup>31 32</sup> Durch Bewegung wird die Durchblutung der Organe, unter anderem auch des Gehirns, aktiviert und der Bewegungsdrang der Kinder gestillt. Studien zeigen, dass gezielte Bewegungsaktivitäten in Schulen die Aufmerksamkeitsleistung der SuS steigern und somit die Grundlage für die notwendige Leistungsbereitschaft und Lernfähigkeit der Kinder in der Schule schaffen.<sup>33 34 35</sup>

### **1.3.4 Aspekte der ausgewogenen, genussvollen und nachhaltigen Ernährung**

Das Essverhalten wird unter anderem durch Vorbild- und Gruppenverhalten der Bezugspersonen geprägt. Essen ist mehr als Nahrungsaufnahme: Genuss und Lebensfreude, Entspannung, Energiequelle – vorausgesetzt, die Atmosphäre ist entspannt und freundlich und die Zusammensetzung der Mahlzeit entspricht einer ausgewogenen Ernährung. „Schule in Bewegung – Purzelbaum für Primarschulen“ basiert auf den Empfehlung der SGE. Mehrere Studien zeigen, dass sich die genussvolle, ausgewogene Ernährung signifikant und unmittelbar auf das Verhalten, die Konzentration und kognitiven Fähigkeiten der Kinder auswirkt.<sup>36</sup> So untersuchte beispielsweise eine britische Interventionsstudie in 81 Grundschulen die Lernleistungen und die Schulabsenzen vor und nach der Umstellung von billigen Fertiggerichten auf ausgewogen zubereitete Mahlzeiten. In einem Zeitraum von zwei Jahren verbes-

serte sich die Lernleistung der Kinder in den Fächern Sprache (Englisch) und Naturwissenschaften (Science) signifikant, zusätzlich konnte ein Rückgang von 15% bei den entschuldig-ten, wahrscheinlich krankheitsbedingten Fehlzeiten festgestellt werden.<sup>37</sup>

Regelmässiges Essen und Trinken ist für die Konzentration und Leistungsfähigkeit der Schulkinder von zentraler Bedeutung.<sup>38</sup> Das Frühstück spielt dabei eine zentrale Rolle. Der positive Einfluss des Frühstücks auf die kognitive Leistung ist bei Kindern mit einer mangelhaften Ernährung am grössten.<sup>39</sup> Das Znüni hilft, die Konzentration bis am Mittag aufrecht zu erhalten. Diese Zwischenmahlzeit ist umso wichtiger, als rund 35% der 11-jährigen Kinder in der Schweiz ohne Frühstück zur Schule kommen.<sup>40</sup>

Eine Sensibilisierung der SuS auf eine genussvolle, ausgewogene Ernährung entsprechend der Ernährungsscheibe der SGE sowie auf wirtschaftliche, ökologische, tiergerechte und sozial-ethische (Fairtrade-)Aspekte schult das Verständnis für grössere Zusammenhänge. Nachhaltige Ernährung kann in das überfachliche Thema „Bildung für nachhaltige Entwicklung“ gemäss Lehrplan 21 in den Unterricht einfliessen (Support siehe [www.education21.ch](http://www.education21.ch) und [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)). Schulgängende Projekte wie z.B. „Fourchette verte“ mit dem Profil „schnitz und drunder“ fördern zudem die alltäglichen Ernährungsgewohnheiten der SuS.

### **1.3.5 Unterstützung der sozialen Entwicklung durch Bewegung und Ernährung**

Die Schule erweitert das Netz der sozialen Beziehungen von Kindern. Durch die Erfahrungen im alltäglichen Umgang und im Zusammenleben mit anderen finden soziale Lernprozesse statt. Bewegungsangebote, gemeinsames Zubereiten und Essen u.a.m. unterstützen diese besonders gut, weil sich die Kinder mit ihren Kameraden auseinandersetzen, Konflikte lösen, neue Rollen übernehmen, Spielregeln aushandeln und anerkennen sowie mit Nähe, Distanz, Erfolg und Niederlage umgehen lernen.<sup>41</sup>

### **1.3.6 Konzept der Selbstwirksamkeit<sup>42</sup>**

Selbstwirksamkeit ist die individuelle Überzeugung und Gewissheit, die geplante Handlung aufgrund eigener Kompetenzen erfolgreich ausführen zu können. Sie motiviert dazu, neue und schwierige Aufgaben zu bearbeiten und dabei Ausdauer und Anstrengung zu zeigen.

Das Konzept der Selbstwirksamkeitserwartung stammt aus der sozial-kognitiven Theorie von Bandura.<sup>43</sup> Er geht davon aus, dass kognitive, motivationale, emotionale und aktionale Prozesse unter anderem von den Selbstwirksamkeitserwartungen gesteuert werden.<sup>44</sup>

Neben den Eltern üben die Lehrpersonen einen wichtigen Einfluss auf die Selbstwirksamkeit von Kindern aus, indem sie ihnen ermöglichen, sich aktiv und positiv mit Problemen auseinander zu setzen, ernst genommen zu werden, Anerkennung zu finden, Verantwortung für sich selbst zu übernehmen und Entscheidungen zu treffen.

Eltern und Lehrpersonen (Betreuende) sollen die Kinder in einer liebevollen Weise und in einer anregenden und bewegungsförderlichen Umgebung zu neuen Aufgaben ermutigen und ihnen nur insofern Hilfe anbieten, als sie diese zur Bewältigung der Aufgaben tatsächlich benötigen.

### **1.3.7 Selbstgesteuertes Lernen**

Für das selbstgesteuerte Lernen existiert eine Vielzahl von weiteren Bezeichnungen, wie beispielsweise selbstbestimmtes Lernen, selbstorganisiertes Lernen oder selbstreguliertes Lernen. Deitering beschreibt das pädagogisch-psychologische Konzept des selbstgesteuerten Lernens als einen Lernprozess in dem Lernziele, Lerntempo, Lerninhalte, Lernmethoden und Sozialformen von den Lernenden selbst bestimmt werden.<sup>45</sup> Die Lehrperson übernimmt

dabei die Rolle des Lernprozessmoderators. Selbstgesteuertes Lernen beinhaltet die Motivation zum Lernen und auch die Steuerung der eigenen Stimmung.<sup>46</sup>

Beim selbstgesteuerten Lernen spielt die Selbstwirksamkeitserwartung eine wesentliche Rolle (vgl. Kapitel 1.3.6). Die Wahl der Aufgaben und ihres Schwierigkeitsgrades, die Wahl kognitiver Lernstrategien, das Ausmass von Ausdauer und der Grad der Anstrengungsbereitschaft hängen damit zusammen.<sup>47</sup> Laut Gisbert sind selbst junge Kinder in der Lage, Lernaufgaben selbstregulativ und strategisch anzugehen.<sup>48</sup>

Selbstgesteuertes Lernen wird in Zukunft an Bedeutung gewinnen, und es ist unumgänglich, dass sich alle Schulstufen mit diesem Thema beschäftigen (siehe dazu auch Kapitel 1.4.1 Lehrplan 21 Kompetenzorientierung).<sup>49</sup> Es ist demzufolge wichtig, dass in der schulischen Lernumgebung selbstgesteuertes Lernen angeeignet und geübt werden kann.

„Schule in Bewegung – Purzelbaum für Primarschulen“ bietet für Lehrpersonen eine grosse Chance, Kompetenzen wie selbstgesteuertes Lernen und Selbstregulierung im Unterricht zu fördern. Durch eine bewegungsfreundlich gestaltete Lernumgebung und durch bewegtes Lernen können SuS ihren Lernerfolg und damit auch die Selbstwirksamkeit steigern. Dies geschieht in einem Kontext, der ihnen entspricht und in dem sie sich vertraut fühlen und gewohnt sind zu lernen.

### 1.3.8 Schweizer Modell der Bewegten Schule

Hinter dem Begriff „Bewegte Schule“ stehen verschiedene Schulkonzepte, welche attraktive Bewegungsgelegenheiten und -angebote in die Schule bringen sollen und eine ganzheitliche schulische Bildung fordern (Beispiele siehe Anhang 4). Deren Umsetzung muss vor Ort in der Schule entstehen und an deren Bedürfnisse und Möglichkeiten angepasst sein. Sie ist komplex und geht über den Verantwortungsbereich der Schule hinaus. Damit ist auch klar, dass die „Bewegte Schule“ ein Thema der Schulentwicklung ist.

Das Modell der Bewegten Schule ist nach zeitlichen (vor/nach der Schule) und strukturellen (in der Schule – in der Klasse) Kriterien konzipiert. Es besteht aus folgenden Zeitgefässen:

- In der Schule: Schulanlässe, Unterrichtsfreie Zeit, Freiwilliger Schulsport
- In der Klasse: Sportunterricht, Bewegter Unterricht, Fächerübergreifender Unterricht
- Vor/nach der Schule: Schulweg, Hausaufgaben



Modell: Bewegte Schule, BASPO

Das Modell der Bewegten Schule hat folgende Zielsetzungen:

- Motivation der Kinder zu einem bewegten Lebensstil und lebenslangem Sporttreiben.
- Begleitung täglichen Lernens und Lehrens mit Bewegung, was zum Gelingen des Schulalltags beiträgt.
- Differenzierte Vermittlung von Inhalten der Bewegungsförderung.
- Raumangebot für Bewegung, Spiel und Sport, was sie zu wesentlichen Elementen der Schulkultur macht.

### 1.3.9 Lehrplan 21

Der Lehrplan 21 ist ein Projekt der Deutschschweizer Erziehungsdirektoren-Konferenz (D-EDK). Seit Herbst 2010 wird aufgrund von Artikel 62 der Bundesverfassung für alle deutsch- und mehrsprachigen Kantone ein gemeinsamer Lehrplan für die Volksschule ausgearbeitet. Voraussichtlich im Herbst 2014 wird der Lehrplan 21 von allen Deutschschweizer Erziehungsdirektorinnen und -direktoren zur Einführung in den Kantonen freigegeben. Anschliessend entscheidet jeder Kanton gemäss den eigenen Rechtsgrundlagen über die Einführung. Der Lehrplan 21 legt die Ziele für den Unterricht aller Stufen der Volksschule fest und orientiert sich dabei an Kompetenzen. Diese beinhalten in den Fachbereichen (z.B. Sprachen) Fähigkeiten, Fertigkeiten und Wissen, aber auch Bereitschaften, Haltungen und Einstellungen. Die Entwicklung zur eigenständigen Persönlichkeit und Befähigung zum lebenslangen Lernen wird im Lehrplan mittels der überfachlichen Kompetenzen umgesetzt. Diese beinhalten Fähigkeiten aus dem personalen, sozialen und methodischen Bereich, wie beispielsweise Eigenständigkeit oder Beziehungsfähigkeit.

Während Bewegung nach aktuellem Informationsstand zu den Fachbereichen „Natur und Technik“, „Musik“ (Bewegen und Tanzen) sowie „Bewegung und Sport“ in den neuen Lehrplan aufgenommen wird, wird Ernährung hauptsächlich im Fachbereich „Wirtschaft, Arbeit, Haushalt“ verankert sein. Als überfachliche Themen sollen im Lehrplan 21 im Teilbereich „Bildung für Nachhaltige Entwicklung“ die Themen Demokratie und Menschenrechte, Gender und Gleichstellung, Gesundheit, globale Entwicklung und Frieden, kulturelle Identität und interkulturelle Verständigung, Umwelt und Ressourcen sowie Wirtschaft und Konsum aufgenommen werden. Gesundheit wird demzufolge als überfachliches Thema bearbeitet und zudem in verschiedene Fachbereiche integriert.<sup>50 51</sup>

„Schule in Bewegung – Purzelbaum für Primarschulen“ unterstützt die Kompetenzorientierung des Lehrplans 21 in den Bereichen Fertigkeiten, Bereitschaften, Haltungen und Einstellungen sowie im Erwerb von überfachlichen Kompetenzen wie beispielsweise Eigenständigkeit. Es werden Methoden des bewegten Lernens und des bewegungsfreundlichen Unterrichts vermittelt, mit denen Lernen verstärkt als aktiver, selbstgesteuerter und reflexiver Prozess angeboten werden kann. Die SuS eignen sich Wissen und Fähigkeiten aus verschiedensten Fachbereichen in bewegten, auf ihre Leistungsfähigkeiten angepassten Lernsituationen an. Die bewegten Lernsituationen ermöglichen den SuS handlungs- und anwendungsorientiertes Lernen und fördern die Lernmotivation der SuS.

Bewegtes Lernen erfordert ein grosses Mass an Selbstbestimmung und Selbstregulierung durch die SuS. Mittels selbstbestimmter Aktivität können individuelle Lernerfahrungen gesammelt werden, der eigene Körper wird in Bewegung wahrgenommen und daraus entstehen Widerstände und Probleme, die die SuS als ihre Aufgabe annehmen und nach eigenen Lösungen suchen. In der Praxis führt ein solch ganzheitliches Lernen mit und über Bewegung sowohl zur Entwicklung basaler Kompetenzen bzw. Lernvoraussetzungen als auch zum Erwerb von Wissen in sämtlichen Bildungsbereichen. „Denken vollzieht sich zunächst in Form des aktiven Handelns; über die praktische Bewältigung von Problemen gelangt das Kind dann zu ihrer gedanklichen Beherrschung“.<sup>52</sup> Konkretes Handeln und unmittelbare leiblich-körperliche Rückmeldungen führen zur formalen, verinnerlichten Handlungskompetenz.<sup>53</sup> Zusammenfassend heisst das: Mit den Themen Bewegung und Ernährung unterstützt das Projekt „Schule in Bewegung – Purzelbaum für Primarschulen“ verschiedenste personale Kompetenzen wie beispielsweise die Regulation von Aufmerksamkeit, Konzentration, Emotion, Motivation und Wille aber auch Sozialkompetenzen wie Kommunikation, Kooperation, Umgang mit Konflikten und methodische Aspekte des Lernens als fächerübergreifende Kompetenzen in der Schule. Somit kann das Projekt eine massgebliche Unterstützung zur Kompetenzorientierung und zur Förderung der Selbststeuerung der SuS bieten und einen wichtigen Beitrag zur Umsetzung des Lehrplans 21 beisteuern.

Die Kompatibilität des Projekts mit dem Plan d'étude romand (PER) ist sehr hoch und wird im Anhang 1 beschrieben.

### **1.3.10 HarmoS**

Der Lehrplan 21 orientiert sich bei der Ausarbeitung der Fachbereiche an den Bildungsbereichen des HarmoS-Konkordats. Die "Interkantonale Vereinbarung über die Harmonisierung der obligatorischen Schule" (HarmoS-Konkordat) ist ein nationales Schulkonkordat, das die Dauer und die wichtigsten Ziele der Bildungsstufen sowie deren Übergänge harmonisieren soll. Aktuell sind 15 Kantone dem Konkordat beigetreten. Die Beitrittskantone haben die Inhalte des Konkordats, die sie noch nicht erfüllen, innerhalb von 6 Jahren umzusetzen, spätestens auf Beginn des Schuljahres 2015/2016. Diese Frist gilt auch für Kantone, die dem Konkordat nach dem 1. August 2009 beigetreten sind oder noch beitreten werden.

Für Ernährung und Bewegung ist HarmoS insbesondere bei der Einführung von Tagesstrukturen relevant. Die beitretenden Kantone verpflichten sich unter anderem dazu, bedürfnisgerechte Tagesstrukturen anzubieten (Art. 11 Abs. 2 HarmoS-Konkordat). Gemäss HarmoS-Konkordat ist die Nutzung der Tagesstrukturen fakultativ und in der Regel beitragspflichtig. Es ermöglicht unterschiedliche Angebote, je nach Bedarf und Situation vor Ort.<sup>54</sup>

Blockzeiten und Tagesstrukturen werden in den Kantonen heute aber auch unabhängig von HarmoS eingeführt. Diese Entwicklung ist eine Chance für die Implementierung und Verankerung von Projekten wie „Schule in Bewegung – Purzelbaum für Primarschulen“.

## 2 Projektplanung

### 2.1 Vision

Kinder werden in ihrer gesunden Entwicklung unterstützt. Sie spielen, lernen und leben in Bewegung und ernähren sich ausgewogen und genussvoll im (Schul-)Alltag.

### 2.2 Ziele

Im Folgenden werden A- und B-Ziele formuliert. A steht für: erreicht bis zum Projektabschluss und B steht für: bei Projektabschluss mind. in Diskussion/Planung.

#### 2.2.1 Übergeordnete Zielsetzungen

- Die Bewegungsaktivitäten der SuS nehmen im Schulalltag zu. Ihr Potential, der individuelle Entwicklungsstand und die entwicklungspsychologischen Prozesse werden im Unterricht berücksichtigt. (A)
- Die SuS und LP essen gesunde Zwischenmahlzeiten resp. ausgewogene Mahlzeiten, und trinken Wasser. (B)
- Die Konzentrationsfähigkeit der SuS ist gemäss der Einschätzung der LP grösser. (A)

#### 2.2.2 Wirkungsziele Bewegung und Ernährung

- Die SuS bewegen sich in der Schule mind. 20 Minuten pro Tag (zusätzlich zum obligatorischen Sportunterricht und zum Schulweg). (A)
- Die Lehrpersonen und die SuS essen in der Schule gesunde Zwischenmahlzeiten und trinken Wasser. Die angebotenen Mahlzeiten sind ausgewogen, genussvoll<sup>55</sup> und berücksichtigen wo möglich Aspekte der nachhaltigen Entwicklung.<sup>56</sup> (B)
- Die Eltern sind informiert und in das Projekt einbezogen. (A)

#### 2.2.3 Ziele Bewegung

- Die LP erweitern ihre Unterrichtskompetenz im Bereich „Bewegte Schule“ so, dass stufengerechtes bewegtes Lernen und adäquate Bewegung für alle Kinder im Projektverlauf zu einem integralen Bestandteil im Schulalltag wird. (A)
- Die LP kennen die motorische Entwicklung im Schulalter, die entsprechenden Bewegungsempfehlungen und die langfristige Wirkung von Bewegung auf die Gesamtentwicklung und auf das Verhalten der SuS. (A)
- Die Klassenzimmer und idealerweise das Schulareal sind bewegungsfreundlich gestaltet und ausgestattet. (A)
- Die LP geben Impulse an die Schulleitung und das Schulteam (inkl. Tagesstrukturen und freiwilliger Schulsport) weiter. (A)
- Die Kinder sind motiviert, den Schulweg aus eigener Kraft zurückzulegen. (A)
- Die LP, SuS und Eltern kennen die Angebote des freiwilligen Schulsports. (A)
- Die Eltern erhalten von der Schule die zentralen Botschaften der Bewegungsförderung und konkrete Umsetzungsanregungen. (A)

#### 2.2.4 Ziele Ernährung

- Die SuS essen gesunde Zwischenmahlzeiten und trinken ausreichend Wasser (A)
- Die angebotenen Mahlzeiten der Tagesstrukturen sind ausgewogen und genussvoll, sie berücksichtigen wo möglich die Aspekte der nachhaltigen Entwicklung. (B)



- Die LP sind sich ihrer Vorbildfunktion bewusst und verhalten sich entsprechend. (A)
- Die Eltern erhalten von der Schule die zentralen Botschaften bezüglich gesunder Zwischenmahlzeiten, des Wassertrinkens und ausgewogener, genussvoller Ernährung. (A)

## 2.3 Zielgruppen

### primäre Zielgruppe

- SuS der Primarstufe

### sekundäre Zielgruppen

- Lehrpersonen
- Schulleitungen
- Schulteam und nicht-unterrichtende Beteiligte (Hauswart, Schulsozialarbeit ...)
- Eltern

### Tertiäre Zielgruppe (siehe Projektsystem)

- Mitarbeitende in schulergänzenden Tagesstrukturen
- Leitungspersonen freiwilliger Schulsport

## 2.4 Setting

### Schule

- ⇒ Klasse (SuS, Klassenlehrperson und weitere unterrichtende LP)
- ⇒ Schulteams wie Jahrgangsteam, Unter- und Mittelstufenteam, Q-Gruppe etc.
- ⇒ Freiwilliger Schulsport
- ⇒ Tagesstrukturen (schulergänzende Betreuungsangebote wie Mittagstische, Horte etc.) in einem erweiterten Schritt

## 2.5 Vorgehensweise, Inhalte und Schwerpunkte

### 2.5.1 Basisprojekt „Schule in Bewegung – Purzelbaum für Primarschulen“

Das Basisprojekt dauert insgesamt zwei Jahre. Der bewegte Unterricht ist nach Projektabschluss im Schulalltag der Lehrperson verankert, die gesunde und bewegte Schule mit ausgewogener, genussvoller und nachhaltiger Ernährung befindet sich zumindest in der Planungsphase.

Am Projekt können eine oder mehrere Lehrpersonen einer Klasse resp. einer Schule teilnehmen, idealerweise die Klassenlehrperson(-en). Die Schulleitung unterstützt das Projekt, indem sie die Projektanmeldung mitunterzeichnet. Sie ist auch über die Möglichkeiten eines Beitritts in das Schweizerische Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen informiert.

In Absprache können auch interessierte Leitungspersonen der schulergänzenden Betreuungseinrichtungen (Tagesstrukturen) teilnehmen.

Im ersten und zweiten Projektjahr finden je zwei halbtägige Weiterbildungen sowie im ersten Jahr zusätzlich ein Hospitium statt. Ausserdem werden im ersten Projektjahr 4–5 und im zweiten Projektjahr 3–4 halbtägige Input- und Austauschtreffen durchgeführt, die von einer geschulten Projektleitung moderiert werden und vor Ort in den Schulen stattfinden.

Im ersten Projektjahr stehen der bewegte Unterricht sowie die bewegungsförderliche Gestaltung des Klassenzimmers im Vordergrund. Die Bewegungsmodule von „schule bewegt“ des BASPO bilden die Basis, weitere Projekte werden ergänzend einbezogen. Im zweiten Pro-

jektjahr stehen die Bewegung in der ganzen Schule sowie die ausgewogene, genussvolle und nachhaltige Ernährung im Vordergrund. Als Grundlage für den Settingansatz dienen das Modell „Bewegte Schule Graubünden“ sowie das SNGS. Mit praktischen Anregungen werden die Lehrpersonen darin unterstützt, die Schulleitung und ihr Kollegium für eine gesunde, bewegte Schule zu gewinnen. Projekte und Umsetzungsideen zu gesunden Zwischenmahlzeiten, Wassertrinken, ausgewogener, genussvoller und nachhaltiger Ernährung fliessen ein.

Auf die Zusammenarbeit mit den Eltern wird in beiden Projektjahren grossen Wert gelegt.

Hinweis: Für Schulen, die bereits Mitglied des SNGS sind oder eine Vereinbarung mit „Bewegte Schule Graubünden“ haben, wird eine Zusammenarbeit mit der Kontaktlehrperson und der Schulleitung von Projektbeginn an empfohlen. In diesem Fall kann das Projekt um 1–2 Input- und Austauschtreffen im zweiten Projektjahr gekürzt werden.

Die nachfolgende Tabelle zeigt das Vorgehen und die Aufbauoptionen in der Übersicht.

1. Projektjahr: September – Juni			2. Projektjahr: September - Juni	
Lehrperson ⇒ Klasse			Lehrperson ⇒ Schulleitung/-team ⇒ Schulhaus	
Basis: Bewegungsmodule von „schule bewegt“, BASPO			Basis: Modell „Bewegte Schule Graubünden“, Schweizerisches Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen und die Empfehlungen der SGE	
Bewegter Unterricht 1 Herbst	Bewegter Unterricht 2 Frühling	Hospitieren Herbst - Frühling	Bewegte Schule Herbst	Ausgewogene, genussvolle und nachhaltige Ernährung Herbst/Winter
<p>½ Tag Weiterbildung (4h)</p> <p><b>Bewegte Pausen im Unterricht</b></p> <p>Einfluss von Bewegung auf die Entwicklung und auf das Lernen der Kinder Bewegte Pausen: Hintergrund und Ideen aus der Praxis Bewegungsmodule von „schule bewegt“ BASPO und geeignete Projekte für die Schule in Bewegung (siehe Projektliste im Anhang 2)</p>	<p>½ Tag Weiterbildung (4h):</p> <p><b>Bewegtes Lernen</b></p> <p>Bewegung als didaktisches Prinzip oder Parallelaktivität in verschiedenen Tätigkeiten wie Lesen, Auswendiglernen, Repetieren etc.: Hintergrund und Ideen aus der Praxis Bewegungsmodule von „schule bewegt“ BASPO und geeignete Projekte für die Schule in Bewegung (siehe Projektliste im Anhang 2)</p>	<p>½ Tag Hospitieren (4h):</p> <p><b>Bewegtes Lernen in der Praxis</b></p> <p>Einblick in den Schulalltag einer bewegten Schule Ideen für die Umgestaltung erhalten Gute Praxisbeispiele „bewegter Unterricht“ erhalten</p>	<p>½ Tag Weiterbildung (4h):</p> <p><b>Bewegung und Ernährung für die ganze Schule</b></p> <p>Hintergrund und Ideen aus der Praxis an den Beispielen „Bewegte Schule“ Kanton Graubünden und SNGS Pausenplatzgestaltung, Schulhaus-Architektur Geeignete Projekte für die gesamte Schule in Bewegung (siehe Projektliste im Anhang 2)</p>	<p>½ Tag Weiterbildung (4h):</p> <p><b>Ausgewogene und nachhaltige Ernährung im Schulalltag</b></p> <p>Einfluss von Ernährung auf die Entwicklung und auf das Lernen der Kinder Geeignete Projekte und Angebote sowie deren praktische Umsetzung im Schulalltag</p>
<p>4 - 5 Input- und Austauschtreffen (à 3 Stunden)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kompetenzorientiert unterrichten mit Bewegung</li> <li>• Bewegte Pausen</li> <li>• Bewegtes Lernen und Arbeiten</li> <li>• Bewegte Hausaufgaben</li> <li>• Arbeit mit „schule bewegt“ und ergänzenden Materialien, Projekte</li> <li>• Bewegungsfreundliches Klassenzimmer</li> <li>• Dynamische Arbeitspositionen</li> <li>• Entspannungspausen</li> <li>• Sicherheit im Innenraum</li> <li>• Elternarbeit</li> <li>• Selbstwirksamkeitskonzept, Selbststeuerung</li> <li>• Reflexion: Was wurde erreicht, wo stehen wir heute und wie geht es weiter?</li> </ul>			<p>3 - 4 Input- und Austauschtreffen (à 3 Stunden)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie können die Schulleitung und das Schulteam motiviert werden?</li> <li>• Umsetzungsideen und Erfahrungen „Bewegte Schule Graubünden“, Schweizerisches Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen</li> <li>• Ausgewogene, genussvolle und nachhaltige Ernährung im Schulalltag und im Unterricht (Arbeit mit Materialien und Projekten)</li> <li>• Bewegungsfreundliches Schulhaus inkl. Regeln</li> <li>• Bewegungsangebote im Aussenraum und Schulweg</li> <li>• Elternarbeit Ernährung</li> <li>• Bewegte Schulanlässe</li> <li>• Übergang in die langfristige Umsetzung, Verankerung im Schulprogramm</li> <li>• Projektabschluss (Selbstevaluation)</li> </ul>	

## 2.5.2 Einbettung in ein Projektssystem

### **Einbettung und Weiterentwicklung von „Schule in Bewegung – Purzelbaum für Primarschulen“**

„Schule in Bewegung – Purzelbaum für Primarschulen“ setzt bei interessierten Lehrpersonen an, die Bewegungsideen umgehend in ihren Klassenunterricht integrieren. Sie sollen zudem die Schulleitung und das Kollegium für eine bewegte Schule und für eine ausgewogene, genussvolle Ernährung sowie fürs Wassertrinken gewinnen.

RADIX Gesunde Schulen unterstützt die Weiterverbreitung und Verankerung von Bewegung und Ernährung bei Bedarf mit der Schulung von Mitarbeitenden der Tagesstrukturen sowie mit einem Train-the-trainer-Coaching. Diese Angebote sind derzeit in Planung.

### **Aufbaumodul: Train-the-trainer-Coaching**

Dieses spezielle Coaching unterstützt die Teilnehmenden von „Schule in Bewegung – Purzelbaum für Primarschulen“ darin, ihre Kolleg/-innen zu schulen, den Settingansatz in ihrem Schulhaus oder der gesamten Schule einzuführen und die Aufgaben einer Kontaktperson zu übernehmen.

Ist die Schule bereits SNGS-Mitglied so empfiehlt es sich, eine Kerngruppe um die Kontaktlehrperson für Gesundheitsförderung und Prävention sowie der Schulleitung zu bilden, die gemeinsam Bewegung und Ernährung als Schwerpunktthema in der gesamten Schule verbreitet und verankert. Das Train-the-trainer-Coaching wird auch den Kontaktlehrpersonen (SNGS) in Begleitung einer/-s ehemaligen Teilnehmenden von „Schule in Bewegung – Purzelbaum für Primarschulen“ offen stehen. Es wird voraussichtlich im Jahr 2015 ausgeschrieben.

### **Aufbaumodul: Tagesstrukturen**

Das Aufbaumodul für Tagesstrukturen unterstützt die schulergänzenden Betreuungsinstitutionen darin, gesundheitsfördernde Massnahmen im Bereich Bewegung und Ernährung in ihrem Betreuungsalltag umzusetzen. Hierfür besuchen die Mitarbeitenden der schulergänzenden Betreuungsinstitutionen eine eintägige Weiterbildung im Bereich Bewegung sowie eine halbtägige Weiterbildung im Bereich Ernährung. In den Weiterbildungen werden neben der Wichtigkeit von ausreichender, vielseitiger Bewegung und ausgewogener, genussvoller Ernährung sowie Wassertrinken viele praxisnahe Inputs zur direkten Umsetzung in der Betreuungseinrichtung vermittelt. Das Aufbaumodul wird von Austauschtreffen begleitet. Ziel ist, dass sich die Betreuenden der umfassenden Bedeutung von Bewegung und Ernährung in der Kindheit für die gesamte Entwicklung und das Lernverhalten der Kinder bewusst sind und entsprechende Massnahmen in den Betreuungsalltag integrieren (selbstgesteuerte Bewegungsaktivitäten, angeleitete Bewegungsaktivitäten, bewegtes Lernen bei Hausaufgaben, begleitete Bewegungsausflüge, eine ausgewogene, genussvolle und nachhaltige Ernährung am Mittagstisch und bei Zwischenmahlzeiten). Das Aufbaumodul Tagesstrukturen wird in einem zweiten Schritt entwickelt, voraussichtlich ebenfalls 2015.

### **Verankerungsmassnahmen**

Die Verankerung von „Schule in Bewegung– Purzelbaum für Primarschulen“ im SNGS und in den kantonalen und regionalen Support-Netzwerken wird gefördert.

Bei der langfristigen Umsetzung durch die Lehrpersonen wird wo möglich auf bestehende Weiterbildungsangebote zurückgegriffen, z.B. auf die Tagung des Schweizerischen Verbands für Sport in der Schule, auf SGE (Weiterbildungen an Pädagogischen Hochschulen), auf die Pädagogische Hochschule Bern, die Fachhochschule Nordwestschweiz etc.

### **Erweiterung auf Sekundarstufe I**

Eine Erweiterung und Anpassung auf die Sekundarstufe I ist eine Weiterentwicklungsoption, die bei entsprechendem Bedarf aufgenommen würde.

Die nachfolgende Übersicht zeigt die beschriebenen Aufbau- und Verankerungsoptionen.

## Übersicht Projektsystem

Wirkungsebenen:

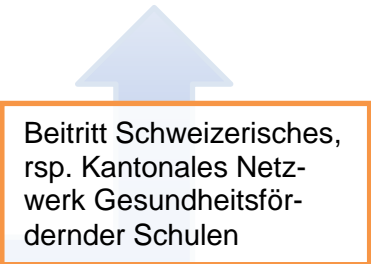
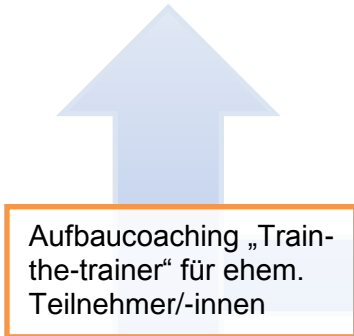
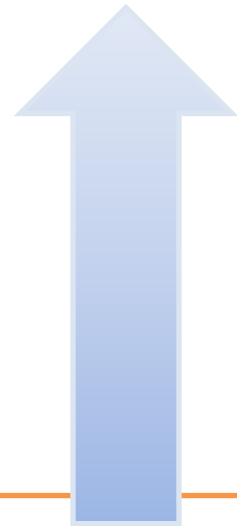
Klasse

Gesamtschule, Schulhaus  
oder Schulteam

Verankerung Gesamt-  
schule oder Schulhaus  
(Verhältnis)

Verankerung  
Lehrpersonen/-team  
(Verhalten)

Aufbauoptionen:



Aufbaucoaching „Train-  
the-trainer“ für ehem.  
Teilnehmer/-innen

Beitritt Schweizerisches,  
rsp. Kantonales Netz-  
werk Gesundheitsför-  
dernder Schulen

Aufbaumodul Tagesstrukturen

Newsletter, Ho-  
mepage (neue  
Projekte, Angebote,  
Praxisideen, For-  
schung ...)

Knowhow-sharing  
(Austauschtreffen,  
gute Praxis ...)

Weiterbildungen,  
Tagungen

Basis:

Schule in Bewegung – Purzelbaum für Primarschulen

### **2.5.3 Voraussetzungen Lehrperson/Schule/Behörden**

#### **Commitment zur Umsetzung des Konzepts**

Die Lehrperson nimmt aus eigener Motivation am Projekt teil. Die Schulleitung unterstützt die Weiterbildung und die Projektteilnahme, indem projektbedingte Abwesenheiten und die notwendigen zusätzlichen Personal- und Sachressourcen bei Vertragsunterzeichnung geregelt sind. Die Schulleitung und die LP unterzeichnen die Anmeldung für die Teilnahme am Projekt gemeinsam.

#### **Reflexion des eigenen Unterrichts und der Schule**

Die Ausgangslage jeder Lehrperson und jeder Schule ist anders. Viele LP und Schulen sind bereits aktiv in der Förderung von Bewegung und einer gesunden Ernährung im Schulalltag. Dies ist die Basis, auf welcher die Reflexion und Weiterentwicklung stattfindet. Es ist wichtig, dass sich die Beteiligten ihrer zur Verfügung stehenden Ressourcen bewusst sind und dass ihr Engagement von der Projektleitung wie auch von der Schulleitung und den Behörden gewürdigt wird.

#### **Weiterbildung, Austauschtreffen und Hospitieren**

Auch die Weiterbildungen, das Hospitium und die fachlichen Input- und Austauschtreffen der Lehrpersonen sind wichtige Erfolgsfaktoren für das Projekt. Die Weiterbildungen entsprechen dem aktuellen Stand der wissenschaftlichen Erkenntnisse im Bereich „Bewegung und Ernährung und deren Einfluss auf die Gesamtentwicklung und insbesondere auf Lernprozesse der Kinder“. Auch sollen die LP Anregungen für die konkrete Umsetzung der Bewegungsförderung im Schulalltag erhalten und sich in der langfristigen Umsetzung von gesunden Zwischenmahlzeiten und evtl. ausgewogenen und genussvollen Mahlzeiten (Mittagstische, Mensen ...) kompetent fühlen.

Insgesamt finden mindestens vier halbtägige Weiterbildungen und ein halbtägiges Hospitium im Laufe der zweijährigen Umsetzung des Projekts statt. An den Weiterbildungen nehmen die Projektteilnehmer/-innen teil, die Schulleitungen werden dazu eingeladen. Im Anhang 3 befinden sich die Kurzbeschreibungen der Weiterbildungen und empfohlene Kontaktpersonen.

#### **Umgestaltung des Klassenzimmers und der Schule**

Bewegungsfreundliche Klassenzimmer und Schulinnen und -ausserräume zu schaffen, ist Bestandteil des Projekts. Durch das Schaffen von Ruheorten soll auch der Entspannung genügend Raum gewährt werden.

Die LP erhalten im Rahmen der Weiterbildung Anregungen und Ideen, welche sie mit Unterstützung der Projektleitung weiter entwickeln und den Rahmenbedingungen der Klasse und der Schule sowie ihren persönlichen Bedürfnissen anpassen.

Empfohlen wird, dass jede am Projekt teilnehmende LP CHF 800 – 1'000.-- zur Verfügung hat, um die Räumlichkeiten im Klassenzimmer und ggf. in der Schule umzugestalten und Material anzuschaffen, welches zu Bewegung motiviert. Dabei sind „einfache“ Materialien, wie beispielsweise Bretter, Wippen, Rollen, Stäbe, Seile, Tücher etc., dem vorgefertigten Bewegungsmaterial vorzuziehen.

## **Zusammenarbeit mit den Eltern**

Die aktive Zusammenarbeit mit den Eltern ist für den langfristigen Projekterfolg entscheidend. Die Leistungen und Bemühungen der Eltern werden anerkannt und positiv verstärkt. Die Eltern werden schriftlich und persönlich über das Projekt (Ziele, Inhalte und Umsetzungsschritte) informiert, unter anderem an regulären Elterninformationsveranstaltungen. Sie erhalten Alltagstipps in Form von Broschüren, Flug- und Merkblättern. Dazu werden existierende Materialien von Gesundheitsförderung Schweiz, Suisse Balance, BASPO, SGE und allfällig eigens für das Projekt Purzelbaum erarbeitete Dokumente verwendet sowie Materialien, die im Kanton, z.B. im Rahmen des kantonalen Aktionsprogramms „Gesundes Körpergewicht“ angeboten werden. Die Elternarbeit wird in den Input- und Austauschtreffen gemeinsam diskutiert und erarbeitet.

## **Fachliche Input- und Austauschtreffen**

Die Purzelbaumprojekte auf Kindergarten- und Kitastufe haben die Wichtigkeit eines Erfahrungsaustauschs zwischen den Lehrpersonen gezeigt. Dadurch kann der Prozess besser begleitet, auf die individuellen Voraussetzungen angepasst und reflektiert werden. Die schulübergreifenden Zusammenkünfte unterstützen ausserdem die individuelle Reflexion, Einstellungs- und Verhaltensänderung. Die LP erhalten von ihren Kolleg/-innen Anregungen und Ideen für die Umsetzung der Massnahmen. Sie sind motiviert, die Inhalte von „Schule in Bewegung – Purzelbaum für Primarschulen“ in das Schulteam einzubringen und gemeinsam in der Schule umzusetzen bzw. weitere LP zu einem Projekteinstieg zu motivieren.

Die Input- und Austauschtreffen der Projektgruppe werden durch die kantonale Projektleitung organisiert und durchgeführt. Neue Themen mit den Anregungen und Hilfestellungen für die Umsetzung von Massnahmen und didaktische Anleitungen werden in der Projektgruppe gemeinsam eingeführt.

## **2.5.4 Einbezug von empfohlenen Projekten/Angeboten**

Eine Vielzahl von empfohlenen und bewährten Projekten, Lehrmitteln und Materialien stehen den Schulen zur Verfügung. In „Schule in Bewegung – Purzelbaum für Primarschulen“ bilden im ersten Projektjahr die Bewegungsmodule von „schule bewegt“ des BASPO bzw. im zweiten Projektjahr als Grundlage für den Settingansatz das Modell „Bewegte Schule Graubünden“ sowie das SNGS die Basis. Ergänzend werden die von nationalen Akteuren, namentlich von der Gesundheitsförderung Schweiz/Suisse Balance, vom BASPO und von der SGE, empfohlenen Angebote einbezogen. Die Teilnehmenden erhalten eine praxisorientierte Entscheidungsgrundlage für die Umsetzung dieser freiwilligen Angebote. Sie werden in den Weiterbildungen vorgestellt und danach in Input- und Austauschtreffen diskutiert.



Die folgende Tabelle zeigt die Projektbasis sowie die weiteren empfohlenen Projekte, Lehrmittel und Materialien zu Bewegung und/oder Ernährung in alphabetischer Reihenfolge. Die Schwerpunkte sind in fetter Schrift gekennzeichnet:

<b>Projektbasis</b>	<b>Bewegung</b>	<b>Ernährung</b>
Bewegte Schule Graubünden	<b>x</b>	x
«schule bewegt»	<b>x</b>	x
Schule in Bewegung – Purzelbaum für Primarschulen	<b>x</b>	x
<b>Empfohlene Projekte</b>	<b>Bewegung</b>	<b>Ernährung</b>
bike2school	<b>x</b>	x
Bodytalk PEP	Körperbild, kritischer Umgang mit Geschlechterstereotypen und Schönheitsnormen	
fit4future	<b>x</b>	x
Fourchette verte		<b>x</b>
Gorilla	<b>x</b>	<b>x</b>
muuvit	<b>x</b>	x
PapperlaPEP	Beziehungskompetenzen, emotional, somatisches Lernen	
schnitz und drunder		<b>x</b>
Senso5		<b>x</b>
walk to school (Pedibus)	<b>x</b>	
div. kantonale Projekte im Rahmen der kantonalen Aktionsprogramme Gesundes Körpergewicht	<b>x</b>	<b>x</b>
<b>Empfohlene Lehrmittel und Materialien</b>	<b>Bewegung</b>	<b>Ernährung</b>
Bewegungsfreundliche Schule	<b>x</b>	
Bildung für Nachhaltige Entwicklung	x	<b>x</b>
feel-ok	<b>x</b>	<b>x</b>
Kidz Box	<b>x</b>	x
Körper und Lernen	<b>x</b>	
NUTRIKID	x	<b>x</b>
Schnitz und Schwatz	x	<b>x</b>
Sichere Bewegungsförderung bei Kindern	<b>x</b>	
Übersicht und Beurteilung der SGE		<b>x</b>
Unterlagen und Materialien von Suisse Balance	<b>x</b>	<b>x</b>

Im Anhang 2 werden die Angebote kurz beschrieben und mit Angaben zur Schulstufe sowie den direkten Kontakten ergänzt.

Bestehende Weiterbildungen der Pädagogischen Hochschule Bern: „bewegte Schule“ <http://campus.phbern.ch/weiterbildung/bewegte-schule/> und der Fachhochschule Nordwestschweiz: „CAS bewegungsfreundliche Schule“ <http://www.fhnw.ch/ph/iwb/kader/bewegungsfreundliche-schule> werden ergänzend für eine Vertiefung der Themen und zur weiteren Spezialisierung oder anstelle von „Schule in Bewegung – Purzelbaum für Primarschulen“ empfohlen.

Einzelne Kursteile können auch die Weiterbildungen in „Schule in Bewegung – Purzelbaum für Primarschulen“ ersetzen oder ergänzen. Dies erfolgt je nach aktuellem Angebot sowie Möglichkeiten der Hochschulen und in Absprache mit den Anbietenden, den Kantonen und Purzelbaum Schweiz.

## 2.6 Meilensteine/Zeitplan

Der nachfolgende Projektzeitplan zeigt das mögliche Vorgehen bei der Vorbereitung und Durchführung des Projekts „Schule in Bewegung– Purzelbaum für Primarschulen“ sowie die Verantwortlichkeiten in den einzelnen Vorgehensschritten.

Vorbereitungsjahr		Verantwortlich*
Juni/Juli	Vorbereitungen im Kanton (Situationsanalyse, Budgetplanung, Vernetzung, Einbettung, Konzept, Projektleitung ...) Anmeldung Coaching für kantonale Projektleitende	Kanton
Dezember	Organisation Weiterbildungen, Flyer, Homepage, Planung Infoveranstaltung	Kanton
Jan/Febr.	Ausschreibung an Schulen (Schulleitungen), Durchführung Informationsveranstaltungen (zentral und/oder dezentral)	Kanton/Projektleitung
April/Mai	Teilnahmebestätigungen	Kanton
Mai/anfangs Juni	Kick-Off, Weiterbildungen gemäss Projektprogramm, Hospitium organisieren (Zeitpunkt der Durchführung gemäss kantonalen Bedingungen individuell)	Kanton/Projektleitung
<b>1. Schuljahr im Projekt</b>		
Aug/Sept	Kick-Off durchführen	Kanton/Projektleitung
Sept/Okt	Erste Weiterbildung durchführen	Projektleitung
Februar/März	Zweite Weiterbildung durchführen	Projektleitung
Oktober bis Juni	4-5 Input- und Austauschtreffen verteilt über die Monate und in Abstimmung auf die Weiterbildungen	Projektleitung
<b>2. Schuljahr im Projekt</b>		
Sept. bis Nov.	Dritte und vierte Weiterbildung durchführen	Projektleitung
Oktober bis Juni	3-4 Input- und Austauschtreffen verteilt über die Monate	Projektleitung
Mai/anfangs Juni	Projektabschluss und Selbstevaluation	Projektleitung

\*kann je nach Kanton variieren.

Hinweis zu den Voraussetzungen der Projektleitung:

Besonders eignen sich qualifizierte Fachpersonen (BSc, MSc, MAS) in Sport und/oder Bewegung, Pädagogik, Gesundheitswissenschaften, Angewandter Psychologie, die bereits Erfahrung im Projektmanagement und in der Erwachsenenbildung und Kenntnisse über das Setting Schule haben. Das Coaching bindet sie entsprechend ihren Vorkenntnissen und Erfahrungen ein, leitet sie an und unterstützt sie inhaltlich und prozessbezogen.

## 2.7 Budget

Das nachfolgende Muster-Budget geht davon aus, dass 12 LP in einer Gruppe teilnehmen und die Projektleitung ihre erste Staffel resp. Gruppe leitet.

⇒ Bei den weiteren Gruppen/Staffeln entfallen die Coaching-Kosten von CHF 7'000.--.

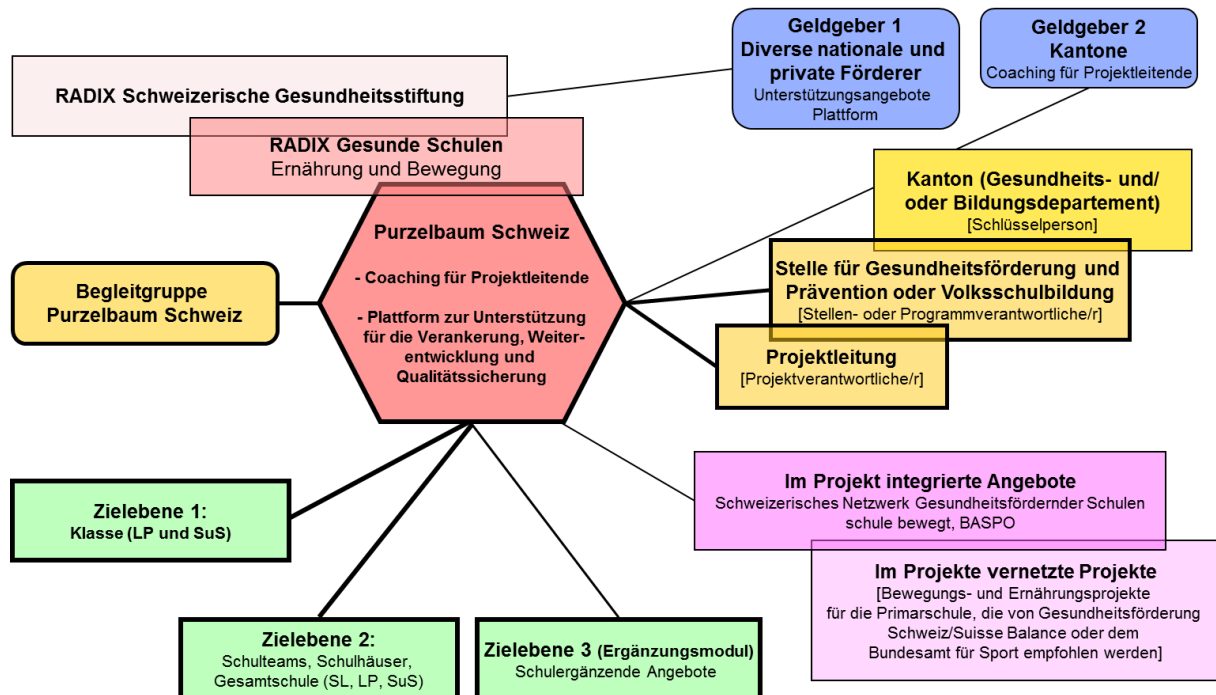
Leistungen	Geschätzte Kosten in CHF
Projektleitung ca. 15% Arbeitspensum während 2 Jahren (kantonsintern oder –extern)	40'000.--
Coaching durch RADIX pro Projektleitung während den ersten 2 Jahren sowie Nutzungsrechte Logo und Materialien	7'000.--
Vier halbtägige Weiterbildungen	4'000.--
Gestaltungsmaterial für Lehrpersonen (CHF 800 - 1'000.-/Lehrperson)	12'000.--
Material Öffentlichkeitsarbeit (Flyer, Broschüren, Plakat etc.)	5'000.--
<b>Total Kosten</b>	<b>68'000.--</b>
„Amortisation“ des Basisprojekts (empfohlene Weiterbildungen nach dem Projekt nicht eingerechnet)	
Kosten gerundet pro Lehrperson/Klasse erste Gruppe	5'700.--
Weitere Gruppen	5'000.--
Kosten pro SuS im zweijährigen Projekt (Annahme 20 SuS pro Klasse)	ca. 250--
Kosten pro SuS während 10 Arbeitsjahren einer Lehrperson	ca. 25.--

Zu beachten, resp. zu klären sind die allfälligen Zusatzkosten für Vikariate (Kosten Gemeinde/Schule), falls die Weiterbildungen und die Input- und Austauschtreffen in die Unterrichtszeit fallen.

Möglicherweise können sich die Schulen an den Materialkosten beteiligen (Empfehlung CHF 800 - 1'000.-- pro teilnehmende Lehrperson).

## 3 Projektorganisation

### 3.1 Projektstruktur



Strukturplan Schule in Bewegung – Purzelbaum für Primarschulen

#### 3.1.1 Beteiligte und ihre Funktionen

##### Trägerschaft

RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung ([www.radix.ch](http://www.radix.ch)) besteht seit 1972 als gemeinnützige Stiftung. Ihre Themenschwerpunkte sind Ernährung und Bewegung, psychische Gesundheit, Sucht und nachhaltige Entwicklung. RADIX bietet fachlichen Massnahmen-support für Bund, Kantone, Städte, Gemeinden und Schulen sowie für private Organisationen und Betriebe und kann als Generalunternehmung diese Massnahmen auch selber umsetzen. RADIX betreibt das Schweizer Kompetenzzentrum für Gesundheitsförderung und Prävention und ist Träger verschiedener weiterer Dienstleistungsangebote.

RADIX Gesunde Schulen, Ernährung und Bewegung ([www.gesunde-schulen.ch](http://www.gesunde-schulen.ch)) unterstützt die Umsetzung von „Purzelbaum“ in KiTas, Kindergärten und Schulen sowie die Multiplikation von „schnitt und drunder“ - Verpflegung mit Qualität für Kinder und Jugendliche.

Die Aufgabe der Trägerschaft ist es, Support-Massnahmen für die Multiplikation, Verankerung, Weiterentwicklung und Qualitätssicherung von „Schule in Bewegung – Purzelbaum für Primarschulen“ anzubieten. Sie ist Ansprechpartnerin für Geldgeber, nationale und kantonale Akteure sowie Projektanbieter (Projekte Ernährung und Bewegung in Primarschulen).

##### Plattform „Purzelbaum Schweiz“

Die Plattform „Purzelbaum Schweiz“ ist für die operative und strategische Leitung der Supportmassnahmen zur Multiplikation, Verankerung, Weiterentwicklung und Qualitätssicherung

von „Schule in Bewegung – Purzelbaum für Primarschulen“ verantwortlich. Sie bildet die Schnittstelle zwischen den kantonalen Akteuren, Geldgebern sowie den integrierten und vernetzten Projekten.

### **Geldgeber**

Nationale und private Förderer finanzieren die Plattformangebote zur Verankerung, Weiterentwicklung und Qualitätssicherung von „Schule in Bewegung – Purzelbaum für Primarschulen“. Aktuell (2013) sind dies: Gesundheitsförderung Schweiz, die Bundesämter für Sport und für Gesundheit und Helsana.

Die Kantone finanzieren die Coachings der Projektleitenden im Projektaufbau und die Nutzungsrechte von Logo und Materialien. Im Weiteren finanzieren sie den Arbeitsaufwand der Projektleitenden für die Qualitätssicherung (Input- und Erfahrungsaustauschtreffen), Weiterbildungen und je nach Möglichkeit auch Materialanschaffungen.

### **Begleitgruppe „Purzelbaum Schweiz“**

Die Begleitgruppe hat eine fachlich beratende Funktion für die Leitung „Purzelbaum Schweiz“, kann bei Bedarf beigezogen werden und unterstützt überdies die nationale Einbettung und Vernetzung.

### **Kanton** (Fachstellen Gesundheits- und/oder Bildungsdepartemente)

Die verantwortlichen Personen im Kanton bzw. die Fach-/Dienststellen- oder Programmleitenden tragen die strategische und operative Projektverantwortung im eigenen Kanton. Sie sind die Schnittstelle zwischen „Purzelbaum Schweiz“, den Steuerungsgremien im Kanton und den Projektleitenden. Sie überwachen das Gesamtprojekt im Kanton zeitlich, inhaltlich und finanziell.

### **Projektleitung „Schule in Bewegung – Purzelbaum für Primarschulen“**

Die kantonale Projektleitung führt das Projekt operativ. Sie ist verantwortlich für die Zielerreichung und –überprüfung und rapportiert an die Gesamtprojektleitung im Kanton (kantonale Fachstelle). Sie plant Termine, organisiert Materialien und ist die Ansprechperson für "Purzelbaum Schweiz".

### **Integrierte und vernetzte Projekte/Angebote**

Die Bewegungsmodule von „schule bewegt“ des BASPO bilden die Basis für das erste Projektjahr. Das Modell der „Bewegten Schule Graubünden“ sowie die langfristige Verankerung mit dem möglichen Beitritt in das SNGS sind integrale Bestandteile des zweiten Projektjahrs. Weitere empfehlenswerte Projekte zu Ernährung und Bewegung in Primarschulen werden koordiniert umgesetzt (siehe dazu die Projektliste im Anhang 2).

## **3.2 Vernetzung**

Das Projekt „Schule in Bewegung – Purzelbaum für Primarschulen“ und die Support-Plattform sind eingebettet in RADIX Gesunde Schulen und mit nationalen wie auch kantonalen Akteuren in den Bereichen Gesundheit, Bildung, Bewegung und Sport sowie Ernährung eng vernetzt.

Die Vernetzung mit empfohlenen Schulprojekten zu Ernährung und Bewegung besteht schon teilweise und wird im Rahmen der Umsetzung von „Schule in Bewegung – Purzelbaum für Primarschulen“ erweitert und vertieft.

## 4 Projektsteuerung

### 4.1 Evaluation

Am Ende der Projektphase führt die Projektleitung mit den LP eine schriftliche Selbstevaluation anhand eines standardisierten Fragebogens durch. Diese besteht aus vier Bereichen:

- *Integration Projektinhalte:* Veränderung im Unterricht bezüglich bewegter Pausen und bewegtem Unterricht, Angebote zu gesunder Ernährung, Verhalten der LP, Veränderungen im Schulalltag.
- *Motivation fürs weitere Vorgehen:* Beibehaltung von Bewegung im Unterricht, Planung von weiteren Massnahmen, Motivation für den Beitritt zum SNGS.
- *Verhalten der Kinder:* Nutzung der Bewegungs- und Ernährungsangebote und beobachtete Veränderungen bei den Kindern bezüglich Bewegungs-, Ernährungs- und Lernverhalten.
- *Projektverlauf:* Ein standardisierter Fragebogen zum Projektverlauf wird von allen Lehrpersonen ausgefüllt und an einem Input- und Austauschtreffen gemeinsam mit der Projektleitung besprochen. Somit ist die Überprüfung des Prozesses und die optimale Begleitung und Umsetzung gewährleistet. Am Ende der zwei Projektjahre verfasst die Projektleitung einen Schlussbericht über den Projektverlauf.

### 4.2 Qualitätssicherung für die weitere Verbreitung

*Ebene LP/Schulen:* Die LP erhalten nach dem erfolgreichen Abschluss des Projekts einen Nachweis. Falls die ganze Schule oder weitere Schulteams die Projektinhalte aktiv umsetzen möchte, ist die Teilnahme von mindestens einer Lehrperson am Basisprojekt sowie am Aufbauomodul „Train-the-trainer“ verpflichtend. Es wird empfohlen, dass die ausgebildete Lehrperson nach Abschluss des Projekts mindestens an einem Weiterbildungs- oder Vernetzungstreffen pro Jahr teilnimmt und alle Teilnehmenden den Newsletter abonnieren.

*Ebene Kanton/Projektleitung:* Das Logo und die Nutzung der Projektinhalte „Schule in Bewegung – Purzelbaum für Primarschulen“ sind an die erfolgreiche Coaching-Teilnahme der Projektleitung gebunden. Im Coaching werden Projektinhalte und –methoden vermittelt und der Abschluss ist persönlich.

Gibt es in der Projektleitung einen personellen Wechsel, so muss die neue Projektleitung erneut am Coaching teilnehmen. Falls eine ausgebildete Projektleitung vor Ort ist und die neue Person über die gesamte Projektzeit von 2 Jahren begleitet, ist eine individuelle Vereinbarung mit der Leitung „Purzelbaum Schweiz“ möglich.

Nach dem Coaching nimmt die Projektleitung einmal im Jahr an einem Input- und Erfahrungsaustauschtreffen der Projektleitenden teil. Sie ist Mitglied der „quint-essenz Community“-Fachgruppe und beteiligt sich aktiv an Newsletter und eventuell auch an Tagungen.

## **5 Ergebnisse**

### **5.1 Multiplikation**

Im Schuljahr 2013/2014 startet ein Pilotprojekt in den Kantonen TG und BS. Die in diesem Pilotprojekt erarbeiteten sowie getesteten Unterlagen und Inhalte werden aufgrund der Erfahrungen und der Evaluationsresultate überarbeitet und für die weitere Multiplikation aufgearbeitet und eingesetzt.

Ein Multiplikationsangebot steht 2014/2015 für interessierte Kantone der Deutschschweiz zur Verfügung. Für die Romandie wird ein Coaching bei Interesse und nach Absprache mit Interessierten aufgebaut.

### **5.2 Langfristige Verankerung**

Während der zweijährigen Projektphase finden 7 bis 9 moderierte Treffen statt. Dieser regelmässige Ideen- und Erfahrungsaustausch trägt zur Etablierung von Bewegung als Lernmethode im Unterricht und idealerweise in der ganzen Schule bei. Zur Unterstützung der langfristigen Verankerung werden nach der Projektphase neue Praxisideen und Informationen über den Newsletter verbreitet sowie Tagungen, vertiefende Weiterbildungen und Austauschtreffen angeboten.

Im Weiteren werden die Schulen motiviert, dem SNGS beizutreten und ein Mehrjahresprogramm mit den Schwerpunkten Bewegung und Ernährung zu erstellen. Das SNGS fordert verbindliche und langfristige Strukturen. Die Schulen erhalten dafür eine Auszeichnung (Label) und profitieren von verschiedenen Netzwerkaktivitäten. Der Stellenwert von Gesundheit allgemein und Ernährung und Bewegung im Besonderen wird durch die Zusammenarbeit des SNGS mit der Fachagentur *éducation21* in den überfachlichen Themen (Bildung für Nachhaltige Entwicklung) des Lehrplans 21 gestärkt und trägt damit weiter zur Verankerung bei.



## 6 Anhänge

### 6.1 Anhang 1: Plan d'étude romand (PER)

En Romandie, la situation est différente, car le Plan d'étude romand (PER) est déjà mis en œuvre. Le PER a été développé depuis 2004 et approuvé par l'ensemble des cantons francophones, en lien avec la convention HARMOS. Le PER est entré en vigueur dans l'ensemble des cantons depuis 2011 et actuellement dans sa phase de mise en œuvre dans les différents niveaux scolaires. La promotion de la santé ainsi que le mouvement et l'alimentation sont présents dans le PER, et ceci sous des formes adaptées à chaque niveau scolaire. Le principe d'une école en santé figure aussi dans le préambule (lieu de vie).

Concrètement, le PER est organisé selon trois entrées: les cinq domaines disciplinaires; les Capacités transversales; la Formation générale. Dans ces trois entrées une place est donnée à la promotion de la santé. Ce plan est aussi organisé autour du renforcement de compétences, comme en Suisse allemande.

Concernant l'alimentation et le mouvement, ceux-ci sont thématiques dans l'un des cinq domaines disciplinaires du PER, „Corps et mouvement”. Les objectifs et finalités de ce domaine sont clairement explicités et contribuent au développement des capacités physiques, cognitives, affectives et sociales de l'élève. Il développe en outre les connaissances et les savoir-faire conduisant à une alimentation saine et équilibrée.

Le domaine „Corps et mouvement” contribue au maintien et au développement de la santé physique et psychique. Il tend à instaurer chez l'élève un rapport actif et responsable à son propre corps, à celui d'autrui et à son environnement. Les activités proposées développent, dans une visée préventive, les connaissances et les attitudes permettant de limiter les comportements à risques, de prévenir les accidents et de prendre conscience des dérives rencontrées notamment tant dans le monde sportif que dans le domaine de l'alimentation (Intentions des Commentaires généraux du domaine Corps et mouvement). Le domaine Corps et mouvement comprend deux parties: Éducation physique et Éducation nutritionnelle. Les Commentaires généraux du domaine Corps et mouvement mettent en évidence les différents éléments à intégrer. „L'enseignement/apprentissage de l'Éducation physique pour l'ensemble de la scolarité obligatoire est structuré autour de quatre axes thématiques: Condition physique et santé; Activités motrices et/ou d'expression; Pratiques sportives; Jeux individuels et collectifs. L'Éducation nutritionnelle décline deux axes thématiques développés sur l'ensemble de la scolarité obligatoire: „Sens et besoins physiologiques; Équilibre alimentaire”.

Par ailleurs, la Formation générale englobe cinq éléments. Construite autour de „rapport à soi”, du „rapport aux autres”, et du „rapport au monde”, la Formation générale est organisée autour des cinq thématiques suivantes: MITIC (Médias, Images, Technologies de l'Information et de la Communication); Santé et bien-être; Choix et projets personnels; Vivre ensemble et exercice de la démocratie; Interdépendances (sociales, économiques, environnementales). Ainsi figure de manière explicite l'importance de la santé et du bien-être, espace où les aspects de la promotion santé devraient être intégrés, en lien notamment avec la démarche de développement durable.<sup>57</sup>

Les cantons romands disposent donc d'une base „égale” pour développer une école en santé et renforcer les compétences dans les domaines de l'alimentation et du mouvement. Par contre, il y a encore peu d'outils ou de ressources didactiques agréées disponibles sur ces thèmes et il faudra un accompagnement pour réaliser ces changements. Les écoles et les

enseignant-e-s de chaque canton ont besoin de ressources pour traiter de ces sujets en classe ou pour participer activement à des projets.

Dans ce contexte, la mise en place du projet „Schule in Bewegung – Purzelbaum für Primarschulen“ fait tout à fait sens et permet de proposer une démarche globale et des outils au service du PER. Ce projet permet d'intégrer le mouvement et l'alimentation structurellement dans l'école, et de remplir différents objectifs du PER. Par ailleurs, „Schule in Bewegung – Purzelbaum für Primarschulen“ met l'accent sur le développement de compétences, ce qui est en accord avec la démarche du PER. Celui-ci décrit cinq Capacités transversales qui doivent être développées dans la scolarité, certaines étant plus d'ordre social et d'autres d'ordre individuel : – Collaboration; – Communication; – Stratégies d'apprentissage; – Pensée créatrice; – Démarche réflexive. „Schule in Bewegung – Purzelbaum für Primarschulen“ apporte donc une contribution importante au PER.

## 6.2 Anhang 2: empfohlene Projekte, Lehrmittel und Materialien

### Empfehlenswerte bewegungs- und ernährungsspezifische Angebote für Schulen von nationalen oder sprachregionalen Anbietern gemäss Gesundheitsförderung Schweiz, Suisse Balance, BASPO und SGE

Eine Übersicht ist im Kapitel 2.5.4 einsehbar. Die Reihenfolge ist alphabetisch gewählt.

Kurzbeschreibung	Verbreitung	Zielgruppe	Kontakt
<p><b>bike2school</b> / <a href="http://www.bike2school.ch">www.bike2school.ch</a></p> <p>Die Aktion bike2school bringt jedes Jahr Schülerinnen und Schüler aus der ganzen Schweiz aufs Velo. Die Aktion dauert das ganze Schuljahr, während welchem die Klassen im Herbst oder im Frühling an vier frei wählbaren Wochen teilnehmen können.</p> <p>Die Klassen ab der 4. Klasse bis und mit Sekundarstufe II benutzen während der Aktion so oft wie möglich das Velo für den Schulweg und sammeln dabei Punkte und Kilometer im Wettbewerb um attraktive Klassen- und Einzelpreise. Begleitaktionen rund um das Thema Velo und Ernährung bringen zusätzlichen Schwung und steigern die Gewinnchancen.</p> <p>Folgende Kantone übernehmen die Teilnahmekosten ihrer Schulen: AG, AR, BE, BL, BS, FR, GR, LU, JU, NW, SH, SG, SZ, SO, TG, TI, UR, ZG, ZH.</p> <p>Falls die Beiträge nicht vom Kanton übernommen werden, kostet eine Teilnahme pro Aktion CHF 60.00 pro Klasse.</p>	D-CH, W-CH, TI	Ab 4. Klasse	<p>Pro Velo Schweiz Postfach 6711 3001 Bern</p> <p>Sibylle Waltert Tel. 031 318 54 14 <a href="mailto:sibylle.waltert@pro-velo.ch">sibylle.waltert@pro-velo.ch</a></p>
<p><b>Bodytalk PEP</b></p> <p>Projekt für Kinder und Jugendliche zum selbstbewussten Umgang mit sich, dem eigenen Wohlbefinden und der eigenen Attraktivität (kostenlose Workshops für Schulen).</p>	D-CH	Ab 2. Klasse	<p>PEP Fachstelle Prävention Essstörungen Praxisnah Murtenstrasse 21 3010 Bern</p> <p>Thea Rytz Tel. 031 632 96 86 <a href="mailto:thea.rytz@insel.ch">thea.rytz@insel.ch</a></p>

Kurzbeschreibung	Verbreitung	Zielgruppe	Kontakt
<p><b>fit4future</b> / <a href="http://www.fit-4-future.ch">www.fit-4-future.ch</a></p> <p>Im Rahmen einer Partnerschaft verpflichtet sich eine Schule, die Idee von «fit-4-future» aktiv umzusetzen und für mindestens drei Jahre zweimal jährlich an einer Infoveranstaltung teilzunehmen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pro Schulhaus wird ein «fit-4-future»-Schulkoordinator ausgebildet, der das Lehrerkollegium auf dem neusten Stand hält und für die Umsetzung des Projekts verantwortlich ist.</li> <li>• Jede Schule erhält eine rote Spieltonne mit pädagogisch getesteten Spiel- und Sportgeräten. Diese werden vor Ort von Coaches den Kindern und Lehrpersonen vorgestellt.</li> <li>• Eltern und Lehrpersonen werden Informationsveranstaltungen mit Bewegungs- und Ernährungsspezialisten angeboten. Drucksachen geben zudem Informationen und Ideen für den Unterricht, beispielsweise in Form von Musterlektionen. Die Elternbroschüren enthalten wertvolle Informationen sowie konkrete Tipps für den Familienalltag.</li> <li>• Den Schulklassen werden zudem regelmässig kostenlose Activity Days und Sportevents angeboten.</li> <li>• An den Schulen werden Workshops für die Kinder zu den Themen Bewegung, Ernährung und Brainfitness verbunden mit Lehrerinformationen und Elternabenden angeboten.</li> <li>• Anmelden können sich <b>alle Primarschulen</b>, die sich für die Gesundheit ihrer Kinder engagieren möchten. Jedes Jahr haben 50 neue Schulen die Chance, ins «fit-4-future»-Programm integriert zu werden.</li> <li>• Das Programm ist kostenlos.</li> </ul>	D-CH, W-CH, TI	Primarschule	<p>Cleven-Stiftung Ruessenstrasse 6 6341 Baar</p> <p>Pascale Vögeli Tel. 041 766 63 85 <a href="mailto:voegeli@cleven-stiftung.com">voegeli@cleven-stiftung.com</a></p>
<p><b>Fourchette verte</b></p> <p>Fourchette verte ist das Qualitätslabel für alle Betriebe der Gemeinschaftsgastronomie, welches die Elemente Essvergnügen und Gesundheit verbindet und dadurch zur Verbesserung der Ernährungsgewohnheiten in der Bevölkerung beiträgt. In allen Westschweizer Kantonen, im Tessin sowie in den Kantonen Aargau, Bern und Solothurn (Stand April 2013) können interessierte Betriebe das Zertifikat beantragen.</p> <p>Mit dem Label Fourchette verte können sämtliche Verpflegungsbetriebe ausgezeichnet werden, sofern sie die definierten Kriterien erfüllen.</p> <p>Die Zertifizierung eines Betriebes gewährleistet, dass eine unabhängige Organisation kontrolliert und bestätigt, dass der zertifizierte Betrieb die erforderlichen Qualitätskriterien erfüllt.</p> <p>Da das Essverhalten und die Ernährungsgewohnheiten bereits in der Kindheit geprägt werden, bietet Fourchette verte altersstufenspezifische Labels an. Für den Vorschul- und Schulbereich sind die folgenden drei Kategorien geeignet: Fourchette verte für Kleinkinder (unter 4 Jahren): für Kindertagesstätten, Kinderkrippen, Kinderhorte. Fourchette verte Junior (von 4 bis 15 Jahren): für Schulkantinen und Anbieter von Mittagstischen. Fourchette verte Junior Tagesstätten (von 4 bis 15 Jahren): für Betriebe, die Kinder ganztags betreuen und verpflegen. Ein Prozess zur Integration von schnitz und drunder in Fourchette verte ist in Bearbeitung.</p>	Aargau, Bern, Solothurn, D-CH, TI	Alle Stufen	<p><i>Koordination Deutschschweiz:</i> Fourchette verte Schweiz Esther Jost, Koordinatorin Bei SGE / SSN Schwarztorstrasse 87 Postfach 8333 CH 3001 Bern T +41 31 385 00 16 <a href="mailto:esther.jost@fourchetteverte.ch">esther.jost@fourchetteverte.ch</a></p>

Kurzbeschreibung	Verbreitung	Zielgruppe	Kontakt
<p><b>GORILLA / <a href="http://www.gorilla.ch">www.gorilla.ch</a></b></p> <p>GORILLA ist das nationale Programm zur Gesundheitsförderung der Schtifti Foundation und steht für Spass an Bewegung und für ein positives Lebensgefühl. Die privat initiierte Schtifti Foundation, die Stiftung von Jungen für Junge, setzt sich seit 10 Jahren für ein gesundes Körpergewicht der jungen Generation in der Schweiz ein und wurde dafür mehrfach national und international ausgezeichnet. Mit GORILLA erreicht die Schtifti jährlich über 150'000 Kinder und Jugendliche via diversen Präventionsmodulen. Das Herzstück von GORILLA sind die Tages-Workshops an Schulen: Junge Freestylesportler und Ernährungsprofis kommen an Schulen in der ganzen Schweiz und verbringen einen Tag mit bis zu 100 Schülerinnen und Schülern. Es finden Bewegungs-Workshops in den Disziplinen Breakdance, Capoeira, Football, Frisbee, Slalom- und Longboard sowie Streetskate statt. Am Nachmittag belegen die Kids verschiedene Kurse zum Thema „Wohlbefinden“, in denen sie lernen, dass die Balance zwischen ausgewogener Ernährung und ausreichend Bewegung der Schlüssel zum Erfolg ist. Aber GORILLA ist noch viel mehr: Handy App, Videoanleitungen, Website <a href="http://www.gorilla.ch">www.gorilla.ch</a>, diverse Publikationen sowie im Unterricht mit den GORILLA Modulen für Lehrpersonen. Mehr Bewegung und ausgewogene Ernährung stehen dabei im Vordergrund und werden den Kids auf jugendnahe Art nähergebracht. GORILLA klärt auf und vermittelt Freude am Kochen und an Bewegung durch Freestylesportarten. Die Schtifti verfolgt mit GORILLA das Ziel die Kinder und Jugendlichen zur Übernahme von Verantwortung für ihr eigenes Wohlbefinden zu bewegen. Frei nach dem Motto: Mehr Uga-Uga im Leben! Mehr Informationen zu GORILLA und zur Schtifti Foundation: <a href="http://www.schtifti.ch">www.schtifti.ch</a></p>	D-CH, W-CH, TI	Kinder und Jugendliche von 10-20 Jahren	<p>Schtifti Foundation Hegarstrasse 11 8032 Zürich</p> <p>Roger Grolimund Tel. 079 410 13 93 <a href="mailto:roger.grolimund@schtifti.ch">roger.grolimund@schtifti.ch</a></p>
<p><b>Muuvit / <a href="http://www.muuvit.ch">www.muuvit.ch</a></b></p> <p>Muuvit ist ein international erprobtes Schulprogramm für Primarschulen, das Lehrpersonen als geeignetes Aktivierungs- oder Ergänzungsangebot auf dem Weg zur «bewegten Schule» unterstützen kann. Das Programm steht Primarschulklassen in der ganzen Schweiz kostenlos zur Verfügung. Die Schülerinnen und Schüler sammeln im Rahmen von Muuvit für jede Art von Bewegung Reisekilometer. Im Klassenverband gehen sie anschliessend mit den gesammelten Kilometern auf eine virtuelle Entdeckungs- und Lernreise durch Europa (Online-Abenteuer). Mit Muuvit können:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kinder auf spielerische Weise zu mehr Bewegung und ausgewogener Ernährung motiviert werden.</li> <li>• Lehrpersonen Abwechslung in den Unterricht bringen und Inhalte verschiedener Fächer spielerisch vermitteln: z.B. Rechnen, Geografie, Umwelt, Gesundheit, Fremdsprachen.</li> <li>• der Teamgeist gestärkt und die Stimmung in der Klasse verbessert werden.</li> <li>• nationale und internationale Partnerklassen gefunden werden.</li> </ul>	national	Primarschule	<p>Muuvit Health &amp; Learning Oy Ltd Feldstrasse 121 8004 Zürich</p> <p>Claudia Thöny Tel. 079 788 18 76 <a href="mailto:claudia.thoeny@muuvit.com">claudia.thoeny@muuvit.com</a></p>

Kurzbeschreibung	Verbreitung	Zielgruppe	Kontakt
<p>Neben den Materialien (Leitfaden für Lehrpersonen, Bewegungskarten für die SchülerInnen, Elterninformation, Login Online-Abenteuer etc.) erhalten Lehrpersonen auch Anregungen, wie sie das Programm ohne grossen Aufwand spielerisch in den Unterricht und die Pausen einbauen können. Muuvit kann während drei Wochen als Projekt oder flexibel über drei Monate verteilt mit der Schulklasse integriert im regulären Fächerunterricht durchgeführt werden. Die Lehrperson entscheidet selbst, wann sie das Programm starten und wie intensiv sie es nutzen will. Muuvit kann mehrmals pro Jahr mit verschiedenen Themenschwerpunkten (Umwelt, Ernährung, Kultur, Geografie, Sprachen etc.) durchgeführt werden.</p>			
<p><b>PapperlaPEP</b> <a href="http://www.pepinfo.ch">www.pepinfo.ch</a></p> <p>Papperla PEP richtet sich an Fachpersonen aus Pädagogik, Betreuung und Therapie, die in ihrer Arbeit mit Kindern (4-8 Jährigen) und deren Eltern in Kontakt sind. Kinder werden darin unterstützt, ihre Gefühle wahrzunehmen, die Empfindungen im Körper zu lokalisieren, und aufmerksam zu sein dafür, wie Gefühle sich verändern. Dadurch fördert Papperla PEP psychische Gesundheit und Widerstandsfähigkeit.</p> <p>Die Papperla PEP Weiterbildung vermittelt die dialogisch offene Haltung und stellt viele der Materialien und didaktischen Interventionen von Papperla PEP praxisnah vor. Zwischen den Treffen experimentieren die Teilnehmenden in ihrem Unterricht, wie sich das emotional somatische Lernen konkret integrieren und mit anderen gesundheitsfördernden Interventionen im Bereich Ernährung und Bewegung verbinden lässt. Je nach Kanton wird die Weiterbildung (z.B. im Rahmen des Projekts Purzelbaum) kostenlos angeboten.</p> <p>Die im Schulverlag erschienene Materialiensammlung „Papperla PEP. Körper und Gefühle im Dialog“ enthält eine CD mit 21 neu geschaffene Liedern und Versen, Anleitungen für Körperwahrnehmung, Puppdialoge, Bilder, Gedichte, Tanz- und Bewegungsspiele. Sie alle dienen als didaktische Anregungen für den Dialog zwischen Körper und Gefühlen.</p>	D-CH	Kindergarten und Unterstufe	<p>PEP Fachstelle Prävention Essstörungen Praxisnah Murtenstrasse 21 3010 Bern</p> <p>Thea Rytz Tel. 031 632 96 86 <a href="mailto:thea.rytz@insel.ch">thea.rytz@insel.ch</a></p>
<p><b>schnitz und drunder</b> / <a href="http://www.schnitz-und-drunder.ch">www.schnitz-und-drunder.ch</a></p> <p>"schnitz und drunder" ist ein individuelles Beratungsangebot für schulische Tagesstrukturen mit einem Verpflegungsangebot für Kinder und Jugendliche. Gemeinsam werden das Verpflegungsangebot, die Infrastrukturen, Budget- und Personalressourcen optimiert, ökologische, sozial-ethische (nachhaltige Entwicklung) und erzieherischen Aspekte thematisiert und ein Betriebsklima gefördert, in dem sich die Kinder, Jugendlichen und das Personal wohl fühlen. Betriebe, welche die "schnitz und drunder"-Kriterien erfüllen, erhalten eine kantonale Auszeichnung für zwei Jahre.</p> <p>Ein Prozess zur Integration von „schnitz und drunder“ als Profil von Fourchette verte ist in Bearbeitung.</p>	Verschiedene Kantone der Deutschschweiz	Alle Stufen	<p>RADIX Gesunde Schulen Cornelia Conrad Seidenhofstrasse 10 6003 Luzern <a href="http://www.schnitz-und-drunder.ch">www.schnitz-und-drunder.ch</a> Tel. 041 210 62 10 <a href="mailto:conrad@radix.ch">conrad@radix.ch</a></p>

Kurzbeschreibung	Verbreitung	Zielgruppe	Kontakt
<p>«schule bewegt» (BASPO) / <a href="http://www.schulebewegt.ch">www.schulebewegt.ch</a></p> <p><b>Ziel:</b> Tägliche Bewegung in Schulklassen und Tagesstrukturen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Teilnahme ist <b>kostenlos</b>.</li> <li>- Zum Programm zugelassen sind Schweizer und Liechtensteiner Schulklassen <b>jeder Stufe</b>.</li> <li>- Jede Schulklasse verpflichtet sich zu täglich mindestens <b>20 Minuten</b> Bewegung (zusätzlich zum obligatorischen Sportunterricht).</li> <li>- Die Schulklassen haben <b>zwei Anmelde-möglichkeiten</b>: Sie können sich für eine Schnupperteilnahme oder für eine Langzeiteilnahme entscheiden.</li> <li>- Für das Schuljahr 2013/14 stehen <b>10 Bewegungs-module (z.T. in zwei Versionen)</b> und das SGE-Ernährungsmodul zur Auswahl für „Schule in Bewegung“. Alle Module werden in Form von handlichen Kartensets geliefert und beinhalten einfach umsetzbare Übungen.</li> <li>- Pro Schuljahr kann <b>eine Materialbestellung</b> ausgelöst werden: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Langzeiteilnahme: 4 Bewegungs-module (inkl. Bewegungsmaterial), 2 Zusatzmodule, Würfel, Karteibox</li> <li>- Schnupperteilnahme: 2 Bewegungs-module, 2 Zusatzmodule, Würfel</li> <li>- Tagesstrukturen: 2 Bewegungs-module (inkl. Bewegungsmaterial), 2 Zusatzmodule, Würfel</li> </ul> </li> </ul>	national	Schulklassen aller Stufen sowie heilpädagogische Schulen und Tagesstrukturen	<p>Bundesamt für Sport BASPO «schule bewegt» 2532 Magglingen</p> <p>Sarah Uwer Tel. 032 327 65 76 <a href="mailto:sarah.uwer@baspo.admin.ch">sarah.uwer@baspo.admin.ch</a></p>
<p><b>Senso5</b> / <a href="http://www.senso5.ch">www.senso5.ch</a></p> <p>Senso5 wählt einen neuartigen Weg: den über die Sinne. Das Projekt respektiert die psychologische Entwicklung des Kindes während des Schuljahres und der gesamten Schulzeit. Die Hauptziele des Projekts sind die Entwicklung von auf verschiedenen Sinnen basierenden Lernmethoden sowie die Förderung der Neugierde und Freude an einer vielfältigen Ernährung bei den Kindern.</p> <p>Die pädagogischen Hilfsmittel sind so aufgebaut, dass die Inhalte in den Regelunterricht integriert werden können und keine zusätzlichen Schulstunden dafür eingesetzt werden müssen. Das Lehrmittel von Senso5 wurde im Rahmen des PER (Plan d'études romand) im Wallis und von der „Commission d'évaluation de la conférence intercantonale de l'instruction publique de la Suisse romande et du Tessin“ als offizielles Lehrmittel empfohlen und ist über die kantonale Lehrmittelzentrale Wallis erhältlich.</p> <p>Ein Coaching im Rahmen einer Weiterbildung der Haute Ecole Pédagogique wird angeboten.</p>	W-CH, D-CH in Planung	Primarschule	<p>Fondation Senso5 Ch. des Condémines 14 1950 Sion</p> <p>Anne-Claude Luisier Tel. 079 795 42 71 <a href="mailto:aclaude.luisier@senso5.ch">aclaude.luisier@senso5.ch</a></p>

Kurzbeschreibung	Verbreitung	Zielgruppe	Kontakt
<p><b>walk to school (Pedibus) / <a href="http://www.walktoschool.ch">www.walktoschool.ch</a></b></p> <p>Ziel der Aktion «walk to school» des VCS ist, dass während zwei zusammenhängenden Wochen möglichst viele Schülerinnen und Schüler zu Fuss zur Schule oder in den Kindergarten gehen und dabei erleben, wie toll der Schulweg sein kann. Am Projekt können Kinder ab dem Kindergarten bis und mit der 6. Klasse mitmachen.</p> <p>Die Aktion findet während zwei zusammenhängenden, frei wählbaren Wochen zwischen den Sommer- und Herbstferien statt. Nach der Anmeldung erhält jede teilnehmende Klasse per Post ein Starterset. Darin enthalten sind Informationen zur Durchführung, eine Klassentabelle, ein Erfassungsblatt für Begleitaktionen sowie Punktesammelblätter und Kleber für jedes einzelne Kind. Die Teilnahme ist kostenlos.</p> <p>Kontakte und Informationen zum Pedibus für die Westschweiz resp. Meglio a piedi im Tessin siehe <a href="http://www.pedibus.ch">www.pedibus.ch</a>.</p>	D-CH, W-CH, TI	Kindergarten bis Primarstufe	<p>VCS Verkehrs-Club der Schweiz Aarberggasse 61 Postfach 8676 3001 Bern</p> <p>Esther Volken Tel. 058 611 62 26 <a href="mailto:esther.volken@verkehrsclub.ch">esther.volken@verkehrsclub.ch</a></p>
<p><b>Kantonale Projekte rund um die Pausenverpflegung</b></p> <p>Diverse Projekte zu Znünibox, Pausenkiosk, Znüni-Mäart, Pausenapfel, Pausenmilch und Ernährungsrichtlinien für Schulen (Zürich) usw.</p>	Kantonal unterschiedlich	Primarschule	Verschiedene Projektleitungen
<p><b>Kantonale Angebote im Rahmen der Kantonalen Aktionsprogramme Gesundes Körpergewicht wie z.B.</b></p> <p>Bewegte Schule, Graubünden Rüebli, Zimt &amp; Co, Basel-Stadt Tacco&amp;Flip, Basel-Land Rundumfit, Luzern Etc.</p>			



## Empfehlenswerte bewegungs- und ernährungsspezifische Lehrmittel und Materialien

### Bewegungsfreundliche Schule: Plattform [bfschule.ch](http://bfschule.ch) und DVD Bewegungsfreundliche Schule / [www.bfschule.ch](http://www.bfschule.ch) (D)

bfschule.ch ist eine vom Institut für Sport und Sportwissenschaften der Universität Basel (ISSW) betreute Plattform zur Förderung eines bewegungsfreundlichen Umfelds für Kinder im **Schulalter**. Sie zeigt den Eltern, den Verantwortlichen der Schule sowie den politischen Behörden verschiedene Chancen auf, wie sie zusammen den Alltag der Kinder bewegungsfreundlich gestalten können. Die DVD „Bewegungsfreundliche Schule“ präsentiert anhand von Beispielen aus der Praxis eine Vielzahl von Möglichkeiten, wie Bewegung in den Alltag der Kinder integriert werden kann. Wissenschaftliche Erkenntnisse und Aussagen von Fachpersonen unterstreichen zudem den Wert von Sport- und Bewegungsförderungsmaßnahmen.

### Bildung Nachhaltige Entwicklung / [www.education21.ch](http://www.education21.ch) (D, F)

Die Stiftung éducation21 koordiniert und fördert Bildung für Nachhaltige Entwicklung (BNE) im Schweizer Schulsystem, in dem sie unterschiedliche thematische Zugänge wie Globales Lernen, Umweltbildung, Gesundheit, Politische Bildung inkl. Menschenrechtslernen sowie Wirtschaft bündelt. éducation21 wirkt als nationales Kompetenzzentrum für die Volksschule (Primarstufe und Sekundarstufe I) sowie die Sekundarstufe II (Berufsschulen und Gymnasien), bietet evaluierte Unterrichtsmaterialien und pädagogische Beratung an sowie ein umfangreiches Online-Informationsportal u.a. mit guten Beispielen und Finanzhilfen für Schulprojekte sowie News und einer Agenda.

### feel-ok – Bewegung – Ernährung – Entspannung / [www.feelok.ch](http://www.feelok.ch) (D)

feel-ok.ch ist ein Internetportal für **Jugendliche** zur Förderung ihrer Gesundheitskompetenz. feel-ok.ch motiviert Jugendliche u.a. Sport zu treiben, sich ausgewogen zu ernähren und sich zu entspannen. Jugendliche können feel-ok.ch selbstständig nutzen; Lehrpersonen, Jugendarbeitenden und anderen Fachpersonen stehen zudem didaktische Materialien zur Verfügung, um die Inhalte der Webplattform mit Jugendlichen zu bearbeiten. Alle Inhalte wurden von Fachorganisationen verfasst und stehen kostenlos in jugendgerechter Sprache zur Verfügung. Weitere gute Projekte und Adressen zu verschiedenen Themen sind für Jugendliche in der Suchmaschine von feel-ok.ch unter [www.feel-ok.ch/ideen](http://www.feel-ok.ch/ideen) und für Multiplikatoren unter [www.feel-ok.ch/+ideen](http://www.feel-ok.ch/+ideen) zu finden.

Nützliche Adressen:

- Bewegung und Sport: [www.feel-ok.ch/sport](http://www.feel-ok.ch/sport)
- Ernährung: [www.feel-ok.ch/essen](http://www.feel-ok.ch/essen)
- Entspannungstechniken: [www.feel-ok.ch/stress-relax](http://www.feel-ok.ch/stress-relax)
- Arbeitsblätter und Handbuch: [www.feel-ok.ch/+multiplikatoren](http://www.feel-ok.ch/+multiplikatoren)

### Kidz Box / [www.gesundheitsfoerderung.ch/kidzbox](http://www.gesundheitsfoerderung.ch/kidzbox) (D, F)

Die Kidz Box – ein Unterrichtsmittel für die **Unterstufe (Kinder 4 – 8 Jahre)** – enthält 16 Bewegungskarten, 4 Spielkarten und 5 Ernährungskarten. Sie liefern Anregungen, wie sich die Forderung nach mehr Bewegung und gesunder Ernährung im Alltag spielerisch umsetzen lässt. Zur Box gehört eine Broschüre speziell für Lehrpersonen (Informations-Broschüre). Darin finden sich detaillierte Informationen über die Box, zu ihren Zielen, zu ihrer Wirkung und zur genauen Anwendung jeder Übung. Die Musik-CD zur Kidz-Box bietet mehr Freude beim Bewegen. Die Musikstücke ergänzen die Bewegungslektionen und Bewegungsaufgaben der Kidz-Box. Bestellungen unter [www.bildungsservice.ch](http://www.bildungsservice.ch).

### **Körper und Lernen / [www.fhnw.ch/ph/iwb/koerper-und-lernen](http://www.fhnw.ch/ph/iwb/koerper-und-lernen) (D)**

Das Buch «Körper und Lernen» zeigt, wie Körper- und Raumwahrnehmung zum kognitiven Lernen beitragen. Zahlreiche Praxisvorschläge für den Sach-, Mathematik- und Sprachunterricht auf allen Schulstufen geben konkrete Anregungen. Zudem zeigt das Buch, wie körperliche Voraussetzungen das Lesen, Schreiben und Rechnen mit ermöglichen, wie körperliche Aktivitäten kognitive, soziale und emotionale Kompetenzen fördern sowie die Motivation und Konzentration in der Schule unterstützen. Bestellung unter [www.schulverlag.ch](http://www.schulverlag.ch).

### **NUTRIKID / [www.nutrikid.ch](http://www.nutrikid.ch) (D, F, I)**

Das NUTRIKID-Modul **für 5 – 7 jährige Kinder** soll dazu beitragen, dass Kinder die Lebensmittel kennen, benennen und den Lebensmittelgruppen zuordnen können. Weitere Themen sind die Herkunft von Nahrungsmitteln und Produkten sowie – in kindgerechter Form vermittelt – das Prinzip der Energiebilanz.

Das NUTRIKID-Modul **für 7 – 10 jährige Kinder** ist auf Deutsch erhältlich und enthält ein Lernspiel, bei welchem die Kinder eine spannende Reise durch die sechs Kammern der Pyramide machen. Themen wie: weshalb man isst?, Herkunft, Verdauung, Energie, Geschmack und Bewegung werden behandelt. Ergänzend zur DVD gibt es Informationen für Lehrpersonen und Eltern.

Das Medienpaket NUTRIKID **für 10 – 12 jährige Kinder** bietet Informationen zur Ernährung für Kinder, Eltern und Lehrpersonen mit Angaben zur Lebensmittelpyramide, zu den Nahrungsmittelgruppen und deren Funktion im Körper, zur Energiebilanz, zu Sensorik und Verdauung.

Mitgliedern der SGE wird ein Rabatt auf alle NUTRIKID® Unterlagen gewährt.

### **Schnitz und Schwatz / [www.schnitzundschwatz.ch](http://www.schnitzundschwatz.ch) (D)**

Das **Primarschul-Lehrmittel** zu den Fernsehsendungen. «Schnitz&Schwatz. Ernährungs- und Medienkompetenz» ist als Media-Kit gestaltet und enthält 2 DVDs (Spielzeit: 120 Min), Booklet (24 Seiten, 12 x 18 cm, farbig illustriert, geheftet) und Berechtigung für Downloads im passwortgeschützten Bereich auf [schnitzundschwatz.ch](http://schnitzundschwatz.ch): über 70 Arbeitsblätter mit Lösungen, Anleitungen, Kopiervorlagen und über 250 weiterführende Links. Das Lehrmittel ist in jeder Buchhandlung zum Preis von Fr. 39.- erhältlich (ISBN: 978-3-292-00732-2) oder auch online direkt beim Schulverlag plus AG in Bern bestellt werden.

### **Sichere Bewegungsförderung bei Kindern / [www.bfu.ch/de/bestellen/alles/?k=2.082](http://www.bfu.ch/de/bestellen/alles/?k=2.082) (D, F, I)**

Der Leitfaden «Sichere Bewegungsförderung bei Kindern» legt dar, wie Kindern eine Umgebung mit hohem Bewegungspotenzial unter gleichzeitiger Berücksichtigung der Sicherheit angeboten werden kann. Es werden sowohl pädagogische als auch technische und rechtliche Aspekte erläutert. Im Praxisteil werden Bewegungssituationen exemplarisch analysiert und diskutiert. Während Lehr- und Betreuungspersonen angeregt werden, ihre Arbeit zu reflektieren und weiterzuentwickeln, soll bei Leserinnen und Lesern mit technischem Hintergrund das Verständnis für pädagogische Gesichtspunkte gestärkt werden. Darüber hinaus will der Leitfaden den Dialog der beiden Zielgruppen fördern. Der Leitfaden kann bei der bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung ([www.bfu.ch](http://www.bfu.ch)) kostenlos bestellt werden.

**Übersicht und Beurteilung der SGE / [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch) (D, F)**

Übersicht und Beurteilung von Projekten und Materialien der SGE zu Ernährung im Unterricht nach Stufen:  
Startseite > Schule und Bildung > Unterrichtsmaterial (Ernährungsscheibe inkl. Unterrichtseinheiten und Arbeitsblättern), Znüniblatt  
Startseite > Schule und Bildung > Ernährung an der Schule  
Unter Startseite > Ich und Du > etc. sind weitere Informationen und Materialien für ältere Kids und Jugendliche zu finden (interaktive Lebensmittelpyramide, ausgewogener Teller, Foliensätze zu Hauptnährstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen, Posterserie Einkauf und Zubereitung, Posterserie Verdauung und Stoffwechsel).

**Unterlagen und Materialien von Suisse Balance / [www.suissebalance.ch](http://www.suissebalance.ch) (D, F, I)**

Die Rubrik „Unterlagen / Materialien“ enthält erprobte Unterlagen und Materialien zu Bewegung und Ernährung, die im Rahmen der Suisse Balance Projekte entwickelt wurden. Die meisten Unterlagen stehen als PDF zum Ausdrucken bereit. Die Informationsbroschüre „Schwung im Alltag“ mit wertvollen Ernährungs- und Bewegungstipps für Familien kann in D, F und I gratis bestellt werden. In diversen Kantonen werden die „Znüni und Zvieri Tipps (Znüniblatt)“ von Suisse Balance gratis verteilt oder können kostenlos bestellt werden.

## 6.3 Anhang 3: Empfehlungen für die Weiterbildungen

### 1. Bewegte Pausen im Unterricht

#### Zeit und Ort:

Zeit: Im ersten Drittel des ersten Projektjahrs (halber Tag/4 Stunden)

Ort: Optimalerweise in einer Schule



#### Ziele:

- ⇒ Die Lehrpersonen kennen den Einfluss von Bewegung auf die kindliche Entwicklung, auf die Lernprozesse und auf den Unterricht.
- ⇒ Die Lehrpersonen kennen verschiedene Spiele und Übungen für bewegte und entspannende Pausen im Unterricht.
- ⇒ Die Lehrpersonen wissen, wie bewegte und entspannende Pausen unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Rahmenbedingungen umgesetzt werden können.
- ⇒ Die Lehrpersonen kultivieren eine bewegungsfördernde Haltung.
- ⇒ Die Lehrpersonen kennen Schulprojekte, die bewegte und/oder entspannende Pausen im Unterricht fördern und haben Umsetzungsideen ausgetauscht.

#### Inhalte:

Ideen zu bewegten und entspannenden Pausen werden praxisbezogen vorgestellt und mit der persönlichen Erfahrung verknüpft. Wissen und Erfahrungen zu den Vorteilen rund um die bewegten und entspannenden Pausen werden weitergegeben.

Die räumlichen Verhältnisse von Schulzimmern in Bezug auf bewegte Schule werden gemeinsam reflektiert und bewegungsfördernde Materialien sowie Raumanpassungen werden diskutiert. Projekte, die bewegte und entspannende Pausen fördern, werden vorgestellt.

#### Pool Kursleitende/Kontaktpersonen

Patrick Fust, Ostschweiz <a href="http://www.bewegung-in-die-schule.ch">www.bewegung-in-die-schule.ch</a> <a href="mailto:patrickfust@bluewin.ch">patrickfust@bluewin.ch</a> 071 222 83 38	Regula Nyffeler, PH Bern: Kooperation mit Weiterbildung Teil 1 von „Bewegte Schule – lehren, lernen, leisten“ <a href="mailto:regula.nyffeler@phbern.ch">regula.nyffeler@phbern.ch</a> <a href="http://bewegteschule-iwb.phbern.ch">http://bewegteschule-iwb.phbern.ch</a> 031 309 27 57
Bundesamt für Sport BASPO «schule bewegt» 2532 Magglingen 032 327 65 76 <a href="mailto:info@schulebewegt.ch">info@schulebewegt.ch</a> <a href="http://www.schulebewegt.ch">www.schulebewegt.ch</a>	

Bildquelle: «schule bewegt», BASPO



## 2. Bewegtes Lernen

### Zeit und Ort:

Zeit: Im zweiten Drittel des ersten Projektjahrs (halber Tag/4 Stunden)

Ort: Optimalerweise in einer Schule

### Ziele:

- ⇒ Die Lehrpersonen vertiefen ihr Wissen und ihre Praxiserfahrung im Bereich bewegtes Lernen und Arbeiten.
- ⇒ Die Lehrpersonen kennen praktische Umsetzungsideen und wissen, wie bewegtes Lernen und Arbeiten im Unterricht umgesetzt werden kann.
- ⇒ Die Lehrpersonen haben Ideen für bewegte Hausaufgaben.
- ⇒ Die Lehrpersonen kennen Schulprojekte, die bewegten Unterricht fördern und haben Umsetzungsideen ausgetauscht.

### Inhalte:

Praxisideen rund um das bewegte Lernen und Arbeiten werden vorgestellt und ausprobiert. Wissen und Erfahrungen zu den Vorteilen von bewegtem Lernen und Arbeiten sowie bewegten Hausaufgaben werden weitergegeben. Projekte, die bewegtes Lernen und Arbeiten fördern, werden vorgestellt. Zudem wird an eigenen Bewegungskompetenzen gearbeitet und der Prozess des Bewegungslernens wird somit selbst erfahren.

### Pool Kursleitende/Kontaktpersonen

Patrick Fust, Ostschweiz <a href="http://www.bewegung-in-die-schule.ch">www.bewegung-in-die-schule.ch</a> <a href="mailto:patrickfust@bluewin.ch">patrickfust@bluewin.ch</a> 071 222 83 38	Eduard Buser-Batzli <a href="http://www.lerneninbewegung.ch">www.lerneninbewegung.ch</a> <a href="mailto:e.j@buser-batzli.ch">e.j@buser-batzli.ch</a> 032 622 03 38
Bundesamt für Sport BASPO «schule bewegt» 2532 Magglingen 032 327 65 76 <a href="mailto:info@schulebewegt.ch">info@schulebewegt.ch</a> <a href="http://www.schulebewegt.ch">www.schulebewegt.ch</a>	Michelle Konrad, Catherine Huggler Feger <a href="http://www.tanzkinder.ch">www.tanzkinder.ch</a> , Sins <a href="mailto:mkonrad@tanzkinder.ch">mkonrad@tanzkinder.ch</a> 041 787 38 31 / 076 577 02 73

Bildquelle: «Schule bewegt», BASPO



### 3. Bewegung und Ernährung für die ganze Schule

#### Zeit und Ort:

Zeit: Im ersten Drittel des zweiten Projektjahrs (halber Tag/4 Stunden)

Ort: Idealerweise in einer bewegten Schule oder in einer SNGS-Schule mit Znüni-Mäart oder ähnlichem

#### Ziele:

- ⇒ Die Lehrpersonen kennen anhand einer Beispielschule die praktische Umsetzung von Bewegung und/oder Ernährung in einer gesamten Schule (Schulstufe, Schulhaus etc.).
- ⇒ Die Lehrpersonen kennen das Modell „Bewegte Schule Graubünden“ sowie das Schweizerische Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen.
- ⇒ Lehrpersonen verfügen über das relevante Fachwissen für die räumliche Anpassung einer bewegten Schule im Aussenraum.
- ⇒ Die Lehrpersonen kennen Schulprojekte, die den Settingansatz fördern und haben Umsetzungsideen ausgetauscht.

#### Inhalte:

Bewegung und Ernährung für die ganze Schule werden praxisbezogen vorgestellt und mit der persönlichen Erfahrung verknüpft. Hintergrundwissen und Erfahrungen der Vorteile vom Einbezug des Kollegiums und der Ausweitung auf die gesamte Schule werden weitergegeben. Schulprojekte, die den Settingansatz fördern werden vorgestellt und das Vorgehen der Umsetzung in der eigenen Schule wird diskutiert.

#### Pool Kursleitende/Kontaktpersonen:

Hanspeter Brigger, Chur Gesundheitsamt Graubünden <a href="http://www.graubuenden-bewegt.ch/graubuenden-bewegt/bewegte-schule/">www.graubuenden-bewegt.ch/graubuenden-bewegt/bewegte-schule/</a> <a href="mailto:hanspeter.brigger@san.gr.ch">hanspeter.brigger@san.gr.ch</a> 081 254 38 75	Cornelia Conrad, Luzern Schweizerisches Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen / RADIX <a href="http://www.gesunde-schulen.ch">www.gesunde-schulen.ch</a> <a href="mailto:conrad@radix.ch">conrad@radix.ch</a> 041 210 62 10
---	--

Bildquelle: «Schule bewegt», BASPO



#### 4. Ausgewogene und nachhaltige Ernährung im Schul-Alltag

##### Zeit und Ort:

Zeit: Im ersten Drittel des zweiten Projektjahrs (halber Tag/4 Stunden)

Ort: nach Vereinbarung mit der Kursleitung

##### Ziele:

- ⇒ Die Lehrpersonen kennen den Einfluss einer gesunden und regelmässigen Ernährung auf die Gesamtentwicklung und das Lernverhalten der Kinder.
- ⇒ Die Lehrpersonen kennen praktische Hilfsmittel und Ideen für Zwischenmahlzeiten.
- ⇒ Die Lehrpersonen sind sich dem Bezug von ausgewogener Ernährung und nachhaltiger Entwicklung bewusst.
- ⇒ Die Lehrpersonen kennen geeignete Unterlagen zum Thema Ernährung für Eltern (auch für fremdsprachige Eltern).
- ⇒ Die Lehrpersonen kennen Schulprojekte zur Förderung von gesunder Ernährung und haben Umsetzungsideen ausgetauscht.

##### Inhalte:

Ideen und Anregungen für den Unterricht, die praktische Umsetzung von Zwischenmahlzeiten sowie Ideen für gesunde Verpflegung beim Mittagstisch werden vorgestellt und mit der persönlichen Erfahrung verknüpft. Hintergrundwissen zu gesunder, regelmässiger und nachhaltiger Ernährung sowie Erfahrungen der Vorteile einer langfristigen Umsetzung im Schulalltag werden diskutiert.

##### Pool Kursleitende/Kontaktpersonen:

Nathalie Faller, Bern Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE <a href="http://www.sge-ssn.ch">www.sge-ssn.ch</a> <a href="mailto:e.jost@sge-ssn.ch">e.jost@sge-ssn.ch</a> 031 385 00 05	
---	--

Bildquelle: «Schule bewegt», BASPO

#### 6.4 Anhang 4: Klärung der Begrifflichkeiten für ein gutes Leseverständnis des vorliegenden Konzepts (ohne Anspruch auf Vollständigkeit betreffend Angebote im Bereich Schule und Bewegung)

##### „Bewegte Schule“

„Bewegte Schule“ umfasst verschiedene Schulkonzepte, die Bewegung in die Schule bringen (vgl. 1.3.8). Sie basieren u.a. auf den Schriften des Sportpädagogen Urs Illi.<sup>58</sup> „Bewegte Schule“ wird von nationalen, kantonalen und privaten Akteuren angeboten.

„**schule bewegt**“ ist ein Programm des Bundesamts für Sport.

Es bietet Bewegungsideen sowie Bewegungsmaterial für den bewegten Unterricht und fördert Bewegung in der Klasse, im Schulhaus sowie vor und nach der Schule. Es steht allen Lehrpersonen und ihren Schulklassen (d, f, i) sowie Mitarbeitenden schulischer Tagesstrukturen jederzeit kostenlos zur Verfügung. Weitere Informationen: [www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

„**Bewegte Schule Graubünden**“ ist ein Angebot im Kanton Graubünden.

Das Angebot fördert die Bewegung in der Klasse, im Schulhaus sowie vor und nach der Schule und richtet sich an Schulen (Schulhäuser). Aktuell sind 76 Schulhäuser mit dabei. Weitere Informationen:

<http://graubuenden-bewegt.ch/graubuenden-bewegt/bewegte-schule/alle-schulen/>

„**Bewegte Schule – lehren, lernen, leisten**“ ist eine Weiterbildung im Kanton Bern.

Die Pädagogische Hochschule Bern bietet eine Weiterbildung zu „Bewegte Schule“ für die Lehrpersonen an. Diese fokussiert auf die verschiedenen Aspekte der Bewegungsförderung im Schulalltag, der Selbstwirksamkeit sowie auf der Lehrpersonengesundheit und wurde auf der Grundlage von „Purzelbaum Kindergarten“ entwickelt. Die Weiterbildung dauert 2 Jahre (24 Stunden Weiterbildung, 24 Stunden Austauschtreffen, 10 Stunden Dokumentation verfassen). Weitere Informationen: <http://campus.phbern.ch/weiterbildung/bewegte-schule/>.

„**Bewegung in die Schule!**“ ist ein privates Angebot für die Deutschschweiz.

Patrick Fust ist Weiterbildner im Bereich der bewegten Schule und Autor des Kartensets „Gruppenspiele“ von „schule bewegt“ sowie Verfasser von Wochentipps für [www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch). Er bietet Fortbildungskurse für Lehrpersonen, Schulberatungen, bewegte Schulveranstaltungen und Ähnliches an. Weitere Informationen: [www.bewegung-in-die-schule.ch](http://www.bewegung-in-die-schule.ch).

„**Lernen in Bewegung**“ ist ein Konzept, welches Kinder im Unterricht spielerisch und in Bewegung ganzheitlich lernen lässt und im Jahr 2009 den Comenius Bildungspreis erhielt.

Der Primarlehrer Eduard Buser wendete diese Lehr- und Lernform in Bewegung mehrere Jahre erfolgreich mit seinen Schülerinnen und Schülern an. Um das Konzept auch weiteren Lehrpersonen zugänglich zu machen, wurde der Verein „Lernen in Bewegung“ ([www.lerneninbewegung.ch](http://www.lerneninbewegung.ch)) gegründet. Neben der Begleitung von Schulteams und der Gestaltung von Weiterbildungskursen, realisierte der Verein ebenso eine DVD sowie ein Lehrmittel (Lehrfächer) zu den Inhalten von „Lernen in Bewegung“.



**„Schule in Bewegung – Purzelbaum für Primarschulen“** ist ein Projektangebot von RADIX Gesunde Schulen, das interessierten Kantonen zur Multiplikation zur Verfügung steht (f und i nach Absprache).

Der Schwerpunkt des Projekts liegt bei der praxisorientierten Prozessbegleitung der Lehrpersonen. Das Projekt basiert auf der Förderung von Bewegung/Entspannung, Ernährung und Selbstwirksamkeit/Selbststeuerung. Es vermittelt Inhalte und Angebote von bestehenden Projekten zu Bewegung/Entspannung und Ernährung. Die Bewegungsmodule von „schule bewegt“ des Bundesamts für Sport (BASPO), „Bewegte Schule“ aus dem Kanton Graubünden und die Empfehlungen der SGE bilden die Basis, mit „Bewegte Schule – lehren, lernen, leisten“ der Pädagogischen Hochschule Bern besteht eine Kooperation und Patrick Fust sowie Eduard Buser-Batzli sind bei den Weiterbildungsangeboten aktiv eingebunden. „Schule in Bewegung – Purzelbaum für Primarschulen“ dauert 2 Jahre (16 Stunden Weiterbildung, 4 Stunden Hospitium, 24 Stunden Austauschtreffen, 4 Stunden Dokumentation verfassen). Weitere Informationen ab Oktober 2013: [www.schuleinbewegung.ch](http://www.schuleinbewegung.ch).

## 7 Literaturverzeichnis Endnoten

- <sup>1</sup> Schopper, D. (2005). Gesundes Körpergewicht: Wie können wir der Übergewichtsepidemie entgegenwirken? Gesundheitsförderung Schweiz, Bern und Lausanne. Verfügbar unter [www.gesundheitsfoerderung.ch/pdf\\_doc\\_xls/d/gesundes\\_koerpergewicht/allgemeines/GesundesKoerpergewicht\\_abstract\\_de.pdf](http://www.gesundheitsfoerderung.ch/pdf_doc_xls/d/gesundes_koerpergewicht/allgemeines/GesundesKoerpergewicht_abstract_de.pdf) [eingesehen am 5.12.2012].
- <sup>2</sup> WHO Europa. (2006). Europäische Charta zur Bekämpfung der Adipositas. Weltgesundheitsorganisation, Regionalbüro für Europa, Kopenhagen.
- <sup>3</sup> WHO. (2002). World Health Report. World Health Organization, Geneva.
- <sup>4</sup> Bundesamt für Gesundheit. (2004a). Die Kosten der Adipositas in der Schweiz. Bundesamt für Gesundheit, Bern.
- <sup>5</sup> Bundesamt für Gesundheit. Nationales Programm Ernährung und Bewegung 2008 – 2012 (NPEB 2008 – 2012). Verfügbar unter [http://www.bag.admin.ch/themen/ernaehrung\\_bewegung/13227/index.html](http://www.bag.admin.ch/themen/ernaehrung_bewegung/13227/index.html) [eingesehen am 5.2.2013].
- <sup>6</sup> Stamm, HP. & Lamprecht, M. (2009). Ungleichheit und Gesundheit – Grundlagendokument zum Zusammenhang von sozialer Ungleichheit und Gesundheit, Zürich. Verfügbar unter [www.quint-essenz.ch](http://www.quint-essenz.ch) [eingesehen am 4.2.2013].
- <sup>7</sup> Moser, U. & Rhy, H. (2002). In A. Lanfranchi, (Hrsg), Schulerfolg von Migrationskindern, die Bedeutung familienergänzender Betreuung im Vorschulalter (S. 14 ff; 106 ff). Opladen: Leske und Budrich.
- <sup>8</sup> Stamm, HP. & Lamprecht, M. (2009). Ungleichheit und Gesundheit – Grundlagendokument zum Zusammenhang von sozialer Ungleichheit und Gesundheit, Zürich. Verfügbar unter [www.quint-essenz.ch](http://www.quint-essenz.ch) [eingesehen am 4.2.2013].
- <sup>9</sup> Müller, C. & Petzold, R. (2002). Längsschnittstudie bewegte Grundschule. Ergebnisse einer vierjährigen Erprobung eines pädagogischen Konzeptes zur bewegten Grundschule. Sankt Augustin.
- <sup>10</sup> Breithecker, D. (1998). Erkundungsstudie zur Effizienz des bewegten „Unterrichts“. In U. Illi, D. Breithecker, & S. Mundigler, (Hrsg.), Bewegte Schule – Gesunde Schule (S. 103-116). Zürich, Wiesbaden, Graz: Internationales Forum für Bewegung.
- <sup>11</sup> Shepard, R. J. (1997). Curricular Physical Activity and Academic Performance. *Pediatric Exercise Science* 9 (2), 113–126.
- <sup>12</sup> Müller, C. & Petzold, R. (2002). Längsschnittstudie bewegte Grundschule. Ergebnisse einer vierjährigen Erprobung eines pädagogischen Konzeptes zur bewegten Grundschule. Sankt Augustin.
- <sup>13</sup> Kubesch, S. (2004). Das bewegte Gehirn – an der Schnittstelle von Sport und Neurowissenschaft. *SpW* 34 (2), S. 135–144.
- <sup>14</sup> Hollmann, W. & Löllgen, H. (2002). Bedeutung der körperlichen Aktivität für kardiale und zerebrale Funktionen. *Deutsches Ärzteblatt*, Jg. 99. Heft 20, S. 1379–1381.
- <sup>15</sup> Breithecker, D. (2000). Bewegte Schüler – Bewegte Köpfe: Unterricht in Bewegung. Chance einer Förderung der Lern- und Leistungsfähigkeit? Haltungs- und Bewegungsförderung (S.1–15). Verfügbar unter [http://www.haltung-und-bewegung.de/fileadmin/bag/binary/BAG4\\_D.pdf](http://www.haltung-und-bewegung.de/fileadmin/bag/binary/BAG4_D.pdf) [eingesehen am 22.03.2013].
- <sup>16</sup> Sorhaindo, A. & Feinstein, L. (2006). What is the relationship between child nutrition and school outcomes? Wider Benefits of Learning Research Report No. 18.
- <sup>17</sup> Antonovsky, A. (1996). The salutogenic model as a theory to guide health. *Health promotion International*, (11), 11-18.
- <sup>18</sup> Kliche, T., Deu, A., Ewald, E., Post, M., Wessolowski, N., Wormitt, K. & Koch, U. (2007). Gesundheitswirkungen und Prävention: Verfahrensentwicklung zur Evaluation von Massnahmen der GKV nach Art. 20 SGB V - Wirkungen Schulischer Gesundheitsförderung: Eine Wirkungsabschätzung der Setting-Interventionen im Projekt "gesund leben lernen". unveröffentlichtes Manuskript.
- <sup>19</sup> Zahner, L., Pühse, U., Stüssi, C., Schmid, J. & Dössegger, A. (2004). Aktive Kindheit – gesund durchs Leben, Handbuch für Fachpersonen, Bundesamt für Sport Magglingen. Institut für Sport und Sportwissenschaften,

(ISSW), Universität Basel; Stiftung für Schadenbekämpfung der Winterthur Versicherungen, Psychologisches Institut, Universität Zürich; Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie; SwissOlympic Talents.

<sup>20</sup> Beudels, W. (2007). Kinder lernen in und durch Bewegung. Theoretische Hintergründe und praktische Konsequenzen. In H. Beins, (Hrsg.), Kinder lernen in Bewegung (S. 149-169). Dortmund: Borgmann Media.

<sup>21</sup> Müller, C. & Petzold, R. (2002). Längsschnittstudie bewegte Grundschule. Ergebnisse einer vierjährigen Erprobung eines pädagogischen Konzeptes zur bewegten Grundschule. Sankt Augustin.

<sup>22</sup> Dordel, S. (2000). Veränderte Lebensbedingungen = Reduzierte motorische Leistungsfähigkeit? Ein Beitrag zur Entwicklung der Gesamtkörperkoordination von Grundschulkindern. *Gesundheitssport und Sporttherapie* 16, (6), S. 209-216.

<sup>23</sup> Gröbert, D., Kleine, W. & Podlich, C. (2002). Zufriedener durch „Bewegte Schule“? *Sportpädagogik*, 26, (3), S. 38-42.

<sup>24</sup> Empfehlungen des Bundesamts für Sport BASPO, des Bundesamts für Gesundheit BAG und des Netzwerks Gesundheit und Bewegung Schweiz hepa.ch sowie in Zusammenarbeit mit den folgenden Institutionen: bfu-Beratungsstelle für Unfallverhütung, Gesundheitsförderung Schweiz, Public Health Schweiz, Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie, Schweizerische Gesellschaft für Sportmedizin SGSM, Sportwissenschaftliche Gesellschaft der Schweiz SGS, Suva aus dem Jahr 2013. (2013). *Gesundheitswirksame Bewegung bei Kindern und Jugendlichen. Empfehlungen für die Schweiz.*

<sup>25</sup> Zahner, L., Pühse, U., Stüssi, C., Schmid, J. & Dössegger, A. (2004). *Aktive Kindheit – gesund durchs Leben, Handbuch für Fachpersonen, Bundesamt für Sport Magglingen. Institut für Sport und Sportwissenschaften, (ISSW), Universität Basel; Stiftung für Schadenbekämpfung der Winterthur Versicherungen, Psychologisches Institut, Universität Zürich; Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie; SwissOlympic Talents.*

<sup>26</sup> Kunz, T. (1993). *Weniger Unfälle durch Bewegung.* Schorndorf.

<sup>27</sup> Weineck, J., G. Köstermeyer, et al. (1997). PEP – Eine Studie zur Präventionserziehung. Teil 1. Haltung und Bewegung 17(1), S 5-16.

<sup>28</sup> Lang, D., S. Hill, et al. (2001). Report of normative sensory and motor performance in children using a standardized battery. *The International Journal of Neuroscience* 111(3-4), S. 211-9.

<sup>29</sup> Krell, J. & Bös, K. (2012). Inaktivität und Fitnessmangel im Kindesalter – Ursachen und Wirkungen. *Kinderärztliche Praxis*, 4, S. 207-210.

<sup>30</sup> Zimmer, R. (2004). *Handbuch der Bewegungserziehung. Grundlagen für Ausbildung und pädagogische Praxis.* Freiburg: Herder.

<sup>31</sup> Hollmann, W., Strüber, H. & Tagarakis, Ch. (2005). Gehirn und körperliche Aktivität. *Sportwissenschaft* 1, S. 3-14.

<sup>32</sup> Spitzer, M. (2002). *Lernen. Gehirnforschung und die Schule des Lebens.* Heidelberg: Spektrum Akademischer Verlag.

<sup>33</sup> Breithecker, D. (2000). *Bewegte Schüler – Bewegte Köpfe: Unterricht in Bewegung. Chance einer Förderung der Lern- und Leistungsfähigkeit? Haltungs- und Bewegungsförderung*, S. 1-15.

<sup>34</sup> Shepard, R. J. (1997). Curricular Physical Activity and Academic Performance. *Pediatric Exercise Science* 9 (2), 113-126.

<sup>35</sup> Müller, C. & Petzold, R. (2002). Längsschnittstudie bewegte Grundschule. Ergebnisse einer vierjährigen Erprobung eines pädagogischen Konzeptes zur bewegten Grundschule. Sankt Augustin.

<sup>36</sup> Sorhaindo, A., Feinstein, L. (2006). What is the relationship between child nutrition and school outcomes? *Wider Benefits of Learning Research Report No. 18.*

<sup>37</sup> Belot, M. et al. (2009). *Healthy school meals and Educational Outcomes.* unveröffentlichtes Manuskript.

<sup>38</sup> Bellisle, F. (2004). Effects on behaviour and cognition in children. *British Journal of Nutrition*, 92, (2), S. 227-S232.

<sup>39</sup> Hoyland, A., Dye, L. & Lawton, CL. (2009). A systemic review of the effect of breakfast on the cognitive performance of children and adolescents. *Nutrition Research Review*, 22 (2), S. 220-43.

- <sup>40</sup> Social determinants of health and well-being among young people: Health Behaviour in School-Aged Children (HBSC) study: international report from the 2009/2010 survey / edited by Candace Currie et al. Verfügbar unter [www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0003/163857/Social-determinants-of-health-and-well-being-among-young-people.pdf](http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0003/163857/Social-determinants-of-health-and-well-being-among-young-people.pdf) [eingesehen am 5.2.2013].
- <sup>41</sup> Ungerer-Roehrich, U., Singer, R., Hartmann, H. & Kreiter, C. (1990). Praxis sozialen Lernens im Sportunterricht. Dortmund.
- <sup>42</sup> Quellen Selbstwirksamkeit:
- Pickler, E. (2009). Lasst mir Zeit. München: Pflaum Verlag.
  - Zimmer, R. (2009). Was macht Kinder stark? Zur Bedeutung von Körper- und Bewegungserfahrungen für die Entwicklung des Selbstkonzeptes. Rhythmik, 16, S. 8-11.
  - Flammer, A. (2005). Entwicklungstheorien (3.Aufl.). Bern: Verlag Hans Huber.
  - Flammer, A. (1990). Erfahrung der eigenen Wirksamkeit. Eine Einführung in die Psychologie der Kontrollmeinung. Bern: Huber.
  - [www.voila.ch/files/Dossier\\_Selbstwirksamkeit.pdf](http://www.voila.ch/files/Dossier_Selbstwirksamkeit.pdf) [eingesehen am 5.12.2012].
- <sup>43</sup> Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. Psychological Review, 84, S. 191-215.
- <sup>44</sup> Beispielsweise in: Schwarzer, R. (2004). Gesundheitsverhalten: Eine Einführung in die Gesundheitspsychologie (3. überarb. Aufl.). Göttingen: Hogrefe oder Knoll, N., Scholz, U. & Rieckmann, N. (2005). Einführung in die Gesundheitspsychologie. München: UTB Verlag.
- <sup>45</sup> Zweitizitat Quelle: Deitering, F. (2001). Selbstgesteuertes Lernen. Göttingen: Verlag Angewandte Psychologie. Verfügbar unter [http://widawiki.wiso.uni-dortmund.de/index.php/Selbstgesteuertes\\_Lernen](http://widawiki.wiso.uni-dortmund.de/index.php/Selbstgesteuertes_Lernen) [eingesehen am 14.02.2013].
- <sup>46</sup> Schiefele, U. & Pekrun, R. (1996). Psychologische Modelle des fremdgesteuerten und selbstgesteuerten Lernens. In F.E. Weinert, (Hrsg.), Psychologie des Lernens und der Instruktion (=Enzyklopädie der Psychologie, Pädagogische Psychologie, Vol. 2, (S. 249-278). Göttingen: Hogrefe, Verlag für Psychologie.
- <sup>47</sup> Kuhl, J. (1996). Wille und Freiheitserleben: Formen der Selbststeuerung. In J. Kuhl & H. Heckhausen (Hrsg.), Motivation, Volition und Handlung, Enzyklopädie der Psychologie: Themenbereich C, Theorie und Forschung Band 3, (S. 665-765). Göttingen: Hogrefe.
- <sup>48</sup> Gisbert, K. (2004). Lernen lernen. Lernmethodische Kompetenzen in Tageseinrichtungen fördern. In B. Moschner, & U. Wagener, (2006), Lernstrategien–der Weg zum Lernerfolg? Ein Überblick über den Stand der Lernstrategieforschung. Grundschule, 7-8. Verfügbar unter <http://files.schulbuchzentrum-online.de/onlineanhaenge/kostenlos/onl86358.pdf> [eingesehen am 14.02.2013].
- <sup>49</sup> Moschner, B. & Wagener, U. (2006). Lernstrategien–der Weg zum Lernerfolg? Ein Überblick über den Stand der Lernstrategieforschung. Grundschule, 7-8. Verfügbar unter <http://files.schulbuchzentrum-online.de/onlineanhaenge/kostenlos/onl86358.pdf> [eingesehen am 14.02.2013].
- <sup>50</sup> <http://web.lehrplan.ch/sites/default/files/Grundlagenbericht.pdf> [eingesehen am 08.02.2013].
- <sup>51</sup> [http://www.lehrplan.ch/sites/default/files/grobstruktur\\_lp21.pdf](http://www.lehrplan.ch/sites/default/files/grobstruktur_lp21.pdf) [eingesehen am 08.02.2013].
- <sup>52</sup> Breithacker, D. (1998). Bewegte Schule. Vom statischen Sitzen zum lebendigen Lernen. Wiesbaden.
- <sup>53</sup> Bahr, S. et al. (2012). Bedeutungsfelder der Bewegung für Bildungs- und Entwicklungsprozesse im Kindesalter. Motorik, Schorndorf, 35, Heft 3.
- <sup>54</sup> Weitere Informationen zu Blockzeiten und Tagesstrukturen <http://www.edk.ch/dyn/12929.php> [eingesehen am 22.01.2013].
- <sup>55</sup> Entsprechend den Empfehlungen der SGE.
- <sup>56</sup> Mohler, M. et al. (2012). Grundlagenbroschüre „schnitz und drunder“. Verfügbar unter [www.schnitz-und-drunder.ch](http://www.schnitz-und-drunder.ch) [eingesehen am 5.12.2012].
- <sup>57</sup> <http://www.plandetudes.ch> [eingesehen am 22.1.2013].
- <sup>58</sup> Achermann K., Wyss S. (2012). Schule bewegt – Täglich mehr Bewegung in der Schule, Bundesamt für Sport, Magglingen