

Active School

Nachhaltige schulische Bewegungsförderung



mangelnde Bewegung als Problem



Matthews, C. E., Chen, K. Y., Freedson, P. S., Buchowski, M. S., Beech, M., Pate, R. R., & Troiano, R. P. (2012). Amount of Time Spent in Sedentary Behaviors in the United States. *Am J Epidemiol*, 167(7), 875-881. Bild: www.standupkids.org

Positive Effekte – Bewegung

bei Kindern und Jugendlichen

	Fitness	↑
	Risiko für Übergewicht & Adipositas	↓
	Risiko für Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen	↓
	Knochengesundheit	↑
	Schulleistungen und kognitive Prozesse	↑
	depressive und angstverbundene Symptome	↓

Die Schule

... als Lösung, aber eben auch als Problem

Prevention in the first place: schools a setting for action on physical inactivity

P-J Naylor,¹ H A McKay²



Vorgeschichte...

Strategie Sport Kt. Bern

4.3.2 Bewegte Schule

4.3.2.1 Bewegung im Schulalltag

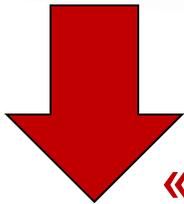
Wo will der Kanton Bern hin?

- selbstverständlicher Teil der Schulkultur - Verankerung im Schulleitbild erwünscht
- Weiterbildungsangebote zu «Bewegtem Unterricht», Integration in Schulleiterausbildung



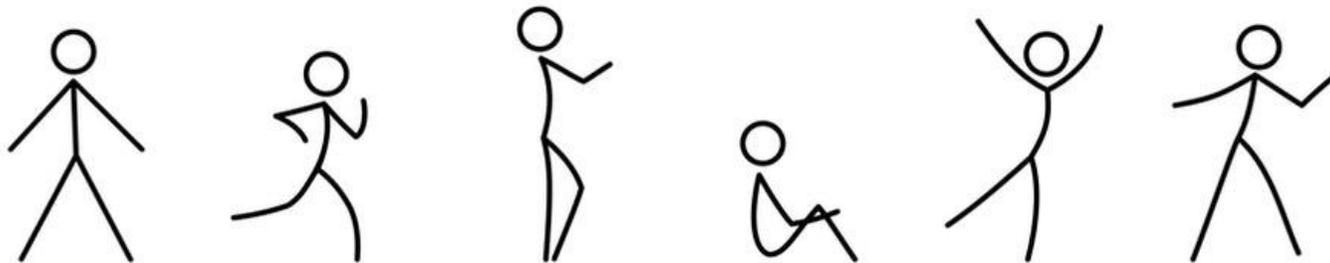
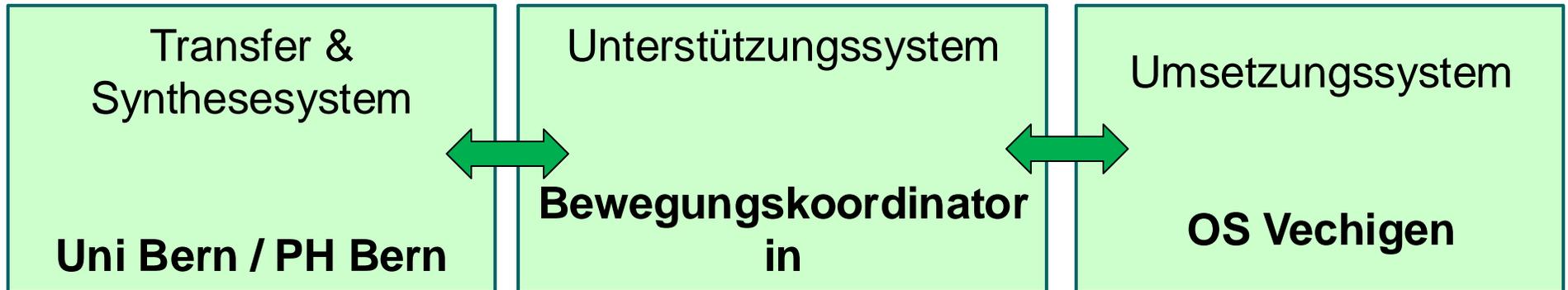
Art. 16 Bewegte Schule

- ¹ Der Kanton fördert im Rahmen des schulischen Unterrichts die täglichen Sport- und Bewegungsmöglichkeiten.
- ² Er fördert regelmässige Sport- und Bewegungsaktivitäten in Form einer «Bewegten Schule» und kann diese mit einem Label auszeichnen.
- ³ Er fördert die Bewegung auf dem Schulweg und im Alltag.



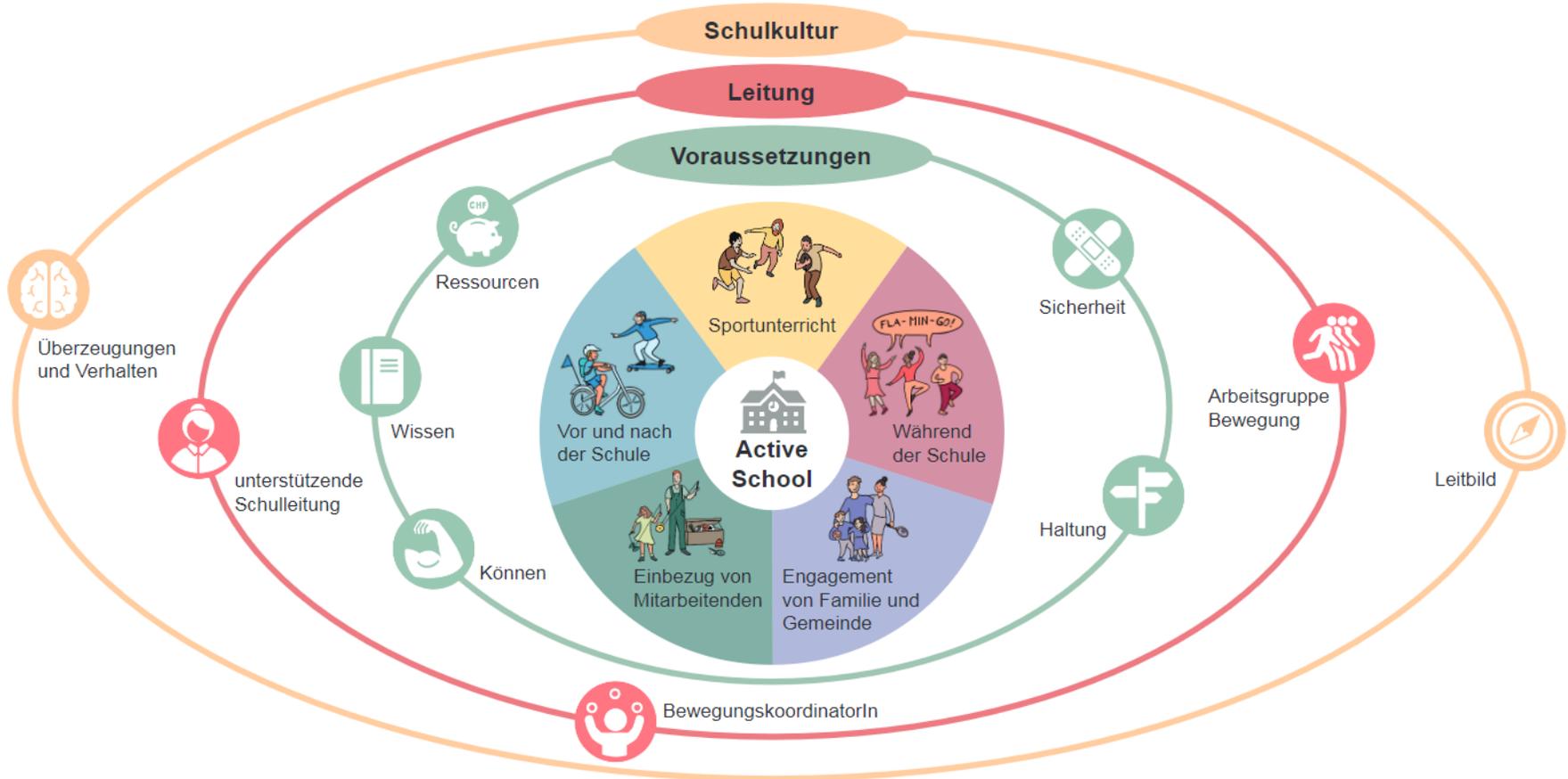
«Active School»

Active School



Active School

Ein ganzheitliches & nachhaltiges Konzept

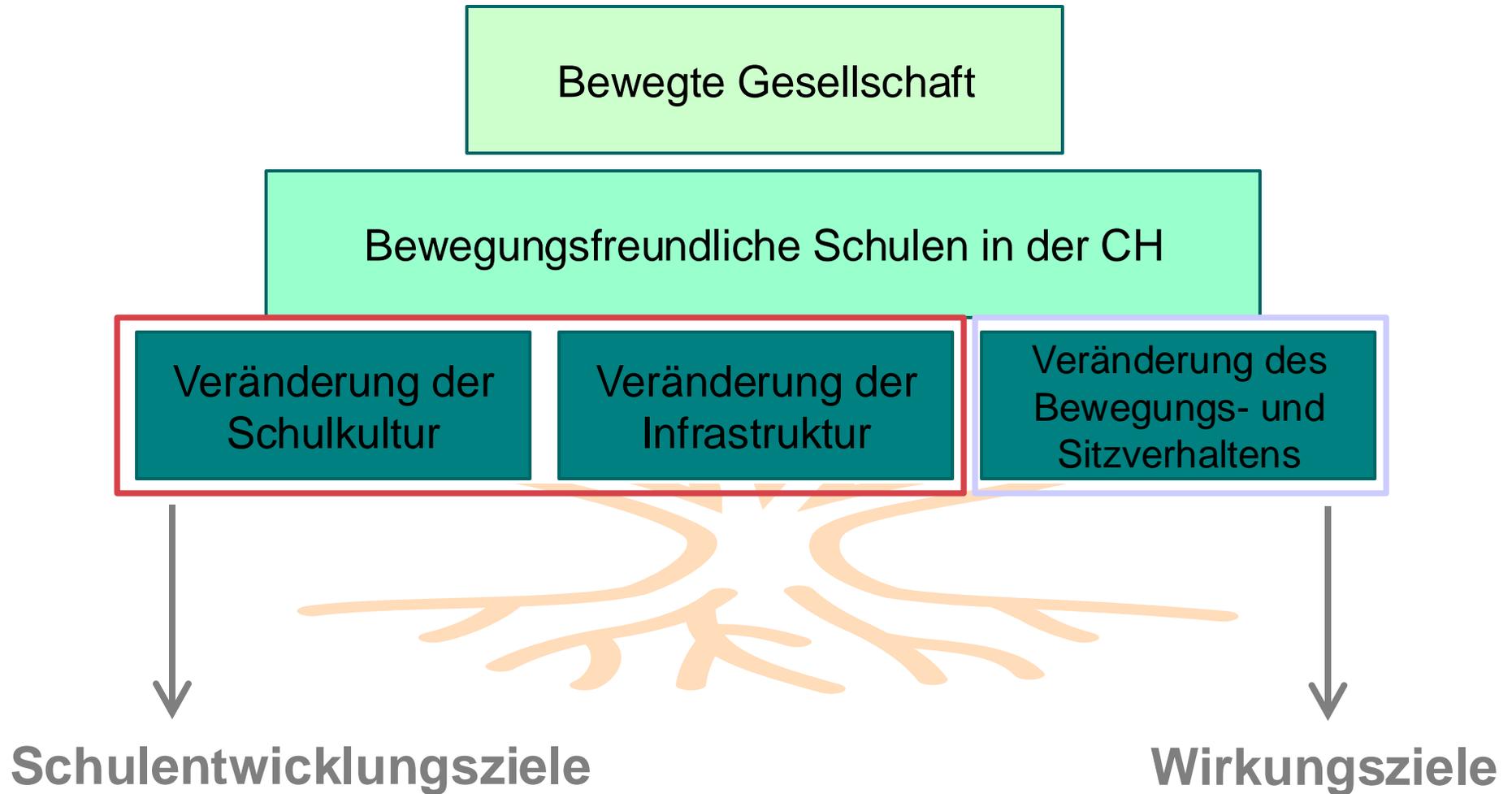


Active School

Mögliche Innovationen für schulische Bewegungsförderung



Active School: Vision & Ziele



Umsetzung an der OS Vechigen



Umsetzung an der OS Vechigen

Bewegungspausen

Fit durch den Advent

Integration bewegter
Anlässe im SJ-
Programm

Umsetzung an der OS Vechigen

Herz-Kreislauf anregen

A



dartfit

Triathlon

Wir führen einen Dreikampf, einen Triathlon, durch.

1. Disziplin: Legt euch bäuchlings auf den Stuhl oder das Pult und ahmt Schwimmbewegungen nach.
2. Disziplin: Setzt euch auf den Stuhl, ohne anzulehnen, und strampelt mit den Beinen wie beim Velofahren.
3. Disziplin: Steht auf und rennt an Ort, inkl. Schlusspurt!



A4

dartfit

Umsetzung an der OS Vechigen

Konzentrationsspiele

Einzelblinzler



44

Organisation

Paarweise hintereinander stehen alle mit dem Gesicht zur Mitte in einem grossen Kreis. Ein Spieler muss alleine bleiben.

Idee

Der Einzelspieler blinzelt einen beliebigen Vordermann an, der auf dieses Zeichen hin sofort zu ihm rennt. Dessen Hintermann versucht, ihn festzuhalten, wobei seine Hände bis zum Moment des Anblinzeln hinter dem Rücken verschränkt bleiben müssen. Kann der Vordermann entweichen, so stellt er sich hinter den Zublinzler und sein ehemaliger Hintermann wird zum neuen Blinzler.

Varianten

- Andere Ausgangspositionen einnehmen (z. B. knien, mit grossem Abstand liegen, als Vordermann auf einem Stuhl sitzen und als Hintermann dahinter stehen)
- Die Hintermänner dürfen nur den Kopf ihres Vordermanns anschauen und müssen den Flüchtenden dafür nur berühren.
- Bei grösseren Klassen in 2 Gruppen spielen



Lizensiert für IQES online © INGOLDVerlag. Alle Rechte vorbehalten.

Umsetzung an der OS Vechigen

walk & talk	Didaktische Settings
Stehpulte nutzen	Gymnastikbälle



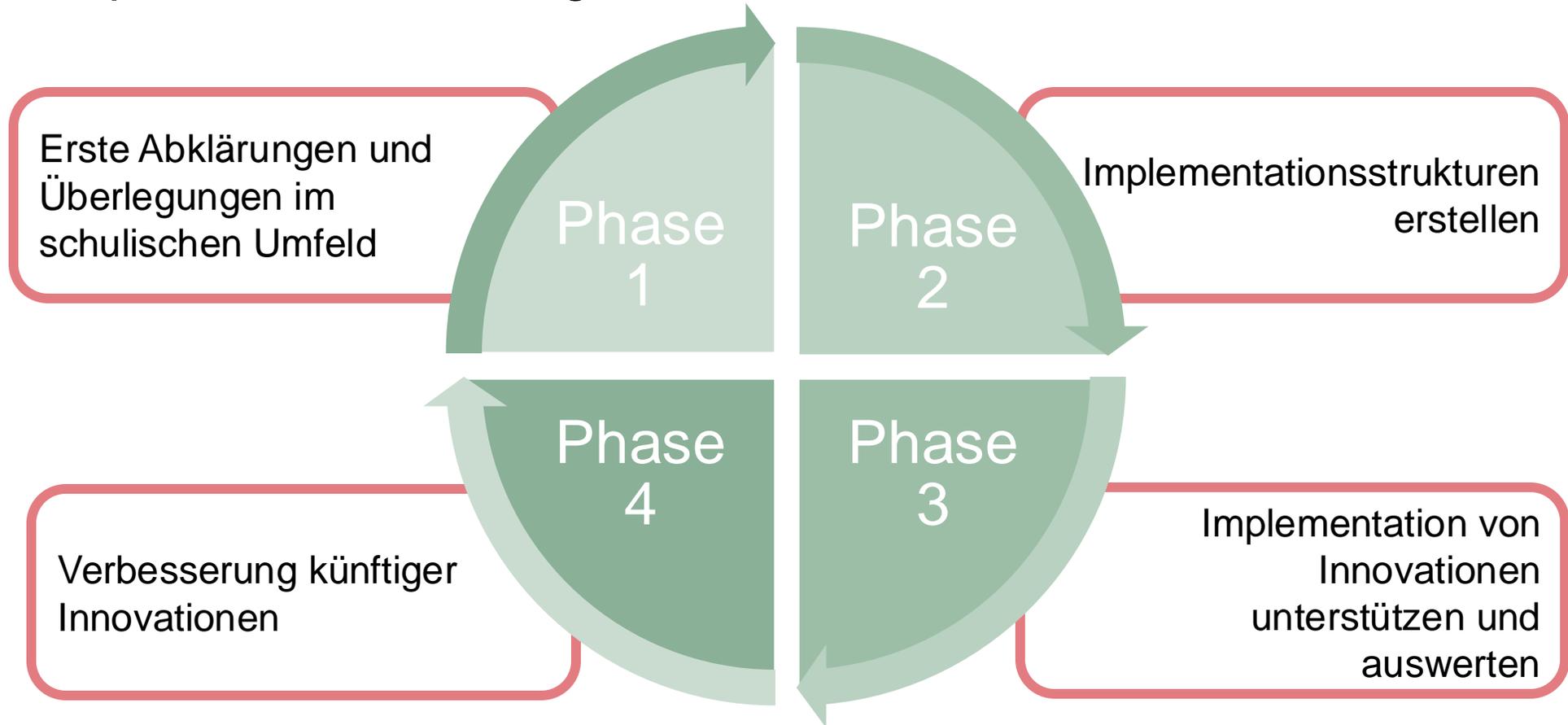
Umsetzung an der OS Vechigen



Quartal	Geplante Aktivität
Herbstquartal	<ul style="list-style-type: none">➤ Spielturnier zum Schuljahresbeginn➤ Fitnass (Aktivitäten im Schwimmbad)➤ Landschulwoche mit Wanderungen
Winterquartal	<ul style="list-style-type: none">➤ Start mit bewegten Unterrichtspausen➤ Fit in den Advent➤ Schlittschuhlaufen als Abschluss vor den Ferien
Frühlingsquartal	<ul style="list-style-type: none">➤ Speedstacking➤ Breakdance Event➤ Projektwoche (Kunst- und Sportangebot zur Auswahl)➤ Koordinationsparcour
Sommerquartal	<ul style="list-style-type: none">➤ Maibummel➤ Schulreise➤ BEfit Sportanhänger➤ Leichtathletiktag

Active School

Implementationsstrategie



Rückmeldung S*S OS Vechigen

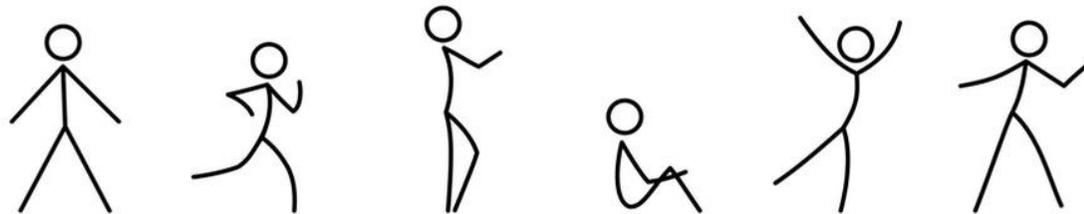
Macht Spass

Zusammenhalt

Bessere Konzentration

Hilfreich vor / nach
Tests

Abwechslung

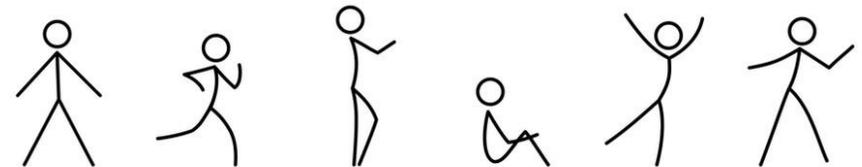


Ausblick OS Vechigen

selbstständige
Bewegungspausen

bewegte Pause

gesunder Lebensstil

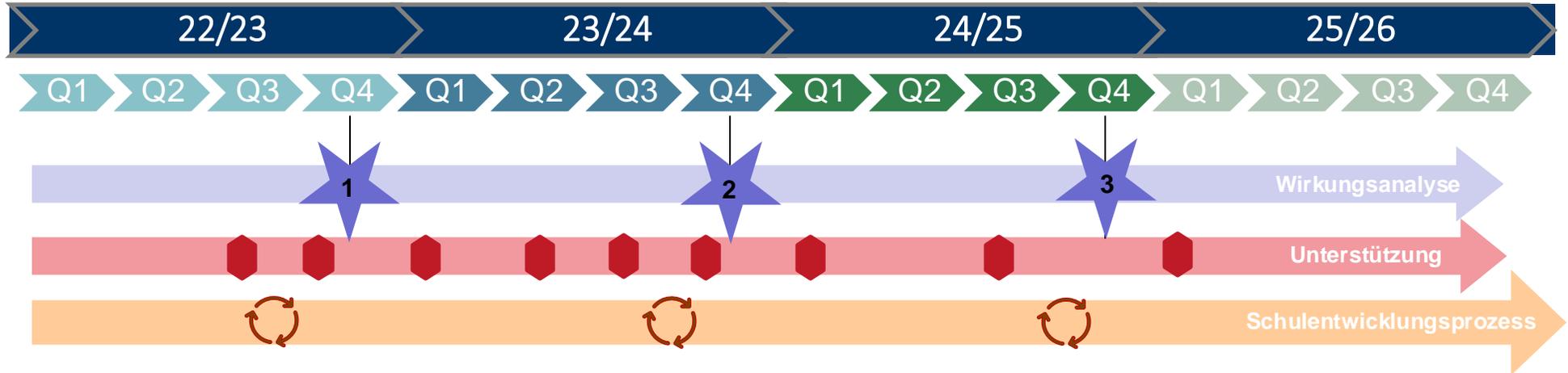


shutterstock.com · 2481385051

Fragen?



Wirkungsanalyse und Evaluation



Quantitative Erhebung der Outcomes

- Fragebogen (Schüler*innen, Lehrpersonen)
- Objektive Bewegungsmessungen (Schüler*innen)
- Sportmotorische Test (Schüler*innen)



Unterstützung

- Entwicklung und Auswertung von Workshops für Bewegungskordinator*innen



Qualitative Evaluation des Schulentwicklungsprozesses

- Interviews (Einzel, Peers)
- Ripple Effect Mapping