



## Bewegung und Sport

# Bewegte Schule

## Bewegung in den Schulalltag integrieren

### Warum

Ein vielseitiges Bewegungs- und Sportverhalten hat nicht nur Einfluss auf die Fitness und die körperliche Gesundheit. Regelmässige Bewegung dient auch der Stressregulation und fördert das Wohlbefinden. Schulen, die Bewegung auch ausserhalb des Sportunterrichts in den Schullalltag integrieren, haben gute Erfahrungen gemacht: Die Schülerinnen und Schüler sind im Unterricht konzentrierter, aufnahmefähiger und haben mehr Freude am Schulalltag. (Aus: PH Zürich, Planungshilfen Gesundheitsförderung und Prävention, 2020)

### Stufe

1./2. Klasse

### Umsetzung

- Anschaffung einer Spielkiste
- Lehrkraft oder verantwortliches Kind führt Bewegungspausen durch
- Lektüre, Ideensammlung, Austausch unter den Lehrkräften an den Sitzungen
- Kindergärten machen beim Projekt «Purzelbaum» mit

### Bemerkung

Fest im Schulprogramm integriert.

---

### Schule

Bümpliz

---

### Stufen

KG–9. Klasse

---

### Schulleitungsteam

3 Schulleitungen

---

### Anzahl Schülerinnen und Schüler

764

---

### Grösse Kollegium

112

---

### Organisation Gesundheitsförderung

3 KGF bilden ein Gesundheitsteam

---

### Homepage

[www.schulkreis-buempliz.ch](http://www.schulkreis-buempliz.ch)

---