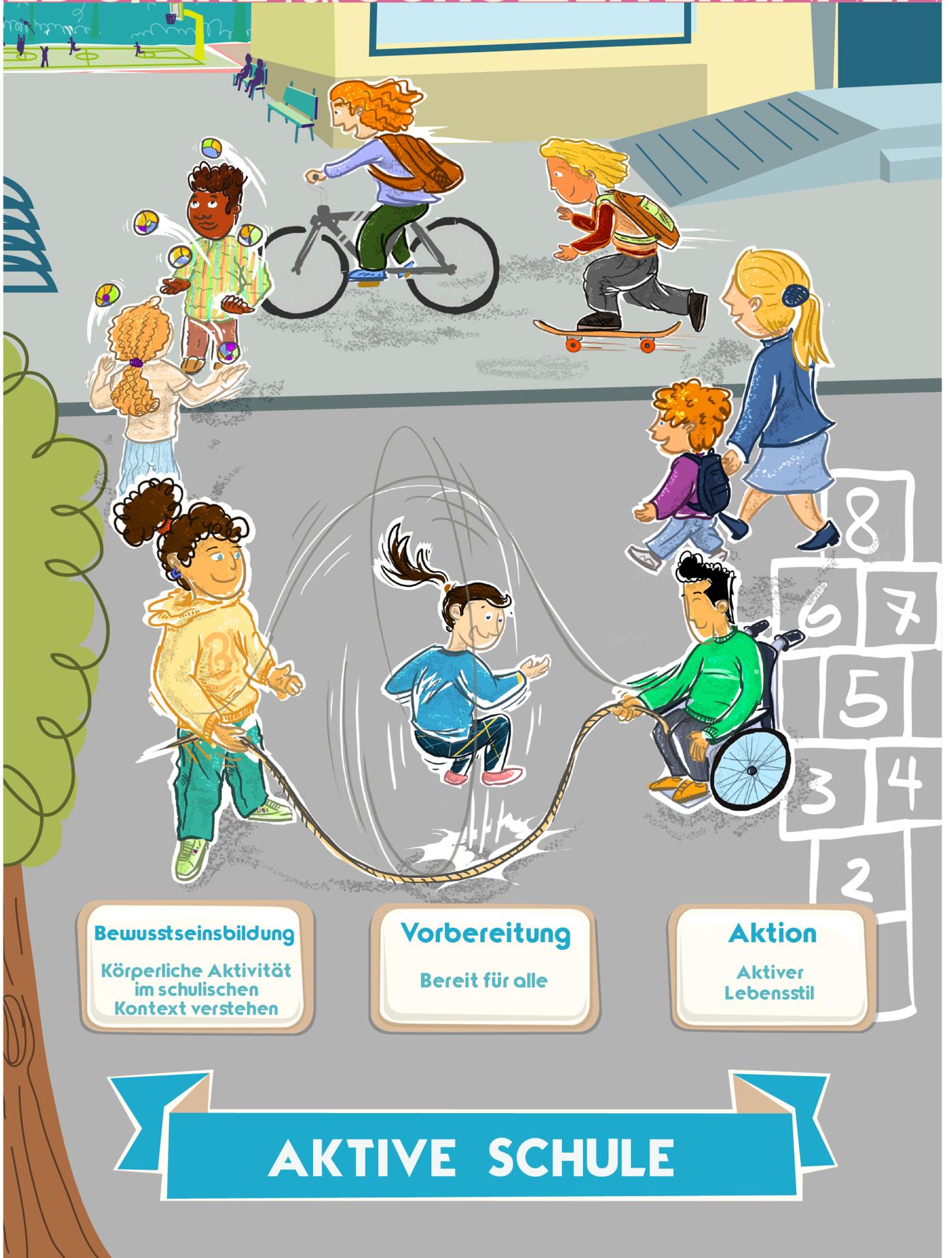


EDC/HRE FÜR SCHULLEITER:INNEN



Bewusstseinsbildung

Körperliche Aktivität
im schulischen
Kontext verstehen

Vorbereitung

Bereit für alle

Aktion

Aktiver
Lebensstil

AKTIVE SCHULE



Aktive Schule

Wohlbefinden ist ein grundlegendes Menschenrecht. Die gesunde kognitive, emotionale, verhaltensmäßige, körperliche und soziale Entwicklung des Einzelnen ist ein Hauptziel der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Sobald ein Land die Europäische Menschenrechtskonvention (EMRK) <https://www.coe.int/en/web/conventions/full-list/-/conventions/treaty/005> und das Übereinkommen der Vereinten Nationen über die Rechte des Kindes (CRC) <https://www.ohchr.org/EN/ProfessionalInterest/Pages/CRC.aspx>, ratifiziert hat,

müssen sich alle Pädagog:innen und insbesondere Sie als Schulleiter:in über die Auswirkungen dieser beiden Konventionen im Klaren sein. Ein menschenrechtsbasierter Ansatz (Human Rights Based Approach, HRBA) in der Schule bietet die Möglichkeit, die Werte der Menschenrechte im schulischen Umfeld sowohl kennenzulernen als auch umzusetzen. Eines dieser Grundrechte ist das Recht auf ein Leben in einem gesunden Körper. Gemeinsam mit Ihren Mitarbeiter:innen entscheiden SIE, ob die Schüler:innen in Ihrer Schule das nötige Wissen, die Fähigkeiten, die soziale Unterstützung und die Ermutigung in ihrem schulischen Umfeld erhalten, um langfristig gesundheitsfördernde Verhaltensmuster anzunehmen. Dabei geht es um zwei Schlüsselbereiche, die eng miteinander verknüpft sind: körperliche Aktivität (siehe unten) und [Ernährung](#).

Nützliche Links

WHO 2012 project on Networking for Physical Activity

http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0005/175325/e96697.pdf?ua=1

<http://www.teachhub.com/top-12-classroom-fitness-activities>

<http://www.activeacademics.org/>

Guter Sportunterricht (QPE). Leitlinien für politische Entscheidungsträger, 2015:

<http://unesdoc.unesco.org/images/0023/002311/231101E.pdf>

Weltweite Umfrage zum Schulsportunterricht, 2013

<http://unesdoc.unesco.org/images/0022/002293/229335e.pdf>

Der Zusammenhang zwischen körperlicher Betätigung in der Schule, einschließlich Sportunterricht, und schulischen Leistungen. U.S. Department of Health and Human Services Centers for Disease Control and Prevention National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion Division of Adolescent and School Health

www.cdc.gov/HealthyYouth

Überarbeitete Fassung - Juli 2010

https://www.cdc.gov/healthyyouth/health_and_academics/pdf/pa-pe_paper.pdf

<https://beta.theglobeandmail.com/news/national/education/how-physical-exercise-helps-to-get-students-intellectually-fit/article20284157/>

*Aktive Schule***Wohlbefinden ist ein Grundrecht für Kinder**

Artikel 17 des Übereinkommens der Vereinten Nationen über die Rechte des Kindes (20. November 1989) verpflichtet die Unterzeichnerstaaten, das "soziale, geistige und sittliche Wohlbefinden sowie die körperliche und geistige Gesundheit" aller Kinder in ihrem Hoheitsgebiet zu schützen. Die Kinderrechtskonvention (KRK) spiegelt die allgemeinen Bestimmungen der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte vom 10. Dezember 1948 wider, <https://www.un.org/en/universal-declaration-human-rights/index.html>, einschließlich des Rechts auf Leben (AEMR, Artikel 3; EMRK, Artikel 2) und auf Gesundheit und Wohlbefinden (AEMR, Artikel 25; EMRK, Artikel 2).

Die Rechte von Menschen und Kindern stehen und fallen mit ihrer Umsetzung und ihrem Schutz. Die gesunde kognitive, emotionale, verhaltensmäßige, körperliche und soziale Entwicklung des Einzelnen ist daher ein zentrales Ziel der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Unsere Gesundheit und unser körperliches Wohlbefinden hängen jedoch nicht nur von den herrschenden Lebensbedingungen und den sozialen Sicherungssystemen des Staates ab, in dem wir leben, sondern auch von unseren Lebensgewohnheiten. Ob unsere Gewohnheiten unsere Gesundheit und unser körperliches Wohlbefinden fördern oder ihnen schaden, hängt von unseren persönlichen Entscheidungen und unserer Verantwortung ab. Mit diesen Entscheidungen üben wir unser Menschenrecht auf Freiheit aus, das heißt, wir können nur ermutigt, aber nicht gezwungen werden, unser Leben vernünftig zu führen (A-EMR, Artikel 3).

Ihre Schule spielt daher eine Schlüsselrolle, wenn es darum geht, jungen Menschen zu vermitteln, wie wichtig ihre Entscheidungen sind und wie sie ihr Leben und ihre Identität beeinflussen. Ihre Schule kann Kindern und Jugendlichen das nötige Wissen, die Fähigkeiten, die soziale Unterstützung und die Verstärkung durch das Umfeld vermitteln und sie dazu befähigen, langfristig gesundheitsfördernde Verhaltensweisen anzunehmen. In dieser Hinsicht bildet guter Sportunterricht die Grundlage für ein lebenslanges Engagement in Bewegung und Sport. Die Lernerfahrungen, die Kindern und Jugendlichen im Rahmen des Sportunterrichts angeboten werden, sollten entwicklungsgerecht sein, um ihnen zu helfen, die psychomotorischen Fähigkeiten, das kognitive Verständnis und die sozialen und emotionalen Kompetenzen zu erwerben, die für eine lebenslange körperliche Betätigung erforderlich sind (Quelle: in Anlehnung an Association for Physical Education (afPE) Health Position Paper, 2008)

Ein wichtiger Faktor für die Gesundheit, die soziale Entwicklung, die Lernfähigkeit und die Widerstandsfähigkeit von Kindern gegenüber psychischen Problemen ist ihre tägliche körperliche Betätigung. Dazu gehören freies Spiel, aktive Fortbewegung und Freizeitgestaltung, Sportunterricht in der Schule, organisierter Sport oder Fitnesstraining.

Spielen ist eines der Entwicklungsrechte, das es Kindern ermöglicht, ihr Potenzial voll auszuschöpfen, ebenso wie Bildung, Freizeit, kulturelle Aktivitäten, Zugang zu Informationen und Gedanken-, Gewissens- und Religionsfreiheit.

Die Konvention der Vereinten Nationen (UN) über die Rechte des Kindes definiert körperliche Betätigung und Erholung als Menschenrechte und erkennt ausdrücklich das Recht des Kindes auf Gesundheit (Artikel 24), Ruhe, Freizeit, Spiel und Freizeitgestaltung (Artikel 31) an.

Insbesondere die Allgemeine Bemerkung Nr. 4 der Vereinten Nationen: "Gesundheit und Entwicklung von Jugendlichen im Kontext des Übereinkommens über die Rechte des Kindes <https://www.childrensrights.ie/resources/uncrc-general-comment-adolescent-health-and-development-context-convention-rights-child> lenkt die Aufmerksamkeit besonders auf die Bedeutung angemessener Informationen über gesundheitsbezogene Themen, einschließlich körperlicher Aktivität (Abschnitt III, 26).

Außerdem überwacht ein UN-Ausschuss die Umsetzung des Übereinkommens über die Rechte des Kindes. Er empfiehlt folgendes:

1. Ein Umfeld, in dem Spiel- und Freizeitmöglichkeiten für alle Kinder zugänglich sind und das die Voraussetzungen für Kreativität bietet.
2. Gelegenheiten zur Ausübung von Kompetenzen durch selbstinitiiertes Spiel, das die Motivation, die körperlichen Aktivitäten und die Entwicklung von Fähigkeiten sowie kulturelle, das Leben bereichernde spielerische Interaktionen fördert.
3. Das Recht auf Ruhe, das sicherstellt, dass Kinder die nötige Energie und Motivation haben, um zu spielen und sich kreativ zu betätigen.

Ihr Land hat sich verpflichtet, diese Konventionen einzuhalten. Dies verlangt von Ihnen als Auftraggeber, dass *Sie alles tun, um dieses Versprechen in Ihrem Verantwortungsbereich bestmöglich umzusetzen.*

Um einen menschenrechtsbasierten Ansatz in der Schule zu verfolgen, müssen Schulleiter:innen daher mehr über Menschenrechte, Demokratie und Kinderrechte sowie deren Auswirkungen auf das pädagogische Denken, Planen und Bewerten wissen.

Aktive Schule

Akademische Leistung

Körperliches Training - mentales Training!?

Jüngste Forschungsergebnisse stützen die Annahme, dass Kinder und Jugendliche von einer Vielzahl sozialer und schulischer Vorteile profitieren, wenn sie sich regelmäßig und entwicklungsgerecht körperlich betätigen.

Auch wenn die schulischen Leistungen von vielen Faktoren beeinflusst werden, gibt es in mindestens drei großen Bereichen deutliche Hinweise auf einen Zusammenhang mit regelmäßiger körperlicher Betätigung:

- Kognitive Funktionen (z. B. Gedächtnis, Aufmerksamkeit/Konzentration, verbale Fähigkeiten, Bewertung und Nutzung von Informationen, Problemlösungsfähigkeit)
- Akademisches Verhalten und Schulbildung (z. B. Verhalten im Klassenzimmer, Anwesenheit, Teilnahme am Unterricht, Erledigung von Hausaufgaben, Konzentration auf Aufgaben)
- Akademische Leistungen (z. B. Schulnoten, standardisierte Testergebnisse, formale Beurteilungen)

Die Teilnahme an körperlicher Betätigung kann sowohl kurz- als auch langfristig zu einer Verbesserung der schulischen Leistungen führen. Untersuchungen zeigen, dass sich Kinder unmittelbar nach körperlicher Betätigung besser auf ihre Arbeit im Unterricht konzentrieren können, wodurch sie fokussierter und aufmerksamer sind. Im Laufe der Zeit verbessern Kinder, die sich regelmäßig körperlich betätigen, ihre kognitiven Fähigkeiten und Einstellungen, und zwar nicht nur die grundlegenden kognitiven Fähigkeiten wie Aufmerksamkeit und Gedächtnis, sondern auch Einstellungen und Überzeugungen, die die schulischen Leistungen beeinflussen, wie Motivation, Selbstwirksamkeit, Zufriedenheit und selbstgesteuertes Lernen. Studien zeigen, dass je aktiver die Kinder sind, desto besser sind auch ihre schulischen Leistungen in den Bereichen Lesen, Schreiben und Rechnen. Daher ist es unerlässlich, dass die Schulpolitik und die Schulvorschriften sicherstellen, dass alle Kinder in den Genuss regelmäßiger körperlicher Betätigung kommen.

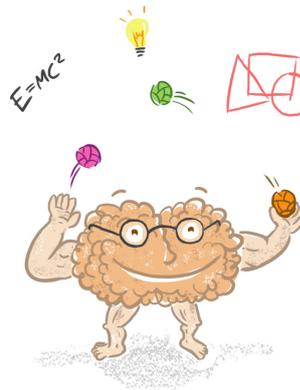
Die Realität in den Schulen sieht jedoch anders aus und lässt vermuten, dass Forschung, Theorie und Empfehlungen oft wenig Einfluss auf die Bildungspraxis haben. Schulsysteme auf der ganzen Welt sind mit ernsthaften Haushaltskürzungen konfrontiert. Wenn in "notenbesessenen" Gesellschaften die Wahl zwischen Investitionen in akademische Prioritäten und Investitionen in die körperliche Erziehung getroffen wird, kommt letztere oft zu kurz. In einem Bericht über eine weltweite Umfrage der UNESCO zum Sportunterricht in Schulen aus dem Jahr 2013 heißt es, dass trotz der offiziellen Verpflichtung zum Sportunterricht, sei es durch Rechtsvorschriften oder als allgemeine Praxis, eine solche Versorgung bei weitem nicht gewährleistet ist (<http://unesdoc.unesco.org/images/0022/002293/229335e.pdf>).



Wenn es also nicht gelingt, schulische Leistungen und körperliches Wohlbefinden junger Menschen in Einklang zu bringen, verstößt dies nicht nur gegen ihre Menschen- und Kinderrechte, sondern ist auch aus wirtschaftlicher Sicht unklug. Es ist erwiesen, dass das Fitnessniveau junger Menschen aufgrund eines sitzenden Lebensstils und der zunehmenden Fettleibigkeit gesunken ist. In einigen Ländern ist die Situation noch schlimmer, was auf eine unzureichende und/oder unangemessene Koordinierung zwischen Schule und Gemeinde, fehlende Gelegenheiten zur körperlichen Betätigung, Probleme beim Sportunterricht, einschließlich unzureichender Zeitzuweisung im Lehrplan, Status des Fachs und der Lehrer:innen, fehlende Ressourcen (Lehrpersonal, Einrichtungen und Ausrüstung) usw. zurückzuführen ist. In ein oder zwei Jahrzehnten wird nicht

nur die junge Generation buchstäblich darunter leiden, sondern auch die Wirtschaftsleistung. Die steigenden Gesundheitskosten werden die Ausgabenkürzungen der heutigen kurzfristigen Bildungspolitik bei weitem übertreffen.

Wenn eine Schule oder ein nationales Bildungssystem beschlossen hat, das körperliche Wohlbefinden ihrer Schüler:innen zu verbessern, müssen mehrere Fragen beantwortet werden, darunter die am besten geeignete Modalität, die optimale Intensität und Dauer der körperlichen Betätigung im Verhältnis zu Alter, Geschlecht und akademischen Fähigkeiten der Schüler:innen sowie der Zeitpunkt der körperlichen Betätigung und/oder des Sportunterrichts in der Schule. Studien deuten darauf hin, dass der kognitive Nutzen des Sportunterrichts am größten ist, wenn der Sportunterricht am Anfang oder in der Mitte des Schultages stattfindet und nicht am Ende. Weitere Forschungsarbeiten sind erforderlich, um diese Fragen vollständig zu beantworten, aber es gibt bereits genügend Anhaltspunkte, um mehr Maßnahmen zu ergreifen und mehr Bewegungsmöglichkeiten während des gesamten Schultages für alle Schüler:innen zu schaffen.



Ein Neurowissenschaftler hat es treffend formuliert: Wenn Sie intellektuell fitte Kinder haben wollen: **“Unterbrechen Sie den Matheunterricht und tanzen Sie - oder gehen Sie spazieren, hüpfen Sie, spielen Sie Fangen ... die Theorie besagt, dass alles, was das Herz in Schwung bringt, auch das Gehirn in Schwung bringt!”**

<https://beta.theglobeandmail.com/news/national/education/how-physical-exercise-helps-to-get-students-intellectually-fit/article20284157/>

Quellen der Referenz

Der Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität in der Schule, einschließlich Sportunterricht, und schulischen Leistungen. U.S. Department of Health and Human Services Centers for Disease Control and Prevention National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion Division of Adolescent and School Health www.cdc.gov/HealthyYouth Revised Version - July 2010 www.cdc.gov/HealthyYouth Revised Version — July 2010

https://www.cdc.gov/healthyyouth/health_and_academics/pdf/pa-pe_paper.pdf

Aktive Schule

Körperliche Kompetenz und demokratische Staatsbürgerschaft

Wir sind der Ansicht, dass körperliche Aktivität für den Körper das ist, was Lesen für den Geist.

Daraus folgt, dass der Einzelne ein Grundrecht darauf hat, nicht nur lesen und schreiben zu können, sondern auch körperlich gebildet zu sein. Körperliche Kompetenz ist ein Begriff, der sich einerseits auf körperliche Kompetenz, Motivation, Selbstvertrauen und Wissen bezieht und andererseits auf die Wertschätzung und die Übernahme von Verantwortung für die eigenen zielgerichteten körperlichen Aktivitäten während der gesamten Lebensspanne. Mit anderen Worten: Körperliche Kompetenz führt zu einem umfassenderen Verständnis und einer größeren Wertschätzung für körperliche Aktivität und zu einem persönlichen Engagement für einen kontinuierlichen, integralen Bestandteil des eigenen Lebens.

Die Implikationen der Vermittlung von körperlicher Kompetenz bei Kindern und Jugendlichen führen zum Kern von EDC/HRE. Wie bereits erwähnt, betont die Bewegungskompetenz die individuelle Verantwortung für die eigene Gesundheit und das eigene Wohlbefinden. Das Schlüsselkonzept der Verantwortung macht uns die Konsequenzen unserer Entscheidungen und Wahlmöglichkeiten bewusst, ob wir sie nun erkennen oder nicht. Körperliche Kompetenz bedeutet, dass wir über unsere Gewohnheiten nachdenken und sie bei Bedarf in Frage stellen. In einer demokratischen Gesellschaft sollten die Bürgerinnen und Bürger eine Haltung der moralischen Verantwortung einnehmen, die "die Annahme einer reflektierten und durchdachten Herangehensweise an die eigenen Handlungen und die möglichen Folgen dieser Handlungen" beinhaltet. ([Kompetenzen für eine demokratische Kultur](#), S. 42 f.). Daher ist der Erwerb von physischer Kompetenz gleichbedeutend mit dem Erlernen einer demokratischen Staatsbürgerschaft auf höchst praktische und persönlich bedeutsame Weise.



Lernen durch Erfahrung erfordert jedoch Reflexion, wenn junge Menschen verstehen sollen, was sie im Hinblick auf körperliche Kompetenz oder demokratische Staatsbürgerschaft tun. Zu Erkenntnissen durch persönliche Erfahrung zu gelangen, geschieht nicht automatisch, sondern eher durch Lernen durch Nachdenken über das, was wir tun. Wie beim aufgabenbasierten Lernen (siehe Erziehung zur Demokratie, S. 124) *Erziehung zur Demokratie, S. 124*), setzen sich die Schülerinnen und Schüler mit Herausforderungen oder Problemen auseinander, und um Schlussfolgerungen aus ihren Bemühungen ziehen zu können, brauchen sie die Möglichkeit, ihre Erfahrungen auszutauschen und unter Anleitung einer Lehrkraft darüber nachzudenken. Darüber hinaus sollte eine Lehrperson den Schülerinnen und Schülern bewusst machen, dass sie selbst für ihr Wohlergehen verantwortlich sind und dass persönliche Verantwortung der Schlüssel zu einer demokratischen Staatsbürgerschaft ist. Wenn Sie körperliche Aktivitäten an Ihrer Schule koordinieren, sollten Sie Ihr Personal darauf aufmerksam machen, dass körperliche Aktivitäten auch das *Nachdenken über das, was man tut*, beinhalten.

Körperliche Kompetenz ist weder gleichbedeutend mit dem Fach Sportunterricht noch auf dieses beschränkt. Sie ist vielmehr eines dieser Ziele, da der Sportunterricht weltweit darauf abzielt, zu lebenslanger körperlicher Betätigung im Dienste der Gesundheit zu motivieren. Darüber hinaus kann sie auf unterschiedliche Weise erworben werden, z. B. durch Ermutigung, Unterstützung durch Eltern, Freunde, Lehrer:innen und Fachleute oder durch den eigenen Willen und die eigene Entscheidung. Körperliche Kompetenz ist kein Schulfach. In Schulen planen, leiten und unterstützen Schulleiter:innen und Lehrpersonen die Beteiligung der Lernenden an körperlichen Aktivitäten, die zielgerichtet, lohnend und sinnvoll sind. Doch wie bei der Lese- und Schreibkompetenz, die "nicht nur die Fähigkeit zum Lesen und Schreiben umfasst, sondern darüber hinaus auch die kritische und wirksame Anwendung dieser Fähigkeiten im Leben der Menschen", umfasst die physische Kompetenz auch andere Aspekte, wie z. B.:

- sensible Wahrnehmung beim "Lesen" aller Aspekte der physischen Umgebung, Vorwegnahme von Bewegungsbedürfnissen oder -möglichkeiten und angemessene Reaktion darauf mit Intelligenz und Vorstellungskraft.
- ein gut ausgeprägtes Selbstbewusstsein, das sich in der Welt verkörpert. Zusammen mit einer artikulierten Interaktion mit der Umwelt führt dies zu einem positiven Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen.
- Sensibilität und Bewusstsein für die körperlichen Fähigkeiten, die zu einem fließenden Selbstaussdruck durch nonverbale Kommunikation und zu einer wahrnehmungsfähigen und einfühlsamen Interaktion mit anderen führen.
- die Fähigkeit, die wesentlichen Qualitäten, die die Effektivität der Bewegungsleistung beeinflussen, zu erkennen und zu artikulieren, und ein Verständnis der Prinzipien der körperlichen Gesundheit in Bezug auf grundlegende Aspekte wie Bewegung, Schlaf und Ernährung".

Margaret Whitehead, ICSSPE Bulletin Nummer 65 | Oktober 2013, S. 29 f.

https://www.icsspe.org/sites/default/files/bulletin65_0.pdf

Der Alphabetisierungsrat von Neufundland und Labrador

www.nald.ca/PROVINCE/NFLD/NFLITCOU/litinfo.htm

Aktive Schule

Körperliche Aktivität in Schulen
Möglichkeiten, aktiv zu sein


Wie oben dargestellt, wirkt sich regelmäßige körperliche Aktivität direkt auf die körperliche und geistige Fitness sowie die sozialen und kognitiven Fähigkeiten eines Menschen aus.

Das Ausmaß der körperlichen Aktivität von Kindern hängt mit den Möglichkeiten zusammen, die ihnen geboten werden. Schulen haben das größte Potenzial, das Bewegungsverhalten ihrer Schüler:innen auf verschiedene Weise zu beeinflussen. In Anbetracht der Tatsache, dass Kinder einen Großteil des Schultages sitzend verbringen, ist es notwendig, dass die Schulgemeinschaft den Kindern die Möglichkeit bietet, sich während des gesamten Schultages körperlich zu betätigen.

Erfahren Sie mehr darüber, wie Sie Ihre Schulen dabei unterstützen können, aktiver zu werden:

PHYSISCHE AKTIVITÄTEN IN SCHULEN



GETRENNT
von
Lektionen

KOMBINIERT
mit Lektionen

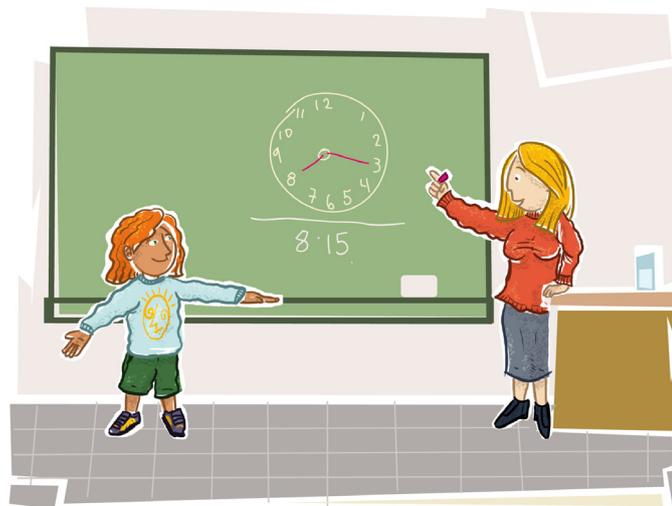
INTEGRIERT
in Lektionen

SPORTUNTERRICHT

1. Vom Unterricht getrennte körperliche Aktivitäten beziehen sich auf alle Aktivitäten während eines Schultages, die nichts mit dem Unterricht in den Schulfächern zu tun haben. Dazu können gehören:

- Längere und **aktivere Pausen und Pausenzeiten**, in denen die Schüler:innen den Anreiz, die Mittel und die Ermutigung erhalten, sich auf dem Schulhof oder an speziell dafür vorgesehenen Orten und Einrichtungen zu erholen, Spaß zu haben, sich körperlich zu betätigen und zu spielen. Versuchen Sie, Veränderungen im Umfeld der Schule in Betracht zu ziehen, um mehr körperliche Aktivität in den Pausen zu ermöglichen.
- **Aktiver Schulweg**, bei dem die Kinder in Zusammenarbeit mit den Eltern ermutigt werden, einzeln oder in Gruppen zu Fuß, mit dem Fahrrad oder mit dem Skateboard zur Schule zu kommen. Aktiver Schulweg kann auch die Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel oder "Schulbusse zu Fuß" oder die Fahrt mit dem Auto für einen Teil des Schulweges umfassen, von dem aus die Schüler:innen den Rest des Weges zu Fuß zurücklegen.
- Inner- und außerschulischer Sport und außerschulische Programme. Sportprogramme, Sportveranstaltungen und Wettkämpfe sind seit langem ein fester Bestandteil des schulischen Umfelds und erhöhen die tägliche Beteiligung der Schüler:innen an körperlichen Aktivitäten und am organisierten Sport.

2. Körperliche Aktivität in Verbindung mit Unterricht bezieht sich hauptsächlich auf kurze Aktivitätspausen während des akademischen Unterrichts, um den Schüler:innen die Möglichkeit zu geben, sich zu bewegen. In einem dänischen Modell ist diese Kategorie beispielsweise als "Power Breaks" bekannt, die sich auf spezifische Lernperspektiven konzentrieren. Diese können verschiedene Formen von Aktivitäten umfassen, die nichts mit der Intensität der Aktivitäten während der normalen Unterrichtszeit zu tun haben. Bewegungsaktivitäten und Bewegungspausen im Klassenzimmer bieten eine zusätzliche Gelegenheit zur körperlichen Betätigung während des Schultages mit minimaler Planung, ohne spezielle Ausrüstung oder Ressourcen und mit nur geringem Zeitaufwand. Praktische Ideen finden Sie unter: <http://www.coloradoedinitiative.org/wp-content/uploads/2014/08/CEI-Take-a-Break-Teacher-Toolbox.pdf>



3. Bei in den Unterricht integrierter körperliche Aktivität wird Bewegung in den Lernprozess integriert und bereichert diesen, indem sie den Inhalt und dessen Verständnis durch aktives Lernen verstärken. Dies ist besonders wichtig für kinästhetisch lernende Schüler:innen. Konkrete Beispiele und Ideen zur Verbesserung des Lernens von Inhalten in den Fächern Mathematik, Lesen/Sprachkunst, Gesundheit, Sport, Naturwissenschaften und Sozialkunde finden Sie unter: <http://www.activeacademics.org/>

4. Der Begriff Sportunterricht bezieht sich auf das Fach »Bewegung und Sport«, das in jedem Land einen eigenen Lehrplan, eigene Ziele und eigene Praktiken hat. Der Sportunterricht als Schulfach bietet allen Kindern Zugang zu Bewegung und kann ihnen die Fähigkeiten, das Wissen und die Einstellung vermitteln, die sie benötigen, um einen körperlich aktiven Lebensstil anzunehmen und beizubehalten. Der potenzielle Nutzen der Teilnahme von Schüler:innen am Sportunterricht wird am besten gewährleistet, wenn ein qualitativ hochwertiger Sportunterricht (QPE) angeboten wird. Qualitativer Sportunterricht wird definiert als "die geplante, progressive, integrative Lernerfahrung, die Teil des Lehrplans in der Vorschul-, Grundschul- und Sekundarschulbildung ist. Die Lernerfahrungen, die Kindern und Jugendlichen im Rahmen des Sportunterrichts angeboten werden, sollten entwicklungsgerecht sein, um ihnen zu helfen, die psychomotorischen Fähigkeiten, das kognitive Verständnis sowie die sozialen und emotionalen Fähigkeiten zu erwerben, die sie für ein körperlich aktives Leben benötigen. (Quelle: in Anlehnung an Association for Physical Education (afPE) Health Position Paper, 2008)

Der Vorschlag basiert auf dem dänischen Modell von Claus Løgstrup Ottesen, außerordentlicher Professor, Anders Flaskager, außerordentlicher Professor und Børge Koch, Professor. Department of Physical Education and Health Promotion, University College of Southern Denmark und Danish National Knowledge Center of Health Promotion).

Aktive Schule

Wie ich Lehrer:innen auf Aktivitäten an meiner Schule vorbereite

Eine körperlich aktive Schule ist nicht nur für die Schüler:innen da, sondern für alle! Deshalb müssen auch die Lehrpersonen und Mitarbeitenden Teil dieses Programms sein. Das bedeutet, dass wir bei uns selbst anfangen, bevor wir mit den Schüler:innen in unserer Schule beginnen.

Unser Programm soll integrativer, aktiver und unterhaltsamer sein und allen Mitgliedern der Schulgemeinschaft helfen, ein lebenslanges Engagement für Wellness zu entwickeln.

Gemeinsam mit einem kleinen Team werde ich als Schulleiter:in die Inhalte und den Zeitplan für meine Schule gestalten. Das Kernteam wird nicht nur aus Sportlehrer:innen bestehen! Auch nicht-sportliche Kolleg:innen müssen sich beteiligen.

Unser Programm ermöglicht es den Teilnehmenden, eine Vielzahl von Bewegungs- und Teamworkfähigkeiten zu entwickeln, so dass sich jeder in der Gruppe und in der Bewegung wohler fühlt, was die Wahrscheinlichkeit erhöht, dass die Teilnehmenden das Programm alleine oder mit anderen fortsetzen.



A. Information: Unser Verständnis als Lehrer:in und Mitarbeiter:in

1. Wir konzentrieren uns auf lebenslange Aktivitäten und nicht auf Mannschafts- oder Einzelsportarten. Krafttraining, Laufen, Yoga, Aerobic, Frisbee und Softball können zwar alle als Mannschafts- und/oder Einzelsportarten betrachtet werden, doch werden diese Aktivitäten in der Regel häufiger ins Erwachsenenalter mitgenommen als andere Wettkampfsportarten wie Fußball, Basketball und Leichtathletik.
2. Wir führen körperliche Aktivitäten ein, die den SchülerInnen Spaß machen und die sie von sich aus weiter beibehalten werden. So bringen wir ihnen Bewegungsaktivitäten bei, die sie so sehr mögen, dass sie sie in den Pausen, nach der Schule und auch zu Hause durchführen wollen und sie Videospiele oder dem Fernsehen vorziehen. Ein Teil des Ziels besteht darin, die Aktivitäten als "Spaß" und nicht als "Übung" zu verstehen und zu planen.

3. Wir werden Kraft- und Fitnessstrainingskurse und -geräte als Alternative zum traditionellen Sportunterricht anbieten, um einen speziellen Bereich lebenslanger Bewegung und körperlicher Betätigung zu vermitteln, den die Kinder oft bis ins Erwachsenenalter mitnehmen. Wir werden ein kürzeres, vier- bis sechswöchiges Programm anbieten, um unseren Schüler:innen einen Vorgeschmack auf ihre zukünftigen körperlichen Möglichkeiten zu geben.
4. Wir werden Aktivitäten für alle Schüler:innen und Erwachsenen anbieten. Einige sind sportlicher als andere, und einige haben Entwicklungsprobleme oder körperliche Behinderungen, die es ihnen erschweren, an traditionellen Aktivitäten teilzunehmen. Unsere Sportprogramme konzentrieren sich auf eine Vielzahl von bewegungsbasierten Tätigkeiten, die es jedem ermöglichen, sich zu beteiligen, und die sogar einige der fitnessstärkeren Kinder mit Aktivitäten herausfordern können, die ihnen nicht vertraut sind.

B. Ausbildung für uns als Lehrer:innen und Mitarbeiter:innen

1. Wir verfolgen einen ganzheitlichen Ansatz für Wellness und Wohlbefinden. Die Schaffung gesunder, glücklicher Schüler:innen beginnt bei uns selbst.
2. Jeder Mensch setzt sich seine eigenen Ziele und jedes Ziel, das sich jemand setzt, ist ein gutes Ziel! Mit den positiven Gewohnheiten, die wir uns aneignen, zeigen wir auch unseren Schülern, dass wir uns nicht auf den Sportunterricht beschränken müssen, sondern dass es auch einfache Möglichkeiten gibt, auf unsere Gesundheit zu achten. Einige der Zielgruppen werden vielleicht Widerstand leisten; das ist ganz normal. Aber geben Sie nicht auf; Gesundheits- und Wellness-Programme gehören zu den notwendigen pädagogischen Kernaufgaben von Schulen.
3. Das Leben und Lernen von Demokratie findet seine Parallele im Leben und Lernen von Ansätzen für einen gesunden Lebensstil. Die gesamte Schule kann sich daran beteiligen, indem sie dieselben Konzepte im Sozialkunde-, Wissenschafts- und sogar im geisteswissenschaftlichen Unterricht vermittelt. Wir werden diese Elemente gemeinsam planen. Wer wird was unterrichten? Wie können wir sicherstellen, dass alle Schüler:innen die notwendigen Informationen im Unterricht erhalten?
4. Gemeinsam planen wir, Gesundheits- und Ernährungsprogramme in den Sportunterricht und in den normalen Unterricht zu integrieren. Gesundheit und Ernährung sind genauso wichtig wie Mathematik und Sprachen, wenn wir unseren Lehrplan wirklich relevant machen wollen. Außerdem lernen starke und gesunde Schüler:innen besser.
5. Die Verbesserung der Sport- und Unterrichtsprogramme ist nur ein Teil der Erfolgsstrategie. Unsere Schule wird nach Möglichkeiten suchen, das Fitnessniveau der Schüler zu beurteilen und zu bewerten, um Bereiche zu finden, in denen weitere Fortschritte und Verbesserungen erzielt werden können. Darüber hinaus werden alle Schüler:innen (und Erwachsenen) ihr persönliches Tagebuch oder Portfolio führen, in dem sie ihre eigene Entwicklung verfolgen können.

Sobald die Erwachsenen an Ihrer Schule die ersten Schritte eingeleitet haben, können Sie mit dem Programm für die Schüler:innen beginnen.

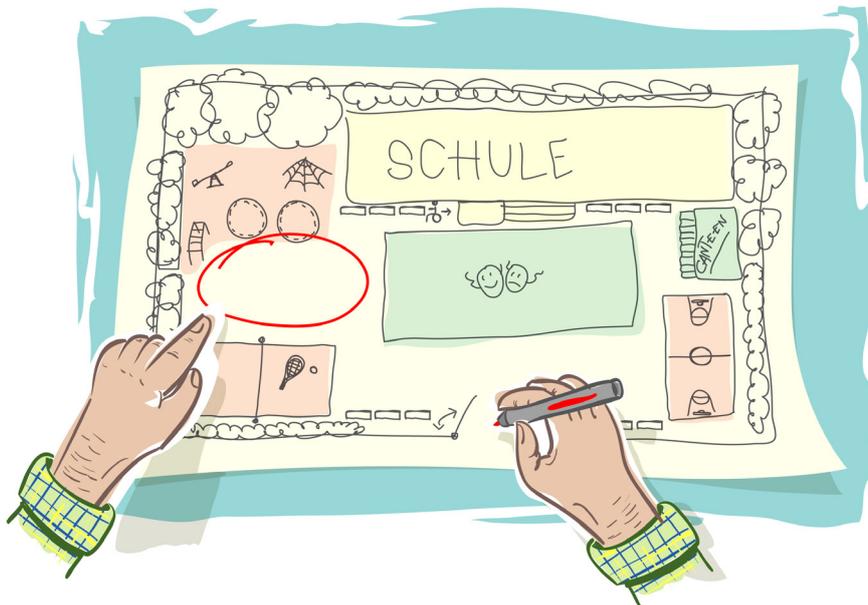


Aktive Schule

Sich des Potenzials meiner Schule als Ort "lebendiger und aktiver Gesundheit" bewusst werden

Zunächst erstellen Sie eine Zeichnung der Schule mit allen Außenbereichen, einschließlich Pflanzen, Treppen, Mauern, überdachten Plätzen usw., so wie Ihre Schule jetzt aussieht. Überlegen Sie dann Folgendes:

- Was könnte leicht verbessert werden?
- Gibt es Orte, Ecken, Treppen, die zu Orten für körperliche Aktivitäten werden könnten?
- Wo sind die Orte, an denen bereits körperliche Aktivitäten stattfinden?



Verteilen Sie leere Pläne an Lehrer:innen und Schüler:innen.

Organisieren Sie einen Foto- und Bilderwettbewerb und eine Ausstellung und sammeln Sie so viele Ideen wie möglich. Voraussetzungen:

- Wenig Geld erforderlich.
- So partizipativ wie möglich.
- Mit der Unterstützung aller (Schüler:innen, Lehrer:innen, Eltern, Nachbar:innen und Mitarbeiter:innen).

Und dann: vom Plan zur Wirklichkeit!



Aktive Schule**Checkliste, um eine Aktivität ansprechend zu gestalten****”Jung und körperlich aktiv!****Ein Konzept, um körperliche Aktivität für Jugendliche attraktiv zu machen (WHO, 2012)**

Körperliche Aktivität spielt eine entscheidende Rolle für die Gesundheit und das Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen. Sie trägt zu ihrer kurz- und langfristigen körperlichen, sozialen, emotionalen und psychologischen Entwicklung bei, fördert Unabhängigkeit und gesundes Wachstum und hilft bei der Entwicklung grundlegender Bewegungsfähigkeiten (2-4). Eine kürzlich durchgeführte Studie über die Gesundheit junger Menschen deutet darauf hin, dass es immer mehr Belege für einen Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und besseren schulischen und kognitiven Leistungen gibt (5).

Trotz der bekannten Vorteile eines aktiven Lebensstils haben epidemiologische Studien eine steigende Prävalenz von Inaktivität bei Kindern und Jugendlichen festgestellt. Der jüngste Bericht der WHO über die Studie “Health Behavior in School-aged Children” (Gesundheitsverhalten von Kindern im Schulalter), an der 11-, 13- und 15-jährige Schüler:innen in 35 Ländern der Europäischen Region der WHO sowie in Nordamerika teilnahmen, zeigte, dass mehr als zwei Drittel der Jugendlichen die derzeitige Empfehlung für körperliche Aktivität von 60 Minuten pro Tag an fünf oder mehr Tagen pro Woche nicht einhalten (6). Das Niveau der körperlichen Aktivität sinkt im Alter von 11 bis 15 Jahren erheblich.

Es wird angenommen, dass ökologische, wirtschaftliche und soziale Faktoren sowie die Wahrnehmung von Sicherheit, Zugänglichkeit und Wetterbedingungen die Möglichkeiten für Kinder und Jugendliche, körperlich aktiv zu sein, beeinflussen (7). Auch der Einfluss von Gleichaltrigen kann körperliche Aktivität fördern oder hemmen. In ganz Europa gibt es zahlreiche Ansätze und Interventionen, die darauf abzielen, die körperliche Aktivität junger Menschen durch ein förderliches Umfeld zu steigern.

Eine gemeinsame Herausforderung, die von Projektträgern für körperliche Betätigungen in ganz Europa festgestellt wurde, ist die Frage, wie junge Menschen in die angebotenen Aktivitäten oder Maßnahmen einbezogen werden können. Das Problem wird als mangelndes Verständnis für junge Menschen und ihre Wünsche beschrieben (1), und es besteht Bedarf an Leitlinien, wie körperliche Leistungen jugendfreundlicher gestaltet werden können. Daher wurde dieses Projekt in Auftrag gegeben, um einen Leitfaden für ansprechende und lustvolle körperliche Betätigung zu erstellen. Um den Leitfaden relevanter zu machen, wurde beschlossen, dass die Perspektiven und Beiträge junger Menschen, wie sie von Jugenddelegierten des CEHAPE-Netzwerks geäußert wurden, das Projekt leiten sollten.

A Physische Umgebung

Die Einrichtungen, die Ausrüstung und die Umgebung, die mit der Ausübung körperlicher Aktivitäten verbunden sind.

1. Standort: leichter Zugang
2. Kosten
3. Aktivitäten im Freien
4. Vermeidung von Luftverschmutzung
5. Wandern und Radfahren
6. Ausrüstung und Einrichtungen
7. Sportvereine

B Soziales Umfeld

Die Menschen, die Kultur und die Einstellungen, die mit der Teilnahme an körperlichen Aktivitäten verbunden sind.

Die Aktivitätskultur: Aspekte wie Zusammenarbeit, Integration, positive Einstellung, Teamgeist und Kommunikation wurden als Faktoren genannt, die zur Freude an körperlichen Aktivitäten beitragen und zu einer positiven Erfahrung führen.

1. Gesunder Wettbewerb
2. Mentoren
3. Sozialisierung
4. Gesundheitsbewusstsein
5. Auswahl
6. Nationale Aktivitäten und berühmte Persönlichkeiten

C Persönliche Erfahrung und Teilnahme

Die persönlichen Voraussetzungen für die Teilnahme an körperlichen Aktivitäten.

1. Selbstständigkeit und Selbstvertrauen
2. Entspannung
3. Vermeidung von zu viel Aktivität und der Möglichkeit von Verletzungen
4. Spaß - Endorphine, Adrenalin, Vergnügen



Aktive Schule

Kombinierte Aktivitätskarten

Bewegungspausen sind kurze 10- bis 15-minütige Aktivitäten, die darauf abzielen, den Schüler:innen Energie zu geben und sie neu zu motivieren. Sie können in verschiedenen Formen und mit beliebig viel Platz durchgeführt werden. Sie eignen sich hervorragend als Einstiegsaktivitäten für die Integration von körperlicher Aktivität in den Unterricht (siehe [zweites Kartenset](#)).

Warum?

Die meisten Grundschul Kinder verbringen im Durchschnitt 70% ihrer Unterrichtszeit im Sitzen. Dies ist eine Gefahr für ihre Gesundheit. Die natürliche Ordnung im Klassenzimmer war schon immer so, dass die Schüler:innen sitzen. Egal, ob sie sich unterhalten, diskutieren, in Gruppen arbeiten oder dem/r Lehrer:in zuhören - die meiste Zeit sitzen sie bequem auf einem Stuhl.

Die [hier](#) gezeigten 20 Karten bieten den Lehrer:innen Ihrer Schule 20 Möglichkeiten, körperliche Aktivitäten und schulisches Lernen zu verbinden. Das Ergebnis wird sich sehen lassen können: Bessere Konzentration UND bessere Gesundheit in 50 Jahren!



Aktive Schule

Integration von Aktivitätskarten in Unterrichtsplänen

Körperliche Aktivität lässt sich leicht in den bestehenden Unterricht integrieren. Bewegungen können in Matheaufgaben, Buchstaben- und orterkennung, Lesen sowie Lernstationen integriert werden.

Warum?

Die meisten Grundschulkinder verbringen im Durchschnitt 70 % ihrer Unterrichtszeit im Sitzen. Dies ist schädlich für ihre Gesundheit. Die traditionelle Ordnung im Klassenzimmer hat immer verlangt, dass die Schüler:innen sitzen. Egal, ob es sich um Gespräche, Diskussionen, Gruppenarbeit oder das Zuhören des Lehrers handelt, dies geschieht meist bequem von einem Stuhl aus.

Die [hier](#) gezeigten 20 Karten bieten den Lehrer:innen Ihrer Schule 20 Möglichkeiten, körperliche Aktivitäten IN den Lernprozess zu integrieren. Die Schüler:innen werden nicht das Gefühl haben, aktiv zu sein, denn es wird sich ganz natürlich anfühlen, Antworten nach vorne zu bringen oder Materialien für zu lösende Aufgaben zu holen usw.



Aktive Schule
Energie für meine Schule

Beleben Sie die Schule mit integrierten Bewegungs- und Gesundheitsprogrammen.

Wählen Sie jeden Monat eine andere Aktivität aus und führen Sie sie durch.

Ideen	
Schüler:innen der Oberstufe vermessen das Schulgelände und markieren eine Laufstrecke, die von Schüler:innen und Eltern vor und nach der Schule und von Lehrer:innen während des Schultages genutzt werden kann.	
Der Sportgeräteraum wird neu organisiert und benutzerfreundlicher gestaltet. Alle Kisten sind deutlich beschriftet. Das Active School Committee (ASC) ist dafür verantwortlich, dass der Raum aufgeräumt ist und alle Geräte an den vorgesehenen Platz zurückgebracht werden.	
Die Sportausrüstung und -geräte werden an verschiedenen Orten in der Schule gelagert. Die Schule kauft/erhält einen gespendeten Schuppen, um die Ausrüstung richtig zu lagern, mit vielen Regalen und Haken. Alles ist klar beschriftet und hat seinen Platz.	
Das ASC führt eine Überprüfung der Sportausrüstung durch, bei der sowohl entsorgte oder kaputte Gegenstände als auch neue, auf der Grundlage von Vorschlägen aller Beteiligten beschaffte Geräte erfasst werden. Alle Mitarbeiter erhalten eine Kopie des Inventars und wissen, wo sich die einzelnen Ausrüstungsgegenstände und Ressourcen befinden.	
Folkloretanz-Ressourcenpakete für Grundschullehrer:innen werden beschafft und fotokopiert. Die Musik für die Tänze wird auf den gemeinsamen Server hochgeladen.	
Die Schule erwirbt tragbare Boxen und ein Mikrofon, um eine Reihe von Aktivitäten im Freien zu ermöglichen, wie z.B. Tanzstunden und Aufwärmübungen für die ganze Schule.	
Die Schule stellt Ausrüstung (Ringe, Raupen, Wasserrohre usw.) für den Unterricht der kooperativen Spieleinheit "Outdoor and Adventure" zur Verfügung. Die für jede Aktivität benötigte Ausrüstung wird in einer eigenen, deutlich beschrifteten Box aufbewahrt.	
Die Schule erhält gespendetes Spielzeug für den Schulhof. Diese werden von den Schüler:innen ausgewählt, die im Ausschuss "Aktive Schule" mitarbeiten, wobei alle Kinder mitwirken. Bei der Auswahl der Spielzeuge wird darauf geachtet, dass alle Kinder etwas finden, das ihnen gefällt - Bälle, Reifen, Bänder usw.	
Spielplatzspezifische Geräte werden angeschafft und in einem für den Schulhof geeigneten Bereich gelagert. Die älteren Schüler sind für die Wartung, Verteilung und Abholung der Geräte verantwortlich. Eine Karte mit den Geräten wird entworfen und an der Aufbewahrungsbox angebracht, damit die Schüler wissen, wo sie die Geräte vor Beginn der Pause aufstellen müssen.	
Jede Klasse hat ihre eigene Ausrüstungstasche und ist für die Verteilung, das Einsammeln und die Wartung ihrer Ausrüstung verantwortlich. Ein spezieller Aufbewahrungsort für die Klassensäcke ist neben dem Spielplatz eingerichtet.	
Die Schule leiht sich Markierungsschablonen des Straßenbauamtes aus. Mit Hilfe der Elternvereinigung und des Facility Managements werden neue Spielplatzmarkierungen auf den Hof gemalt.	

Wir heben das Laufverbot auf und erlauben den Kindern probeweise, freier im Hof zu rennen, denn wir wissen, dass die negativen Auswirkungen von Bewegungsmangel auf Herz, Wirbelsäule und lebenslange Gesundheit viel größer sind als eine blutende Nase oder ein blutendes Knie.	
Die Schule hat einen Laufparcours um den Schulhof angelegt. Die Schülerinnen und Schüler werden ermutigt, in ihren (Mittags-)Pausen Runden zu laufen/joggen und ihre Ergebnisse in ihren Hausaufgabenheften festzuhalten. Für die verschiedenen Jahrgangsstufen werden unterschiedliche Ziele in Bezug auf die zurückgelegte Strecke und die Zeitvorgaben gesetzt.	
In den Pausen werden den Kindern Springseile zum Spielen zur Verfügung gestellt.	
Das Facility Management baut einen Wagen mit einem Lautsprecher, der auf den Hof gerollt werden kann, so dass in den Pausen Musik gespielt werden kann, zu der die Kinder tanzen können.	
Tanzen am Mittwoch - Auf den Schulhöfen wird über die Lautsprecheranlage Musik gespielt, die die Kinder jeden Dienstag in der großen Pause zum Tanzen animiert. Sie werden ermutigt, die Vorschlagsbox zu benutzen, um ihre bevorzugte Musik zum Tanzen anzufordern.	
Zehn-Minuten-Donnerstag - Jeden Donnerstag bewegen sich alle Klassen zehn Minuten lang gemeinsam auf dem Schulhof. Zu den Übungen gehören Hüpfen, Hula Hoop, Tanzen. Neue Ideen werden so oft wie möglich ausprobiert.	
Fußballfreie Freitage - Die Schule führt fußballfreie Freitage ein. Jeden Freitag sind die Fußbälle auf den Spielplätzen verboten, so dass jede/r Schüler:in die Möglichkeit hat, neue Aktivitäten auszuprobieren.	
“Talking while Walking” - Das Personal ermutigt die Schüler:innen, die weniger aktiven Kinder dazu zu bewegen, sich in den Pausen mehr zu bewegen.	
Es wird ein Freundschaftsteam eingeführt, das aus Jungen und Mädchen besteht. Seine Aufgabe ist es, die Ausrüstung zu organisieren und die jüngeren Schüler:innen bei Aktivitäten anzuleiten. Darüber hinaus ermutigen sie alle Kinder, sich aktiv zu beteiligen und mit Gleichaltrigen etwas zu unternehmen. Sie tragen Warnwesten mit dem Aufdruck “Freundschaftsteam” auf dem Rücken.	
Die «Schulhofkumpels» fördern die körperliche Aktivität und begleiten die jüngeren Kinder auf einen ausgeschilderten Wanderweg, um ihnen die Möglichkeit zu geben, die Gegend zu Fuß zu erkunden.	

An regnerischen Tagen organisieren alle Lehrer:innen eine Aktivität in ihrem Klassenzimmer, um die Kinder in Bewegung zu bringen.	
Die Schüler:innen der Oberstufe entwickeln einfache Tänze, die an Regentagen in den Pausen in der Turnhalle für alle unterrichtet werden. Die Lehrer:innen beaufsichtigen die Tänze, aber die Schüler:innen selbst leiten sie an.	
Eine große Auswahl an Tanzmusik ist auf dem Schulserver verfügbar, und alle Personen, einschließlich des Personals, werden am Anschlagbrett daran erinnert, an Regentagen davon Gebrauch zu machen.	
Alle Kinder führen ein altersgerechtes Bewegungstagebuch, in dem sie ihre täglichen Aktivitäten festhalten. Das Ziel der Kinder ist es, täglich 60 Minuten körperlich aktiv zu sein, und die Kinder, die dieses Ziel erreichen, erhalten Aufkleber.	
Ein Aktivitätsprotokoll wird von den Kindern in zweiwöchigen Blöcken das ganze Jahr über ausgefüllt. Sie halten alle Aktivitäten fest, an denen sie täglich teilgenommen haben und versuchen, jeden Tag etwas Aktives zu tun. Kinder, die sich jeden Tag, aktiv betätigen und ihre körperliche Aktivität steigern, werden mit Preisen belohnt.	
Early Birds on the Move - Dies ist ein täglicher Spaziergang, der 10 bis 15 Minuten um das Schulgelände dauert, bevor die Schule beginnt. Mitglieder des ASC-Ausschusses führen diesen Spaziergang jeden Morgen durch.	
Jeden Morgen vor Unterrichtsbeginn absolvieren die Kinder eine körperliche Aufgabe, z. B. auf einem Fuß um die Schule hüpfen, zwei Runden um den Sportplatz laufen, 50 Hüpfen machen usw. Die einzelnen Lehrer:innen entscheiden, welche Aufgabe für ihre Altersgruppe am besten geeignet ist.	
Schüler:innen ab der zweiten Klasse nehmen mittwoch- und freitagmorgens um 8 Uhr am <i>Kilometerlauf</i> teil.	
Zwischen den Fächerwechseln machen die Kinder 2-minütige Übungen, um ihre Konzentration, ihr Gleichgewicht, ihre Haltung, ihre Beweglichkeit usw. zu verbessern.	
Die Schule organisiert einen Kunstwettbewerb, bei dem die gesamte Schule ein Plakat und einen Slogan für eine aktive Schule entwirft. Alle Beiträge werden in den einzelnen Klassenräumen ausgestellt.	
Im Rahmen der täglichen Hausaufgaben sollen sich die Schüler:innen zehn Minuten lang körperlich betätigen.	
Jede Klasse unternimmt mindestens einen Lehrpfad pro Schuljahr. Diese Wanderungen werden zu Beginn des Jahres geplant und in den Schulkalender eingetragen. Unsere Schule hat für viele Lehrplanbereiche verschiedene Wanderwege eingerichtet, darunter einen Geschichtslehrpfad, einen Naturlehrpfad, einen aktiven Mathelehrpfad, einen Flussuferweg usw.	
Die Schule organisiert einen Kunstwettbewerb, bei dem die gesamte Schule einen Active School-Aufkleber gestaltet. Alle Beiträge werden in den einzelnen Klassenräumen ausgestellt. Der Siegerentwurf wird für Autoaufkleber verwendet, die an die Eltern verteilt werden.	
Active School Song - SchülerInnen komponieren mit ihren Lehrer:innen einen Active School Song.	
Die Auszeichnungen/Preise für die Klasse werden sich stärker an Aktivitäten orientieren, z. B. ein Ausflug zum örtlichen Spielplatz, zusätzliche Zeit auf dem Spielplatz, ein Elfmeterschießen gegen Lehrer, Betreuer oder gegen den Schulleiter.	

<p>Stop and Hop - Im April nimmt die gesamte Schule an der Initiative "Stop and Hop" teil. Jedes Mal, wenn die Schulglocke läutet, bleiben alle Schüler:innen stehen und hüpfen auf der Stelle, bis eine zweite Glocke ertönt.</p>	
<p>Jeden Tag werden die Kinder nach dem ersten Gong jeder Pause dazu angehalten, eine festgelegte körperliche Aktivität (Montag = Scherensprünge, Dienstag = Laufen auf der Stelle, Mittwoch = Aktivität nach eigener Erfindung, Donnerstag = Ellbogen zum Knie, Freitag = Ermessen der Lehrkraft) für eine Minute bis zum zweiten Gong zu absolvieren.</p>	
<p>Feel Good Fridays - Als Teil einer Initiative zur Förderung der psychischen Gesundheit hören und tanzen die Kinder (und das Personal) an den Feel Good Fridays zu einem lustigen, lebhaften Lied.</p>	
<p>Der große Frühjahrsputz - Die gesamte Schule beteiligt sich an der Reinigung der Straßen in der Stadt. Der gesammelte Müll wird dann jedes Jahr gemessen und verglichen.</p>	
<p>Ein Gartenclub soll Kindern, die weniger an Mannschaftssportarten interessiert sind, die Möglichkeit bieten, aktiv zu sein und an multisensorischen Aktivitäten wie Pflanzen, Jäten, Gießen, Füttern und Ernten teilzunehmen.</p>	
<p>Die örtliche Polizei besucht die Schule und hält vor allen Klassen einen Vortrag über Verkehrssicherheit.</p>	
<p>Während des gesamten Schuljahres veranstaltet der ASC mittwochs einen Spaziergang. Die Kinder werden ermutigt, an diesem Spaziergang teilzunehmen und zur Sicherheit Warnwesten zu tragen.</p>	
<p>Für jedes Kind vom Vorschulalter bis zur Sekundarstufe wird ein Schulwegpass erstellt. Die ASC-Mitglieder überwachen die Pässe und stempeln sie jedes Mal ab, wenn ein Kind zu Fuß zur Schule geht.</p>	
<p>Fancy Feet Day - Kinder werden ermutigt, ihr Schuhwerk zu schmücken, um den Schulweg zu fördern und die Begeisterung für Bewegung zu wecken.</p>	
<p>Zu Beginn des Jahres wird den Eltern ein Fragebogen nach Hause geschickt, in dem sie um ein Feedback zu den Erfahrungen ihrer Kinder mit Sport, körperlicher Aktivität und Sport in der Schule gebeten werden. Das Feedback hilft dabei, Bereiche für zukünftige Verbesserungen herauszufinden.</p>	
<p>Ein Mitglied des örtlichen Tennisclubs (oder eines anderen Vereins) organisiert einen Workshop in unserer Schule, an dem alle Klassen teilnehmen können und einen Einblick in das Angebot des örtlichen Tennisclubs erhalten.</p>	
<p>Die Schule gibt Kindern und Eltern die Möglichkeit, Sport als eine positive, sichere und respektvolle Erfahrung zu betrachten.</p>	
<p>Der ASC führt eine Umfrage zum Thema "An welchen Clubs nehmen Sie teil" durch?</p>	

Aktive Schule

Mit dem Fahrrad oder zu Fuss zur Schule

Die Veranstaltungen zum Bike to School Day und zum Walk to School Day zielen beide darauf ab, die Freuden des Gehens und Radfahrens zu feiern und Schüler:innen, Familien, Schul- und Gemeindeleiter:innen und Partner:innen dafür zu begeistern, jeden Tag zu Fuß oder mit dem Rad zur Schule zu kommen.

Planung der Veranstaltung

Die Festlegung eines Themas für die Veranstaltung kann andere Planungsentscheidungen und -ansätze erleichtern:

Ansatz 1: Zu Fuß gehende Schulbusse am "Walk to School Day"

Veröffentlichen Sie die Standorte der Haltestellen des Walking School Bus in der gesamten Nachbarschaft und ernennen Sie "Walk Leaders", die jede Gruppe zu einer bestimmten Startzeit führen. Sobald die Gruppen in der Schule ankommen, werden sie vom Schulleiter oder der Schulleiterin und den Lehrpersonen begrüßt. Der/die Schulleiter:in hält eine kurze Ansprache an die Schüler:innen und Eltern, in der die Vorteile für die Umwelt erläutert werden wenn man mit dem Fahrrad oder zu Fuß zur Schule kommt statt mit dem Auto.

Ansatz 2: Entfernter Startpunkt

Eine nahe gelegene Kirche mit einem großen Parkplatz wird als "Park and Walk"-Standort ausgewiesen. Die Eltern kommen zur angegebenen Zeit an der Kirche an und parken ihre Autos. Die Busse setzen die Schüler ebenfalls dort ab. Mit Hilfe der örtlichen Ordnungskräfte formiert sich die Gruppe zu einer Parade, die mit Schildern und Bannern mit dem diesjährigen Thema zur Schule geht. Bei der Ankunft an der Schule gibt der Bürgermeister eine kurze Pressekonferenz, um auf die Notwendigkeit sicherer Fuß- und Radwege in der Stadt hinzuweisen.

Ansatz 3: Fahrradzug-Veranstaltung

Die Schüler und Familien werden aufgefordert, sich in einem nahe gelegenen Park zu treffen, um mit dem Fahrrad zur Schule zu fahren. Auch der Schulleiter/die Schulleiterin schließt sich ihnen an, ebenso wie mehrere Würdenträger und ein lokaler Sportler oder eine Sportlerin. Die Helme werden vor der Fahrt auf ihren korrekten Sitz überprüft, und für Schüler:innen, die keinen Helm haben, stehen zusätzliche Helme zur Verfügung. Die Gruppe fährt dann zur Schule, wo sie von Lehrpersonen begrüßt wird, die T-Shirts und reflektierende Fahrradsicherheitsausrüstung verteilen.

Ansatz 4: Walk AT School-Veranstaltung

Die Veranstaltung wird in der Schule mit einer Versammlung eingeleitet. Der Schulleiter/die Schulleiterin verspricht, sich fit zu halten, und fordert die Schüler:innen auf, dies ebenfalls zu tun, indem sie ihre Aktivitäten zu Fuß oder mit dem Fahrrad verfolgen. Die Schulleitung führt einen Wettbewerb zwischen den Klassen ein. Jede Klasse protokolliert die Anzahl der zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurückgelegten Strecken in einem Monat. Die Schüler:innen werden ermutigt, in den Pausen um die Bahn oder den Spielplatz zu gehen (oder zu laufen), und die Lehrer:innen belohnen gutes Verhalten, indem sie den Schüler:innen zusätzliche Gehzeit gewähren.



SCHULAKTIVITÄTSPYRAMIDE





"AKTIVITÄT BRINGT FARBE IN IHR LEBEN"

Malen Sie ein Stück des Kreises aus für jede Viertelstunde Aktivität pro Tag. Sie werden staunen, wie bunt Ihr Monat ist!