



Mehr bewegen in KiTa und Schule

Bewegte Schule

Leitfaden zur Bewegungsförderung im
Setting (Grund)schule

Herausgegeben von der
Landesarbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung Saarland (LAGS),
Projekt „Mehr bewegen in KiTa und Schule“
in Zusammenarbeit mit dem
Sportwissenschaftlichen Institut der Universität des Saarlandes
Christian Kaczmarek, Ingrid Paulus,
Prof. Dr. Georg Wydra, Franz J. Gigout



INHALT

1. Einführung	4
2. Übersicht über die Bereiche der „Bewegten Schule“	5
3. Die einzelnen Bereiche	12
3.1 Bewegter Unterricht	
3.1.1 Bewegtes Lernen	13
3.1.2 Dynamisches Sitzen	14
3.1.3 Auflockerungsminuten	15
3.1.4 Entspannungsphasen	17
3.1.5 Bewegungsorientierte Projekte	18
3.1.6 Individuelle Bewegungszeit	19
3.2 Bewegte Pause	21
3.3 Bewegtes Schulleben	25
3.4 Schulsport	27
3.5 Bewegte Freizeit	28
4. Die ersten Schritte	29
4.1 Was machen wir bereits?	30
4.2 Was wollen wir?	31
4.3 Wer macht was?	32
4.4 Wie läuft's?	33
4.5 Was kommt als Nächstes?	34
4.6 Wer unterstützt uns?	35
5. Weitere Informationen, Tipps, Links und Literatur	36