

## Projekt „Schule in Bewegung – Purzelbaum für Primarschulen“

„Schule in Bewegung – Purzelbaum für Primarschulen“ integriert mit einfachen und praxisnahen Mitteln vielseitige Bewegung und eine ausgewogene Ernährung in den Schulalltag, unterstützt das Lernen der Schüler/-innen und trägt zu einem guten Schulklima bei. Der Schwerpunkt des Projekts liegt bei der praxisorientierten Prozessbegleitung von Primarlehrpersonen. Die Projektphase beinhaltet Weiterbildungen, Input- und Austauschtreffen und vermittelt Inhalte und Angebote von bestehenden Projekten zu Bewegung, Entspannung und Ernährung. Im Weiteren erhalten die Projektteilnehmenden Beratung und finanzielle Unterstützung bei der Implementierung und langfristigen Verankerung der Projektinhalte im Schulalltag.

„Schule in Bewegung“ wurde auf der Basis des Erfolgskonzepts Purzelbaum aus dem Kindergarten weiterentwickelt und wird von kantonalen oder kommunalen Fachstellen mit Unterstützung von Purzelbaum<sup>Schweiz</sup> umgesetzt. Das Projekt unterstützt die im Lehrplan 21 geforderte Kompetenzorientierung und fördert die Selbststeuerung der Schüler/-innen.

Eingespielte Bewegungselemente führen langfristig zu mehr Effizienz und Ruhe im Schulalltag.

Bewegter Unterricht erhöht die Lernmotivation. Schüler/-innen mit Lernschwierigkeiten profitieren besonders.

### Projektziele

- Die Lehrpersonen kennen den Einfluss von regelmässiger Bewegung und ausgewogener Ernährung auf die Gesamtentwicklung und auf das Verhalten der Schüler/-innen.
- Die Schüler/-innen bewegen sich in der Schule mind. 20 Minuten pro Tag.
- Die Lehrpersonen kennen praktische Spiele und Übungen für bewegte Pausen und Umsetzungsideen für bewegtes Lernen. Schulprojekte sowie Lehrmittel und Materialien, die bewegten Unterricht fördern, sind ihnen bekannt.
- Die Klassenzimmer sowie allenfalls das Schulareal sind bewegungsfreundlich ausgestattet.
- Die Lehrpersonen und die Schüler/-innen essen in der Schule gesunde Zwischenmahlzeiten und trinken ausreichend Wasser.
- Die Eltern erhalten die zentralen Botschaften zu den Themen Bewegung und Ernährung und sind über das Projekt informiert.
- Die Lehrpersonen geben Impulse an die Schulleitung und das Schulteam weiter.

## Projektaufbau und -dauer

12-13 Veranstaltungen verteilt über 2 Projektjahre:

- 4 Weiterbildungen an 4 Halbtagen
- 1 Kick-Off-Veranstaltung, 7-8 Input- und Austauschtreffen

Der regelmässige Austausch und die kompetente Begleitung durch Fachpersonen erweitern das Ideenrepertoire und motivieren.

*Verkürztes Projektangebot:*

Je nach Ausgangslage besteht die Möglichkeit eines verkürzten, mindestens einjährigen Projektangebots. Dabei ist der thematische Fokus auf Bewegungspausen und auf das bewegte Lernen gerichtet. Das verkürzte Projektangebot erfordert nach der Projektphase weiterführende Veranstaltungen und Massnahmen für eine optimale langfristige Verankerung.

7-8 Veranstaltungen verteilt über mindestens 1 Projektjahr:

- 2 Weiterbildungen an 2 Halbtagen
- 1 Kick-Off-Veranstaltung, 4-5 Input- und Austauschtreffen

## Individuelle Umsetzung

Das Projekt bietet klare Inhalte und Ziele, lässt aber gleichzeitig Handlungsspielraum, so dass die Lehrpersonen die Umsetzung optimal auf die Gegebenheiten und Bedürfnisse ihrer Schule anpassen können.

Die Veranstaltungen sind so verteilt, dass sie vom Aufwand her gut machbar sind und nicht als Zusatzbelastung wahrgenommen werden.

## Projektumsetzung

Das Projekt wird durch eine kantonale oder kommunale Fachstelle angeboten. Die Fachstelle erhält das Projekt-Knowhow und die Unterlagen im Coaching von RADIX. Infos zum Coaching: [www.schuleinbewegung.ch](http://www.schuleinbewegung.ch) → Coaching

## Weitere Informationen

Michaela Sciuk, Co-Leitung PurzelbaumSchweiz, RADIX Gesunde Schulen,  
Telefon: 041 545 92 37 / E-Mail: [sciuk@radix.ch](mailto:sciuk@radix.ch)

Zu Beginn braucht es viel Toleranz und Durchhalten-willen der Lehrperson für den bewegten Unterricht. Durch die regelmässigen Treffen bleibt man am Ball und integriert die Inhalte langfristig in den Schulalltag.

Bewegung im Schulalltag ist für die Schüler/-innen, aber auch für die Lehrperson ein Gewinn.