

## „Kriterien von Moving School 21 – Bewegte Schule“

### Abstract: Checkliste „Kriterien Moving School 21 – Bewegte Schule“

Die Checkliste „Kriterien Moving School 21 – Bewegte Schule“ ist ein praxisorientiertes Instrument zur Schulentwicklung, das Kollegien dabei unterstützt, Bewegung systematisch in den gesamten Schulalltag zu integrieren. Ziel ist die Förderung einer bewegungsfreundlichen Lern- und Schulkultur, die Lernen, Gesundheit und Wohlbefinden gleichermaßen stärkt. Der Kriterienkatalog bietet Schulen eine strukturierte Grundlage, um den aktuellen Entwicklungsstand zu erfassen und gezielt Maßnahmen zur Weiterentwicklung einzuleiten. Er umfasst die zentralen Handlungsfelder wie Unterricht, Schulraumgestaltung, Schulorganisation, Ernährung, Gesundheit und Nachhaltigkeit. Damit macht die Checkliste die Qualitätsmerkmale einer Bewegten Schule transparent und dient als Werkzeug zur Selbstevaluation, Steuerung und Qualitätssicherung im Rahmen einer ganzheitlichen Entwicklung auf dem Weg zu einer Bewegten Schule.

#### Stichworte:

Bewegte Schule, Bewegung im Unterricht, Gesundheitsförderung und Bewegungserziehung, Lern- und Lebensraumgestaltung, Schulorganisation, Schulentwicklung

Kriterienkatalog zur Vergabe des Gütesiegels Bewegten Schule - <b>Moving School 21*</b> (*erweitert durch Gütekriterien für <b>Bewegte Schulen</b> in Österreich, Schweiz)	
Bereiche	Ja/nein/ Kommentar
<b>I Lehren und Lernen</b>	
1.) Vor Unterrichtsbeginn stehen am Morgen Bewegungsangebote zur Verfügung:	
• 15 Minuten vor Unterrichtsbeginn	
• 30 Minuten vor Unterrichtsbeginn	
2.) Große bewegte Pause	
• 15 Minuten	
• 20 Minuten	
• Mehr als 20 Minuten	
3.) Pausengeräte und Bewegungsverführungen stehen den Schülerinnen und Schülern in den Pausen zur Verfügung (Pausenspielkiste ...)	
4.) Schülerinnen und Schüler haben ausreichende Pausenbereiche für Bewegung zur Verfügung	
5.) Schülerinnen und Schüler können täglich die Sporthalle für eine bewegte Pause benutzen	
• Einmal wöchentlich	
• Mehrmals wöchentlich	
• Täglich	
6.) Wechsel der Lernformen durch Einzel- Partner- und Gruppenarbeiten. Verwendet werden dazu z.B.: Stehtische, Sesselkreise, Pausenhalle, Gang, Ruhezonen ...	
• Wöchentlich in mindestens einer Klasse	

• Täglich in mehr als der Hälfte der Klassen	
• Täglich in allen Klassen	
7.) Lerninhalte werden mit Bewegung kombiniert	
• Wöchentlich in mindestens einer Klasse	
• Täglich in mehr als der Hälfte der Klassen	
• Täglich in allen Klassen	
8.) Unterrichtssequenzen werden mit bewegtem Lernen zur Festigung und Wiederholung von Inhalten rhythmisiert	
• Wöchentlich in mindestens einer Klasse	
• Täglich in mehr als der Hälfte der Klassen	
• Täglich in allen Klassen	
9.) Steigern der Aufmerksamkeit und Konzentration während des Unterrichts durch kurze Bewegungspausen (1-5 min.)	
• Wöchentlich in mindestens einer Klasse	
• Täglich in mehr als der Hälfte der Klassen	
• Täglich in allen Klassen	
14.) Die Schule organisiert Bewegungsangebote außerhalb der Unterrichtszeiten	
15.) Aufsuchen von außerschulischen Bewegungsangeboten (Eislaufplatz, Freibad, Kletterhalle ...)	
• Mindestens eine Klasse pro Semester	
• Mehr als die Hälfte der Klassen pro Semester	
• Alle Klassen mehrmals pro Semester	
16.) Aufsuchen von außerschulischen Lernorten durch Exkursionen, Lehrausgänge ...	
• Mindestens eine Klasse pro Semester	
• Mehr als die Hälfte der Klassen pro Semester	
• Alle Klassen mehrmals pro Semester	
18.) In der Nachmittagsbetreuung gibt es Bewegungsangebote	
• Einmal pro Woche	
• Täglich einmal	
• Mehrmals täglich	
19.) Die Schülerinnen und Schüler erhalten Bewegungshausaufgaben	
• Wöchentlich in mindestens einer Klasse	
• Wöchentlich in mehr als der Hälfte der Klassen	
• Täglich in allen Klassen	
20.) Schülerinnen und Schüler entwickeln eigene Bewegungsimpulse und geben diese an andere weiter (Bewegungscoaches)	
• Wöchentlich in mindestens einer Klasse	
• Wöchentlich in mehr als der Hälfte der Klassen	
• Täglich in allen Klassen	

<b>II Lern- und Lebensraum Schule</b>	
1.) Für die Schülerinnen und Schüler gibt es ausgewiesene Flächen für Lernen in Bewegung und Entspannung	
2.) Die ergonomischen Aspekte eines gesunden Arbeitsplatzes werden in den Klassenräumen hinsichtlich Licht, Akustik, Luft und Farbe beachtet	
3.) In Klassenräumen gibt es Bewegungsgeräte wie Gummitwist, Jongliergeräte, Balanceboards ...	
4.) Dynamisches und bewegtes Sitzen wird unabhängig der Klassenraumausstattung ermöglicht. Es gibt Möglichkeiten zum Stehen, Liegen ...	
5.) Ergonomische Ausstattung der Klassenräume. Z.B.: Stehpulte, höhenverstellbare Tische und Stühle, Sitzkissen, Hocker, ...	
6.) Gang und Aula bieten Bewegungsgelegenheiten ( <i>Anreize</i> ). Z.B.: Balanciermöglichkeiten, Hängelleiter, Kletterwände, Tischtennistische, Fußballtische, Slackline, Pausenkiste mit Kleinmaterial ...	
7.) Gang und Aula werden während des Unterrichts zum Lernen in Bewegung genutzt	
8.) Ruhe- und Entspannungszonen sind vorhanden	
9.) Es gibt strukturierte und gekennzeichnete Pausenbereiche. Z.B.: Aktivzonen, Ruhezonen, Gerätezonen ...	
10.) Es gibt ausgewiesene Ruheräume für Lehrpersonen	
11.) Es gibt strukturierte und gekennzeichnete Außenbereiche. Z.B.: Aktivzonen, Ruhezonen, Gerätezonen ...	
<b>III Schulhof</b>	
12.) Der Außenbereich wird während des Unterrichts zum Lernen in Bewegung genutzt	
13.) Feste Bewegungsstationen für die Verbesserung der motorischen Fähigkeiten (Koordination...) sind vorhanden. Z.B.: Baumstämme, Slackline, Holzpalisaden, Steine ...	
14.) Feste Bewegungsstationen zum Klettern und Hangeln zur Ausbildung der Selbstsicherungsfähigkeit in Wagnissituationen sind vorhanden. Z.B.: Bäume, Kletterwand, Hängelleiter, Reckstangen ...	
15.) Bereiche für Trendsportarten sind vorhanden. Z.B.: Beach-Volley/Fuß/Handballplatz, Skaterpark, Fun-Court ...	
16.) Spielgeräte - Ausleihe stehen Geräte zur Verfügung. Z.B.: Waveboards, Einräder, Stelzen, Hüpfbälle ...	
17.) Öffnung des Außenbereiches für die Allgemeinheit außerhalb der Schulzeit	
18.) Die große Pause findet im Freien statt	

19.) Es gibt Bewegungsgelegenheiten auf dem Schulweg (Projekt „Blaue Schuhe- beispielbarer Schulweg“). Z.B.: Stationen zum Balancieren, Hangeln Klettern, Hüpfen ...	
<b>IV Ernährung /Gesundheit</b>	
20.) Es gibt gesunde Snacks in den Pausen Z.B.: Obst, Vollkornprodukte ....	
21.) Es wird an der Schule eine abwechslungsreiche warme Mittagsmahlzeit mit hochwertigen regionalen Produkten (Bio) angeboten?	
22.) Das Trinken ist den Schülerinnen und Schülern während des Unterrichts erlaubt? Z.B. Trinkbrunnen auf den Gängen, Pausenhalle, ...	
<b>V Steuern und Organisieren</b>	
1.) Die bewegte Schulkultur ist im Schulprofil oder Schulleitbild verankert und die Nachhaltigkeit gesichert	
2.) Auflösung des starren 50-Minuten-Taktes zugunsten einer lehr- und lernfördernden <b>Rhythmisierung</b>	
3.) Verzicht auf die Fünf-Minuten-Wechsellpause zwischen den Unterrichtseinheiten zugunsten einer Verlängerung der großen Pause	
4.) Die große Pause hat ohne Essenspause eine Länge von 15 min.	
5.) Die Pausenglocke wurde abgeschafft	
6.) Es gibt am Schulstandort eine/n Koordinator/in, für die inhaltliche Umsetzung der Bewegten Schule	
7.) Es gibt am Schulstandort eine Steuergruppe, die sich mit Inhalten der Bewegten Schule befasst.	
8.) Es finden Schulveranstaltungen mit bewegungsorientierten Schwerpunkten statt. (Sommersportwochen, Wintersportwochen, Schulfeste, Aktionstage, Laufveranstaltungen, ...	
9.) Es finden mindestens 1x pro Schulhalbjahr für alle Klassen Wandertage statt	
10.) Es findet für alle Klassen saisonal abhängiger Bewegungs- und Sportprojekte statt. Z.B.: Schwimmen, Schilauf, Wandern, Kanufahren, Langlauf, Nordic Walken	
11.) Die Schule nimmt an Schulsportwettkämpfen teil	
12.) Es gibt für Eltern eine Informationsveranstaltung pro Schuljahr zum Thema Bewegung in der Schule	
13.) Es gibt Vernetzungen seitens der Schule mit öffentlichen Einrichtungen. Z.B.: Sportvereinen, Sportinitiativen ...	
14.) Die Lehrpersonen nehmen pro Schuljahr an	

Fortbildungsveranstaltungen mit bewegungsorientierten Inhalten teil. Z.B. bewegter Unterricht, aktive Bewegungspausen,	
<b>VI Gesundheit des Lehrpersonals</b>	
15.) Die Bewegte Schule ist als Entwicklungsplan am Schulstandort ein Teil des Qualitäts- und Gesundheitsmanagements	
16.) Geeignete Ess- und Regenerationsbereiche für Lehrpersonen sind vorhanden	
17.) Die ergonomischen Aspekte eines gesunden Arbeitsplatzes werden hinsichtlich Licht, Luft und Farbe im Konferenzzimmer und in den Arbeitsräumen der Lehrpersonen beachtet	
18.) Ergonomisches Mobiliar ist im Konferenzzimmer und in den Arbeitsräumen für Lehrpersonen vorhanden. Z.B.: Stehtische, höhenverstellbare Sessel...	
19.) Es gibt an der Schule ein Angebot für Lehrpersonen mit bewegungsfördernden Inhalten. Z.B.: Walkinggruppe nach dem Unterricht, Bewegungssequenzen in der Mittagspause, gemeinsame sportliche Aktivitäten wie Fußball, Volleyball ...	
20.) Es gibt ausreichende Schallschutzmaßnahmen im Konferenzzimmer und in den Arbeitsräumen der Lehrpersonen	
21.) Es wird wertschätzend mit der Lebenszeit der Lehrpersonen Umgegangen: Konferenzen haben daher verbindliche Beginn- und Schlusszeiten	
22.) Konferenzen werden mit Bewegungsimpulsen zur Steigerung der Aufmerksamkeit und Konzentration aufgelockert	
23.) In Konferenzen werden immer neue Beispiele für Bewegtes Lernen und für Bewegungsimpulse für alle Unterrichtsfächer vorgestellt	
26.) Es gibt Dienstbesprechungen ausschließlich in Konferenzen oder an vorher festgelegten Besprechungsterminen	
<b>VI Klimawandel: Schulgebäude Spiel- und Sportanlagen, Schulhof</b>	
27.) Es gibt einen <b>Hitzeschutzplan</b> für die Schule, Lehrpersonal, Lernende mit Beauftragten für 1. Hilfe	
28.) Die Spiel- und Sportanlagen sind verschattet	
29.) Hitzeschutz ist Thema im Unterrichts	
30.) Es gibt ein Spiel-, Sport- und Bewegungsprogramm für Hitzeperioden für Innen- und Außenräume.	
31.) Hitzeschutz ist Teil der Gefährdungsbeurteilung	