

Schule, Bewegung und Autogramme – so.fit bietet alles!

Bewegung ist von zentraler Bedeutung für Kinder und Jugendliche. Nicht nur in der Freizeit sondern auch in der Schule. Aus diesem Grund werden seit fünf Jahren besonders bewegungsfreundliche Schulen mit dem Label «so.fit» der Kantonalen Sportfachstelle ausgezeichnet. Bildungsdirektor und Landammann Remo Ankli wollte vor Ort erfahren, wie die Bewegung in den Unterricht einfließt und besuchte am 6. Juli 2017 die Primarschule Starrkirch-Wil.

Viel bewegte sich noch nicht im Schulhaus Starrkirch-Wil als Landammann Remo Ankli früh morgens mit seiner Delegation und den eingeladenen Medienleuten von Schulleiter Daniel Deiss empfangen wurden. Beim Eintreten ins Schulhaus fiel gleich als erstes die so.fit Auszeichnung an der Wand auf. Schulen, die Bewegung in ihrem Unterricht integrieren, die Sportlager oder Bewegungswochen organisieren, deren Lehrpersonen den Kurs «Bewegte Schule» absolviert haben und die freiwilligen Schulsport anbieten, werden von der Kantonalen Sportfachstelle geprüft und mit einer solchen «Labelscheibe» ausgezeichnet. Nach ein paar Fotos und Interviewfragen für die Presse, war es an der Zeit für den ersten Unterrichtsbesuch.

Bei Corinne Krebs, stellvertretende 3./4.-Klasslehrerin, waren die Schülerinnen und Schüler mit einer Leseaufgabe beschäftigt. Still und konzentriert widmeten sie sich ihren Texten und liessen sich auch durch die Gäste nicht stören. Als Corinne Krebs mit einer kleinen Glocke läutete, war die Zeit für eine Bewegungspause gekommen. Die Aufgabe war simpel: Zu zweit sollten zwei Stifte zwischen den jeweiligen Zeigfingern eingeklemmt werden. Ziel war es, mit Bewegungen das Gegenüber so aus der Konzentration zu bringen, dass ein Stift zu Boden fiel. Die Besucher merkten rasch, dass die Kinder mit solchen Aufgaben Erfahrungen haben. Um das ganze zu erschweren, gab die Lehrerin den Auftrag, sich zu zweit auf den Boden zu legen ohne dass dabei ein Stift zu Boden fällt oder die Übung mit geschlossenen Augen zu machen. Landammann Remo Ankli wurde gleich miteinbezogen und balancierte zusammen mit einem Schüler zwei Stifte durch das Klassenzimmer. Nach wenigen Minuten war die Bewe-

gungspause schon wieder vorbei. Doch bevor die Kinder zurück an ihre Aufgabe gingen, wollten alle noch ein Autogramm vom Bildungsdirektor. «Das ist eine Premiere für mich», meinte Remo Ankli und signierte noch weitere Karten und Zettel.

Im Anschluss interviewte der Landammann die drei 5.-Klässlerinnen Luisa, Jessica und Giorgia. Alle drei waren von Anfang an dabei, als die so.fit-Anpassungen im Unterricht vorgenommen wurden. Die zusätzliche Bewegung im Klassenzimmer gefällt den drei sehr gut. «Nach einer Bewegungspause kann man sich wieder besser konzentrieren» sagte Luisa, die sich als leidenschaftliche Reiterin auch in ihrer Freizeit sportlich betätigt. Giorgia schätzt es, wenn sie eine Aufgabe nicht verstehe, dass sie eine Bewegungspause einlegen könne, um den Kopf etwas zu «lüften».

«Nach einer Bewegungspause kann man sich wieder besser konzentrieren» Luisa

Ein weiterer Bestandteil einer so.fit-Schule ist auch das bewegte Lernen. Was das genau bedeutet, erfuhren die Gäste im Klassenzimmer von Lina Müller, die ihren Erstklässlern «bewegte» Leseaufgaben erteilte. In Gruppen übten sie an verschiedenen Posten das Lesen, während sie sich bewegten. Sie absolvierten beispielsweise einen Hindernisparcours, auf dem Zettel mit Wörtern verteilt waren. Die Schülerinnen und Schüler lasen diese Wörter während dem Durchklettern und Übersteigen der Hindernisse laut vor. So entstand ein ganzer Satz, dessen Inhalt sie am Ende wiedergeben mussten. Bei einem anderen Posten balancierten Knaben auf Medizinbällen und lasen kurze Texte vor. Die Kombination von Lernen, Bewegung und Spiel scheint die Wirkung nicht zu verfehlen. Die Kinder erfüllten die Aufgaben mit viel Enthusiasmus, Freude und Spass.

Auch ein qualitativ guter Turnunterricht ist ein weiteres Merkmal von so.fit. Dieser richtet sich nach qims.ch – einem Modell, das viel Wert auf die Unterrichtsentwicklung und die Kompetenzen der einzelnen Schülerinnen und Schülern legt. Entwickelt wurde es vom Bundesamt für Sport (BASPO)



Daumen hoch für so.fit - Landammann Remo Ankli bestätigt dies.

und hat zum Ziel, die Qualität des Sport- und Bewegungsunterrichts (qims) zu fördern und weiterzuentwickeln. Dabei geht nicht nur darum, dass sich die Kinder im Turnen bewegen, sondern gezielt Übungen und Spiele durchführen, diese anschließend auswerten und ihre persönlichen Erfahrungen teilen. Jan Schönbacher führt seine Lektionen nach qims.ch durch. Er hatte die Klasse vor sich versammelt und erklärte den Ablauf der Turnstunde, als die Besucherinnen und Besucher die Turnhalle betraten. Zu deren Überraschung sassen die Kinder nicht, sondern machten während den Ausführungen von Jan Schönbacher Aufwärm- und Kraftübungen. Auch das ist ein Teil von qims - Pausen werden aktiv genutzt. «In einer typischen so.fit-Lektion läuft immer etwas und alle kommen auf ihre Rechnung, auch jene, die in ihrer Freizeit nicht unbedingt Sport treiben» hielt Jan Schönbacher gegenüber den Medien fest.

Zum Schluss des bewegten Schulbesuches stand noch das alljährlich stattfindende Schulwettschwimmen auf dem Programm. Bei herrlichem Wetter und besten Verhältnissen wurde je ein Finallauf mit den besten drei Schwimmerinnen und Schwimmern pro Jahrgang durchgeführt. Landammann Remo Ankli hatte die Ehre, den Gewinnerinnen und Gewinnern die Medaillen zu überreichen. Ein ereignisreicher Vormittag neigte sich dem Ende zu und es zeigte sich, dass Bewegung eine Bereicherung im Schulalltag ist und einen positiven Einfluss auf das Lernen hat.

Dominic Müller, DBK DS



Bewegungspause mit einem Regierungsrat.



Autogramme vom Bildungsdirektor Remo Ankli waren während dem Schulbesuch heiss begehrt.

Anforderungen für eine so.fit-Zertifizierung

Eine Schule muss folgende Kriterien erfüllen, damit sie mit dem so.fit-Label ausgezeichnet wird:

- Alle Lehrpersonen haben den Kursteil zur bewegten Schule besucht
- Die Sport unterrichtenden Lehrpersonen haben den zweiten Kursteil besucht und absolvieren jedes 2. Jahr eine Weiterbildung
- Vielfältige Angebote im freiwilligen Schulsport sind vorhanden

- Im Unterricht sind Elemente der Bewegten Schule enthalten
- Die Schule organisiert pro Jahr mindestens eine Sport- oder Bewegungswoche
- Einsendung eines Kurzberichts über die Tätigkeiten im Bereich Bewegung und Sport (1x im Jahr)

Bei der Zertifizierung erhalten die Schulen folgende Leistungen:

- Eintägiger kostenloser Label-Kurs als schulinterne Weiterbildung

- einmal pro Jahr den «so.fit-Anhänger» für eine Woche kostenlos auf den Pausenplatz
- einen Satz der wichtigsten Lehrmittel im Bereich Bewegung und Sport für die Lehrpersonenbibliothek
- ein Starterset «Bewegte Schule»
- einen einmaligen finanziellen Beitrag von CHF 3'000.–

Weitere Informationen zu so.fit: www.sport.so.ch -> Sport und Schule -> so.fit



Zu Besuch im Sportunterricht der nach «qims.ch» durchgeführt wird

Videodreh während dem Besuch

Jump TV war mit einem professionellen Kamerateam vor Ort und dokumentierte den Landammannbesuch zum Thema «so.fit». Unter dem Link www.dbk.so.ch -> Vorsteher -> Landammannjahr ist das Video seit Kurzem veröffentlicht.



Jonglieren hilft beim «Kopflüften».



Zum Schluss stand das Schulwettschwimmen auf dem Programm. Fotos: D. Müller, DBK DS