

## Lehren und Lernen

1.) Vor Unterrichtsbeginn stehen am Morgen Bewegungsangebote zur Verfügung	Nein 15 Minuten vor Unterrichtsbeginn 30 Minuten vor Unterrichtsbeginn
2.) Große bewegte Pause	Nein 15 Minuten 20 Minuten Mehr als 20 Minuten
3.) Pausengeräte und Bewegungsverführungen stehen den Schülerinnen und Schülern in den Pausen zur Verfügung (Pausenspielkiste ...)	Nein Ja
4.) Schülerinnen und Schüler haben ausreichende Pausenbereiche für Bewegung zur Verfügung	Nein Ja
5.) Schülerinnen und Schüler können täglich die Sporthalle für eine bewegte Pause benutzen	Nein Einmal wöchentlich Mehr als wöchentlich Täglich
6.) Wechsel der Lernformen durch Einzel- Partner- und Gruppenarbeiten. Verwendet werden dazu z.B.: Stehtische, Sesselkreise, Pausenhalle, Gang, Ruhezone ...	Nein Wöchentlich in mindestens einer Klasse Täglich in mehr als der Hälfte der Klassen Täglich in allen Klassen
7.) Lerninhalte werden mit Bewegung kombiniert	Nein 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	Nein 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 Bewegungsimpulse (1-3 min.)	Nein Wöchentlich in mindestens einer Klasse Täglich in mehr als der Hälfte der Klassen Täglich in allen Klassen
10.) Sportmotorisches Bewegungsangebot für die Dauer von 5-10 Minuten findet zwischendurch im Unterricht statt. Z.B.: Strecksprünge, Kniebeugen, Steps auf Sessel, Wandhocke...	Nein Wöchentlich in mindestens einer Klasse Wöchentlich in mehr als der Hälfte der Klassen Täglich in allen Klassen
11.) Nutzung von Bewegungsangeboten während des Unterrichts, z.B.: Jonglierbälle, Jongliertücher, Sitzbälle, Soft-Frisbees, Karteikarten mit Bewegungsübungen ...	Nein Wöchentlich in mindestens einer Klasse Täglich in mehr als der Hälfte der Klassen Täglich in allen Klassen

<p>12a) Bitte wählen Sie Ihren Schultyp: VS: Anzahl der BSP-Wochenstunden für die erste bis vierte Schulstufe.</p>	<p>10 Wochenstunden 11 Wochenstunden 12 Wochenstunden</p>
<p>12b) Bitte wählen Sie Ihren Schultyp: MS u.a.: Anzahl der BSP-Wochenstunden für die fünfte bis achte Schulstufe.</p>	<p>13 Wochenstunden 14 Wochenstunden 15 oder mehr Wochenstunden</p>
<p>13.) Es werden an der Schule unverbindliche Übungen für BSP angeboten</p>	<p>Nein Ja</p>
<p>14.) Die Schule organisiert Bewegungsangebote außerhalb der Unterrichtszeiten</p>	<p>Nein Ja</p>
<p>15.) Aufsuchen von außerschulischen Bewegungsangeboten (Eislaufplatz, Freibad, Kletterhalle ...)</p>	<p>Nein Mindestens eine Klasse pro Semester Mehr als die Hälfte der Klassen pro Semester Alle Klassen mehrmals pro Semester</p>
<p>16.) Aufsuchen von außerschulischen Lernorten durch Exkursionen, Lehrausgänge ...</p>	<p>Nein Mindestens eine Klasse pro Semester Mehr als die Hälfte der Klassen pro Semester Alle Klassen mehrmals pro Semester</p>
<p>17.) Einladen von außerschulischen Bewegungsexperten (Trainer von Sportvereinen, lokale Sportgrößen, Spitzensportler ...)</p>	<p>Nein Mindestens 1x pro Jahr in einer Klasse In mehr als der Hälfte der Klassen 1x pro Jahr Alle Klassen 1x pro Jahr</p>
<p>18.) In der Nachmittagsbetreuung gibt es Bewegungsangebote</p>	<p>Es gibt keine Nachmittagsbetreuung Einmal pro Woche Täglich einmal Mehrmals täglich</p>
<p>19.) Die Schülerinnen und Schüler erhalten Bewegungshausaufgaben</p>	<p>Nein Wöchentlich in mindestens einer Klasse Wöchentlich in mehr als der Hälfte der Klassen Täglich in allen Klassen</p>
<p>20.) Schülerinnen und Schüler entwickeln eigene Bewegungsimpulse und geben diese an andere weiter</p>	<p>Nein Wöchentlich in mindestens einer Klasse Wöchentlich in mehr als der Hälfte der Klassen Täglich in allen Klassen</p>
<p>21.) Lehrpersonen setzen digitale Apps im Unterricht ein, die Schülerinnen und Schüler zu mehr Bewegung animieren</p>	<p>Nein Wöchentlich in mindestens einer Klasse Wöchentlich in mehr als der Hälfte der Klassen Täglich in allen Klassen</p>

## Lern- und Lebensraum Schule

1.) Für die Schülerinnen und Schüler gibt es ausgewiesene Flächen für Lernen in Bewegung und Entspannung	Nein Ja
2.) Die ergonomischen Aspekte eines gesunden Arbeitsplatzes werden in den Klassenräumen hinsichtlich Licht, Akustik, Luft und Farbe beachtet	Nein Vereinzelt In mehr als der Hälfte der Klassenräume In allen Klassenräumen
3.) In Klassenräumen gibt es Bewegungsgeräte wie Gummitwist, Jongliergeräte, Balanceboards ...	Nein Vereinzelt In mehr als der Hälfte der Klassenräume In allen Klassenräumen
4.) Dynamisches und bewegtes Sitzen wird unabhängig der Klassenraumausstattung ermöglicht. Es gibt Möglichkeiten zum Stehen, Liegen ...	Nein Vereinzelt In mehr als der Hälfte der Klassenräume In allen Klassenräumen
5.) Ergonomische Ausstattung der Klassenräume. Z.B.: Stehpulte, höhenverstellbare Tische und Stühle, Sitzkissen, Hocker, ...	Nein Vereinzelt In mehr als der Hälfte der Klassenräume In allen Klassenräumen
6.) Gang und Aula bieten Bewegungsverführungen. Z.B.: Balanciermöglichkeiten, Hangeleiter, Kletterwände, Tischtennistische, Fußballtische, Slackline, Pausenkiste mit Kleinmaterial ...	Nein Ja
7.) Gang und Aula werden während des Unterrichts zum Lernen in Bewegung genutzt	Nein Vereinzelt Täglich von mehr als der Hälfte der Klassen Täglich von allen Klassen
8.) Ruhe- und Entspannungszonen sind vorhanden	Nein Ja
9.) Es gibt strukturierte und gekennzeichnete Pausenbereiche. Z.B.: Aktivzonen, Ruhezeiten, Gerätezeiten ...	Nein Ja
10.) Es gibt ausgewiesene Ruheräume für Lehrpersonen	Nein Ja
11.) Es gibt strukturierte und gekennzeichnete Außenbereiche. Z.B.: Aktivzonen, Ruhezeiten, Gerätezeiten ...	Nein Ja
12.) Der Außenbereich wird während des Unterrichts zum Lernen in Bewegung genutzt	Nein Vereinzelt Wöchentlich von mehr als der Hälfte der Klassen Wöchentlich von allen Klassen

<p>13.) Fixierte Bewegungsstationen für die Verbesserung der motorischen Fähigkeiten (Koordination...) sind vorhanden. Z.B.: Baumstämme, Slackline, Holzpalisaden, Steine ...</p>	<p>Nein Ja</p>
<p>14.) Fixierte Bewegungsstationen zum Klettern und Hangeln zur Ausbildung der Selbstsicherungsfähigkeit in Wagnissituationen sind vorhanden. Z.B.: Bäume, Kletterwand, Hangeleiter, Reckstangen ...</p>	<p>Nein Ja</p>
<p>15.) Bereiche für Trendsportarten sind vorhanden. Z.B.: Beachvolleyballplatz, Skaterpark, Funcourt ...</p>	<p>Nein Ja</p>
<p>16.) Reizvolle Spielgeräte stehen zur Verfügung. Z.B.: Waveboards, Eindräder, Stelzen, Hüpfbälle ...</p>	<p>Nein Ja</p>
<p>17.) Öffnung des Außenbereiches für die Allgemeinheit</p>	<p>Nein Ja</p>
<p>18.) Die große Pause findet im Freien statt</p>	<p>Nein Vereinzelt Mindestens 2x pro Woche Täglich</p>
<p>19.) Bewegungsverführungen neben dem Schulweg. Z.B.: Stationen zum Balancieren, Hangeln oder Klettern ...</p>	<p>Nein Ja</p>
<p>20.) Es gibt ein gesundes Jausenangebot. Z.B.: Schulobst, Vollkornprodukte ...</p>	<p>Nein Mindestens 1x im Monat Mindestens 1x pro Woche Täglich</p>
<p>21.) Es wird an der Schule eine warme Mittagsmahlzeit mit hochwertigen regionalen Produkten angeboten</p>	<p>Nein Ja</p>
<p>22.) Das Trinken ist den Schülerinnen und Schülern während des Unterrichts erlaubt</p>	<p>Nein Vereinzelt In mehr als der Hälfte der Klassen In allen Klassen</p>

## Steuern und Organisieren

1.) Die bewegte Schulkultur ist im Schulprofil oder Schulleitbild verankert und die Nachhaltigkeit gesichert	Nein Ja
2.) Auflösung des starren 50-Minuten-Taktes zugunsten einer lehr- und lernfördernden Rhythmisierung	Nein Ja
3.) Verzicht auf die Fünf-Minuten-Wechselepause zwischen den Unterrichtseinheiten zugunsten einer Verlängerung der großen Pause	Nein Ja
4.) Die große Pause hat ohne Essenspause eine Länge von	15 min. 20 min. Mehr als 20 min.
5.) Die Pausenglocke wurde abgeschafft	Nein Ja
6.) Es gibt am Schulstandort eine/n Koordinator/in, verantwortlich für die inhaltliche Umsetzung der Bewegten Schule	Nein Ja
7.) Es gibt am Schulstandort eine Steuergruppe oder eine Gruppe von Lehrpersonen, die sich verstärkt mit Inhalten der Bewegten Schule befasst	Nein Ja
8.) Es finden Schulveranstaltungen mit bewegungsorientierten Schwerpunkten statt. Z.B.: Sommersportwochen, Wintersportwochen, Schulfeste, Aktionstage, Laufveranstaltungen, ...	Nein Ja
9.) Es finden mindestens 1x pro Semester für alle Klassen Wandertage statt	Nein Ja
10.) Es findet für alle Klassen saisonal abhängiger Bewegungsunterricht statt. Z.B.: Schwimmen, Schilaulauf, Langlauf, Eislaufen, Nordic Walken ...	Nein Ja
11.) Die Schule nimmt an Schulsportwettkämpfen teil	Nein Ja
12.) Es gibt für Eltern eine Informationsveranstaltung pro Schuljahr zum Thema Bewegung	Nein Ja
13.) Es gibt Vernetzungen seitens der Schule mit öffentlichen Einrichtungen. Z.B.: Sportvereinen, Sportinitiativen ...	Nein Ja

14.) Die Lehrpersonen nehmen pro Schuljahr an Fortbildungsveranstaltungen mit bewegungsorientierten Inhalten teil	Weniger als ein Viertel der Lehrpersonen Mehr als ein Viertel der Lehrpersonen Mehr als die Hälfte der Lehrpersonen
15.) Die Bewegte Schule ist als Entwicklungsplan am Schulstandort ein Teil von QMS	Nein Ja
16.) Geeignete Ess- und Regenerationsbereiche für Lehrpersonen sind vorhanden	Nein Ja
17.) Die ergonomischen Aspekte eines gesunden Arbeitsplatzes werden hinsichtlich Licht, Luft und Farbe im Konferenzzimmer und in den Arbeitsräumen der Lehrpersonen beachtet	Nein Ja
18.) Ergonomisches Mobiliar ist im Konferenzzimmer und in den Arbeitsräumen für Lehrpersonen vorhanden. Z.B.: Stehtische, höhenverstellbare Sessel...	Nein Teilweise Ja
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 ...	Nein Teilweise Ja
20.) Es gibt ausreichende Schallschutzmaßnahmen im Konferenzzimmer und in den Arbeitsräumen der Lehrpersonen	Nein Teilweise Ja
21.) Es wird wertschätzend mit der Lebenszeit der Lehrpersonen umgegangen, Konferenzen haben daher verbindliche Beginn- und Schlusszeiten	Nein Teilweise Ja
22.) Konferenzen werden mit Bewegungsimpulsen zur Steigerung der Aufmerksamkeit und Konzentration aufgelockert	Nein Einmal pro Semester Jede zweite Konferenz Jede Konferenz
23.) In Konferenzen werden immer wieder neue Beispiele für Bewegtes Lernen und für Bewegungsimpulse vorgestellt	Nein Einmal pro Semester Jede zweite Konferenz Jede Konferenz
24.) Es gibt Sprechstunden für Lehrpersonen-Eltern-Gespräche	Nein Ja
25.) Pausen werden für Erholung und Bewegung genutzt, daher gibt es für Gespräche mit Lehrpersonen (SchülerInnen, Externe...) separate Besprechungstermine	Nein Teilweise Ja
26.) Es gibt Dienstbesprechungen ausschließlich in Konferenzen oder an vorher festgelegten Besprechungsterminen	Nein Teilweise Ja