

1.) Vor Unterrichtsbeginn stehen am Morgen beaufsichtigte 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 Schülern in den Pausen zur Verfügung (Pausenspielkiste ...)	Ja Nein
4.) Schülerinnen und Schüler haben einen angemessenen Pausenplatz zur Verfügung	Ja Nein
5.) Schülerinnen und Schüler können täglich die Sporthalle für eine bewegte Pause benützen	Ja Nein
6.) Wechsel der Lernformen durch Einzel- Partner- und Gruppenarbeiten. Verwendet werden dazu z.B.: Stehtische, Sesselkreise, Pausenhalle, Gang, Ruhezonen ...	Nein Wöchentlich in mindestens einer Klasse Täglich in mehr als der Hälfte der Klassen Täglich in allen Klassen
7.) 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
8.) 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
9.) Die Schule organisiert Bewegungsangebote außerhalb der Unterrichtszeiten	Ja Nein
10.) Bewegungs- und Sportstunden finden in allen Klassen statt	2x pro Woche 3x pro Woche 4x pro Woche täglich
11.) Verwendung von Turngeräten wie Taue, Kletterleitern, Kästen, Langbänke, Reck ...	Wöchentlich in mindestens einer Klasse Wöchentlich in mehr als der Hälfte der Klassen Täglich von allen Klassen

<p>12.) Sportmotorisches Bewegungsangebot für die Dauer von zehn Minuten findet zwischendurch im Unterricht statt. Z.B.: Strecksprünge, Kniebeugen, Steps auf Sessel ...</p>	<p>Nein Wöchentlich in mindestens einer Klasse Wöchentlich in mehr als der Hälfte der Klassen Täglich in allen Klassen</p>
<p>13.) Lerninhalte werden mit Bewegung kombiniert</p>	<p>Nein Wöchentlich in mindestens einer Klasse Täglich in mehr als der Hälfte der Klassen Täglich in allen Klassen</p>
<p>14.) 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>15.) 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>16.) Einladen von außerschulischen Bewegungsexperten (Trainer von Sportvereinen, lokale Sportgrößen, Spitzensportler ...)</p>	<p>Nein Mindestens eine Klasse pro Jahr Mehr als die Hälfte der Klassen pro Jahr Alle Klassen 1x pro Jahr</p>
<p>17.) In der Nachmittagsbetreuung gibt es Bewegungsangebote</p>	<p>Nein Einmal pro Woche Täglich einmal Mehrmals täglich</p>
<p>18.) Es gibt zusätzliche Bewegungsangebote am Nachmittag in Form von unverbindlichen Übungen</p>	<p>Nein Ja</p>
<p>19.) Steigern der Aufmerksamkeit und Konzentration während des Unterrichts durch kurze Bewegungsimpulse (1-3 min.)</p>	<p>Nein Wöchentlich in mindestens einer Klasse Täglich in mehr als der Hälfte der Klassen Täglich in allen Klassen</p>
<p>20.) 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>21.) 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>

1.) Für die Schülerinnen und Schüler gibt es ausgewiesene Flächen für Bewegung, 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 Klassen
3.) In Klassenräumen gibt es Bewegungsgeräte wie Gummitwist, Jongliergeräte, Balanceboards ...	Nein Vereinzelt In mehr als der Hälfte der Klassenräume In allen Klassen
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 Klassen
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 Klassen
6.) Gang und Aula bieten Bewegungsverführungen. Z.B.: Balanciermöglichkeiten, Hangelleiter, Kletterwände, Tischtennistische, Fußballtische, Slackline, Pausenkiste mit Kleinmaterial ...	Ja Nein
7.) Gang und Aula werden während des Unterrichts zum Lernen in Bewegung genutzt	Nein Vereinzelt Wöchentlich von mehr als der Hälfte der Klassen Wöchentlich von allen Klassen
8.) Ruhe- und Entspannungszonen sind vorhanden	Ja Nein
9.) Es gibt strukturierte und gekennzeichnete Pausenbereiche. Z.B.: Aktivzonen, Ruhezeiten, Gerätezeiten ...	Ja Nein
10.) Es gibt ausgewiesene Ruheräume für Lehrpersonen	Ja Nein
11.) Es gibt strukturierte und gekennzeichnete Außenbereiche. Z.B.: Aktivzonen, Ruhezeiten, Gerätezeiten ...	Ja Nein

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

Steuern und Organisieren



1.) Die bewegte Schulkultur ist im Schulprofil oder Schulleitbild verankert und die Nachhaltigkeit gesichert	Ja Nein
2.) Auflösung des starren 50-Minuten-Taktes zugunsten einer lehr- und lernfördernden Rhythmisierung	Ja Nein
3.) Verzicht auf die Fünf-Minuten-Wechselpause zwischen den Unterrichtseinheiten zugunsten einer Verlängerung der großen Pause	Ja Nein
4.) Die große Pause hat ohne Essenspause eine Länge von	15 min. 20 min. 25 min.
5.) Pausen werden für Bewegung genutzt, daher gibt es festgelegte Besprechungstermine für Lehrpersonen-SchülerInnen-Gespräche	Ja Nein
6.) Die Pausenglocke wird nur mehr zu markanten Beginnzeiten eingesetzt. Z.B. zu Beginn des Unterrichts am Morgen, zu Beginn und am Ende der großen Pause	Ja Nein
7.) Die Pausenglocke wurde abgeschafft	Ja Nein
8.) Es gibt eine/n Koordinator/in, verantwortlich für die Umsetzung der Inhalte der Bewegten Schule	Ja Nein
9.) Es gibt am Schulstandort eine Steuergruppe für die Bewegte Schule	Ja Nein
10.) Es finden Schulveranstaltungen mit bewegungsorientierten Schwerpunkten statt. Z.B.: Sommersportwochen, Wintersportwochen, Schulfeste, Aktionstage, Laufveranstaltungen, ...	Ja Nein
11.) Es finden min. 1x pro Semester für alle Klassen Wandertage statt	Ja Nein
12.) Es findet saisonal abhängiger Bewegungsunterricht statt. Z.B.: Schwimmen, Schilaulauf, Langlauf, Eislaufen, Nordic Walken ...	Ja Nein
13.) Die Schule nimmt an Schulsportwettkämpfen teil	Ja Nein

14.) Es gibt für Eltern eine Informationsveranstaltung pro Schuljahr zum Thema Bewegung	Ja Nein
15.) Es gibt Vernetzungen seitens der Schule mit öffentlichen Einrichtungen. Z.B.: Sportvereinen, Sportinitiativen ...	Ja Nein
16.) Die Lehrerinnen und Lehrer nehmen pro Schuljahr an Fortbildungsveranstaltungen mit bewegungsorientierten Inhalten teil	Weniger als ein Viertel der Lehrpersonen Mehr als ein Viertel der Lehrpersonen Mehr als ein Drittel der Lehrpersonen Mehr als die Hälfte der Lehrpersonen
17.) Die Bewegte Schule ist als Entwicklungsplan am Schulstandort ein Teil von SQA	Ja Nein
18.) Geeignete Ess- und Regenerationsbereiche für Lehrpersonen sind vorhanden	Ja Nein
19.) Die ergonomischen Aspekte eines gesunden Arbeitsplatzes werden hinsichtlich Licht, Luft und Farbe im Konferenzzimmer und in den Arbeitsräumen der Lehrpersonen beachtet	Ja Nein
20.) Ergonomisches Mobiliar ist im Konferenzzimmer und in den Arbeitsräumen für Lehrpersonen vorhanden. Z.B.: Stehtische, höhenverstellbare Sessel...	Ja Nein
21.) 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 ...	Ja Nein
22.) Es gibt ausreichende Schallschutzmaßnahmen im Konferenzzimmer und in den Arbeitsräumen der Lehrpersonen	Ja Nein
23.) Es wird wertschätzend mit der Lebenszeit der Lehrpersonen umgegangen, Konferenzen haben daher verbindliche Beginn- und Schlusszeiten	Ja Nein
24.) Konferenzen werden mit Bewegungsimpulsen zur Steigerung der Aufmerksamkeit und Konzentration aufgelockert	Nein Einmal pro Semester Jede zweite Konferenz Jede Konferenz
25.) In Konferenzen werden immer wieder neue Beispiele für Bewegtes Lernen vorgestellt	Nein Einmal pro Semester Jede zweite Konferenz Jede Konferenz
26.) Es gibt Sprechstunden für Lehrpersonen-Eltern-Gespräche	Ja Nein

27.) Es gibt Dienstbesprechungen ausschließlich in Konferenzen oder an vorher festgelegten Besprechungsterminen

Ja
Nein