



Gutachten

zur Erlangung des Qualitätssiegels „besonders bewegend“ der BAG

für

„Deine Bewegungspause“

„Deine Bewegungspause“ bringt körperliche Aktivität in den Unterricht und lässt Schülerinnen und Schüler bewegte Pausen im Klassenzimmer erleben. Das Konzept basiert auf einem ganzheitlichen Bildungs- und Gesundheitsverständnis und leistet einen Beitrag zur Integration von Bewegung in den Schulalltag. Durch die Umsetzung von Bewegungspausen sollen Haltungsschäden vorgebeugt und eine gesunde körperliche Entwicklung unterstützt werden. Darüber hinaus können Bewegungspausen für Schülerinnen und Schüler zum Abbau von Stress, z.B. vor Prüfungssituationen sein. Übungen zum bewegten Lernen nutzen das Zusammenwirken von Bewegung und kognitiver Entwicklung, um die Lernleistung von Schülerinnen und Schülern insbesondere in den Fächern Deutsch und Mathe zu fördern.

Ein browserbasiertes Online-Portal mit den wissenschaftlich basierten Inhalten dient den abonnierenden Schulen bzw. ihren Lehrkräften dazu, Schülerinnen und Schülern anzuleiten und die im Medium professionell aufbereiteten Bewegungspausen zeitsparend, einfach und effektiv im Unterricht durchzuführen. Die Bewegungsangebote in Form von über 350 kurzen Videos, ist in vier Bereiche strukturiert. Die Bewegungspausen halten in den Kategorien Konzentration, Bewegung und Power Ideen bereit und werden ergänzt durch Übungen zum Bewegten Lernen. Übungen aus dem Bereich Konzentration zielen auf die Aufmerksamkeitsfähigkeit, die Merkfähigkeit und die Verbesserung der allgemeinen Bewegungssteuerung. Mit Übungen aus dem Bereich Bewegung werden die koordinativen Fähigkeiten angesprochen und die Muskulatur mobilisiert. Im Bereich Power gibt es ausgewählte Bewegungspausen, die dazu beitragen, aufgestaute Energie zu entladen und neue Lernimpulse zu initiieren. Übungen im Bereich Bewegtes Lernen verknüpfen theoretische Lernaufgaben in Deutsch und Mathematik mit Bewegung. Lerninhalte werden sichtbar, fühlbar und erlebbar gemacht und sind so für Kinder leichter zu verstehen.

Das digitale Produkt greift die herausfordernde Unterrichtsrealität auf und berücksichtigt das natürliche Bedürfnis der Schülerinnen und Schüler sich zu bewegen. Neuere Erkenntnisse der Gehirnforschung zum unabdingbaren Zusammenhang von Bewegung und Lernen sind mitgedacht und unterstützen umfassende Entwicklungsprozesse.

„Deine Bewegungspause“ erfüllt die Kriterien eines besonders bewegendes Angebots und erhält im Dezember 2023 das **Qualitätssiegel „besonders bewegend“** der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V.