

FITTE SCHULE 2026-2027



INHALT

EINLEITUNG	3
<i>FITTE SCHULE – WARUM?</i>	<i>3</i>
<i>DAS PROJEKT.....</i>	<i>3</i>
<i>AUSZEICHNUNG FÜR FITTE SCHULE UND TOPFITTE SCHULE</i>	<i>3</i>
FITTE SCHULE – WAS BRINGT’S?	4
<i>WIE PROFITIERT IHRE SCHULE VON BEWEGTEN KINDERN?</i>	<i>4</i>
<i>WIE KANN MEHR BEWEGUNG IN DEN SCHULALLTAG INTEGRIERT WERDEN?.....</i>	<i>5</i>
<i>WANN SIND UNTERBRECHUNGEN SINNVOLL?</i>	<i>6</i>
<i>WIE WIRD UNSER SCHULHOF BEWEGUNGSFREUNDLICHER?.....</i>	<i>6</i>
<i>WIE BEREITEN WIR BEWEGTE PAUSEN VOR?.....</i>	<i>6</i>
FITTE SCHULE – UNSERE UNTERSTÜTZUNG	7
<i>WELCHE UNTERSTÜTZUNG LEISTET LOS?</i>	<i>7</i>
<i>DIE SCHÜLERASSISTENTENAUSBILDUNG.....</i>	<i>7</i>
<i>DIE SPIELEKISTE.....</i>	<i>7</i>
<i>WEITERE FRAGEN?</i>	<i>8</i>
WAS MÜSSEN SIE TUN, UM DABEI ZU SEIN?.....	9
<i>SCHULSPORTTEAM</i>	<i>9</i>
<i>SCHULSPORTBEAUFTRAGTER</i>	<i>9</i>
<i>SCHULLEITUNG.....</i>	<i>9</i>
<i>DIE ABSICHTSERKLÄRUNG: IHR STARTSCHUSS FÜRS PROJEKT!.....</i>	<i>10</i>
<i>AKTIVITÄTEN IN DER LISTE EINTRAGEN</i>	<i>10</i>
<i>DAS GROBE FINALE!.....</i>	<i>10</i>
AKTIVITÄTENLISTE	11
ABSICHTSERKLÄRUNG	13



EINLEITUNG

Fitte Schule – warum?

Bewegung ist ein angeborenes Grundbedürfnis. Babys strampeln ständig, Kleinkinder sind in ihrem Bewegungsdrang kaum zu bremsen. Bei vielen älteren Kindern und Jugendlichen aber stehen Fernseher, Computer, Tablet und Smartphone vor dem Sport. Dabei ist aber der Zusammenhang zwischen Bewegung und Lernerfolg erwiesen.

Nicht nur in den Muskeln, sondern auch im Gehirn sorgt eine gute Durchblutung für verbesserte Konzentrations- und Aufnahmefähigkeit. Schüler, die regelmäßig körperlich aktiv sind, steigern ihre Lernfähigkeit und die Lust am Lernen. Unbeschwerte Bewegung hilft, schulischen Stress abzubauen – nicht nur nach der Schule, sondern auch in der Schule. Bewegungsphasen während des Unterrichts und während der Pausen können zu einem entspannten und friedlichen Miteinander in den Klassen und auf dem Schulhof beitragen.

Das Projekt

Durch die Teilnahme ermöglichen Sie ihren Schülern bewegte Pausen vom Schulalltag, Zeit für Spiel und Spaß, Zeit zum Auspowern und Auftanken. Nur in unseren Schulen haben wir die Möglichkeit, alle Schüler für Bewegung zu begeistern. Eine Chance, die wir gemeinsam mit Ihnen nutzen möchten! Teilnehmende Schulen, die eine gewisse Anzahl Punkte erzielen, erhalten eine Auszeichnung als Fitte Schule oder Topfitte Schule. Für die Kinder und Jugendlichen werden Bewegung und Sport so zu einem festen Bestandteil ihres Lebens.

Auszeichnung für Fitte Schule und Topfitte Schule

Nach erfolgreichem Projektabschluss erhalten teilnehmende Schulen eine Auszeichnung in Form einer Plakette. In einer Feierstunde am Ende des Schuljahrs werden die Schulen als Fitte Schule oder Topfitte Schule ausgezeichnet. Diese Plakette kann am Schulgebäude angebracht werden und wird von Schülern, Lehrern, Eltern und vielleicht Neu-Interessenten wahrgenommen.

Zudem erhalten die Schulen einen Gutschein zum Ankauf von zusätzlichem Sportmaterial. Auf den folgenden Seiten erfahren Sie alles über das Projekt und darüber, wie Ihre Schule teilnehmen kann.

Leitverband des Ostbelgischen Sports (LOS):

Amy Weber
Tel. +32(0)471 901442
amy.weber@los-ostbelgien.be

* Personenbezeichnungen in den vorliegenden Texten gelten für alle Geschlechter



FITTE SCHULE – WAS BRINGT’S?

Wie profitiert Ihre Schule von bewegten Kindern?

Sportmediziner und Experten raten zu mindestens 60 Minuten Bewegung für Kinder – täglich! Fast alle mitteleuropäischen Länder unterschreiten diesen Wert. Die Folgen: Immer mehr Kinder sind übergewichtig, motorisch ungeschickt und fühlen sich unwohl.

Das Projekt Fitte Schule setzt auf eine Schule in Bewegung. Siehe auch www.los-ostbelgien.be/schulsport/grundschule/fitte-schule-2-0/

Bewegte Spiele und Sport

- rhythmisieren den Schulalltag: Auf Anspannung folgt Entspannung auf Lernen aktive Erholung,
- fördern Kommunikation und soziales Handeln – vor allem, wenn die Aktivitäten von den Kindern selbst geplant werden. Sie lernen Verantwortung zu übernehmen und Regeln einzuhalten,
- lassen die Schüler ihre Schule als einen Lebensraum erfahren, den sie mitgestalten können,
- verringern Gewalt und Aggressionen, die Erfahrungen des Landessportbundes
- Rheinland-Pfalz belegen dies (siehe Zitat Dr. Wrogemann),
- fördern die Kreativität jedes Einzelnen und von Gruppen, sie verhindern Langeweile und Leerlauf,
- trainieren Koordination, Beweglichkeit, Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und steigern die Konzentration.

Kurzum, Sport und Bewegung sorgen dafür, dass unsere Kinder sich wohlfühlen. Dass sie fitte Schüler sind, die das anstehende Lernpensum wach und konzentriert meistern können.



Für mich als Leistungssportler bestimmt der Sport mein Leben.
Von kleinauf hat man Vorteile durch Sport, man bewegt sich, kommt an seine Grenzen und bekommt Disziplin.
Es formt dich als Mensch.

Tim Rex

Profisportler Radsport



Tim Rex



Wie kann mehr Bewegung in den Schulalltag integriert werden?

□ Sportunterricht

Nur zwei Stunden Sport stehen in der Regel pro Woche auf dem Plan – und diese Stunden sind oft die ersten, die für andere, organisatorische Aufgaben abgegeben werden. Dabei hat ausschließlich der Schulsport die Chance, alle Kinder zu einem bewegten Leben zu motivieren. Alle Schüler haben das Recht auf einen qualifizierten Sportunterricht, der sich an den in den Rahmenplänen definierten sechs Bewegungsfeldern orientiert und so den unterschiedlichen Bedürfnissen der Kinder gerecht wird. Mehr Infos dazu auf www.ostbelgienbildung.be/rahmenpläne.

□ Bewegungsangebote für den ganzen Schultag

Geplante, regelmäßig wiederkehrende Aktivitäten und auch spontane, situationsabhängige Unterbrechungen wirken sich auf Schüler und Lehrer positiv aus. Der Wechsel zwischen ruhigen und bewegten Phasen entspricht dem natürlichen Rhythmus. Bewegung tut vor, während, zwischen und nach den Schulstunden (v-w-z-n) gut und kann so am besten fest in das Schulleben integriert werden.



Sport schafft weit mehr als körperliche Fitness: Kinder lernen dabei Teamgeist, Fairness, Selbstvertrauen und den Umgang mit Herausforderungen. Regelmäßige Bewegung ist deshalb ein unverzichtbarer Bestandteil einer gesunden und ganzheitlichen Entwicklung.

Tamara Frank

Erzieherin & Sportlehrerin KAE



Tamara Frank



Wann sind Unterbrechungen sinnvoll?

Aktive Pausen bieten sich an, wenn

- die Lerngruppe einen müden und unkonzentrierten Eindruck macht,
- in der vorherigen Stunde eine Arbeit oder ein Test geschrieben wurde,
- die Unterrichtsinhalte eine bewegte Auszeit erfordern,
- Stress abgebaut werden soll,
- die Schüler zu Hause eine Pause von den Hausaufgaben, der Computerarbeit oder dem Handy brauchen.

Wie wird unser Schulhof bewegungsfreundlicher?

Neben einer sportpädagogischen Betreuung sorgt vor allem eine bewegungseinladende Umgebung mit mobilen und feststehenden Sportgeräten für Spaß bei Sport und Spiel.

Wie bereiten wir bewegte Pausen vor?

Entscheidend ist eine gute Gruppen- und Raumaufteilung in der Schule – ebenso wie eine gut organisierte Zuteilung des Spielmaterials.

- Schulleiter, Lehrer, Sportlehrer, Aufsichtspersonen und Schülerassistenten erkunden mit den Schülern die Möglichkeiten in der Schule und auf dem Pausenhof. Sie treffen Absprachen und legen Regeln fest, die einen verbindlichen Ablauf ermöglichen.
- Bereiten Sie die Schüler schon während des Unterrichts auf die Aktivitäten in der Pause vor. Besonders im Sportunterricht, aber auch in anderen Fächern lernen die Kinder Basisspiele, die in den Entspannungszeiten erlebt werden.
- Die Schule führt ein Spielebuch – hier werden die Basisspiele beschrieben, aber auch neue Spiele aufgenommen: Pausenspiele, Pausenturniere, Sportprojekte und Halbtagesturniere genauso wie Aktivitäten zum Munterwerden in der Unterrichtsstunde.
- Die Sporthalle sollte ständig geöffnet sein und auch außerhalb des Sportunterrichts für Bewegung und Spiel zur Verfügung stehen.
- Nutzen Sie ausfallende Unterrichtsstunden für Bewegungseinheiten. Erstellen Sie ein Konzept dafür, um es sich und ihren Kollegen zu erleichtern, diese Stunden zu füllen.



FITTE SCHULE – UNSERE UNTERSTÜTZUNG

Welche Unterstützung leistet LOS?

Das Projekt Fitte Schule wird durch den Leitverband des Ostbelgischen Sports betreut.

Dies sind die Unterstützungsangebote:

- kostenlose Schülerassistentenausbildung
- eine Spielekiste mit Sportmaterial für die erstmalige Teilnahme
- Fitte Schule online: Das gesamte Konzept ist detailliert dokumentiert und bietet wertvolle pädagogische Tipps und Tricks zur Durchführung.
- Unterstützung bei der Implementierung durch LOS

Die Schülerassistentenausbildung

Eigenständig Bewegungsangebote mit Mitschülern durchführen, in den Pausen spielerische oder sportliche Aktivitäten organisieren oder auch zu kreativen und gestalterischen Ideen anregen – das alles können Schülerassistenten, die ihre Ausbildung erfolgreich abgeschlossen haben. Auch pädagogische Inhalte werden vermittelt und ergänzen das Angebot sinnvoll. Schülerassistenten können ihre Fähigkeiten im üblichen Schulalltag einbringen, sind aber auch bei der Organisation von schul- und klasseninternen Turnieren, bei der nachschulischen Betreuung oder bei Schulfesten wertvolle Hilfen.

Die Qualifizierung zum Schülerassistenten richtet sich an Primarschüler des 5. und 6. Schuljahres. Die Ausbildung umfasst ungefähr 22 Stunden, verteilt auf drei Wochenenden.

Die gesamten Kosten der Ausbildung werden von LOS übernommen.

Die Spielekiste

Allen Teilnehmerschulen, die zum ersten Mal eine Absichtserklärung unterzeichnet haben, stellt LOS eine Spielekiste zur Verfügung. Bälle, Schläger, Reifen, Netze, Springseile und vieles mehr laden zur Bewegung auf dem Schulhof oder in der Turnhalle ein. Die Spielekiste sollte einen Platz auf dem Schulhof finden, damit immer spontan und schnell das gesamte Sportmaterial zum Einsatz kommen kann. Ihr Schulsportteam wird festlegen, wer wann das Material nutzen darf – und wer es wieder zurückbringt!



Aus- und Weiterbildungen für Lehrer

Für alle Kindergärtnerinnen und Primarschullehrer bietet die Autonome Hochschule zusammen mit LOS und dem Fachbereich Sport Fortbildungen im Bereich Sport und Bewegung an. Mehr Informationen dazu auf:

<https://www.los-ostbelgien.be/schulsport/weiterbildungen/>

Weitere Fragen?

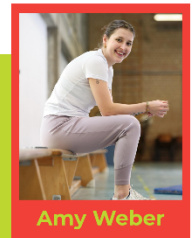
Wenden Sie sich an schulsport@los-ostbelgien.be



Mein Ziel ist es, Bewegung fest in den Alltag von Kindern zu integrieren und sie für alle Kinder zugänglich und erlebbar zu machen. Denn Sport im frühen Kindesalter fördert weit mehr als nur die Gesundheit: Kinder lernen Teamgeist, Fairplay, Respekt und Durchhaltevermögen. Sie entwickeln Selbstvertrauen, Ehrgeiz und soziale Kompetenzen – Fähigkeiten, die sie ein Leben lang begleiten. Deshalb sollte jedes Kind die Chance haben, Freude an Bewegung zu entdecken.

Amy Weber

Koordinatorin für den außerunterrichtlichen Schulsport



Amy Weber



WAS MÜSSEN SIE TUN, UM DABEI ZU SEIN?

Mehr Bewegung und mehr Sport im Schulalltag bieten große Chancen auf ein neues Miteinander und auf fitte, motivierte und besser lernende Schüler.

Hier beschreiben wir die Schritte, die Ihre Schule vor der Teilnahme gehen muss.

Schulsportteam

Gründen Sie ein Schulsportteam. Schüler, Lehrer, Eltern oder weitere aktive Interessenten bilden als Schulsportteam das Rückgrat des Projektes. Sie wissen, welche Aktivitäten zu welcher Zeit gut tun, sie leiten zur Bewegung an, sie sind mittendrin und immer dabei!

Folgende Überlegungen sollte das Schulteams gemeinsam ausarbeiten:

- Wie kann langfristig und strukturell innerhalb und außerhalb der Schule ein bewegungs- und sportfreundliches Klima geschaffen werden? Wie kann das bestehende Angebot erweitert und verbessert werden?
- Wie kann sich eine Dynamik entwickeln, die Kinder und Jugendliche motiviert, sich einen gesunden, fiten und bewegungsaktiven Lebensstil anzueignen, mit dem Ziel, diesen über die Schulzeit hinaus zu sichern und sie zum lebenslangen Sporttreiben zu ermutigen?
- Wie können Kinder und Jugendliche in die Gestaltung des bewegungsfreudigen Schulalltags aktiv einbezogen werden?
- Wie können Kinder und Jugendliche auf der Suche nach neuen Bewegungsformen und Sportarten und bei der Schaffung und Gestaltung neuer Bewegungsräume, die ihnen Freude bereiten, aktiv begleitet werden?

Schulsportbeauftragter

Der Sportlehrer oder ein sportbegeisterter Klassenlehrer ist eine Idealbesetzung für die Position des Schulsportbeauftragten. Bei dem Koordinator des Schulsportteams laufen die Fäden zusammen, er ist der Dreh- und Angelpunkt aller Aktionen. Seine Begeisterung bestimmt wesentlich das Schulsportklima und sein Einsatz ist für das Gelingen ausschlaggebend.

Schulleitung

Das Projekt Fitte Schule 2.0 kann nur dann erfolgreich sein, wenn es von der Schulleitung aktiv begleitet wird. Es müssen nicht nur zeitliche und räumliche Freiräume für Bewegung und Sport geschaffen werden, auch die Integration der Eltern, die Kooperationen mit Vereinen und die Koordination eigener Initiativen sind Aufgaben der Leitung.



Sport und Bewegung haben aus meiner Sicht als Schulleiterin einen hohen Stellenwert. Schule hat die wichtige Aufgabe, Kindern die Freude an der Bewegung zu vermitteln und sie für einen aktiven Lebensstil zu begeistern. Gerade in einer Zeit, in der digitale Medien oft die Freizeitbeschäftigung Nummer eins sind, kommt der Bewegung eine besondere Bedeutung zu.

Bewegung stärkt nicht nur den Körper, sondern auch den Geist. Sie fördert Konzentration, Lernfähigkeit und die Vernetzung der Gehirnhälften. Deshalb sind Sport und alle bewegungsorientierten Fächer heute wichtiger denn je. Als Schule möchten wir Kindern die Freude an der Bewegung mit auf ihren Lebensweg geben und damit einen wichtigen Beitrag zu ihrer gesunden Entwicklung leisten.

Claudia Zenzen

Schulleitung Gemeinde Iveltingen



Claudia Zenzen



Die Absichtserklärung: Ihr Startschuss fürs Projekt!

Zu Beginn des Schuljahres reicht die Schule eine durch Schulleitung und Schulsportbeauftragten unterzeichnete Absichtserklärung über das online Formular ein.

Mit dieser Erklärung verpflichtet sich die Schule, die notwendigen Aktivitäten durchzuführen, um zum Schuljahresende das Label Fitte Schule oder Topfitte Schule zu erhalten.

Aktivitäten in der Liste eintragen

Um die Anzahl von 15 (Fitte Schule) oder 20 Punkten (Topfitte Schule) zu erreichen, kreuzt die Schule in der Aktivitätenliste auf den Seiten 11 und 12 ihre durchgeführten Aktivitäten an. Die Schule reicht die vervollständigte Liste spätestens bis zum 30. April 2027 ein.

Das große Finale!

Ihre Schule hat es geschafft, die Aktivitäten in den Schulalltag einzubauen und die erforderlichen Punkte zu erreichen... dann steht der Auszeichnung im Rahmen einer Feierstunde nichts mehr im Wege.

Das Label Fitte Schule (15 Punkte) oder Topfitte Schule (20 Punkte) wird überreicht und Ihre Schüler können sich über einen Gutschein für neues Sportmaterial freuen. Die Spielekiste, die allen teilnehmenden Schulen zu Anfang des Projekts überreicht wird, kann so nochmal aufgefüllt werden.

VERANTWORTLICHER HERAUSGEBER:

Anne Brüll, Geschäftsführung, Leitverband des Ostbelgischen Sports VoG (LOS)
Schönefelderweg 235, 4700 Eupen | RJP Eupen | BE 0747.946.214
kontakt@los-ostbelgien.be | <https://www.los-ostbelgien.be/> | August 2026

BILDNACHWEISE

S.1 ©Canva | S.4 ©Tim Rex - privat | S.5 ©Tamara Frank - privat | S.6 ©Canva | S.8 ©Amy Weber - privat | S.9 ©Claudia Zanzen - privat



AKTIVITÄTENLISTE

AKTIVITÄT	PUNKTE	
	FITTE SCHULE	TOPFITTE SCHULE
1. ANGEBOTE VON LOS	min. 8	min. 10
Spisportfeste		
▪ Rollebolle		
▪ Fit, Flott, Fair		
▪ Ballfit		
Meisterschaften		
▪ Kleinfeld Fußball		
▪ Netzball		
▪ Schulschach		
Cross Challenge		
Anmeldung von mindestens 5 Schüler:innen bei mindestens 2 Läufen.		
Schülerassistentenausbildung		2
Die Teilnahme an der SAA ist verpflichtend für alle Topfitten Schulen.		
SportKompass	2	2
Die Teilnahme am SportKompass ist verpflichtend für alle Fitten und Topfitten Schulen.		
Benefiz-Marathon		
Europäische Woche des Sports		
2. TEILNAHME AN INTERNATIONALEN / ÜBERREGIONALEN SCHULSPORTBEGEGNUNGEN	1 Punkt pro Projekt	
▪ Street Soccer Balance		
▪ 5-Städte-Turnier		
▪ Fußballturnier 8vs8 in Aubel		
▪ Andere Initiativen (bitte Projekt beschreiben und einreichen)		
3. PROJEKT SCHULE-VEREIN		
Zusammenarbeit mit einem Verein aus unserer Region (s. Schulsportprogramm)		
4. EIGENE INITIATIVEN ZUR FÖRDERUNG VON BEWEGUNG, SPORT UND GESUNDHEIT	1 Punkt pro Projekt	
▪ Schulinterne Turniere oder Animationsprojekte in den Pausen		
▪ Projekt im Bereich Ernährung und Bewegung		
▪ Inklusionsprojekt für Schüler:innen mit besonderem Förderbedarf		
▪ Projekt im Bereich Übergang KG-Primar ; Primar-Sekundar		
▪ Walking Bus oder Biking Bus (von Erwachsenen begleitet, zu Fuß oder mit dem Rad zur Schule)		
▪ Zirkus in der Schule		
▪ Schulhofgestaltung		
▪ Projekt „Daily Mile“		
▪ Digitale Dokumentation der Aktivitäten (Vorstellung bei der Ehrung)		
▪ Vermittlung olympischer Werte – Organisation einer Mini-Olympiade		
▪ Andere Initiativen (bitte Projekt beschreiben und einreichen)		
GESAMTPUNKTE		

Min. 15

Min. 20

Datum & Ort:

Unterschrift der Schulleitung

Stempel der Schule

Unterschrift des Schulsportbeauftragten

BESCHREIBUNG EIGENER INITIATIVEN UND PROJEKTE

Alle Projekte aus Punkt 4 der Aktivitätenliste müssen ausführlich beschrieben und verständlich erläutert werden. Darüber hinaus müssen auch alle weiteren Projekte, die nicht in der Aktivitätenliste aufgeführt sind, beschrieben und zur Genehmigung eingereicht werden.

[illegible]

ABSICHTSERKLÄRUNG

SCHULE

Schulleitung

Adresse

Tel./E-Mail

Schulsportbeauftragter

Funktion

Tel./E-Mail

*Zu Beginn des Schuljahres reicht die Schule **die Absichtserklärung über das Online-Formular ein.***

*Mit dieser Erklärung verpflichtet sich die Schule, die notwendigen Aktivitäten zum Erhalt des angestrebten Labels durchzuführen und die vervollständigte Aktivitätenliste zum **30. April 2027 an schulsport@los-ostbelgien.be** zu senden.*

Unsere Schule möchte

- ☐ **Fitte Schule** werden
- ☐ **Topfitte Schule** werden

Zusammensetzung des Schulsportteams:

- ☐ Klassenlehrer
- ☐ Sportlehrer
- ☐ Schülerbeauftragter
- ☐ Vertreter Elternrat
- ☐ Vereinsvertreter
- ☐ Andere

Datum & Ort:

Unterschrift der Schulleitung

Stempel der Schule

Unterschrift des Schulsportbeauftragten

