

Die Lebensbedingungen von Kindern haben sich in den letzten Jahren gravierend verändert. Bewegungs- und Körpererfahrungen werden auf ein unvertretbares Minimum reduziert. Dies führt zu einer chronischen Unterforderung der Muskulatur, der Bänder, der Knochen und der Gelenke.

Um in unvermuteten Situationen Unfälle vermeiden oder deren Folgen verringern zu können, bedarf es motorischer Fähigkeiten wie Ausdauer, Kraft, Gewandtheit oder Gelenkigkeit. Fehlende Belastungsreize ziehen degenerative Organ- und Muskelentwicklungen nach sich, führen zu körperlichen Fehlhaltungen, motorischen Leistungsschwächen, aber auch zu Verhaltensstörungen.

Ein gewisses motorisches Leistungsniveau bzw. fit zu sein, erhöht die Lebensqualität. Dies äußert sich in einer sinnvollen Freizeitgestaltung und gesteigerter Zufriedenheit in Schule und Beruf.

Die Optimierung der motorischen Leistungsfähigkeit unserer Schülerinnen und Schüler sollte daher eines der wesentlichen Ziele bei der Gestaltung des Unterrichts im Fach "Bewegung und Sport" sein. Die Aktion "Klug & Fit" möchte dazu einen Beitrag leisten.

Im Rahmen von "Klug & Fit" können Lehrerinnen und Lehrer, Schülerinnen und Schüler, Schulärztinnen und -ärzte, und Eltern in idealer Weise zusammenarbeiten und mit geringem zeitlichem Aufwand die Gesundheit unserer Jugend positiv beeinflussen.

Das Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur lädt alle Schulen ab der 5. Schulstufe herzlich ein, an dem Projekt "Klug & Fit Online" teilzunehmen.

Helfen Sie mit, unseren Kindern und Jugendlichen ein "bewegtes" Leben zu ermöglichen.

### Klug & Fit möchte

- > eine Serviceeinrichtung über Fitness für Lehrer/innen, Schüler/innen und Eltern sein
- > den Einzelnen über seine Fitness informieren
- > den Lehrerinnen und Lehrern eine Unterstützung für Ihre Unterrichtsarbeit bieten und
- > ein österreichweites Fitnessprofil für Jugendliche zwischen 11 und 14 erstellen.

*Klug & Fit* wurde nicht ins Leben gerufen, um „sportliche Höchstleistungen“ zu erzielen. Schülerinnen und Schüler sollen durch eigene Erfahrungen und selbständiges Handeln allgemeines Wohlbefinden und vor allem Freude an der Bewegung entwickeln.

Für das Schuljahr 2006/07 wird eine Mail-Hotline eingerichtet, die für Fragen, Beratung und Information zur Verfügung steht. Mails an [kuf@sbg.ac.at](mailto:kuf@sbg.ac.at) wird Ihnen Ihr Klug & Fit - Team gerne beantworten.

### Impressum

Herausgeber:  
Bundesministerium für Bildung,  
Wissenschaft und Kultur, 2006

Konzeption und Text:  
IFFB Sport- und Bewegungswissenschaft/USI  
der Universität Salzburg

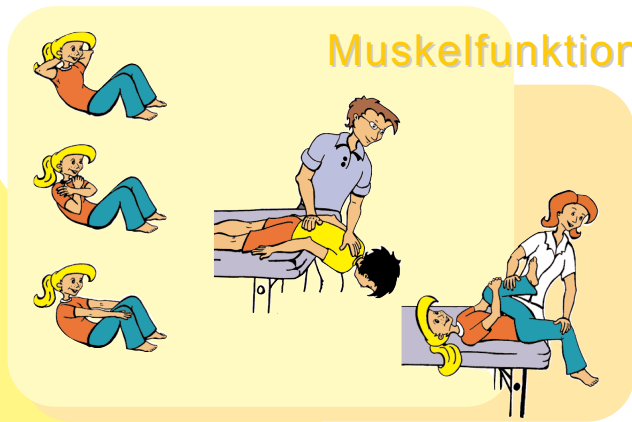
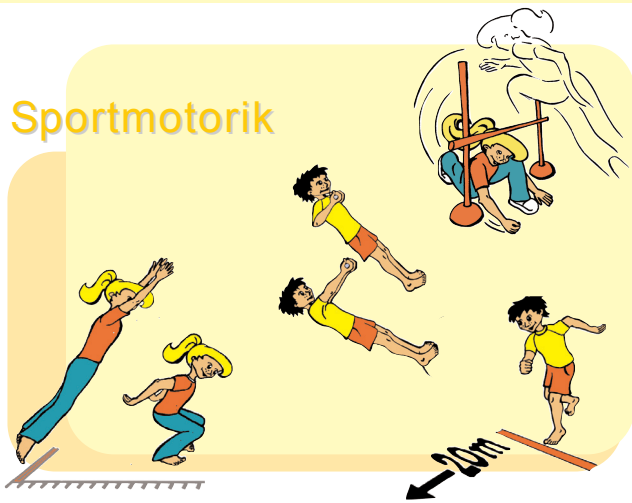
# Klug & Fit online



Eine Initiative des BMBWK in Zusammenarbeit mit  
IFFB Sport- und Bewegungswissenschaft der Universität Salzburg  
zur Förderung von Fitness und Gesundheit.

# Was bietet Klug & Fit Online?

Mit den von Klug & Fit angebotenen sportmotorischen Tests und Muskelfunktionsprüfungen kann das körperliche Leistungsniveau der Schülerinnen und Schüler überprüft werden.



Die Online Auswertung der Testdaten bietet ein unmittelbares Feedback über den sportmotorischen Leistungszustand der Klasse. Basierend auf unterschiedlichen Normwerten (Regel-, Ski- oder Sportschule) können Leistungsprofile erstellt werden, welche die zielgerichtete und individuelle Planung des Unterrichtes und eine Empfehlung für das Bewegungsprogramm zu Hause unterstützen.

Für alle Prozessschritte erhalten Sie geeignete Materialien für die korrekte und effiziente Durchführung der sportmotorischen Tests (Testbeschreibungen, Erhebungsprotokolle, etc.) und der Muskelfunktions-tests (Videos auf der beiliegenden CD).  
Des Weiteren steht Ihnen ein Leitfaden zur Onlineauswertung von "Klug & Fit" zur Seite. So können mit überschaubarem Aufwand und in angemessener Zeit Testung und Auswertung durchgeführt werden.

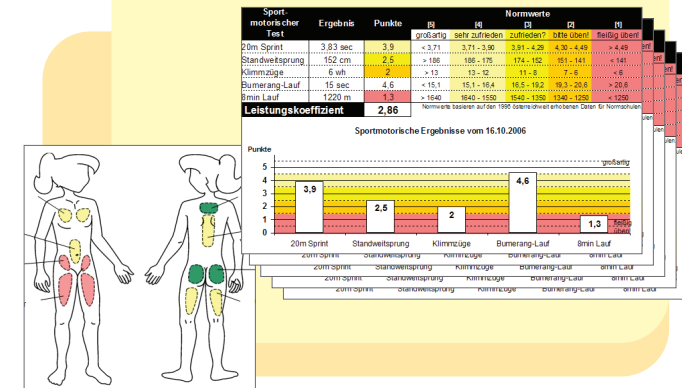
## Online Auswertung

Testdatum	Code	Persönliche Date	
05.10.2006	[XXX]	Geschlecht	Gebur
<b>Schüler</b>			
Anderl Marcel	1	m	10
Blabensteiner Mario	2	m	6
Decker Raphael	3	m	10
Frühwirth Bernhard	4	m	5

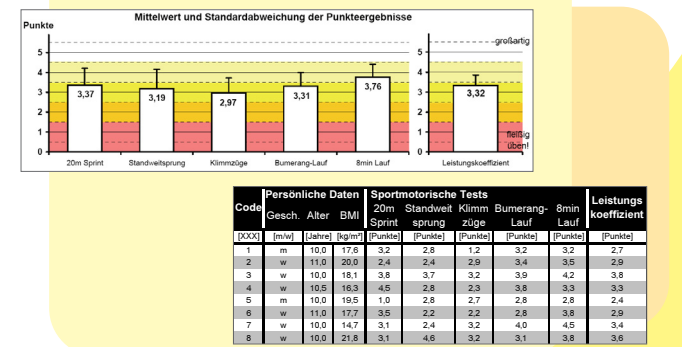
1996 Ö Sportschulen  
2006/07  
sport  
3s  
C:\KlugundFit\3s\_051006 Durchsuchen...  
Auswertung starten



## Einzelauswertungen



## Klassenübersicht



Auf der beiliegenden CD-Rom finden Sie sämtliche Materialien, die auch online unter [www.klugundfit.at](http://www.klugundfit.at) als Download angeboten werden.

Gemeinsam klug fit werden!