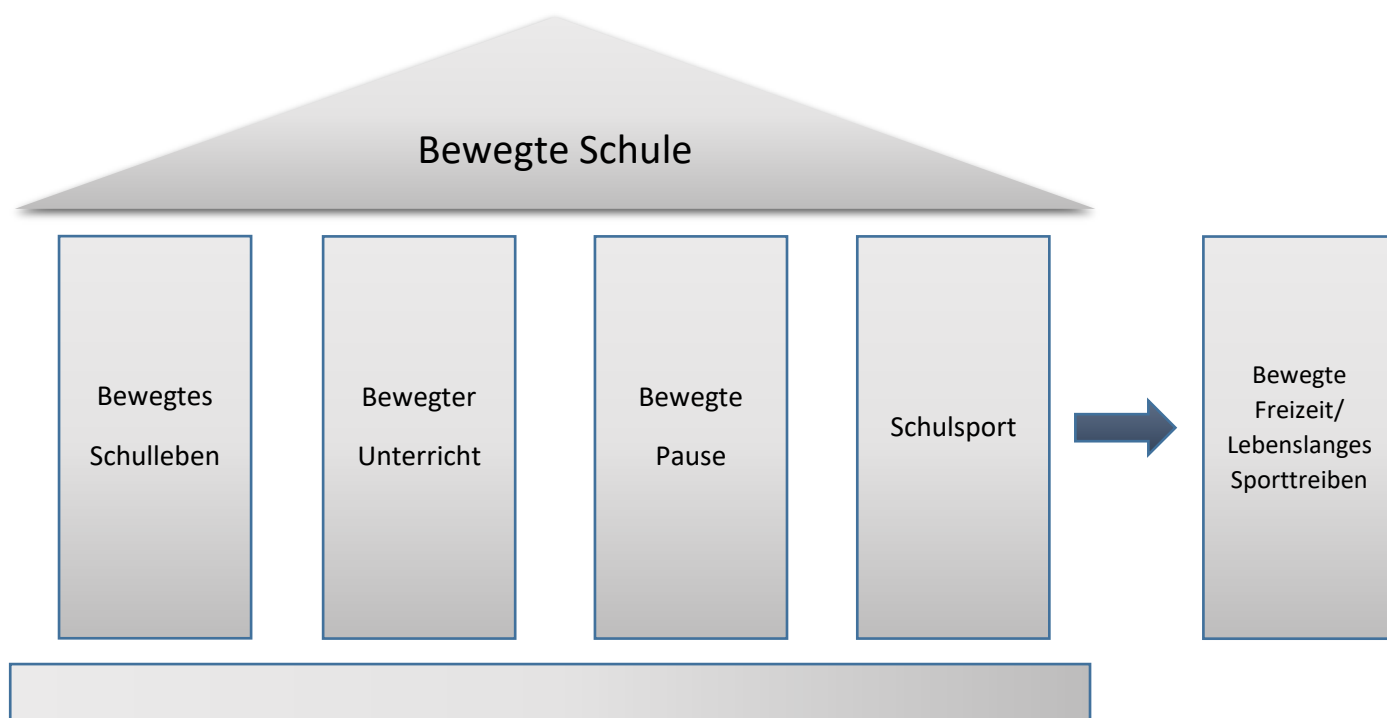


# Bewegte Schule

Das Konzept der *Bewegten Gesamtschule Waldbröl* beruht auf den vier Säulen *Bewegtes Schulleben*, *Bewegter Unterricht*, *Bewegte Pause* und *Schulsport*. Innerhalb der Schulgemeinschaft möchten wir für unsere SchülerInnen möglichst viele Bewegungsangebote schaffen, denn der Alltag der Heranwachsenden ist heutzutage u.a. aufgrund des stetig steigenden Medienkonsums (Handys, Spielkonsolen, Soziale Netzwerke, YouTube etc.) von Bewegungsarmut geprägt.

Ziel dieses Konzeptes ist es zum einen die individuellen Bewegungsbedürfnisse der SchülerInnen zu berücksichtigen. Zum anderen möchten wir die SchülerInnen dazu motivieren auch in ihrer Freizeit Sport zu treiben, wodurch sie im Idealfall zum lebenslangen Sporttreiben und einer gesunden Lebensführung animiert werden. Schließlich möchten wir den SchülerInnen, im Sinne einer ganzheitlichen Erziehung, ermöglichen Lernen mit allen Sinnen und dem Körper zu erfahren.



Im Folgenden werden die Inhalte der vier Säulen näher erläutert:

## *1. Bewegtes Schulleben:*

Unter diesem Aspekt werden spezielle Bewegungsangebote außerhalb des lehrplankonformen Regelunterrichts, aber innerhalb der Kernunterrichtszeit zusammengefasst.

- AG Angebote: Die SchülerInnen haben die Möglichkeit zwischen verschiedenen Arbeitsgemeinschaften auszuwählen, wie z.B. Zirkus, Fußball, Tanzen, Yoga u.v.m.
- Gesundtag: Im Rahmen der *Guten Gesunden Schule* werden am halbjährlich stattfindenden Gesundtag verschiedene Möglichkeiten geschaffen Bewegungsmöglichkeiten zu sammeln. Die SchülerInnen des 8. Jahrgangs nehmen beispielsweise an einem Sportfest teil, bei dem Kooperationsspiele im Fokus stehen.
- Fahrradparcours: Die Technikabteilung der Schülerfirma hat einen TÜV-zertifizierten Fahrradparcours entwickelt. Am Gesundtag absolvieren die SchülerInnen des 5. Jahrgangs ein Fahrradsicherheitstraining an zehn unterschiedlichen Stationen.
- Multifunktionsplatz: Im vergangenen Schuljahr (2018/2019) wurde ein Multifunktionsplatz auf dem Schulhof der Gesamtschule Waldbröl errichtet. Dieser wird während der Pausenzeiten von den SchülerInnen auf vielfältige Weise genutzt, z.B. um Basketball, Fußball, Völkerball, Badminton oder Volleyball zu spielen. Außerdem bietet er die Möglichkeit Waveboard zu fahren, Stelzen zu nutzen und vieles mehr.
- Spiel- und Sportfeste: Die Gesamtschule Waldbröl hat diverse Spiel- und Sportfeste fest in den Jahresterminplan integriert. Hierzu gehören...
  - das Nikolaus Turnier des 5. Jahrgangs
  - der Tischtennis-Milch Cup des 5. und 6. Jahrgangs, welcher mit Hilfe der SporthelferInnen durchgeführt wird
  - das Schwimmfest des 6. Jahrgangs
  - das Völkerballturnier des 7. Jahrgangs, das von den SporthelferInnen geplant und durchgeführt wird
  - das Volleyballturnier der Oberstufe
  - Teilnahme am Landessportfest der Schulen
  - die Bundesjugendspiele
  - das Spielefest
- Offene Angebote: An drei Tagen in der Woche haben die SchülerInnen die Möglichkeit zur Mittagszeit offene Bewegungsangebote in Anspruch zu nehmen. Hierzu gehören unter anderem Ballspiele, Tischtennis u.v.m.

➤ *Fitnessraum*: Für die nähere Zukunft ist die Einrichtung eines Fitnessraums geplant, den die SuS z.B. als offenes Angebot nutzen können. Im Sinne der *Schülergesundheit* soll der Fitnessraum eine Möglichkeit des Ausgleiches zum Unterricht darstellen, Stress abbauen und zudem als präventives Instrument gegen diverse Zivilisationskrankheiten fungieren, indem sich die SchülerInnen in den Bereichen Kraft, Ausdauer und Fitness verbessern können.

Um sicherzustellen, dass die SchülerInnen angemessen und gesundheitsorientiert trainieren, werden SporthelferInnen zu TrainerInnen ausgebildet. Diese übernehmen die Einweisung und Trainingsbetreuung. Außerdem werden sie befähigt Rückmeldung hinsichtlich notwendiger Bewegungskorrekturen zu geben.

Der Fitnessraum soll aber auch die *LehrerInnengesundheit* fördern. LehrerInnen gehören zu den burnoutgefährdeten Risikogruppen, da sie oftmals an den Rand ihrer Belastungsgrenze gehen und dauerhaftem Stress ausgesetzt sind (Klausuren korrigieren, Elterngespräche, Vor- und Nachbereitung von Unterricht, Klassenleiterfunktion etc. ). Zudem verbringen sie viel Zeit am Schreibtisch, wodurch Haltungfehler und Rückenschmerzen entstehen können. Daher ist es wichtig, dass LehrerInnen ein Ausgleich zum Schulalltag geboten wird und sie zeitnah und auf kurzem Wege etwas für die Fitness ihres eigenen Körpers tun können. Oftmals können sich die KollegInnen nach einem anstrengenden Arbeitstag verständlicherweise nicht mehr motivieren abends Sport zu treiben. Aus diesem Grunde können die LehrerInnen den Fitnessraum in ihren Freistunden nutzen. Es werden gezielt Trainingsprogramme entwickelt, die ein optimales Training innerhalb einer Schulstunde ermöglichen und typische LehrerInnenbeschwerden, wie z.B. Rückenschmerzen, berücksichtigen.

## 2. *Bewegter Unterricht*:

Die bisher vorgestellten Bewegungsangebote für SchülerInnen liegen größtenteils in fest vorgegebenen Zeitrastern während des Unterrichtstages. Diese berücksichtigen jedoch nicht die individuellen Bedürfnisse an Bewegungsaktivität, die während des Unterrichts auftreten. Diese äußern sich bei den SchülerInnen in unterschiedlichen Bewegungsmustern wie z.B.:

- Schaukeln mit Stuhl (kippen)
- Spielen mit dem Füller oder kauen auf dem Bleistift

- Spielen mit den Haaren
- ständig wechselnde Sitzhaltungen
- räkeln und strecken

Diese körperlichen Signale haben einen kompensierenden Zweck. Sie treten immer dann auf, wenn die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit nachlässt und der Körper nach zusätzlicher Stimulation sucht.

Im kommenden Schuljahr (2019/2020) haben wir es uns daher zur Aufgabe gemacht die zweite Säule des Konzeptes auszubauen, die beinhaltet, den SchülerInnen auch Bewegungsangebote während der Unterrichtsstunde zu bieten. Wir sind davon überzeugt, dass Bewegung die Gehirnleistung verbessert, dem natürlichen Bewegungsdrang von SchülerInnen gerecht wird und ein ruhigeres und konzentrierteres Lernen innerhalb der Klasse ermöglicht. Die positiven Auswirkungen von Bewegung auf das Lernen und Wohlbefinden wurden bereits mehrfach in Studien nachgewiesen.

Mit unserem Vorhaben möchten wir insbesondere unseren InklusionsschülerInnen gerecht werden. Vielen unserer SchülerInnen fällt es schwer 60 Minuten still zu sitzen, da dies schlichtweg dem natürlichen und individuellen Bewegungsbedürfnis von Kindern widerspricht.

Darüber hinaus ist es wichtig dem motorischen Lerntyp zu berücksichtigen, schließlich begreift er Lernen als einen aktiven Vorgang und benötigt Bewegung bei dem Erschließen von Sachverhalten.

Aus diesen Gründen haben wir uns entschieden Fahrradergometer, ergonomische Stühle, Stehtische und Turnmatten in das Unterrichtsgeschehen zu integrieren. Des Weiteren wird themen- und methodenbezogenes Bewegen einen größeren Stellenwert im Unterricht haben.

- Fahrradergometer mit integrierten höhenverstellbaren Schreibtischen: Im neuen Schuljahr werden mit Hilfe mehrerer Förderer erstmals vier Fahrradergometer mit integrierten Schreibtischen angeschafft. Mit ihnen erhalten SchülerInnen mit Aufmerksamkeitsdefiziten wie u.a. InklusionsschülerInnen und Flüchtlingskinder<sup>1</sup>, die Möglichkeit sich im Klassenraum parallel zu der Erfüllung ihrer Lernaufgaben „den Kopf freizuradeln“.

---

<sup>1</sup> Flüchtlingskinder werden im Regelunterricht doppelt beansprucht, da sie in einer ihnen fremden Sprache gleichzeitig neuen Unterrichtsinhalten folgen müssen.

- Ergonomische Stühle: Bewegtes, dynamisches Sitzen ist ebenfalls ein Teil des Konzepts, da immer mehr SchülerInnen über Rückenprobleme klagen. Die ergonomischen Stühle bewirken einen Haltungsausgleich, wodurch die Rückenmuskulatur aktiviert und trainiert wird.
- Stehtische: Für das neue Schuljahr werden darüber hinaus Stehtische angeschafft. Diese erleichtern durch eine weitere Bewegungsoption den ergonomisch wichtigen Haltungswechsel innerhalb der Arbeitsphasen.
- Lernliegeflächen: Mit Hilfe von Turnmatten möchten wir ein kindgemäßes Arbeitsverhalten ermöglichen. Wenn die SchülerInnen in Arbeitsphasen/Gruppenarbeitsphasen das Bedürfnis haben im Liegen oder Knien zu arbeiten, sollte dies ebenfalls möglich sein. Somit stellt die Lernliegefläche eine weitere Möglichkeit dar die Arbeitshaltung/den Arbeitsplatz zu variieren.
- Themen- und methodenbezogenes Bewegen im Unterricht: Ein weiteres Ziel besteht darin Unterrichtsinhalte in jedem Fach mit Hilfe von Bewegung zu vermitteln bzw. erschließen zu lassen. Dies gelingt unter anderem durch den Einsatz unterschiedlicher Methoden, die Bewegung erfordern. Methodenwechsel führen zu einer Reduktion der motorischen Unruhe und zu einem besseren Lernverhalten der Kinder. Sie tragen aber auch zur Motivation und Entlastung der Lehrkraft bei. Im Folgenden soll exemplarisch für das Fach Deutsch Beispiele für themen- und methodenbezogenes Bewegen im Unterricht vorgestellt werden:

Deutschunterricht:

- Gedichte, Prosa, Literatur inszenieren
  - Laufdiktate
  - Silben/ Silbentrennung durch Bewegen (Hüpfen, Klatschen) verdeutlichen
- Für jedes Fach können zudem Methoden wie Kugellager, Gruppenpuzzle, Aquariumsdiskussion und Walk and Talk in den Unterricht integriert werden, wodurch weitere Bewegungsanlässe für die SchülerInnen geschaffen werden können.

*3. Bewegte Pause:*

Bewegung in den Pausen ist für die SchülerInnen von enormer Wichtigkeit, denn sie schafft einen Ausgleich zum Unterricht, beugt Bewegungsarmut vor und leistet so einen wichtigen

Beitrag zur Gesundheitserziehung. Die nachfolgenden Angebote wurden bei der Gestaltung des Schulgeländes und des Pausenhofs berücksichtigt:

- Multifunktionsplatz
- Spielgeräteausleihe in einem neu angeschafften Container (hier können sich die SuS Bälle, Waveboards, Stelzen, Badmintonschläger u.v.m. im Austausch für ihren Schülerschein ausleihen)
- zusätzlicher Fußballplatz
- Tischtennis- und Kickerraum
- Klettergerüst
- Billiardraum

Zur Säule der *Bewegten Pause* zählen wir auch sogenannte „Power Pausen“. Hierbei handelt es sich um Unterbrechungen des Unterrichts, in denen gezielte Bewegungs- und Entspannungsübungen durchgeführt werden. Bekanntlich haben SchülerInnen eine begrenzte Konzentrationsfähigkeit. Von daher macht es Sinn im Unterricht kurze Auszeiten mit Hilfe von Spielen einzubauen. Diese Bewegungs- und Erholungspausen sind eine wertvolle Möglichkeit, um nach längeren theorie- bzw. sitzintensiven Unterrichtsphasen, Körper und Geist zu regenerieren und so Konzentration und Motivation wiederaufzubauen. Des Weiteren können Power Pausen zum Stressabbau oder bei genereller Unruhe und Unlust eingesetzt werden.

Im neuen Schuljahr werden die Power Pausen erstmals durch SchülerInnen durchgeführt. In jeder Klasse werden von den KlassenlehrerInnen zwei/drei *Power Pausen Paten* ernannt, die durch einen Sportlehrer in einer zweistündigen Praxiseinheit ausgebildet werden. In dieser Einheit wird den SchülerInnen vermittelt, wie man Power Pausen anleitet, damit sich möglichst alle SchülerInnen mit Freude daran beteiligen. Nach der Praxiseinheit erhalten alle Patenteams einen Ordner mit einer möglichen Spieleauswahl, der in der Klasse platziert wird und den SchülerInnen Ideen zur Power Pausen Durchführung liefern soll.

#### 4. Schulsport:

Der Sportunterricht an der Gesamtschule Waldbröl orientiert sich an den zehn Merkmalen guten Unterrichts nach Meyer<sup>2</sup> und fokussiert insbesondere eine hohe/intensive

---

<sup>2</sup> Hilbert Meyer ist ein deutscher Pädagoge, der zehn empirisch abgesicherte Gütekriterien für guten Unterricht erstellt hat.

Bewegungszeit. Aufgrund des umfangreichen Angebots an Sportstätten (3 Turnhallen, Leichtathletikanlage, Beachvolleyball- und Beachsoccerfeld, Schwimmbad) ist ein abwechslungsreicher Sportunterricht möglich, wodurch die SchülerInnen vielfältige Bewegungserfahrungen machen können.

Beim Schulsport geht es nicht nur um die Steigerung der Fitness, sondern auch um die Erschaffung eines Bewusstseins für ein gesundes und ausgeglichenes Körpergefühl. Zudem führt Bewegung zu einer besseren Aufnahmefähigkeit. Durch Bewegung wird der Blutkreislauf im Körper angeregt, wodurch es zu einer besseren Sauerstoffversorgung des Gehirns kommt. Folglich können Schüler den nachfolgenden Unterrichtsstoff besser verfolgen und aufnehmen.

#### *Fazit:*

Motorische Aktivitäten werden im System Schule oftmals als Störungen interpretiert oder in Zusammenhang mit Konzentrationsschwierigkeiten von SchülerInnen gesehen. Hier muss ein Umdenken erfolgen und den individuellen Bewegungsbedürfnissen der SchülerInnen Rechnung getragen werden.

Mithilfe der aufgeführten Bewegungsangebote wird das Ziel der Gesamtschule Waldbröl skizziert die individuellen Bewegungsbedürfnisse der SchülerInnen zu berücksichtigen und sie langfristig für Sport und Bewegung zu begeistern. Das Konzept der *Bewegten Schule* ist als wichtiger Teil der Gesundheitserziehung zu verstehen, womit wir die SchülerInnen bewegen möchten langfristig in der Freizeit Sport zu treiben. Hiermit wäre ein erster essenzieller Schritt hinsichtlich einer gesunden Lebensführung getan.

Neben der Förderung der Gesundheit hat das Konzept der *Bewegten Schule* viele weitere positive Effekte, wie eine Studie der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung herausfand:

- Steigerung der *motorischen Leistungsfähigkeit*.
- Verbesserungen im Hinblick auf die *konzentrativen Leistungsfähigkeit*.
- Zugewinn an *sozialen Kompetenzen* (Kontaktfähigkeit, gegenseitige Akzeptanz und Integration, Abnahme von Aggressionen).
- Die *Selbstständigkeit* der SchülerInnen nimmt zu.
- Höhere *Schulzufriedenheit* und *Lernfreude* der SchülerInnen.