

Mehr Bewegung in die Schule

- bewegte, gesunde Schule Niedersachsen



1 Weg vom 45-Minuten-Takt in sinnvolle, lerngerechte Zeitfenster.



2 Mit Lebenszeit verbindet und verantwortungsbewusst umgehen.



5 Anerkennung und Identifikation: Schüler zeigen, was sie gelernt haben.



6 Die Verantwortung für das Schulprogramm auf mehrere Schultern übertragen.



7 Schulfeste verbinden Schule und Stadtteil.



2 Überkreuzbewegungen einbauen.



3 Im Sportunterricht auf die selbstständige Nutzung des Nahraumes vorbereiten.



4 Schülerorientiertes Arbeiten dient dem Lernerfolg.



7 In Projektgruppen selbstständig forschen.



8 Schon drei Minuten am „Käse Brett“ reichen!



1 Lernen ist im Sitzen, Stehen, Gehen und Liegen möglich.



3 Bewegungsverführungen in der Schule sorgen für Bewegung nebenbei.



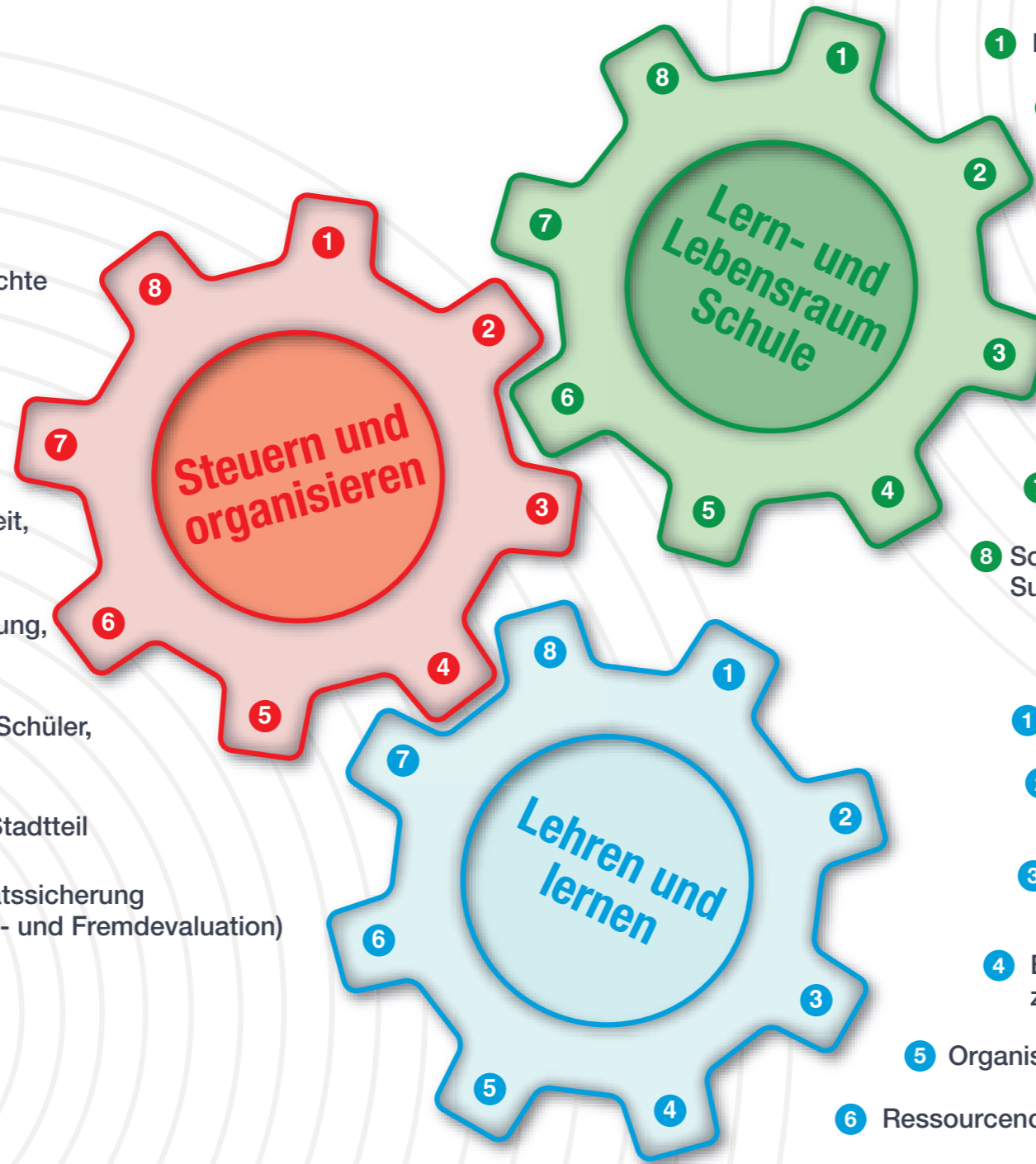
5 Spielgeräte müssen leicht verfügbar sein, wenn Bewegung oft gelingen soll.



6 Den Kindern zutrauen, mit Risiko und Wagnis selbstsichernd umzugehen.



8 Den Klimafaktor „Lehrkraft“ durch Supervision stärken.



- 1 Kind- und lehrergerechte Rhythmisierung
- 2 Zeitmanagement
- 3 Schulprogramm
- 4 Lehrerrolle, Lehrgesundheit, Berufszufriedenheit
- 5 Schulrituale (Vollversammlung, Feste, Bewegungsevents)
- 6 Beteiligungsmodelle für Schüler, Lehrkräfte und Eltern
- 7 Öffnung zum Stadtteil
- 8 Qualitätssicherung (Selbst- und Fremdevaluation)

- 1 Ergonomie im Klassenraum
- 2 Schulhof und Außenräume
- 3 Zwischenräume/Ruhezonen/Nischen
- 4 Lehrerzimmer/Lehrerarbeitsplatz
- 5 Bewegungsstationen/Spielfelder/Bewegungsverführungen
- 6 Erhöhung der Selbstsicherungsfähigkeit/Risiko und Wagnis
- 7 Gesunde Ernährung
- 8 Schulklima (Regelwerk, Konfliktbearbeitung, Supervision, Elternbeteiligung)

- 1 Außerschulische Lernorte
- 2 Bewegungsimpulse im Unterricht und in den Pausen
- 3 Sportunterricht als Vorbereiter für Bewegungssituationen in der Schule
- 4 Bewegend unterrichten – Methoden zum selbst gesteuerten Lernen
- 5 Organisations- und Unterrichtsformen ritualisieren
- 6 Ressourcenorientierung
- 7 Projektlernen
- 8 Individuelle Auszeiten

– mehr Bewegung in die Köpfe

Ist eine Bewegte Schule einfach nur eine Schule, in der die Kinder mehr Sport haben? Das Konzept geht weit darüber hinaus und umfasst den gesamten Lern- und Lebensraum einer Schule und deren Organisation.

Der Begriff „Bewegte Schule“ lässt zunächst auf sportpädagogische Intentionen schließen, die mit Aspekten wie der täglichen Bewegungszeit, der bewegungsgerechten Gestaltung von Schulhöfen, mit Spieletonnen und Bewegungspausen im Unterricht der viel diskutierten Bewegungsarmut in Schulen zu begegnen versuchen. Doch diese Anregungen allein machen noch keine Bewegte Schule aus. In einer wirklich bewegten Schule muss mehr passieren als nur eine verstärkte körperliche Aktivität der Schülerinnen und Schüler: Es geht darum, die innere Bewegung zu aktivieren, denn innere Bewegung geht äußerer Bewegung voraus. Diese Bewegung muss alle erreichen, vor allem die Lehrerinnen und Lehrer, um das System Schule in Bewegung zu bringen. Bewegung muss im Kopf von Verantwortlichen beginnen, damit sie nicht in erstarrten Strukturen von Schule stecken bleibt. In einer Bewegten Schule kann es nicht nur um die äußerlich abzulesende Bewegung gehen. Somit ist der Begriff „Bewegte Schule“ auf das ganze soziale System von Schule zu beziehen und schließt Lehrkräfte, Schülerinnen und Schüler, Eltern und insbesondere das Organisationssystem mit ein. Bewegte Schule so verstanden entspricht dem ressourcenorientierten und zugleich salutogenetischen Ansatz der Weltgesundheitsorganisation (WHO), der auf einem sehr umfassenden Gesundheitsbegriff basiert und vor allem

die Fähigkeit jedes Einzelnen zur Erhaltung und Stärkung seines Wohlbefindens fördern will. Dabei ist das Kohärenzgefühl mit seinen Dimensionen der Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit die entscheidende Grundlage für die körperliche und seelische Gesundheit (Antonovsky, 1997). Die gesundheitliche Bedeutung von Bewegung ist in diesem Kontext unumstritten. Deshalb ist für uns Bewegte Schule immer auch gesunde Schule (Städtler, 2004). Die Idee der Bewegten Schule entstand im Wesentlichen aus der Kritik an den starren Strukturen der Schulen. Vor allem fehlende körperliche Bewegung und langes Sitzen unterstützten ergonomische Überlegungen, mehr Bewegungspausen in den Unterricht zu bringen. Diese kompensatorische Ausrichtung scheint inzwischen überwunden, weil spätestens im Zuge der Schulqualitätsentwicklung klar geworden ist, dass sich neben der motorischen Bewegung Unterrichtsinhalte und -methoden, Schulorganisation und der Lern- und Lebensraum Schule verändern müssen. Es geht um die Klärung der Fragestellungen:

1. Lernkultur / Lernen und Lehren

Wie kann Lernen durch bewegende und bewegungsbegleitende Aktivitäten für Schülerinnen, Schüler und Lehrkräfte motivierender und wirkungsvoller gelingen?

2. Lern- und Lebensraum Schule

Wie können die Rahmenbedingungen einer Schule (Innen- und Außenräume) dazu beitragen, Bewegung zuzulassen, zu fordern und zu fördern?

3. Schulorganisation

Wie lassen sich förderliche Bedingungen für eine bewegte Schule in die Schulorganisation einbinden?

Diese drei Handlungsfelder greifen wie Zahnräder ineinander und bewegen sich gegenseitig, so dass jede Aktivität eine Wirkung auf das ganze System erzielt. Der Impuls kann in diesem Wirkungszusammenhang von jedem einzelnen Zahn(rad) ausgehen.



Mehr Bewegung in den Unterricht

- Durch beteiligende Arbeitsformen und Methoden die Selbsttätigkeit der Schülerinnen und Schüler fördern;
- mit Freiarbeit, Wochenplanarbeit und Projektlernen, Lern- und Arbeitstechniken, Team- und Kooperationskompetenz ausbilden;
- außerschulische Experten einbeziehen;
- Bewegungspausen zur Rhythmisierung des Unterrichts und tägliche Bewegungszeiten einplanen (s. Kartei), dabei die Serviceleistung des Sportunterrichts hinsichtlich Spiel- und Bewegungsideen nutzen;
- Organisations- und Unterrichtsformen ritualisieren, z. B. Sitz- und Stehkreis, Klassendienste, Signale, Ablaufpläne für Tages- und Wochenverläufe;
- Wechsel der Unterrichtsorte vornehmen;
- sinnesaktives Lernen zur Steigerung der Wahrnehmungs-, Konzentrations- und Lernleistung bevorzugen;
- Lernleistungen anerkennen und vielfältige Formen der Lernzielüberprüfung erproben;
- Gestik, Mimik und Körpersprache beim Präsentieren von Ergebnissen verstärkt einsetzen;
- Sitzordnungen flexibel gestalten und häufiger wechseln;
- Sitzhaltungen verändern, Lernen im Stehen oder Liegen zu lassen;
- durch klassenbezogene Regelungen und Rituale einen verlässlichen Rahmen für störungsarmes Lernen sichern.



Mehr Bewegung im Lern- und Lebensraum Schule

- Ergonomie im Klassenraum: gesundheitsfördernde Arbeitsbedingungen für Schüler und Lehrkräfte (höhenverstellbare Stühle und Tische, Stehpulte, Liegearbeitsfläche) realisieren;
- die Räume als heimliche Lehrmeister begreifen und für angemessenes Klima, Licht, Akustik und farbliche Gestaltung sorgen;
- in den Innenräumen Nischen, Lerninseln, Zwischenräume und Ecken für individuelles Lernen als Rückzugs- und Bewegungsraum nutzen;
- schulische Außenräume für Bewegungsspiel, Erholung, Ruhe, Kommunikation und für Trendsportarten auslegen, situative Bewegungsgelegenheiten; Unterforderung vermeiden, die Chance zur Ausbildung der Selbstsicherungsfähigkeit in Risiko- und Wagnissituationen durch herausforderungsreiche Geräte und Geländemodellierung ergreifen;
- durch Bewegungsstationen mit reizvollen Spielgeräten, Pausenspielkisten, Spielfeldern und Kletter- und Hangelgelegenheiten im Innen- und Außenraum die Kinder zu Bewegung, Spiel und Sport motivieren
- durch klare Regelungen im Lern- und Lebensraum Schule Konflikte reduzieren und wertschätzendes Verhalten zugunsten eines förderlichen Schulklimas anregen;
- gesunde Ernährung durch praktische Erfahrungen, z. B. beim täglichen gemeinsamen Frühstück im Klassenraum, erlebbar machen und Sorge dafür tragen, dass Kinder jederzeit Wasser trinken können;
- die Arbeitsplatzbedingungen und Erholungs- und Rückzugsmöglichkeiten für Lehrkräfte optimieren, um zu ihrer Gesundheit und Berufszufriedenheit beizutragen.



Mehr Bewegung in die Schulorganisation

- Kind- und lehrergerechte Rhythmisierung durch z. B. die Auflösung des 45-Minuten-Taktes, die Einführung einer „Gleitzeit“ zu Beginn des Schulvormittags und individuellen und klassenbezogenen Bewegungspausen während der Unterrichtsblöcke;
- Verzicht auf die Fünf-Minuten-Wechselpausen zwischen den Stunden zugunsten der Verlängerung der großen Pausen;
- den verantwortlichen Umgang mit der Lebenszeit aller Beteiligten durch ein systembezogenes Zeitmanagement absichern und dafür sorgen, dass Belastungsgrenzen nicht schleichend überschritten werden:
 - Anerkennung des Faktums der wiederkehrenden „Hocharbeitsphasen“ (jedes Jahr gibt es Zeugnisse, ist Elternsprechtag, ist Weihnachten usw.);
 - Schulkalender mit Jahresarbeitsplanung veröffentlichen,
 - Monats- und Schnelltermine der Schule im Lehrerzimmer am „Info-Point“ aushängen,
 - die 25-Minutenpause ist als „echte Pause“ schüler- und elternfrei und keine kleine Dienstbesprechung (Info-Pause),
 - verbindliche, wöchentliche, 45-minütige Arbeitsbesprechung im Anschluss an den Unterricht im Kollegium einrichten,
 - verbindliche Beginn- und Schlusszeiten bei Dienstbesprechungen und Konferenzen gewährleisten (max. 120 Minuten),
 - effiziente Moderation und Leitung einfordern (Konferenzkultur),
 - Elterngespräche nur nach Terminvergabe mit Zeitvorgabe von Lehrkräften für Eltern in der Schule durchführen;
- sich professionell mit der eigenen Lehrerrolle auseinandersetzen (Supervision, kollegialer Austausch);
- über Schulrituale, wie regelmäßige Vollversammlungen, Feste und Bewegungsevents, die Identifikation mit der Schule steigern;
- mit geeigneten Beteiligungsmodellen (Steuerungsgruppe, Schülerparlament, Schulvorstand, Projektgruppen) die Ressourcen bündeln und Wertschätzung leben;
- durch die Vernetzung mit stadtteilbezogenen Einrichtungen das Schulleben bereichern (Sportvereine, Kulturgruppen, Stadtteilinitiativen);
- bewegt denken und Bereitschaft zu lebenslangem Lernen zeigen (Fortbildung, Lehrerprofessionalität, Schul- und Unterrichtsentwicklung);
- die bewegte Schulkultur im Schulprogramm verankern und Nachhaltigkeit bewegend sichern.