

# Bewegungsfreudige Schule

## Schulentwicklung bewegt gestalten – Grundlagen, Anregungen, Hilfen

Lutz Kottmann, Doris Küpper  
Rolf-Peter Pack

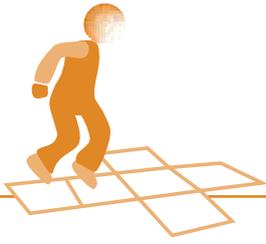




# Bewegungsfreudige Schule

Vorwort

<b>1</b>	Welchen Sinn hat diese Broschüre?	8
<b>2</b>	Wie lässt sich eine Bewegungsfreudige Schule begründen?	8
	● Bewegung fördert die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen	9
	● Bewegung sichert das Prinzip von Ganzheitlichkeit des Lebens und Lernens in der Schule	10
	● Die Bewegungsfreudige Schule leistet wichtige Beiträge zur Schulgesundheit und Schulqualität	12
<b>3</b>	Wohin bewegt sich die Schule und wo bleibt die Bewegung?	14
	● Beziehungen zwischen Schulentwicklung, Schulqualität und Bewegungsfreudiger Schule	14
	● Bewegungsfreudige Schule und andere Erziehungsansprüche	15
	● Beziehungen zwischen Schulsport und Bewegungsfreudiger Schule	16
<b>4</b>	Welche altersspezifischen Akzentuierungen erfordert eine Bewegungsfreudige Schule?	19
	● Kinder der Jahrgangsstufen 1 - 4	19
	● Kinder und Jugendliche der Jahrgangsstufen 5 - 10	20
	● Jugendliche der Jahrgangsstufen 11 - 13	21
<b>5</b>	In welchen Handlungsfeldern lassen sich Impulse für eine Bewegungsfreudige Schule setzen?	22
	● Unterricht	23
	● Außerunterrichtliche Angebote	23
	● Schulraum	24
	● Schulorganisation	24



## 6

### Welche Bausteine bieten sich für die einzelnen Handlungsfelder an?

26

- Bausteine für das Handlungsfeld „Unterricht“ 26
- Bausteine für das Handlungsfeld „Außerunterrichtliche Angebote“ 27
- Bausteine für das Handlungsfeld „Schulraum“ 28
- Bausteine für das Handlungsfeld „Schulorganisation“ 28
- Grund- und Ergänzungsbausteine 29

## 7

### Wie kann der Bau einer Bewegungsfreudigen Schule gelingen?

30

- Planungs- und Ausführungshilfen im Handlungsfeld „Unterricht“
  - Themenbezogenes Bewegen im Unterricht 30
  - Methodenbezogenes Bewegen im Unterricht 32
  - Bewegungspausen im Unterricht 33
  - Entspannung im Unterricht 35
  - Sportunterricht in einer Bewegungsfreudigen Schule 37
  - Bewegung als Thema im Unterricht 39
- Planungs- und Ausführungshilfen im Handlungsfeld „Außerunterrichtliche Angebote“
  - Bewegung, Spiel und Sport in der Pause 41
  - Freiwillige Bewegungs-, Spiel- und Sportgemeinschaften 44
  - Wandertage, Schullandheimaufenthalte und Klassen-/Kursfahrten 46
  - Schulfeste und Aktionstage mit bewegungsbezogenem Schwerpunkt 47
  - Schulsportwettkämpfe/Sportfeste 50
- Planungs- und Ausführungshilfen im Handlungsfeld „Schulraum“
  - Bewegungsanregende Gestaltung des Schulgeländes 51
  - Bewegungsfreundliche Klassenräume 53
  - Nutzung von „Zwischenräumen“ für Bewegung und Entspannung 55
- Planungs- und Ausführungshilfen im Handlungsfeld „Schulorganisation“
  - Sicherung des Sportunterrichts und weiterer Bewegungszeiten im Schulleben 58
  - Tägliche Bewegungszeiten 60
  - Konferenzen zum Thema „Bewegungsfreudige Schule“ 62
  - Schulinterne Fortbildung 64
  - Zusammenarbeit mit den Eltern 65
  - Zusammenarbeit mit Sportvereinen 68



8	Wer ist für die Entwicklung einer Bewegungsfreudigen Schule verantwortlich?	71
9	Welche Schritte führen zu einer Bewegungsfreudigen Schule?	74
	● Erster Schritt: Ich bestimme meinen eigenen Standort	74
	● Zweiter Schritt: Ich verändere meinen Verantwortungsbereich in der Schule	75
	● Dritter Schritt: Ich versuche, mit Kolleginnen und Kollegen zu kooperieren	75
	● Vierter Schritt: Ich verändere institutionelle Rahmenbedingungen meiner Schule	76
10	Wie kann eine Schule bewegungsfreudig bleiben?	77
11	Wie bewegungsfreudig ist meine Schule?	80
12	Wo gibt es weitere Hilfen für die Gestaltung einer Bewegungsfreudigen Schule?	82
	Zu den Autoren	83

# Vorwort

---

Die Idee, Schulen bewegungsfreundlicher und das Leben und Lernen der Schülerinnen und Schüler bewegungsfreudiger zu gestalten, erhält mit dieser Broschüre neue Impulse.

Seit Jahren gibt es in den einzelnen Bundesländern die verschiedensten Initiativen, mehr Bewegung in die Schule zu bringen. Viele dieser Initiativen beschränken sich jedoch darauf, Einzelmaßnahmen wie Bewegungspausen zur Auflockerung des Unterrichts oder den Einsatz von Sitzbällen den Lehrkräften anzubieten. Das Konzept dieser Veröffentlichung sieht hingegen die Bewegungsfreudige Schule als Baustein und Impuls eines Schulentwicklungsprozesses. Ziel ist, die Gesundheit der Schülerinnen und Schüler, aber auch der Lehrkräfte zu fördern und die Schule als Lern- und Erziehungsraum, aber auch als Organisation nachhaltig zu verbessern. Die Bewegungsfreudige Schule soll somit gleichermaßen die Schulgesundheit und die Schulqualität fördern.

Eine bewegtere Ausgestaltung des Schullebens, eine bewegungsfreundliche und ergonomische Gestaltung des Schulraums, eine lehr- und lerngerechte Rhythmisierung des Unterrichts, Lernarrangements, die alle Sinne fördern, und Angebote, die Ruhe und Entspannung ermöglichen, reduzieren den Sitzzwang und den Schulstress, fördern die Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenzen der Schülerinnen und Schüler, unterstützen das Lernen und gestalten es effektiver und verbessern insgesamt das Schulklima.

Die Barmer, die Bertelsmann-Stiftung und der Gemeindeunfallversicherungsverband (GUVV) Westfalen-Lippe unterstreichen mit der Herausgabe dieser Broschüre die Bedeutung dieses Schulentwicklungsansatzes für eine gute gesunde Schule. Sie möchten allen, die für die und in der Schule Verantwortung tragen, insbesondere den Schulleitungen und Lehrkräften, Anregungen geben und Mut machen, die Idee der Bewegungsfreudigen Schule umzusetzen und weiterzuentwickeln.

Klaus H. Richter  
Barmer

Dr. Brigitte Mohn  
Bertelsmann-Stiftung

Josef Micha  
GUVV Westfalen-Lippe

# 1

## Welchen Sinn hat diese Broschüre?

Bewegte Schule, Bewegungsfreundliche Schule, Bewegungsfreudige Schule – es gibt verschiedene Begriffe für dasselbe Grundanliegen: Schulen sollen bewegungsfreundlicher und das Leben und Lernen der Schülerinnen und Schüler soll bewegungsfreudiger werden. In dieser Broschüre wird Schule als lebendige Organisation verstanden und daher der Begriff „Bewegungsfreudige Schule“ bevorzugt.

Die Idee der Bewegungsfreudigen Schule ist nicht neu, aber nach wie vor hoch aktuell. Immer mehr Schulleiterinnen und Schulleiter, Lehrerinnen und Lehrer sowie Eltern erkennen, dass Bewegung erhebliche Bedeutung für die motorische, kognitive, emotionale und soziale Entwicklung der Kinder und Jugendlichen hat und dass es notwendig ist, mehr Bewegung in das schulische Lernen und Leben zu integrieren.

Diese Broschüre geht davon aus, dass alle am Schulleben Beteiligten auch für die Bewegung der Kinder und Jugendlichen im Schulleben verantwortlich sind. Sie haben vielfältige Möglichkeiten, an der bewegungsfreundlichen Gestaltung des Schullebens und der Schulprogramme mitzuwirken. Die Broschüre will vor allem den Lehrkräften praktische Anregungen und Hilfen für die Gestaltung einer Bewegungsfreudigen Schule geben. Jedes in dieser Broschüre zitierte Beispiel und jede hier enthaltene Anregung muss allerdings den individuellen Voraussetzungen der jeweiligen Schule angepasst werden.

**Für Bewegungsfreudige Schulen gibt es eine gemeinsame Grundidee, gute Beispiele und viele Anregungen, nicht aber standardisierte Konzepte, die sich auf jede Schule übertragen lassen. Die Broschüre ist daher kein Rezeptbuch, sondern eine Fundgrube für alle diejenigen, die sich auf den Weg zu einer Bewegungsfreudigen Schule begeben oder aber ihrer Bewegungsfreudigen Schule neue Impulse geben wollen.**

# 2

## Wie lässt sich eine Bewegungsfreudige Schule begründen?

Für die Begründung einer Bewegungsfreudigen Schule gewinnen drei zentrale Argumente besondere Bedeutung:

- Bewegung fördert die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen.
- Bewegung sichert das Prinzip von Ganzheitlichkeit des Lebens und Lernens in der Schule.
- Eine Bewegungsfreudige Schule leistet wichtige Beiträge zur Schulgesundheit und Schulqualität.



Bewegung wird dabei in einem weiten Sinne verstanden: Die in dieser Broschüre vorgestellten Begründungen und Initiativen umfassen Bewegung als Selbstbewegung, angefangen von Alltags- und Arbeitsbewegungen bis hin zu spielerisch oder sportlich definierten Erscheinungsformen. Deshalb wird an geeigneten Stellen auch die Begriffsverbindung „Bewegung, Spiel und Sport“ gebraucht.

## Bewegung fördert die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen

Bewegung erfüllt insbesondere für jüngere Kinder folgende Funktionen:

**Bewegung erschließt die Welt**  
[instrumentelle Funktion]

- ▶ Im Laufen und Springen, im Schwimmen und Radfahren, im Gleiten und Rollen erweitern Kinder ihren Lebensraum.

**Bewegung ermöglicht eine intensive Auseinandersetzung mit der Umwelt, mit Geräten und Materialien**  
[explorative Funktion]

- ▶ Im Tasten und Greifen, im Werfen und Fangen, im Heben und Tragen entdecken Kinder die Eigenart von Geräten, von Schnee oder Sand, von Bällen oder Reifen, von Schlitten oder Rollschuhen.

**Bewegung erschließt nachhaltige Körpererfahrungen**  
[impressive Funktion]

- ▶ Im Tiefspringen oder Schaukeln, im Schwimmen oder Rennen, beim Springen oder Schwingen erleben Kinder ihren Körper besonders intensiv.

**Kinder drücken sich durch Bewegung aus**  
[expressive Funktion]

- ▶ Freude oder Traurigkeit, Ärger oder Spannung, Zu- oder Abneigung finden ihren Ausdruck auch in der Bewegung, und häufig ist Bewegung die erste und spontanste Reaktion auf ein besonders intensives Gefühl.

**Bewegung eröffnet den Zugang zu anderen Menschen**  
[kommunikative Funktion]

- ▶ Bewegung ermöglicht uns erst, Kontakt mit anderen Menschen aufzunehmen und uns anderen mitzuteilen: Wir zeigen durch Gesten schon unsere Bedürfnisse, bevor wir sprechen können, wir erleben Gemeinsamkeit beim Tanzen oder Geselligkeit beim Spiel.



**Kinder gestalten und verändern durch Bewegung ihre Umwelt**  
[produktive Funktion]

- ▶ Einen Schneemann zu bauen, das Wasser am Strand zu stauen und wieder ablaufen zu lassen, Höhlen oder Buden zu bauen, all dies sind Beispiele dafür, dass Bewegung auch eine produktive Funktion erfüllt und eine aktive Gestaltung der Welt überhaupt erst ermöglicht.



Aber auch für ältere Kinder und Jugendliche setzt Bewegung unersetzliche Entwicklungsreize:

**Bewegung fördert die körperliche Leistungsfähigkeit**

- ▶ Im Laufen, Radfahren, Inline-Skaten oder Schwimmen erhalten und verbessern Heranwachsende ihre Ausdauer, im Klettern oder Turnen entfalten sie ihre Kraft und Geschicklichkeit.

**Bewegung erschließt wichtige Voraussetzungen für die Teilhabe an sinnvollen Freizeitaktivitäten**

- ▶ Im Mittun bei bewegungsaktiven Freizeitangeboten finden Jugendliche Entspannung und Erholung, den Zugang zu Gleichaltrigen und Modelle für auch künftig zu nutzende Möglichkeiten einer erfüllenden Lebensgestaltung.

## Bewegung sichert das Prinzip von Ganzheitlichkeit des Lebens und Lernens in der Schule

Es gibt sicherlich kaum ein pädagogisches Werk, das nicht Erziehung als einen ganzheitlichen Prozess ansieht und eine harmonische Entwicklung von Geist, Seele und Körper fordert. PESTALOZZI hat diese Forderung so formuliert:

”

„Sie sahen, dass in allem, was ihre Kinder vom Morgen bis an den Abend taten, ihr **Kopf**, ihr **Herz** und ihre **Hand**, folglich die drei Grundkräfte, von denen alles Fühlen und Handeln der Menschen ausgeht, gemeinsam und in Übereinstimmung unter sich selbst angesprochen, belebt, beschäftigt und gestärkt werden.“

[Pestalozzi, Sämtl. Werke, hrsg. v. Buchenau/ Spranger/Stettbacher, Bd. 6. Zürich 1960, S. 64/65]

Diese Forderung findet sich auch in aktuellen schulpolitischen Aussagen zum Verständnis schulischen Lernens.

So betonen etwa neuere Richtlinien und Lehrpläne für nahezu alle Schulformen und Schulstufen, dass die Schule keine Institution sei, die nur Wissen vermittele. Sie fördere vielmehr die Heranwachsenden in ihrer gesamten Persönlichkeit. Zur Schule gehöre daher das außerunterrichtliche Schulleben ebenso wie der Unterricht, Bewegen, Gestalten und Musizieren ebenso wie Lesen, Schreiben und Rechnen.

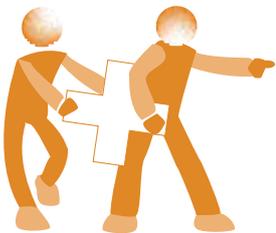
### Eine Bewegungsfreudige Schule nimmt diese Forderung ernst:

- Sie fördert Schülerinnen und Schüler nicht nur in ihren intellektuellen Möglichkeiten, sondern wird auch ihren leiblichen und emotionalen Bedürfnissen gerecht.
- Sie trägt durch die Integration von Bewegung in den Unterricht dazu bei, dass das Lernen nachhaltiger wird, weil über Bewegungshandlungen mehrere Sinneskanäle angesprochen werden.
- Sie schafft eine entspannte und anregende Lernatmosphäre im Unterricht.

Die Rhythmisierung des Schulalltags ist eine Verpflichtung für gute Schulen, die sich aus dem Prinzip der Ganzheitlichkeit des Lebens und Lernens ergibt. Sie schafft zugleich fördernde Lern- und Arbeitsbedingungen.

### Chancen zur Rhythmisierung des Schultags bieten sich

- ▶ in der Gestaltung großer Pausen als bewegungsaktive Pausen,
- ▶ in der Organisation der Sportstunden als Einzelstunden und ihrer gleichmäßigen Verteilung über die Woche,
- ▶ im täglichen Angebot von außerunterrichtlichen Bewegungsaktivitäten,
- ▶ in bedürfnisgerecht platzierten kurzen Bewegungspausen innerhalb des Klassen- und Kursunterrichts,
- ▶ in der gezielten Einbeziehung von Bewegungsmöglichkeiten in das schulische Angebot im Ganztagsbetrieb.





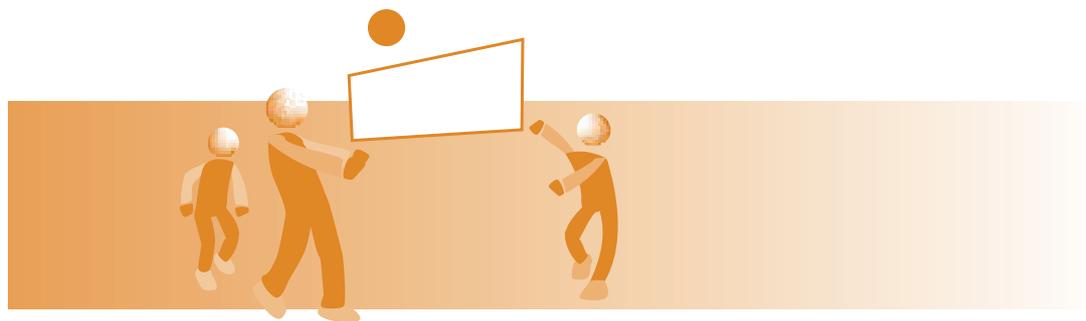
In einer Bewegungsfreudigen Schule können Bewegungsgelegenheiten Entlastung, Entspannung und aktive Muße bedeuten und damit oft auch Chancen für das Wiederherstellen verloren gegangener Konzentration schaffen.

Dies gilt im Prinzip für alle Schulstufen, erhält allerdings für die Primarstufe ein besonderes Gewicht, weil der kindliche Lebensrhythmus stärker als bei Jugendlichen und Erwachsenen von einem Wechsel der Interessen, der Beanspruchungsformen und der Aktivitäten geprägt ist.

Aber auch für ältere Schülerinnen und Schüler eröffnet eine Bewegungsfreudige Schule Chancen für

**aktive Erholung,**

**selbstbestimmte Aktivität in den Freiräumen, die Schule bietet.**



## Die Bewegungsfreudige Schule leistet wichtige Beiträge zur Schulgesundheit und Schulqualität

Die Gesundheits- und Sicherheitsförderung gehört zu den fächerübergreifenden Aufgaben der Schule. Bei der Verwirklichung dieser Aufgabe kommt der Bewegung wegen ihrer herausragenden Bedeutung für die gesundheitliche Prävention, die Erhaltung und Förderung der Gesundheit und die Kompensation gesundheitlicher Beeinträchtigungen von Kindern und Jugendlichen eine Schlüsselfunktion zu.

Durch das Leitbild einer „gesunden Schule“ hat die gesundheitsförderliche Entwicklung von Schulen in den letzten Jahren wirksame Impulse erhalten. Ein weiter gehender Ansatz für die Entwicklung „guter gesunder Schulen“ zielt auf die Forderung ab, durch eine qualitätsvolle, innovative und nachhaltige schulische Gesundheitsförderung einen richtungsweisenden Beitrag zur Qualität der Schule insgesamt zu leisten.



### Eine Bewegungsfreudige Schule nimmt diese Forderung ernst:

- Sie trägt mit der Entwicklung von Bewegungskompetenzen erkennbar zur Persönlichkeitsstärkung der Schülerinnen und Schüler bei.
- Sie fördert die Lernkultur und die Qualität der Lehr- und Lernprozesse z.B. durch bewegtes Lernen und bewegungsorientierte außerunterrichtliche Lernangebote.
- Sie leistet einen Beitrag zu einem bewegungsfreudigen Schulleben und zu einer bewegungsfreudigen Schulkultur.
- Sie verlangt eine kooperative Wahrnehmung der Gesamtverantwortung der Schulleitung und des Kollegiums, weil alle am Schulleben Beteiligten die Idee der Bewegungsfreudigen Schule tragen müssen.
- Sie trägt dazu bei, gesundheitsförderliche Arbeits- und Lernbedingungen zu schaffen.
- Sie sorgt für eine Verbesserung der räumlichen und organisatorischen Rahmenbedingungen für das Leben und Arbeiten in der Schule.



# 3

## Wohin bewegt sich die Schule und wo bleibt die Bewegung?

### Beziehungen zwischen Schulentwicklung und Bewegungsfreudiger Schule

Schulentwicklung ist mehr denn je dem Anspruch verpflichtet, eine hohe Qualität des Lernens und Lebens in der Schule zu sichern. Dazu leistet eine Bewegungsfreudige Schule einen wichtigen, wengleich häufig unterschätzten Beitrag: Bewegungsaktivitäten können die Lernbereitschaft fördern, Lernprozesse unterstützen und Lernergebnisse nachhaltiger machen.

An zahlreichen aktuellen Schwerpunkten der Schulentwicklung lässt sich verdeutlichen, dass die Bewegungsfreudige Schule wichtige Beiträge zur Schule der Zukunft leisten kann.

An den bildungspolitischen Leitbegriffen „Größere Selbständigkeit der Schule“ und „Offene Schule“ sollen diese Zusammenhänge beispielhaft aufgezeigt werden.

**Größere Selbständigkeit der Schule**

Schulen sollen ein erhöhtes Maß an Selbständigkeit bei der Unterrichts-, Organisations- und Personalentwicklung erhalten. Sie sollen ein spezifisches pädagogisches Profil ausprägen und Grundlagen ihrer individuellen Schulentwicklung (z.B. unter dem Aspekt der Qualität schulischer Arbeit) in einem Schulprogramm absichern.

**Bewegungsfreudige Schule**

Die Idee der Bewegungsfreudigen Schule zielt auf die Integration von Bewegung, Spiel und Sport in die Schulprogramme ab. Sie kann darüber hinaus auch zum identitätsstiftenden Profil einer Schule werden. Bewegung soll als überfachliches Gesamtanliegen Einfluss auf die Unterrichts-, Organisations- und Personalentwicklung (auch unter dem Aspekt der Qualitätsentwicklung) gewinnen.

### Beispiele für Leitideen von Schulprogrammen

- Das Lernen lernen
- Wissen-Verstehen-Gestalten
- Lernen mit Kopf, Herz und Hand
- Schule ohne Gewalt
- Gute gesunde Schule
- Schule ohne Grenzen



### Öffnung der Schule

Das Leben und Lernen in der Schule soll sich in stärkerem Maße als bisher an der Lebenswelt von Kindern und Jugendlichen und den vernetzten Strukturen der Lebenswirklichkeit orientieren. Schulen sollen daher möglichst oft die gewohnten Grenzen der Gestaltung von Unterricht und Schulleben nach innen und außen öffnen (z.B. durch fachübergreifendes und fächerverbindendes sowie auf die Lebenswelt bezogenes Lehren und Lernen) und verstärkt (offene) Ganztagsangebote vorhalten.

### Bewegungsfreudige Schule

Bewegung darf nicht nur als Gegenstand eines Faches (des Sportunterrichts) gesehen werden. Sie ist vielmehr integraler Bestandteil des Lebens und Lernens in der Schule, d.h. auch des Unterrichts in den anderen Fächern und Lernbereichen sowie des gesamten Schullebens, vor allem auch von Ganztagsangeboten. Die Bewegungsfreudige Schule stellt Bezüge zur Bewegungswelt der Kinder und Jugendlichen her und kooperiert mit außerschulischen Partnern (z.B. Sportvereine).

## Bewegungsfreudige Schule und andere Erziehungsansprüche

Es gibt auch enge Wechselbezüge zwischen der Bewegungsfreudigen Schule und anderen erzieherischen Grundanliegen der Schule. Diese Beziehungen sollen an folgendem Beispiel verdeutlicht werden:

### Gesundheits- und Sicherheitsförderung in der Schule

Schulen sollen einen umfassenden Beitrag zur Gesundheits- und Sicherheitsförderung der Kinder und Jugendlichen leisten und möglichst förderliche Rahmenbedingungen für die Gesundheit und Sicherheit aller am Schulleben Beteiligten schaffen. Alle Fächer und Lernbereiche sollen (möglichst unter Einbeziehung der Eltern und der Partner im Gesundheitswesen) unter dieser Zielsetzung verstärkt zusammenarbeiten.

### Bewegungsfreudige Schule

Bewegung ist wegen ihres präventiven, kompensatorischen und gesundheitsförderlichen Potentials ein zentraler Baustein gesundheits- und sicherheitsfördernder Schulen. Eine „gute gesunde Schule“ muss deshalb immer auch eine Bewegungsfreudige Schule sein.

## Beziehungen zwischen Schulsport und Bewegungsfreudiger Schule



Schulsportentwicklung

Bewegungsfreudige Schule

Die Idee der Bewegungsfreudigen Schule steht in vielfältigen Beziehungen zur Schulsportentwicklung.

Der Schulsport soll mit seinen spezifischen Inhalten, Methoden und Organisationsformen zur Entwicklungsförderung der Kinder und Jugendlichen beitragen und sie für die Teilhabe an der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur in unserer Gesellschaft befähigen.

Schwerpunkte der Schulsportentwicklung sind: Eine stärkere Einbindung des Schulsports in die überfachlichen Aufgaben der Schule, die Öffnung und Erweiterung des Inhaltsspektrums, die Qualitätsentwicklung, die Verstärkung kompensatorischer Maßnahmen und die Mitgestaltung von Ganztagsangeboten.

Die Idee der Bewegungsfreudigen Schule soll Bewegung in einem überfachlichen Verständnis als Gesamtanliegen der Schule und damit aller Instanzen und Personen, die für die Schule Verantwortung tragen, absichern. Sie schließt den Sportunterricht und den außerunterrichtlichen Schulsport ein, geht aber z.B. mit dem Prinzip der „Rhythmisierung des Lebens und Lernens in der Schule durch Bewegung“ und der Forderung nach Bewegungs- und Entspannungszeiten im Unterricht aller Fächer und Lernbereiche deutlich über die Ziele des Schulsports hinaus.



Ebenso wenig, wie mit einem guten Schulsport allein schon der Anspruch auf eine Bewegungsfreudige Schule eingelöst werden kann, kann eine Bewegungsfreudige Schule den fachlichen Auftrag des Schulsports ersetzen. Sie darf deshalb keinesfalls zur Kürzung des Sportunterrichts führen.

Zwischen der Idee der Bewegungsfreudigen Schule und dem Schulsport gibt es eine Reihe von förderlichen Beziehungen.

Welche Impulse kann der Schulsport dem Konzept einer Bewegungsfreudigen Schule geben?

### Auf der kollegialen Ebene:

Sportlehrkräfte können

- Bewegungsangebote im Schulleben initiieren,
- den Lehrkräften aller Fächer ein leicht verfügbares Repertoire an Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten für unterschiedliche schulische Anlässe vermitteln (z.B. Klassenraum, Schulgelände, Pausen, Wandertage/Klassenfahrten),
- einschlägige Erfahrungen weitergeben und Grundkenntnisse über sinnvolles und zugleich auch gesundheitsförderliches und sicherheitsgerechtes Bewegungshandeln vermitteln, schulinterne Fortbildung durchführen und dabei Bewegungschancen in der konkreten Schulsituation vorstellen und erschließen helfen.

### Auf der Ebene der Schülerinnen und Schüler:

Im Schulsport kann

- die wohltuende Wirkung von Bewegungsaktivität erfahrbar gemacht werden,
- die Bedeutung von einseitigen schulischen Belastungen und den Möglichkeiten ihrer Kompensation durch Bewegung einsichtig gemacht werden,
- das Schulgelände und das Schulumfeld als nutzbarer Bewegungsraum vorgestellt und für die Schülerinnen und für die Schüler erschlossen werden,
- Handlungskompetenz für selbst durchführbare, entlastende Bewegungsreize vermittelt werden (z.B. Erfahrung und Kenntnis der Bedeutung des richtigen Dehnens besonders belasteter Muskelgruppen),
- gesundheitsförderliches und sicherheitsgerechtes Verhalten bei selbstarrangierter Bewegungsaktivität aufgebaut werden.



Insgesamt muss es dem Schulsport gelingen, Freude an der Bewegung zu vermitteln und Bewegungslust zur Gewohnheit werden zu lassen.

**Welche Impulse kann das Konzept einer Bewegungsfreudigen Schule dem Schulsport geben?**



Wechselt man die Perspektive und fragt nach den Impulsen, die der Schulsport von einer Bewegungsfreudigen Schule erhalten kann, so ergeben sich folgende Beziehungen:

Das Konzept der Bewegungsfreudigen Schule kann

- dazu beitragen, den Stellenwert des Schulsports im Kontext der schulischen Organisations-, Unterrichts-, Personal- und Ausstattungsentwicklung zu verbessern,
- die Gestaltung des Sportunterrichts positiv beeinflussen, z.B. durch den Anspruch, unterrichtliche Ziele auf die Bedürfnisse möglichst aller Schülerinnen und Schüler und verstärkt auch an den fachübergreifenden Aufgaben der Schule auszurichten, ausreichende Bewegungszeiten zu sichern sowie fachübergreifendes und fächerverbindendes Arbeiten zu befördern,
- die Entwicklung des außerunterrichtlichen Schulsports positiv beeinflussen, z.B. durch den Anspruch, Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote so zu konzipieren, dass alle Schülerinnen und Schüler reizvolle Betätigungsmöglichkeiten vorfinden und verstärkt Bezüge zum außerschulischen Bewegungleben herzustellen.

**!** Insgesamt muss die Idee der Bewegungsfreudigen Schule auch im fachlichen Selbstverständnis des Schulsports eingelöst werden.

# 4

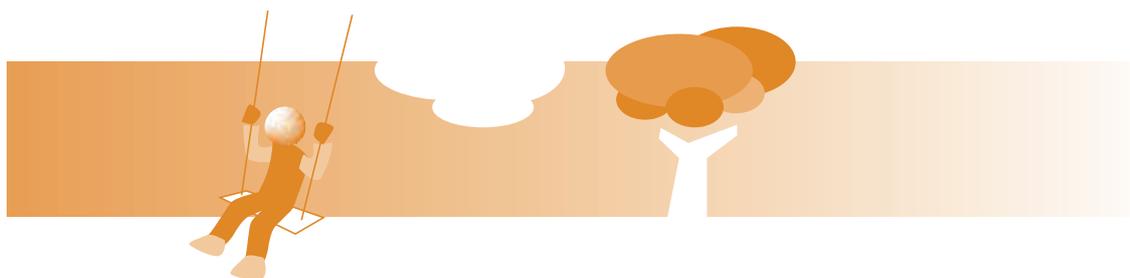
## Welche altersspezifischen Akzentuierungen erfordert eine Bewegungsfreudige Schule?

19

Bei der Verwirklichung der Idee der Bewegungsfreudigen Schule denkt man im Allgemeinen zunächst an die Grundschule. Mehr Bewegung im Schulalltag ist jedoch gleichermaßen für Schülerinnen und Schüler der weiterführenden Schulen wichtig. Mit zunehmendem Alter ändern sich allerdings die Bedürfnisse nach Bewegung in Qualität und Quantität. Deshalb ist es notwendig, Bewegungsangebote in der Schule altersspezifisch zu gestalten.

### Kinder der Jahrgangsstufen 1 bis 4

Kinder im Grundschulalter haben ein starkes Spiel- und Bewegungsbedürfnis. Sie sind allem Neuen gegenüber aufgeschlossen. Kinder erkunden und erschließen sich ihre Welt vorwiegend über Bewegung und mit allen Sinnen: sie wollen ihre Umwelt ertasten, fühlen, sehen, riechen, hören, begreifen. Häufig fällt es ihnen jedoch schwer, sich über einen längeren Zeitraum zu konzentrieren und kognitiven Anforderungen gerecht zu werden.



Die Schule als „Lernort“ erschwert bedürfnisgerechtes Bewegen. Das vorherrschende Klassenlehrerprinzip allerdings ermöglicht es, Lernen und Bewegen besser aufeinander zu beziehen.

**Eine Bewegungsfreudige Schule erleichtert den Schülerinnen und Schülern ihren Schulalltag auf vielfältige Weise:**

- ▶ Bewegung und Spiel begünstigen die Kontaktaufnahme und das Umgehen mit anderen Schülerinnen und Schülern und unterstützen somit soziales Lernen.
- ▶ Bewegung und Spiel sind vertraute Elemente des kindlichen Alltags; ihre Sicherung im Rahmen der Schule schafft Vertrautheit und Geborgenheit. Dies stellt somit eine wirksame Maßnahme zur Förderung des Wohlbefindens und der persönlichen Sicherheit dar.
- ▶ Die Integration von Bewegung in schulische Lernprozesse spricht alle Sinne an und erleichtert damit die Erschließung auch kognitiver Inhalte.
- ▶ Bewegung und Spiel schaffen Ausgleich und Entlastung nach Phasen angespannten Arbeitens und Stillsitzens und tragen somit zu einer entspannten und anregenden Lernatmosphäre bei.



## Kinder und Jugendliche der Jahrgangsstufen 5 bis 10

Besonderes Kennzeichen der Jahrgangsstufen 5 – 10 ist ihre Uneinheitlichkeit. Während Kinder des 5. Jahrgangs sich nicht allzu sehr von älteren Grundschulkindern unterscheiden, stehen Jugendliche des 10. Jahrgangs kurz vor dem Eintritt ins Erwachsenenalter. Trotz dieser Uneinheitlichkeit lassen sich einige gemeinsame Charakteristika festhalten:

Schülerinnen und Schüler der Klassen 5 – 10 sind im Vergleich zu jüngeren Kindern in der Lage, sich über einen längeren Zeitraum zu konzentrieren. Sie gehen Aufgaben zunehmend selbstbestimmt an und können sie selbstständig lösen. Sie sind jedoch häufig wechselhaft und unstet in ihren Stimmungen, Gefühlen und Bedürfnissen und suchen nach Lebensmustern, an denen sie sich orientieren können. Dies zeigt sich unter anderem im Interesse an aktuellen Trends, denen sie häufig bedingungslos folgen. Die Interessen für bestimmte Aktivitätsformen festigen sich; dabei werden auch geschlechtsspezifische Unterschiede erkennbar.

Jugendliche dieses Alters entwickeln eine wachsende Sensibilität für die eigene Körperlichkeit und identifizieren sich häufig über den eigenen Körper. Das kann zu einer starken Fixierung auf gesellschaftlich vermittelte Körperideale führen.

Der nach Fächern gegliederte Unterricht führt zu einer festen Strukturierung des Schultages. Dennoch dürfen sich Bewegungszeiten nicht auf Pausen und gegebenenfalls vorkommende Springstunden beschränken. An Schulen mit Ganztagsbetrieb erhalten Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote dabei ein besonderes Gewicht.

### Eine Bewegungsfreudige Schule eröffnet im Schulalltag der Schülerinnen und Schüler vielfältige Chancen:

- ▶ Bewegung ermöglicht aktive Erholung und Entspannung im Verlaufe des Schultages und fördert ein positives Schulklima.
- ▶ Durch sinnvoll ausgewählte Bewegungsangebote kann die Schule dazu beitragen, dass Jugendliche ihr Interesse an der Bewegung entwickeln und stabilisieren sowie ihre Bewegungskompetenzen erweitern.
- ▶ Bewegungsaktivitäten aus dem Lebensalltag der Jugendliche können die schulische und die außerschulische Lebenswelt miteinander verbinden.
- ▶ Bewegung kann dazu beitragen, dass sich Schülerinnen und Schüler ihres Körpers sicher werden und lernen, mit ihm angemessen und verantwortungsbewusst umzugehen.
- ▶ Die Zuwendung zu Bewegung, Spiel und Sport bietet Jugendlichen besondere Chancen der Identitätsbildung und damit zur Entwicklung von Selbstvertrauen und Selbstkompetenz.

### Jugendliche der Jahrgangsstufen 11 bis 13

Zunehmende Selbstständigkeit und Selbstverantwortung sowie die Bereitschaft und die Fähigkeit zur längerfristigen Auseinandersetzung mit einer Aufgabe kennzeichnen junge Menschen dieser Altersstufe. Einstellungen zu Bewegung, Spiel und Sport festigen sich im positiven wie im negativen Sinne. Dies hat zur Folge, dass vielfältige Möglichkeiten zum selbstorganisierten Sporttreiben in der Schule entweder gesucht und wahrgenommen oder gemieden werden.

Im Kurssystem der gymnasialen Oberstufe ergeben sich durch Springstunden besondere Chancen für Entspannung oder für selbstorganisierte, auch länger andauernde Bewegungsaktivitäten.

Die Organisationsstruktur der berufsbildenden Schulen – insbesondere solcher in Teilzeitform – erschwert dagegen die Ausübung von selbstorganisiertem und spontanem Spiel und Sport im Verlauf des Schultages. Hier sind vor allem die Chancen zu nutzen, die sich für Schülerinnen und Schüler in den Pausen ergeben.

**Eine Bewegungsfreudige Schule eröffnet im Schulalltag der Schülerinnen und Schüler wichtige Möglichkeiten des Ausgleichs:**

- ▶ Für die Jugendlichen der gymnasialen Oberstufe schafft sie ein Gegengewicht zu der zunehmenden kognitiven Beanspruchung in der Schule und verbessert die Lern- und Arbeitsbedingungen.
- ▶ Für die Jugendlichen und jungen Erwachsenen der Berufsbildenden Schulen bietet sie vor allem Ausgleich gegenüber einseitigen Belastungen im Beruf. Sie stellt damit eine konkrete Maßnahme der Gesundheitsförderung dar.





## Unterricht



Im Unterricht werden alle Schülerinnen und Schüler erreicht. Deshalb stellt die bewegungsfreudige Unterrichtsgestaltung aller Fächer einen grundlegenden Ansatz für eine Bewegungsfreudige Schule dar. Schülerinnen und Schüler können erfahren, wie Bewegung helfen kann, das Lernen zu erleichtern. Indem Schülerinnen und Schüler in ihrer Persönlichkeit gestärkt und in ihrem Lernen unterstützt werden, kann eine verbesserte Lernkultur und Lernatmosphäre entstehen.

Schülerinnen und Schüler können aber auch erfahren, wie man selbstbestimmt und eigenverantwortlich Bewegungsgelegenheiten aufspüren und nutzen kann.

Der Sportunterricht eröffnet hier besondere Chancen. Im Rahmen seines fachlichen Auftrages soll er Kompetenzen für einen selbstbestimmten Zugang zu Bewegung, Spiel und Sport im Schul- und Lebensalltag vermitteln.

## Außerunterrichtliche Angebote



Außerunterrichtliche Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote sind nicht nur eine wichtige Ergänzung zum Unterricht. Sie leisten vielmehr einen wirksamen Beitrag zum positiven Gesamtbild der Schule sowie zur Zufriedenheit der Schülerinnen und Schüler, Eltern und Lehrkräfte, weil sie die Schulkultur verbessern, das Schulleben gestalten und die Schule öffnen – auch in Kooperation mit außerschulischen Partnern. Sie sind charakterisiert durch Freiwilligkeit, Spontaneität und Interessenorientierung und bieten damit eine positive motivationale Grundlage für den Zugang vieler Schülerinnen und Schüler zu solchen Angeboten.

Je nach zeitlichem Umfang und Zielsetzung außerunterrichtlicher Angebote lassen sich Bewegungsaktivitäten arrangieren, die den individuellen Bedürfnissen entsprechend – sowohl allein als auch gemeinsam mit anderen, in wenigen Minuten oder aber über einen längeren Zeitraum durchgeführt werden können.

---

## Schulraum

---



Die Verwirklichung des Konzepts der Bewegungsfreudigen Schule erfordert auch Änderungen der räumlichen und materialen Bedingungen. Dies betrifft sowohl die Nutzung, Erschließung, Gestaltung und Pflege des gesamten Schulgebäudes und aller verfügbaren Freiflächen für Bewegungsaktivitäten als auch die Bereitstellung von ausreichenden geeigneten Materialien, die ein „bewegtes Schulleben“ ermöglichen. Entsprechende Initiativen setzen auf die Lehrerkompetenz zur Schaffung gesundheitsförderlicher Rahmenbedingungen ebenso wie auf die Partizipation von Schülerinnen und Schülern sowie Eltern.

---

## Schulorganisation

---



Die Schulorganisation schafft notwendige Voraussetzungen für den Erhalt oder die Erweiterung von Bewegungschancen der Schülerinnen und Schüler. Darüber hinaus kann sie dazu beitragen, innerhalb und außerhalb der Schule Unterstützung für die Idee der Bewegungsfreudigen Schule zu gewinnen. Schulorganisatorische Maßnahmen erfordern häufig Entscheidungen, die von Schulleitung und Kollegien gemeinsam getroffen und als Basis für eine Bewegungsfreudige Schule akzeptiert werden müssen. Damit wird eine kooperative Wahrnehmung der Gesamtverantwortung als Merkmal eines guten Schulmanagements herausgefordert.



### Eine Bewegungsfreudige Schule soll

- den in den Stundentafeln vorgesehenen **Sportunterricht** garantieren und Initiativen zu seiner Qualitätssicherung ergreifen (z.B. mit der Entwicklung eines pädagogischen Schulsportkonzepts durch die Fachkonferenz),
  - Bewegung – wo immer dies sinnvoll und möglich ist – in den **Unterricht aller Fächer** integrieren und dadurch die Unterrichtsqualität verbessern (z. B. durch themenbezogenes oder methodenbezogenes Bewegen),
  - ein reichhaltiges Spektrum an bewegungsorientierten **außerunterrichtlichen Angeboten** bereitstellen und damit die Schulkultur und das Gesamtbild der Schule positiv entwickeln (z.B. durch Bewegung, Spiel und Sport in der Pause, freiwillige Spiel- und Sportgemeinschaften, Spiel- und Sportfeste, Schulsporttage und Wandertage),
  - **Schulräume als Lebensräume** bewegungsfreundlich gestalten (z.B. durch eine Sitzordnung im Klassenzimmer, die Bewegung zulässt, durch Pausenhofgestaltung, Einrichtung von Bewegungsgelegenheiten in Pausenhalle, Flur ...),
  - durch **schulorganisatorische Maßnahmen** die Voraussetzungen für die Integration von Bewegung in den Schulalltag verbessern und zu einem vielfältigen und partizipativen Schulleben beitragen (z.B. durch eine flexible Gestaltung der Pausenzeiten).
- ▶ Eine Bewegungsfreudige Schule trägt zur Zufriedenheit der Lehrkräfte, der Schülerinnen und Schüler sowie der Eltern und damit zur Stärkung der Schulgemeinschaft bei.

# 6

## Welche Bausteine bieten sich für die einzelnen Handlungsfelder an?

Die Qualität einer Bewegungsfreudigen Schule wird wesentlich durch die Auswahl solider Bausteine bestimmt. Für die Handlungsfelder **Unterricht**, **außerunterrichtliche Angebote**, **Schulraum** sowie **Schulorganisation** müssen passende Bausteine gefunden und miteinander verbunden werden. Erst aus dem Zusammenfügen tragfähiger Bausteine in allen Handlungsfeldern entsteht eine stabile Bewegungsfreudige Schule.

### Bausteine für das Handlungsfeld „Unterricht“

Themen- und methodenbezogenes Bewegen, wo immer dies möglich ist, in den Unterricht einbeziehen.

**Themenbezogenes  
Bewegen im Unterricht**

**Methodenbezogenes  
Bewegen im Unterricht**

Nach langen Phasen des Stillsitzens Pausen für Bewegung im Unterricht ermöglichen und damit günstige Lernvoraussetzungen schaffen.

**Bewegungspausen  
im Unterricht**

**Entspannung  
im Unterricht**

Bei nachlassender Konzentration altersangemessene Entspannungsverfahren einsetzen.

Im Sportunterricht Bedürfnisse für tägliches Bewegen wecken und Modelle für selbstständig zu verwirklichende Bewegungsmöglichkeiten entwickeln.

**Sportunterricht in einer  
Bewegungsfreudigen  
Schule**

**Bewegung als Thema  
im Unterricht**

Im Unterricht über Bewegung sprechen und ihre Bedeutung für den Lebensalltag klären.



## Bausteine für das Handlungsfeld „Außerunterrichtliche Angebote“

Schülerinnen und Schülern in jeder Pause Möglichkeiten bieten, sich ihren Bedürfnissen entsprechend zu bewegen und zu entspannen.

**Bewegung, Spiel und Sport in der Pause**

**Freiwillige Bewegungs-, Spiel- und Sportgemeinschaften**

Freiwillige Bewegungs-, Spiel- und Sportgemeinschaften für alle Schülerinnen und Schüler anbieten; die Vertretung der Schülerinnen und Schüler (SV) mit einbinden und deren Kompetenzen nutzen.

Gelegenheiten schaffen, Bewegung, Spiel und Sport in natürlichem Gelände zu erleben. Insbesondere auf mehrtägigen Klassenfahrten Bewegung in den Tagesablauf integrieren und Auswirkungen regelmäßigen Bewegens erfahrbar machen.

**Wandertage, Schullandheimaufenthalte und Klassen- bzw. Kursfahrten**



Bewegung als Element festlicher Höhepunkte und verbindende Kraft zwischen Eltern, Schülerinnen und Schülern sowie Lehrkräften erlebbar machen; dabei die Vielfalt der Möglichkeiten von alternativen Spielfesten bis zum leistungsbetonten Wettkampf ausschöpfen.

**Schulfeste und Aktionstage mit bewegungsbezogenem Schwerpunkt**

**Schulsportwettkämpfe und Sportfeste**

## Bausteine für das Handlungsfeld „Schulraum“

Alle geeigneten Flächen und Räume, soweit sie nicht für andere Zwecke genutzt werden, für Bewegungsaktivitäten und Entspannungsmöglichkeiten erschließen, für solche Räume Spielmaterial bereitstellen und Flächen bewegungsanregend gestalten.



## Bausteine für das Handlungsfeld „Schulorganisation“

Alle Möglichkeiten der Stundenplangestaltung und der Organisation des Schultages nutzen, die den Sportunterricht und weitere Bewegungszeiten im Schulleben sichern sowie spontane Bewegungsbedürfnisse befriedigen. Insbesondere in Grund- und Sonderschulen sowie in den Eingangsklassen der Sekundarstufe I tägliche Bewegungszeiten ermöglichen.



Das Thema „Bewegungsfreudige Schule“ immer wieder zum Gegenstand von Konferenzen oder schulinterner Fortbildung machen, um das Kollegium zu sensibilisieren, die bislang erfolgreiche Arbeit bewusst zu machen, Kontinuität zu sichern und weitere Perspektiven zu entwickeln.

Durch die Zusammenarbeit mit Eltern, Sportvereinen und anderen Partnern Kompetenzen und Impulse für Bewegungsangebote gewinnen.

Verbindungen zwischen Schule und Alltagswelt der Kinder und Jugendlichen herstellen.

## Grund- und Ergänzungsbausteine

Alle genannten Bausteine sind für die Entwicklung und Gestaltung einer Bewegungsfreudigen Schule wichtig. Es lassen sich allerdings einige charakteristische Merkmale ausmachen, die beim Einsatz der einzelnen Bausteine berücksichtigt werden sollten:

Es gibt Bausteine, die sich dadurch auszeichnen, dass sie

▶ **Kontinuität und Beständigkeit von Bewegungsmöglichkeiten sichern und**

▶ **alle Schülerinnen und Schüler ansprechen.**

Solche Bausteine werden als **Grundbausteine** bezeichnet. Sie sind für die Verwirklichung der Idee der Bewegungsfreudigen Schule unverzichtbar und sollten an jeder guten Schule vorhanden sein. Grundbausteine in diesem Sinne lassen sich für alle vier Handlungsfelder definieren. Dies sind insbesondere:

- ▶ Für das Handlungsfeld **Unterricht**: Themen- und methodenbezogenes Bewegen
- ▶ Für das Handlungsfeld **außerunterrichtliche Angebote**: Bewegung, Spiel und Sport in der Pause
- ▶ Für das Handlungsfeld **Schulraum**: Bewegungsanregende Gestaltung des Schulgeländes
- ▶ Für das Handlungsfeld **Schulorganisation**: Sicherung des Sportunterrichts und weiterer Bewegungszeiten im Schulleben

Darüber hinaus gibt es vielfältige **Ergänzungsbausteine**. Sie setzen Akzente, schärfen das Profil der einzelnen Schule und tragen den lokalen Bedingungen, spezifischen Kompetenzen der Lehrkräfte und besonderen Bedürfnissen von Schülerinnen und Schülern Rechnung. Ihre Auswahl ist von den jeweiligen personellen und materiellen Voraussetzungen abhängig.



# 7

## Wie kann der Bau einer Bewegungsfreudigen Schule gelingen?

30

Eine Schule, die sich im Rahmen der Schulentwicklung als bewegungsfreudig profilieren will, wird dann erfolgreich sein, wenn sie den folgenden Grundsätzen gerecht wird:

- Zunächst gilt es, einen pädagogischen Grundkonsens zwischen allen Beteiligten herbeizuführen.
- Weiterhin ist zu sichern, dass alle Handlungsfelder berücksichtigt werden.
- In den Handlungsfeldern müssen die zu verwirklichenden Grundbausteine gesetzt werden.
- Schließlich gilt es, vor dem Hintergrund der konkreten Schulsituation Ergänzungsbausteine auszuwählen.

▶ **Pädagogischen Grundkonsens herbeiführen**

▶ **Alle Handlungsfelder berücksichtigen**

▶ **Grundbausteine einsetzen**

▶ **Ergänzungsbausteine auswählen**

Dieser Schulentwicklungsprozess kann nur erfolgreich sein, wenn er partizipativ gestaltet wird.

### Planungs- und Ausführungshilfen im Handlungsfeld „Unterricht“

#### Themenbezogenes Bewegen im Unterricht

Themenbezogenes Bewegen stellt eine Möglichkeit dar, Inhalte im Unterricht nicht nur kognitiv, sondern unterstützend durch Bewegungshandlungen zu erschließen.



Wenn Sie sinnvolle Gelegenheiten nutzen, Bewegungsaktivitäten in den thematischen Zusammenhang Ihres Unterrichts zu integrieren, dann kann dies die Arbeitsfähigkeit Ihrer Schülerinnen und Schüler erhalten oder verbessern. Manche Schülerinnen und Schüler erzielen auf diese Weise u.U. bessere Lernergebnisse.

**Was ist zu beachten, um einen wirkungsvollen Einsatz von Bewegungsaktivitäten im Unterricht zu sichern?**



- Die Aktivitäten dürfen nicht so komplex sein, dass sie die Konzentration vom eigentlichen Lernanlass ablenken.
- Die Aktivitäten sollten organisatorisch keinen zu hohen Aufwand erfordern.
- Die Aktivitäten sollten sich möglichst aus den damit verbundenen kognitiven Lernanlässen ergeben.

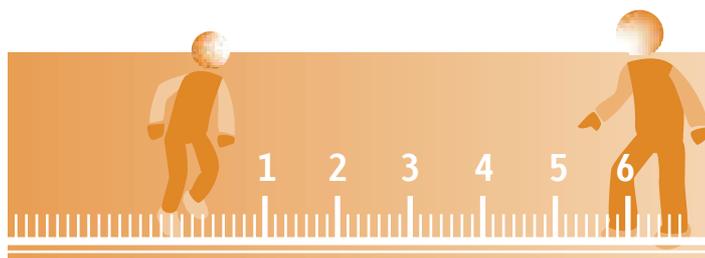
**Nutzen Sie deshalb solche Bewegungsaktivitäten, die einfach zu organisieren sind! Suchen Sie nach Bewegungsanlässen, die sich aus dem eigentlichen Unterrichtsthema ergeben!**

**Wie kann ich mir themenbezogenes Bewegen im Unterricht konkret vorstellen?**

Themenbezogenes Bewegen im Unterricht kann **stufenspezifisch** in unterschiedlicher Weise konkret werden:

Für die Grundschule eignen sich z.B.

- die Darstellung von Buchstaben, Zahlen, Begriffen in der Bewegung;
- das Erfahren von Formen wie Kreis, Dreieck, Viereck u.a. durch großmotorische Bewegungen im Raum – auch zur Erfahrung von Strecken, Größen, Dimensionen;
- das Lösen von Rechenaufgaben durch Abschreiten vorwärts und rückwärts;
- das Vertiefen und bessere Verstehen von Geschichten durch das darstellende Spiel;
- Arbeitsformen, die ein Auflösen der festen Sitzordnung herausfordern.



Für Schülerinnen und Schüler weiterführender Schulen eignen sich nicht alle der vorweg für die Grundschule genannten Möglichkeiten. Einige davon können allerdings weiter genutzt werden, so z.B.

- das darstellende Spiel oder
- Arbeitsformen, die ein Auflösen der festen Sitzordnung herausfordern.

Weitere Beispiele, die sich auch für ältere Schülerinnen und Schüler eignen, werden im folgenden Kapitel genannt.



Sollte ein Thema einmal keine Bewegungsaktivitäten wirklich nahe legen, so können einfache Formen des Dehnens und Streckens einer vorzeitigen Ermüdung vorbeugen und den Unterricht rhythmisieren. Entwickeln Sie dafür bestimmte Rituale oder Programme, die ohne großen Aufwand effektiv durchgeführt werden können!

[Vgl. das Kapitel „Bewegungspausen im Unterricht“]

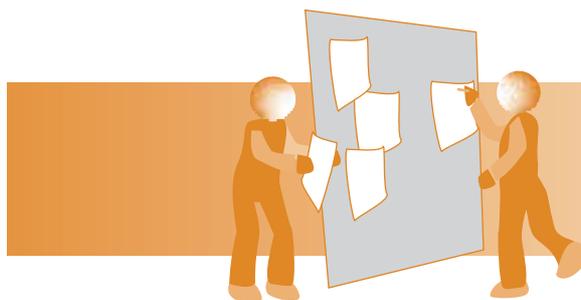
### Methodenbezogenes Bewegen im Unterricht

Auch ältere Schülerinnen und Schüler brauchen Gelegenheiten, in denen sie die Sitzordnung in der Klasse aufgeben und sich während des Unterrichts bewegen können. Je abstrakter die Lerninhalte werden, desto seltener ergeben sich allerdings themenbezogene Bewegungsgelegenheiten. Dennoch können Bewegungschancen durch solche Arbeitsmethoden eröffnet werden, die eine eigentätige Auseinandersetzung mit dem Lerngegenstand erlauben und viele Sinne ansprechen. Auch wenn die damit verbundenen Bewegungsmöglichkeiten eher moderat sind, so können sie doch einen wichtigen Beitrag zu einer lernfördernden Unterrichtsgestaltung leisten.

**Welche Arbeitsmethoden können helfen, dass sich Schülerinnen und Schüler bewegungsaktiv mit einem Lerngegenstand auseinandersetzen?**

Möglichkeiten, bei denen die feste Sitzordnung aufgegeben wird, kommen in Betracht. Beispiele hierfür sind:

- Kartenabfrage bei ersten Zugängen zu einem Thema,
- Gruppenarbeit in „Arbeitsnischen“, z.B. mit großformatigem Mindmapping,
- Sicherung von Arbeitsergebnissen durch Wandzeitungen,
- Nutzung von Informationsquellen [z.B. Schulbibliothek].



**Welche Vorteile kann der Einsatz handlungsorientierter Arbeitsmethoden im Unterricht bieten?**

Mit einem variantenreichen Methodenspektrum sorgen Sie nicht nur für Bewegung. Sie erschließen sich dadurch weitere Vorteile für Ihren Unterricht:

- Wo Schülerinnen und Schüler aktiv handeln können, können ihr Interesse geweckt und ihre Lernmotivation verbessert werden.
- Die Beteiligung möglichst vieler Sinne bei der handelnden Auseinandersetzung mit einem Thema mobilisiert und aktiviert für das Lernen wichtige Hirnareale.
- Die handelnde Auseinandersetzung mit einem Thema setzt in besonderer Weise gedächtniswirksame Prozesse in Gang.
- Methodenvielfalt wird eher unterschiedlichen Lerntypen gerecht.

”

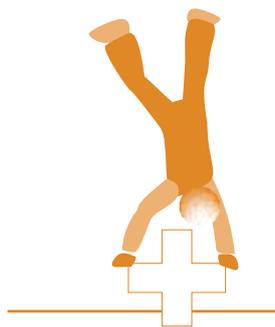
„Mensch, heute haben wir im Deutschunterricht eine Karusselldiskussion gemacht. Wir standen uns in einem Innen- und Außenkreis gegenüber und jeder hat 3 Minuten mit seinem Gegenüber diskutiert. Dann rückten wir einen Platz weiter. Jeder hat was gesagt und keiner konnte sich drücken. Es ging richtig rund. Das war cool! Sollten wir öfter machen.“

[Schüleraussage nach dem Unterricht]

### Bewegungspausen im Unterricht

Bewegung als entspannendes und lernförderndes Element lässt sich nicht immer in Verbindung mit den jeweils behandelten Inhalten oder mit der Auswahl bewegungsaktiver Methoden sichern. Dennoch können kurze Pausen für Bewegung den Unterricht auflockern, nachlassende Konzentration wieder aufbauen und Unterricht rhythmisieren.

Eine kurze Unterbrechung des Unterrichts, die für Bewegung genutzt wird, setzt Zäsuren und ist keine verlorene Zeit. Vielmehr erleichtert sie den nachfolgenden Unterricht, weil die Schülerinnen und Schüler wieder lernbereiter und aufnahmefähiger werden.



**Wie lang sollte eine Pause für Bewegung sein?**

Um die entspannende Wirkung von Bewegung zu sichern, sollte man so viel Zeit bereitstellen, dass eine etwa fünfminütige Aktivitätszeit für alle Schülerinnen und Schüler gesichert ist.



**Wie kann der organisatorische Aufwand für die Bewegungspause in einem vertretbaren Verhältnis gehalten werden?**

Vermeiden Sie

- weite Wege,
- aufwändige Materialbeschaffung,
- Aktivitäten, die lange Erklärungen erfordern,
- Aktivitäten, die nur von wenigen Schülerinnen und Schülern gleichzeitig ausgeführt werden können.

**Was ist im Blick auf den nachfolgenden Unterricht zu berücksichtigen?**

Um den nachfolgenden Unterricht zu sichern,

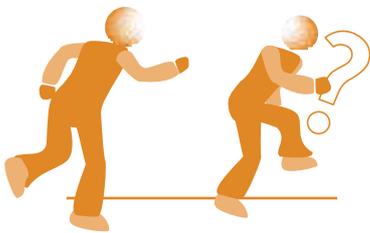
- sollte die Belastungsintensität nicht zu hoch, sondern eher moderat sein;
- sollten Spielaktivitäten die Erlebnisfähigkeit insbesondere jüngerer Kinder nicht dadurch überfordern, dass ein Spiel durch frühzeitigen Abbruch nicht ausgelebt werden kann;
- sollten am Ende der Bewegungspause ruhige Aktionen bevorzugt werden (z.B. Balanceübungen).

### Beispiele für mögliche Bewegungsaktivitäten in den Pausen

- |   |   |
|---|---|
| ● Spontanes Bewegen im Freien   | ▶ insbesondere Primarstufe                    |
| ● Aktivitäten mit in der Klasse vorhandenen Materialien, z.B.:  |   |
| mit dem Stuhl: Umlaufen, Überschwingen eines Beines   | ▶ Primarstufe, Beginn der Sekundarstufe I     |
| aktive Dehnübungen mit Abstützen auf dem Stuhl  | ▶ Sekundarstufen                              |
| mit den vorhandenen Arbeitsmaterialien: z.B. Werfen und Fangen mit dem Radiergummi, Balancieren eines Lineals auf der Hand, eines Buches auf dem Kopf | ▶ Primarstufe, Beginn der Sekundarstufe I     |
| ● Kleine Bewegungsspiele, die am Platz ausgeführt werden können, z.B. „Pferderennen“, auch solche in Liedform, z.B. „Laurentia, liebe Laurentia mein“ | ▶ Je nach ausgewähltem Spiel alle Schulstufen |

## Entspannung im Unterricht

Durch langes Sitzen in oft falscher Körperhaltung, aber auch durch die im Unterricht gestellten Lernanforderungen treten bei vielen Schülerinnen und Schülern Verspannungen auf. Die Fähigkeit, sich gezielt entspannen zu können, ist daher nicht nur eine muskuläre Angelegenheit zur Kompensation einer falschen Sitzhaltung. Sie stellt vielmehr auch eine wirksame Hilfe dar, mit stresserzeugenden Situationen des Alltags besser fertig werden zu können. Da die Schule mit ihren Beanspruchungen verspannungs- und stresserzeugend wirken kann, steht sie auch in der Pflicht, Gelegenheiten zur Entspannung zu geben.



”

„Alltagsstress macht Kinder krank. Viele Kinder und Jugendliche in Deutschland zerbrechen an ihrem Alltag. Psychischer Stress, Schlaflosigkeit oder Kopfschmerzen plagen fast jedes fünfte Kind so sehr, dass es Hilfe bräuchte.“

[Ausschnitt aus einer Tageszeitung]

**Wann sollten Entspannungsphasen im Unterricht ermöglicht werden?**

Entspannungsverfahren bieten sich an

- bei nachlassender Konzentration,
- bei aufkommender Unruhe,
- nach intensiven Belastungen (z.B. Klassenarbeiten)



**Was ist bei der Auswahl von Entspannungsverfahren zu beachten?**

Bei der Auswahl von Entspannungsverfahren ist zu beachten,

- dass sie einerseits keinen zu großen Zeitaufwand erfordern, andererseits aber ruhig und ohne Zeitdruck durchgeführt werden können,
- dass ihre Durchführung mit einfachen Mitteln möglich ist,
- dass sie von den Schülerinnen und Schülern auch außerhalb des Unterrichts selbstständig durchgeführt werden können.



**Welche Entspannungsverfahren eignen sich für unterschiedliche Altersgruppen?**

Gelegenheiten zur Entspannung sollten bei Schülerinnen und Schülern der Primarstufe möglichst konkret und anschaulich sein (z.B. einfache Formen der Partnermassage, die in eine kleine Geschichte eingekleidet werden; Phantasiereisen – auch mit musikalischer Untermalung).

Bei Schülerinnen und Schülern der Sekundarstufen können Elemente aus geläufigen Entspannungsmethoden sinnvoll aufgegriffen und genutzt werden (z.B. aus der progressiven Muskelentspannung – auch mit Musik – oder aus dem Autogenen Training; „Reise durch den Körper“).

**Wie kann der Einsatz von Entspannungsverfahren möglichst wirksam gestaltet werden?**

Es ist sinnvoll, mit einer Lerngruppe ein Standardverfahren zu entwickeln, das über einen längeren Zeitraum immer wieder durchgeführt wird. Kontinuität und Vertrautheit mit dem ausgewählten Verfahren sind wichtiger als ein ständig wechselndes vielfältiges Angebot.

**Wie können Gewohnheiten bei der Anwendung von Entspannungsverfahren geweckt werden?**

Die Fähigkeit sich zu entspannen wächst, wenn die eingeführten Entspannungsverfahren auch über den Unterricht hinaus weitergeführt werden. Deshalb ist es sinnvoll,

- wo immer es möglich ist, Räume für Entspannung einzurichten,
- Anregungen für die Anwendung zu Hause zu geben.



Wenn Sie Entspannungsverfahren in Ihren Unterricht einbeziehen, so können Sie helfen,

- körperlichen Beeinträchtigungen vorzubeugen,
- Stresssymptome zu mildern,
- Ermüdung zu überwinden, Konzentrationsfähigkeit und Lernmotivation wieder aufzubauen.



**Welche Impulse können vom Sportunterricht ausgehen?**

### Sportunterricht in einer Bewegungsfreudigen Schule

Es erscheint auf den ersten Blick als selbstverständlich, dass der Sportunterricht eine tragende Funktion in einer Bewegungsfreudigen Schule erfüllt. Allerdings müssen sich Sportlehrerinnen und Sportlehrer der Tatsache bewusst sein, dass sie sich im fachlichen und überfachlichen Rahmen aktiv für das Gelingen einer Bewegungsfreudigen Schule einsetzen müssen.

Im Sportunterricht können Modelle für Bewegungsaktivitäten entwickelt werden, die im Unterricht anderer Fächer als auflockernde Elemente genutzt werden können.

Für die Grundschule und die Eingangsklassen weiterführender Schulen bieten sich an:

- Die Entwicklung eines Repertoires an Bewegungsspielen, Singspielen und „Sitztänzen“, die ohne größeren Raumbedarf durchzuführen sind,
- die Erkundung von Laufwegen und deren Kennzeichnung, die in den kurzen Pausen auf dem Schulhof genutzt werden können,
- die Erarbeitung von Bewegungsaktivitäten mit dem und am Klassenmobiliar (Stuhl, Tisch), oder mit Kleinmaterialien (z.B. Jonglieren mit Tüchern, Balancieren von Gegenständen).

Für ältere Schülerinnen und Schüler der weiterführenden Schulen können im Sportunterricht

- Modelle für funktionsgerechtes Lockern und Dehnen verspannter Muskelgruppen durch langes Sitzen erarbeitet werden,
- Bewegungsprogramme entwickelt werden, die in der Pause, zu Hause oder am Arbeitsplatz selbstbestimmt durchgeführt werden können.



Im Sportunterricht können Einstellungen und Gewohnheiten gebildet werden, die das Bedürfnis für tägliches Bewegen festigen,

- indem die Aufmerksamkeit der Schülerinnen und Schüler auf Bewegungsgelegenheiten im Schulleben gelenkt wird,
- indem über die Bedeutung regelmäßiger Bewegung im Schulalltag gesprochen wird [z.B. auf der Grundlage eines Bewegungsprotokolls],
- indem Kenntnisse über Belastungen durch langes Sitzen und Kompetenzen zu deren Kompensation durch Bewegung vermittelt werden,
- indem Brücken zu außerunterrichtlichen Bewegungsangeboten der Schule geschlagen werden,
- indem Impulse für die Nutzung von Bewegungschancen auch für den außerschulischen Alltag gegeben werden.



Außerhalb des Sportunterrichts können Sportlehrkräfte in kollegialen Gesprächen und Beratungen mit Lehrkräften anderer Fächer

- Hinweise und Anstöße für die Einbeziehung von Bewegung in fächerübergreifende Lernzusammenhänge und Projekte geben und
- Vorbehalte gegenüber Bewegungsaktivitäten im Unterricht abbauen.



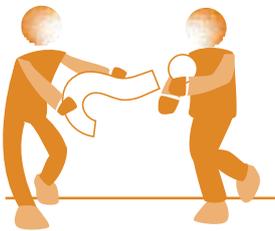
Wenn vom Sportunterricht Impulse für eine Bewegungsfreudige Schule ausgehen, so kann dies dazu beitragen, dass Schulleitungen und Kollegien die pädagogische Bedeutung des Schulsports differenzierter sehen und dessen unersetzbaren Stellenwert für ein bewegungsfreudiges Schulleben einzuschätzen wissen. Sportlehrkräfte sollten diese Chance nutzen!

Sportunterricht muss sich allerdings auch selbstkritisch damit auseinandersetzen, ob er in seinem Selbstverständnis und den fachtypischen Abläufen der Idee und den pädagogischen Ansprüchen einer Bewegungsfreudigen Schule gerecht wird.

### Prüfkriterien für den Sportunterricht könnten sein:

- Werden die ausgewählten Unterrichtsinhalte allen Schülerinnen und Schülern gerecht oder sprechen sie nur einen Teil von ihnen an?
- Wie werden bewegungsdistanzierte oder ängstliche Schülerinnen und Schüler in den Unterricht integriert?
- Gelingt es, längere bewegungsarme Zeiten zu vermeiden und dadurch die Unterrichtszeit effektiv zu nutzen?
- Werden Spiele vermieden, bei denen einzelne Schülerinnen und Schüler durch das Ausscheidungsprinzip vorzeitig ihre Bewegungsaktivitäten abbrechen müssen?
- Bringt sich der Sportunterricht in ein pädagogisches Gesamtkonzept der Schule ein (z.B. durch aktives Engagement bei der Entwicklung des Schulprogramms)?

### Bewegung als Thema im Unterricht



Die pädagogischen Absichten einer Bewegungsfreudigen Schule können wirksam unterstützt werden, wenn die Bedeutung von Bewegung, Spiel und Sport zum Gegenstand unterrichtlicher Reflexion gemacht wird. Dafür kommen neben dem Sportunterricht auch alle anderen Fächer in Betracht. Insbesondere dann, wenn dort fachspezifische Fragestellungen am Anwendungsfeld Bewegung, Spiel und Sport verdeutlicht werden, signalisiert dies eine Wertschätzung, die den Ansatz einer Bewegungsfreudigen Schule im Bewusstsein sowohl von Schülerinnen und Schülern als auch von Lehrkräften verstärken kann. Die Behandlung von bewegungsbezogenen Themen ist – in jeweils altersangemessener Weise – auf allen Schulstufen sinnvoll und möglich.

**Welche Themenbereiche, die für eine Bewegungsfreudige Schule von Bedeutung sind, können im Sportunterricht aufgegriffen werden?**

Im Sportunterricht lassen sich über das reine Bewegungshandeln hinaus wichtige Kenntnisse und Einsichten vermitteln, die die Gestaltung einer Bewegungsfreudigen Schule unterstützen und zugleich darüber hinausweisen. Beispiele für mögliche Themenbereiche sind:

- Bedeutung täglicher Bewegung,
- Bewegungsgelegenheiten im Schulgelände und im Schulumfeld,
- Bewegung, Spiel und Sport in der Pause,
- Bewegungspausen am „Arbeitsplatz Schule“.



**Welche Themenbereiche können im Unterricht weiterer Fächer behandelt werden?**

Im Unterricht weiterer Fächer kann die Auseinandersetzung mit bewegungsbezogenen Themen deutlich machen, dass sich Lehrkräfte aller Fächer der Bedeutung von Bewegung bewusst sind und ihr einen hohen Stellenwert zuschreiben. Nicht zuletzt damit wird bekräftigt, dass die Idee der Bewegungsfreudigen Schule ein Anliegen der ganzen Schule ist. Beispiele für Themenbereiche im Unterricht verschiedener Fächer können sein:

- Bedeutung von Bewegung, Spiel und Sport für Individuum und Gesellschaft (z.B. Gesundheit, Fairness, Umwelt),
- biologische und physikalische Aspekte von Bewegung (z.B. Trainingswirkungen, biomechanische Prinzipien, Ernährung und Bewegung),
- Sport als Wirtschaftsfaktor (z.B. Konsum und Profit, Professionalisierung, Angebotsstrukturen im Sport),
- historische und politische Aspekte von Sport, (z.B. Olympische Bewegung, Regionalgeschichte von Sport, Sport als Instrument der Politik),
- Bewegung als Thema und Medium künstlerischer Gestaltung (z.B. Sport in Literatur und Kunst, Musik und Bewegung).

Aus den genannten Themenbereichen müssen je nach den besonderen Voraussetzungen einer Lerngruppe Einzelthemen für konkrete Unterrichtsvorhaben zugeschnitten werden. Dies ist für alle Schulstufen und Schulformen sinnvoll und möglich. Neben den jeweils fachspezifischen Zugängen zu einem Thema bietet sich auch ein Zusammenwirken mehrerer Fächer in Projekten oder fächerverbindenden Einzelvorhaben an.



#### Beispiele für mögliche Einzelthemen

##### ▶ Im Sportunterricht:

- „Wir erkunden Bewegungsgelegenheiten auf dem Schulhof“
- „Wir erarbeiten ein Programm zur Entspannung nach langem Sitzen“
- „Wie oft bewege ich mich in der Woche – Erstellung und Auswertung von Bewegungsprotokollen“





► **Im Unterricht weiterer Fächer:**

- „Energieverbrauch und Bewegung“
- „Wie sich der Sport in unserer Stadt entwickelt hat“
- „Fairness – ein Wert im Sport, ein Wert im Leben“

► **In Projekten:**

- „Welche Bewegungsaktivitäten ermöglicht unsere Umwelt und wie gehen wir schonend mit der Umwelt um?“
- „Wir erkunden und bewerten Sportanbieter in unserer Stadt“

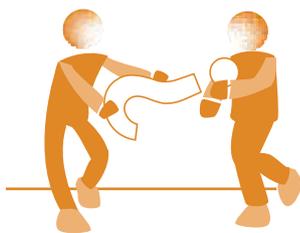
## Planungs- und Ausführungshilfen im Handlungsfeld „Außerunterrichtliche Angebote“

### Bewegung, Spiel und Sport in der Pause

Bewegung, Spiel und Sport in den Pausen des Schulalltags sind für Schülerinnen und Schüler aller Schulstufen sinnvoll und notwendig:

- Sie rhythmisieren den Schulalltag, indem sie einen Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung, zwischen Lernen und aktiver Erholung sichern.
- Sie fördern Kommunikation und soziales Handeln, da Bewegungsgelegenheiten hierfür von Schülerinnen und Schülern selbst organisiert werden müssen.
- Sie stellen sicher, dass Schülerinnen und Schüler ihre Schule nicht nur als Lernraum erfahren, sondern auch als Lebensraum, den sie selbst mitgestalten können.
- Sie helfen mit, Gewalt und Aggression zu mindern.
- Sie verhindern Langeweile und Leerlauf.

Häufig fehlen Kindern und Jugendlichen wichtige Voraussetzungen, um zu einem befriedigenden Bewegen und Spielen in den Pausen zu kommen: Sie kennen zu wenige Spiele oder sie haben Probleme, bekannte Spiele unter den Rahmenbedingungen der Pause zu spielen.



**Was können Sie tun, damit sich Schülerinnen und Schüler in der Pause mehr bewegen?**

Sie können in Ihrem Unterricht auf das Spielen in der Pause vorbereiten, indem Sie z.B.:

- besonders im Sportunterricht, aber auch in den anderen Fächern, einen Grundbestand an Spielen vermitteln, die für die Pause besonders geeignet sind (Achten Sie dabei besonders auf geringen Organisationsaufwand und vielfältige Variationsmöglichkeiten!);
- das Bewegen und Spielen auf dem Pausenhof zum Thema in Ihrem Unterricht machen und mit Ihren Schülerinnen und Schülern Nutzungsmöglichkeiten des Pausenhofgeländes besprechen;
- geeignete Schülerinnen und Schüler mit Helferfunktionen beauftragen.

**Wie kann gewährleistet werden, dass die Pausenzeit optimal für Bewegung genutzt wird?**

Viel Bewegungszeit kann dadurch gewonnen werden, dass Sie z.B. die Verteilung des Spielmaterials zeitsparend organisieren.

- Richten Sie in jeder Klasse eine Spielekiste ein. Dies gewährleistet einerseits einen schnellen Zugriff auf das Spielmaterial, andererseits führt die Zuordnung zu einer Klasse dazu, dass Schülerinnen und Schüler sich für ihre Spielgeräte verantwortlich fühlen und um ihren Erhalt besorgt sind.
- Entwickeln Sie Routinen und gewinnen Sie damit Zeit bei der Austeilung von Geräten. Dazu verhelfen Absprachen und Regeln für die Ausleihe und Rückgabe des Spielmaterials.

**! Das ist bei der Ausleihe zu beachten:**

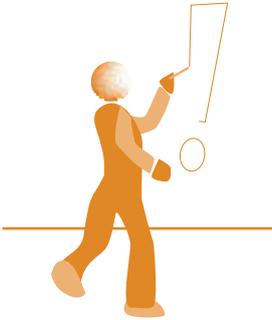
- 1. Überlege Dir rechtzeitig, was Du ausleihen möchtest.**
- 2. Überlege, ob Du die Geräte gemeinsam mit anderen benutzen kannst.**
- 3. Vergiss nicht, Deinen Ausleihausweis mitzubringen.**
- 4. Bringe das ausgeliehene Material spätestens am Pausenende zügig dorthin zurück, wo Du es bekommen hast.**

**Du bist verantwortlich für das Material, das Du ausgeliehen hast. Damit Du es möglichst lange benutzen kannst, solltest Du pfleglich damit umgehen!**

**Welche stufenspezifischen Besonderheiten sind zu beachten, wenn Sie Impulse für Aktivitäten in der Pause geben wollen?**

Grundschulkinder brauchen klar strukturierte, abgegrenzte Flächen zum Hüpfen, Springen, Klettern sowie anregende Bedingungen, ihre Bewegungsfähigkeiten auf vielfältige Weise zu erproben und zu verbessern. Sie können dies z.B. durch folgende Maßnahmen erreichen:

- Ermöglichen und unterstützen Sie vielfältige Gelegenheiten zum Schaukeln, Schwingen, Klettern und Balancieren.
- Stellen Sie ausreichend Handgeräte (z.B. Seilchen) zur Verfügung, mit denen die Kinder ihre Geschicklichkeit erproben können.



- Ermuntern Sie die Kinder, ihre Fähigkeiten im Umgang mit Bällen und anderen Flugobjekten zu erproben und zu festigen.

Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufen I und II haben nicht mehr ein so stark ausgeprägtes Bewegungsbedürfnis wie Grundschul Kinder. Dennoch kann dieses Bedürfnis wieder geweckt werden, wenn altersgerechte Bewegungsgelegenheiten in der Pause angeboten werden.

Bieten Sie Jugendlichen die Möglichkeit, Bewegungsaktivitäten, die im Alltag „in“ sind, auch auf dem Pausenhof durchzuführen, z.B.:

- Fahren auf Rädern und Rollen,
- Jonglage, Ropeskipping,
- Basketball, Tischtennis, Fußball,
- Klettern (z.B. durch Einrichten von Kletterwänden und Seilgärten).

### Impulse für eine bewegungsfreudige Gestaltung der Pause

- |   |  |
|---|--|
| ● Spielmöglichkeiten auf dem Pausenhof mit Schülerinnen und Schülern gemeinsam erkunden | ▶ Primarstufe/<br>Sekundarstufe I            |
| ● Ein „Spielebuch“ erstellen  | ▶ Primarstufe, Beginn<br>der Sekundarstufe I |
| ● Pausenspieltourniere durchführen  | ▶ alle Schulstufen                           |
| ● Aktionstage zum Bewegen und Spielen auf dem Pausenhof durchführen                     | ▶ alle Schulstufen                           |
| ● Sporthalle in der Pause zum freien Spielen und Bewegen öffnen                         | ▶ Sekundarstufen I und II                    |
| ● Bewegungsaktivitäten auf dem Pausenhof während der Springstunden ermöglichen          | ▶ Sekundarstufe II                           |
| ● Vertretungsstunden möglichst häufig für Bewegungsaktivitäten auf dem Pausenhof nutzen | ▶ Sekundarstufen I und II                    |
| ● Mit Schülerinnen/Schülern ein Pausenspielprojekt planen und durchführen               | ▶ alle Schulstufen                           |

Konkurrierende Interessen bei der Nutzung des vorhandenen Materials und der vorhandenen Räume führen nicht selten zu Konflikten der Schülerinnen und Schüler untereinander.

! Bedenken Sie in allen Konfliktfällen, aber auch in anderen Situationen in der Pause, dass die Pause weitgehend von den Schülerinnen und Schülern selbstverantwortlich gestaltet werden soll. Treten Sie deshalb nicht als bestimmender Schlichter oder Arrangeur, sondern grundsätzlich als Moderator auf.

Denken sie bei allen Überlegungen zu Bewegungsanregungen daran, dass sich Ihre Schülerinnen und Schüler auch einmal ungestört unterhalten müssen; sorgen Sie dafür, dass Grenzen zwischen Ruhezeiten und Bewegungszonen auch von Schülerinnen und Schülern respektiert werden.



**Wie können Sie erreichen, dass freiwillige Bewegungs-, Spiel- und Sportgemeinschaften für möglichst viele Schülerinnen und Schüler attraktiv sind?**

### Freiwillige Bewegungs-, Spiel- und Sportgemeinschaften

An vielen Schulen haben freiwillige Bewegungs-, Spiel- und Sportgemeinschaften eine lange Tradition. Sie werden allerdings häufig vorwiegend unter leistungs- und wettkampforientierter Zielsetzung angeboten und sprechen damit nur einen begrenzten Teil der Kinder und Jugendlichen an. In einer bewegungsfreudigen Schule sollte es jedoch darum gehen, mit der inhaltlichen Gestaltung von solchen Schulsportgemeinschaften möglichst viele Schülerinnen und Schüler für die Teilnahme zu gewinnen.

Um auch den Kindern und Jugendlichen, die traditionellem leistungs- und wettkampforientiertem Bewegen und Sporttreiben eher distanziert gegenüberstehen, einen Zugang zu diesem schulsportlichen Angebot zu ermöglichen, ist es notwendig, die Angebotspalette zu öffnen und zu erweitern. Eine solche Öffnung bzw. Erweiterung ist z.B. möglich, indem Sie

- an Ihrer Schule ein vielfältiges Bewegungs-, Spiel und Sportangebot bereitstellen, das möglichst vielen Interessen entgegenkommt (z.B. neben der Bildung von Schulmannschaften in den Sportspielen auch Angebote zu Trendsport, fernöstlicher Bewegungskultur, Klettern, Jonglage, Einradfahren, Lauf-/Inline-Treffs),
- durch „Bewegungsangebote für Nichtsportler“ auch diejenigen motivieren, die in traditionellen Spiel- und Sportangeboten nicht zum Zuge kommen (z.B. durch eine AG „Zirkus“, „Psychomotorik“),



**Wie kann die Schülervertretung (SV) in das Konzept der Bewegungsfreudigen Schule eingebunden werden?**

- gesundheitsbezogene Angebote wie „Funktionsgymnastik“, „Laufen für die Fitness“ o.ä. anbieten,
- Förderkurse für Schülerinnen und Schüler mit mangelnden Bewegungserfahrungen und körperlichen Leistungsschwächen anbieten,
- Schülerinnen und Schülern durch „Kennenlernen – Angebote“ den Zugang zu einer Schulsportgemeinschaft erleichtern.

Wenn die SV Bewegungsangebote mitträgt und unterstützt, besteht die Chance, weitere Schülerinnen und Schüler für eine Teilnahme zu gewinnen. In diesem Sinne bietet es sich an,

- die SV in planerische Überlegungen einzubeziehen,
- die außerschulisch erworbenen Kompetenzen von Schülerinnen und Schülern für Bewegungsangebote zu nutzen,
- Qualifizierungsmaßnahmen an Ihrer Schule anzubieten, die Schülerinnen und Schüler befähigen, selbstständig Schulsportgemeinschaften zu leiten.



Die freiwilligen Bewegungs-, Spiel- und Sportgemeinschaften bieten besondere Chancen, Schülerinnen und Schüler zu selbstverantwortetem und selbstorganisiertem Bewegen und Sporttreiben zu führen. Nutzen Sie diese Chance!

Führen Sie doch einmal eine Umfrage nach erwünschten Bewegungsangeboten an Ihrer Schule durch!



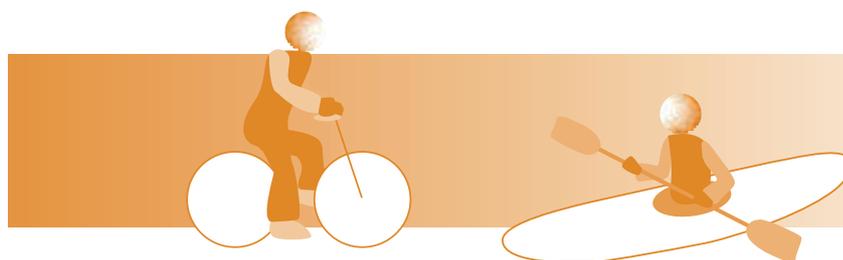
## Wandertage, Schullandheimaufenthalte und Klassen-/Kursfahrten

Wandertage, Kursfahrten oder mehrtägige Klassenfahrten bzw. Schullandheimaufenthalte bieten Möglichkeiten, Sport in natürlicher Umgebung zu treiben und sich damit unter veränderten Bedingungen zu bewegen. Vor allem mehrtägige Fahrten eröffnen darüber hinaus Chancen, erfahrungsgebundene Einsichten in die positiven Wirkungen von Bewegung als einem strukturierenden bzw. rhythmisierenden Element des Tagesablaufs zu vermitteln.

Wie kann es gelingen, **eintägige** Ausflüge bzw. Wandertage durch Bewegung, Spiel und Sport attraktiv zu gestalten?

Eintägige Ausflüge werden häufig dadurch bestimmt, dass mit öffentlichen Verkehrsmitteln ein kulturell bedeutsamer Ort oder eine interessante Stätte besucht wird. Bewegungsfreundliche Alternativen bieten sich an, indem

- das Ziel der Unternehmung erwandert oder „erfahren“ wird, z.B. mit dem Fahrrad,
- das Ziel der Unternehmung eine Bewegungsaktivität ist, die Spaß macht und Neugier weckt, z.B. Paddeln im freien Gewässer oder Beach-Volleyball/Handball/Fußball im Freizeitpark.



Welche besonderen Möglichkeiten bieten **mehrtägige** Klassen- oder Kursfahrten für Bewegung, Spiel und Sport?

Mehrtägige Klassen- oder Kursfahrten eröffnen Bewegungschancen, die im Rahmen von Schule nicht möglich sind. Das gemeinsame Gestalten des Tagesablaufes über mehrere Tage hinweg kann neue Erlebnisqualitäten schaffen, z.B.:

- Bewegung, Spiel und Sport können als rhythmisierende Elemente im Tagesablauf erlebt werden, wenn an jedem Tag zu festgelegten Zeiten Bewegungsangebote wahrgenommen werden [ z.B. Frühsport, Schwimmen am Nachmittag, Joggen vor dem Abendessen].
- Könnensfortschritte werden unmittelbar erkennbar, wenn Bewegungsaktivitäten regelmäßig durchgeführt werden.
- Bewegung, Spiel und Sport können den Zugang zur Natur erschließen, wenn naturgerechte Bewegungsmöglichkeiten vor Ort erkundet, vorbereitet, erprobt und intensiv erlebt werden.
- Bewegung, Spiel und Sport können als Elemente einer gesunden Lebensweise erlebt werden, wenn ihre Rolle im Zusammenspiel von Ernährung, Erholung [z.B. Sauna] und Belastung erfahren und reflektiert wird.

**Bedenken Sie bei allen Bewegungs-, Spiel- und Sportangeboten, die Sie während einer Klassenfahrt machen, dass**

- die Teilnahme freiwillig ist,
- verschiedene Angebote vorhanden sind, um unterschiedlichen Interessen Rechnung zu tragen,
- die zeitlichen Vorgaben so bemessen sind, dass die Aktivitäten ausreichend lange ausgeübt und „genossen“ werden können,
- die Partizipation und Selbstverantwortung der Schülerinnen und Schüler gefördert wird, indem Sportgelegenheiten selbst ausgewählt, organisiert und gestaltet werden,
- Freiräume für spontanes, ungeplantes Bewegen, Spielen und Sporttreiben vorhanden sind.



Brechen Sie die Einseitigkeit von traditionellen Kursfahrten (z.B. von Skikursen, Kanukursen) auf, indem Sie durch unterschiedliche Bewegungsangebote die Vielfalt der Erfahrungsmöglichkeiten im Schnee bzw. auf dem Wasser erschließen.

### **Schulfeste und Aktionstage mit bewegungsbezogenem Schwerpunkt**

Schulfeste bilden Höhepunkte im Laufe eines Schuljahres. Gemeinsames Feiern stärkt die Identifikation mit der Schule, bietet einen deutlichen Kontrast zum Schulalltag und schafft oder festigt Verbindungen zwischen Lehrkräften, Schülerinnen und Schülern sowie Eltern. Schulfeste leisten damit einen wertvollen Beitrag zur Verbesserung des Schulklimas und der Schulkultur.

Bewegungsaktivitäten haben in diesem Zusammenhang eine besondere Bedeutung. Sie eröffnen vielfältige Möglichkeiten für gemeinsames Handeln und zur Präsentation des individuellen Könnens. Mit Bewegung, Spiel und Sport kann ein Beitrag zur Festkultur an der Schule geleistet werden, der vielen Interessen, Bedürfnissen und Fähigkeiten Rechnung trägt.



Heinrich-Böll-Gesamtschule Niederstede

Liebe Schülerinnen und Schüler!

Die Fachkonferenz Sport hat auf ihrer letzten Sitzung in Zusammenarbeit mit der SV beschlossen, im Sommer ein großes Schulfest zu feiern. Es sollen möglichst alle Schülerinnen und Schüler dabei sein und möglichst viele Interessen und Begabungen berücksichtigt werden. Neben dem Theaterspielen, Malen, Zeichnen, Vorlesen, Werken sollen auf diesem Schulfest spielerische und sportliche Aktivitäten eine besondere Rolle spielen.

Um ein möglichst buntes und für alle interessantes Programm erstellen zu können, brauchen wir eure Ideen und eure Bereitschaft zur Teilnahme. Überlegt in jeder Klasse, welche Spiele oder sportliche Aktivitäten auf einem solchen Schulfest für möglichst viele Schülerinnen und Schüler interessant sind und Spaß machen und wie bewegungsbezogene Aktivitäten aussehen können, die in Verbindung mit anderen Fächern gemacht werden (z.B. Darstellendes Spiel, Bewegung in der Kunst, Kunst als Bewegung)!

Meldet eure Ideen bis zum ..... an die Vorsitzende der Fachkonferenz Sport, Frau XX oder an eure SV-Vertreter.

Wir wollen versuchen, die ganze Schule in Bewegung zu bringen!!

**Welche planerischen Überlegungen müssen angestellt werden, damit Schulfeste im Sinne der Bewegungsfreudigen Schule gelingen?**

Eine gewissenhafte Planung und eine gute Abstimmung sind notwendig, wenn das Fest allen Beteiligten – Zuschauern und Akteuren – Freude machen soll. Dazu gehören:

- realistische Ziele setzen;
- rechtzeitig anfangen und ausreichende Termine für Proben ansetzen;
- schrittweise vorgehen;
- die Organisation auf viele Schultern verteilen sowie unterschiedliche Kompetenzen nutzen: interessierte Schülerinnen und Schüler, fachkundige Eltern, bewegungsfreudige Kolleginnen und Kollegen aller Fächer;
- einen Festausschuss bilden, der alle Aktivitäten zentral koordiniert, um Überschneidungen zu vermeiden, gemeinsames Üben zu sichern und ein Drehbuch für das Fest zu entwerfen.

Auch die Auswahl der Inhalte bestimmt wesentlich die Qualität eines Festes, da sie Auswirkungen auf die Bereitschaft zur aktiven Teilnahme und auf die Akzeptanz durch die Zuschauer haben kann.

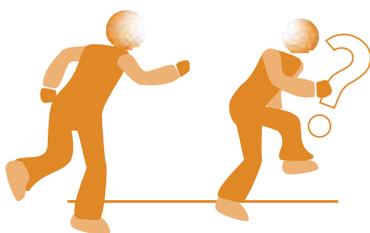
**Welche inhaltlichen Überlegungen sollten die Vorbereitungen eines Schulfestes leiten?**

Die Inhaltsauswahl sollte so erfolgen, dass

- ▶ möglichst viele Schülerinnen und Schüler zum Mitmachen motiviert werden, indem deren Interessenschwerpunkte und ggf. außerschulische Erfahrungen berücksichtigt werden;
- ▶ Aktivitäten angeboten werden, bei denen sich Eltern, Schülerinnen und Schüler sowie Lehrkräfte gemeinsam bewegen können, z.B.:
  - Jedermann – Turnier im Volleyball,
  - Eltern – Lehrer – Schüler – Geschicklichkeitsturnier,
  - Roll- und Laufstaffel um die Schule mit Gruppen unterschiedlichen Alters;
- ▶ Inhalte ausgewählt werden, die sich für die Präsentation eignen und spannend für die Zuschauer sind, z.B.:
  - Akrobatik und Jonglage,
  - Beach- oder Streetball in unterschiedlichen Ballsportarten,
  - Torschuss/Korbwurf – Wettbewerb,
  - Inline- oder Skater – Präsentation,
  - Sportspieldemonstration zweier Schulmannschaften.

Auch Aktionstage sind Höhepunkte im Ablauf eines Schuljahres. An solchen Tagen werden bestimmte Bewegungs- Spiel- oder Sportaktivitäten für eine ganze Schule oder für einzelne Jahrgangsstufen bzw. Jahrgänge angeboten. Sie dienen dazu, Schülerinnen und Schüler für neue Aktivitäten zu gewinnen und Grundlagen für weitere intensivere Auseinandersetzungen mit diesen Aktivitäten zu schaffen.





### Welchen Beitrag können Aktionstage zu einer „bewegten“ Schulkultur leisten?

Aktionstage stärken das Gemeinschaftsgefühl. Sie können dazu genutzt werden, beliebte Sportarten in außerschulischen Bewegungsräumen zur erproben. Schülerinnen und Schüler können neue Bewegungsaktivitäten kennen lernen und sie intensiv ausüben. Schließlich sind Aktionstage ein Forum, um die Schule und insbesondere ihr sportliches Engagement einer breiten Öffentlichkeit vorzustellen und Kontakte mit außerschulischen Partnern (z.B. Sportvereinen) herzustellen.

Dies kann z.B. erreicht werden

- ▶ durch einen „Jongliertag“ mit vielerlei Jonglierstationen und der Möglichkeit, am Ende Gelerntes zu präsentieren,
- ▶ durch einen „Draußentag“ mit Wandern, Radfahren, Laufen, Geländespielen und anderen Freiluftaktivitäten, die mit einem gemeinsamen Picknick im Freien verbunden werden,
- ▶ durch einen „Spieletag“ mit kleinen und großen Spielen oder
- ▶ durch Aktionen wie
  - „Schnupperpaddeln“ auf dem Stausee,
  - „Erfahren“ des Schulumfeldes mit dem Fahrrad,
  - Sponsorenläufe.



Ein herausragendes Ereignis an einer Schule gewinnt für alle Beteiligten an Bedeutung, wenn es von der Öffentlichkeit wahrgenommen und gewürdigt wird. Schaffen Sie Öffentlichkeit, indem Sie z.B. die lokale oder regionale Presse über Ihre Aktivitäten informieren!

### Schulsportwettkämpfe/Sportfeste

Schulsportwettkämpfe stellen für viele Schülerinnen und Schüler eine willkommene Gelegenheit dar, sich mit anderen zu messen oder ihre spielerischen und sportlichen Leistungen in der Öffentlichkeit zu präsentieren. In erster Linie werden durch solche Veranstaltungen Schülerinnen und Schüler angesprochen, die besonders leistungsstark und auch außerhalb der Schule sportlich aktiv sind. Im Sinne der Bewegungsfreudigen Schule sollten Schulsportwettkämpfe jedoch so ausgerichtet sein, dass sie sich an den Interessen aller Schülerinnen und Schüler orientieren.

**Wie kann es gelingen, dass sich möglichst viele Schülerinnen und Schüler an Schulsportwettkämpfen beteiligen?**

Die Bereitschaft der Schülerinnen und Schüler zur Teilnahme an Schulsportwettkämpfen hängt entscheidend davon ab, ob die Wettkampfaktivitäten ihren Interessen entsprechen und welcher Übungsaufwand für eine erfolgreiche Teilnahme erforderlich ist.

In diesem Sinne empfiehlt es sich,

- zunächst in kleinem Rahmen Wettkämpfe zu organisieren (z.B. innerhalb der Klasse oder zwischen zwei Klassen einer Jahrgangsstufe), damit Schülerinnen und Schüler mit dieser Situation vertraut werden,
- Schülerinnen und Schüler durch angemessenes Üben auf die Wettkämpfe vorzubereiten, damit der Wettkampf nicht als Überforderung erlebt wird,
- Mehrkämpfe durchzuführen, bei denen aus einer Vielzahl unterschiedlicher Disziplinen eine bestimmte Anzahl frei gewählt werden kann,
- Wettkämpfe durchzuführen, deren Disziplinen und Regeln von den Schülerinnen und Schülern selbst entwickelt bzw. festgelegt wurden,
- die Ernsthaftigkeit des Wettkampfgedankens durch Relativierung der Gütekriterien aufzubrechen (z.B. die Leistung in Beziehung zu den Körpermaßen setzen oder Zufallsfaktoren einbeziehen).



**Was muss beachtet werden, um den Festcharakter von Schulsportwettkämpfen zu sichern und möglichst viele Schülerinnen und Schüler zu beteiligen?**

Alle großen außerschulischen Sportereignisse werden in einen festlichen Rahmen gesetzt und wirken nicht zuletzt dadurch nachhaltig auf die Beteiligten. Es sollte versucht werden, diese Wirkung auch bei Schulsportwettkämpfen zu erzielen, indem z.B.

- Vorführungen wie Akrobatik oder Jonglage, Breakdance, Aerobic, Bewegungstheater o.ä. als Rahmenaktivitäten in das Programm einbezogen werden,
- Beiträge anderer Fächer zum Fest eingeworben und integriert werden, (z.B. Gestaltung von Preisen, Musik zur Eröffnung und zur Siegerehrung),
- Ehrungen nach vielfältigen Kriterien vorgenommen werden (neben den üblichen Ehrungen z.B. Häufigkeit der Teilnahme, älteste(r)/jüngste(r) Teilnehmerin/Teilnehmer, Klasse mit der höchsten Beteiligung, Gesamtpunktzahl der Klassen).

**Schulsportwettkämpfe sollten vor allem Sportfeste sein!**



## Planungs- und Ausführungshilfen im Handlungsfeld „Schulraum“

### Bewegungsanregende Gestaltung des Schulgeländes

Ein wichtiger Schritt zu einer Bewegungsfreudigen Schule ist getan, wenn das Schulgebäude und vor allem die schulischen Freiflächen zum Bewegen und Spielen einladen. Vielfältige Bewegungsmöglichkeiten bieten sich auf den Pausenhöfen und oftmals auf weiteren Freiflächen im Umfeld des Schulgeländes an. Besonders lohnend sind Bemühungen um eine bewegungsfreundliche Gestaltung des Pausenhofes, weil jede Schule über einen Pausenhof verfügt und sich hier für Schülerinnen und Schüler aller Schulstufen und Schulformen vielfältige Gelegenheiten für Bewegung, Spiel und Sport bieten.

”

„Wir haben auf unserem letzten Elternabend darüber gesprochen, dass unsere Kinder auf unserem Pausenhof immer wild durcheinander rennen und sich gegenseitig in ihren Spielen stören. Mein Vorschlag, wenigstens einige Flächen für Bewegungsaktivitäten herzurichten und auszuweisen, wurde von den Eltern zustimmend aufgenommen und durch erste Ideen in die Tat umgesetzt: Einige Eltern wollten Figuren zur Belebung und Linien für Hüpfekästchen und Spielfelder aufmalen, ein Vater erklärte sich daraufhin spontan bereit, die dazu notwendige Farbe zu stiften und ein weiterer Vater stellte kostenlos das Material für zwei Sitzecken zur Verfügung.“

[Klassenlehrerin einer Grundschulklasse]



**Welche räumlichen und materiellen Voraussetzungen können Sie schaffen, damit Ihre Schülerinnen und Schüler ihren Pausenhof als Bewegungsraum annehmen und nutzen können?**

Bei den Überlegungen zur bewegungsanregenden Gestaltung des Pausenhofs kann man mit einfachen Maßnahmen beginnen und in kleinen Schritten vorangehen, ohne dass mit großem personellen und finanziellen Aufwand Veränderungen vorgenommen werden müssen. Sie können z.B. das Schulgelände in unterschiedliche Aktivitätszonen aufteilen, in dem Sie

- Flächen durch Bepflanzung gliedern, Nischen, unterschiedliche Niveaus nutzen; mobile Möglichkeiten der Abgrenzung [Kegel] bereitstellen,
- Linien aufmalen für Hüpfekästchen, Zielwerfen, Kleinspielfelder,
- Geräte aufstellen, die multifunktional zu gebrauchen sind, um wechselnden Spielwünschen der Schülerinnen und Schüler Rechnung zu tragen,
- Bälle und Kleingeräte aus dem Bestand der Schule, die abgeschrieben sind, für das Spielen in der Pause zur Verfügung stellen.

### Wer kann Ihnen bei der Gestaltung Ihres Pausenhofes helfen?

Es gibt viele Partner, die auf unterschiedliche Weise für eine Mitwirkung gewonnen werden können.

- Wenn Sie mit Schülerinnen und Schülern einen Ideenwettbewerb oder ein Projekt zur Gestaltung ihres Pausenhofes durchführen, erreichen Sie auch bei ihnen einen hohen Identifikationsgrad und können sicher sein, dass der Pausenhof zum Bewegungshof wird.
- Viele Eltern sind bereit, aktiv bei der Gestaltung mitzuhelfen oder finanzielle Unterstützung zu leisten.
- Handwerksbetriebe können Material zur Verfügung stellen oder Geräte anfertigen.
- Häufig finden sich auch Sparkassen bzw. Bankhäuser bereit, als Sponsoren mitzuwirken.
- Bei den zuständigen Gemeindeunfallversicherungen oder Unfallkassen erhalten Sie Informationen darüber, was Sie bei der Gestaltung unter dem Gesichtspunkt der Unfallvermeidung beachten müssen.



### Hinweise zur bewegungsanregenden Gestaltung des Pausenhofs

- ▶ Führen Sie mit Ihren Schülerinnen und Schülern eine Bestandsaufnahme über alle für Bewegung, Spiel und Sport geeigneten Flächen auf Ihrem Schulgelände (Wege, Wiesen, Böschungen, Freiräume) durch. Überlegen Sie gemeinsam, wie Sie diese Flächen nutzen und bewegungsfreundlich gestalten können! Möglicherweise kann auch das Gelände in unmittelbarer Nähe der Schule genutzt werden.
- ▶ Beachten Sie bei der Gestaltung bewegungsanregender Pausenhöfe, dass die Bedürfnisse und Gewohnheiten der Schülerinnen und Schüler angemessen berücksichtigt werden. Bevorzugte Durchgangsbereiche und beliebte Lauf-, Spiel- und Ruhezone dürfen nicht zerstört werden.
- ▶ Achten sie nach Möglichkeit darauf, dass dem Wunsch der Schülerinnen und Schüler sich zu zeigen und zu präsentieren, Rechnung getragen wird. Platzieren Sie deshalb z.B. Tischtennisplatten, Klettergerüst, Basketballbretter, Skateranlage dort, wo die Kinder und Jugendlichen bei ihren Aktivitäten hinreichend gesehen werden können.



## Bewegungsfreundliche Klassenräume

Klassenräume sind Arbeitsplätze und Lernorte, Treffpunkte und Lebensräume für Schülerinnen und Schüler wie für Lehrerinnen und Lehrer; hier verbringen sie einen beträchtlichen Teil ihres Alltags. Grundriss, Struktur und Ausstattung der Klassenräume sind traditionell jedoch vorrangig auf eine Funktion ausgerichtet: Kinder und Jugendliche sollen an Tischen und auf Stühlen sitzen, um zu lernen und zu arbeiten.

Bei der Verwirklichung des Konzepts der Bewegungsfreudigen Schule muss die Vielfalt der Funktionen von Klassenräumen in den Blick genommen werden. Es gilt, die alltägliche Arbeitsumgebung und den alltäglichen Lebensraum von Schülerinnen und Schülern wie von Lehrkräften bewegungsfreundlich(er) zu gestalten. Dabei geht es insbesondere um

- ergonomische Ausstattung der Arbeitsplätze (Stühle und Tische),
- Alternativen zum Sitzen auf Stühlen und an Tischen,
- bewegungsfreundliche Raumaufteilung und -gestaltung,
- Geräte und Materialien für ein „bewegtes Lernen“.



Achten Sie darauf, dass Ihre Schülerinnen und Schüler auf Stühlen und an Tischen in körpergerechter Höhe sitzen!

Für die bewegungsfreundliche Gestaltung von Klassenräumen gibt es bereits Beispiele guter Praxis:

”

„In unserer Schule sind auch die Klassenräume in den Dienst der Bewegungsförderung gestellt. Wir haben inzwischen ergonomisch geformte und höhenverstellbare Stühle mit einer Wippmechanik, höhenverstellbare Einzeltische mit schrägstellbaren Platten und als Alternativen hierzu einige Sitzbälle und Stehpulte. Die Arbeitsplätze der Schülerinnen und Schüler sind so arrangiert, dass Entspannungsübungen und kleinräumige Bewegungsaktivitäten ohne großes Möbelrücken jederzeit möglich sind. Andererseits gehört für mich das Bewegen der Arbeitsplätze auch zu einer Bewegungsfreudigen Schule!“

[Lehrerin an einer Hauptschule]

Solche Klassenräume sind oftmals das Ergebnis eines längeren Entwicklungsprozesses und einer Kette von Einzelmaßnahmen. Viele dieser Maßnahmen lassen sich an allen Schulen verwirklichen.

## Maßnahmen zur bewegungsfreundlichen Gestaltung der Klassenräume

- Ergonomische Tische und Stühle bereitstellen bzw. anschaffen und auf deren körpergerechte Größe/Einstellung achten ▶ alle Schulstufen
- Alternatives Mobiliar zum Arbeiten im Sitzen (z.B. Sitzbälle) oder Stehen (z.B. Stehpulte) bereitstellen bzw. anschaffen ▶ alle Schulstufen
- Mobiliar im Klassenraum so anordnen, dass Raum für Bewegung und Entspannung vorhanden ist ▶ alle Schulstufen
- Bewegungsimpulse durch motivierende Gestaltung der Wände schaffen (z.B. durch Plakate, Wandzeitungen, Abbildungen) ▶ alle Schulstufen
- Attraktives Material für Bewegungs- und Entspannungspausen im Unterricht bereitstellen bzw. anschaffen, z.B.
  - Spiele-/Materialsets für jede Klasse ▶ Primarstufe/ Sekundarstufe I
  - Musik zur Entspannung und zur Aktivierung ▶ alle Schulstufen



## Nutzung von „Zwischenräumen“ für Bewegung und Entspannung

Jede Schule hat zahlreiche Verkehrsflächen, Verbindungswege und Hallen (z.B. Eingangs- und Pausenhalle). In vielen Schulen gibt es darüber hinaus ein Freigelände sowie kleinere und größere Räume im Innenbereich, die nicht oder kaum genutzt werden. Viele dieser Räume und Flächen könnten für Bewegung oder Entspannung erschlossen werden. Dies zeigen folgende Beispiele:

”

„Wir haben aus einem leer stehenden Klassenraum einen Ruheraum gemacht. Auf dem Fußboden haben wir Korkplatten verlegt, zwei Wände haben wir terrakottafarben, die anderen beiden weiß gestrichen und mit ruhigen Bildern dekoriert. Stühle und Tische haben wir gegen Isomatten ausgetauscht.“

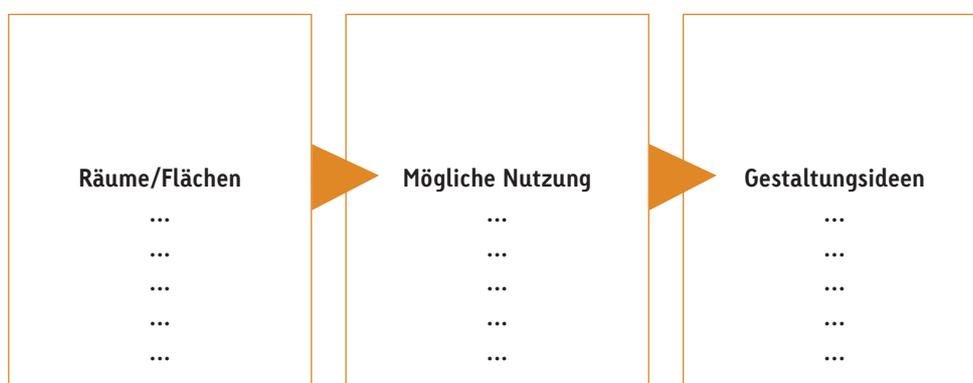
[Lehrer an einer Gesamtschule]

„Wir haben im Kellerraum unserer Schule einen Krafraum eingerichtet. Jetzt haben wir unser eigenes kleines Fitness-Studio!“

[Schüler an einem Berufskolleg]



Machen Sie doch einmal eine Bestandsaufnahme aller „Zwischenräume“ in Ihrer Schule und entwickeln Sie für diese Räume ein bewegungsfreundliches Nutzungs- und Gestaltungskonzept! Die Umsetzung des Konzepts kann schrittweise erfolgen.





### Bewegungsräume und -flächen erschließen

- Bewegungsimpulse durch die Gestaltung von Fluren und Räumen schaffen, z.B.
  - Bilder, Plakate, Arbeiten aus dem Kunstunterricht zum Thema „Bewegung“ anbringen bzw. aufstellen
 ▶ alle Schulstufen
- Bewegungsflächen in Fluren und Hallen einrichten, z.B.
  - mit beweglichen Elementen eine „Bewegungsbaustelle“ schaffen (Fluchtwege freigehalten!)
  - Tischspiele aufstellen
 ▶ alle Schulstufen
- Freiflächen im Außenbereich mit standort- und altersspezifischem Nutzungskonzept bewegungsfreundlich gestalten
 ▶ alle Schulstufen
- Möglicherweise vorhandene Bewegungsräume und -flächen in der Nachbarschaft nutzen, z.B.
  - Räume und Flächen in Kindergärten, anderen Schulen, Einrichtungen der Jugendhilfe, kirchlichen und sonstigen sozialen Einrichtungen, Sportvereinen
 ▶ alle Schulstufen

### Ruhezonen und -räume erschließen

- Entspannungsnischen im Klassenraum schaffen ▶ Primarstufe
- Ruhezonen auf nicht oder unzureichend genutzten Verbindungswegen oder in Hallenteilen einrichten, z.B. ▶ alle Schulstufen
  - Raumteiler bzw. Podeste aufstellen
  - Isomatten auslegen
- Ruheräume in anderweitig nicht (mehr) genutzten Räumen gestalten, z.B. ▶ alle Schulstufen
  - geeignete Wand- und Deckenfarben sowie Fußbodenbelag aufbringen
  - für geeignete Beleuchtung sowie Möblierung, ggf. mit Musikanlage, sorgen
- Möglicherweise vorhandene Ruheräume in der alle Schulstufen schulischen Nachbarschaft nutzen, z.B. ▶ alle Schulstufen
  - in Kindergärten, anderen Schulen, Einrichtungen der Jugendhilfe, kirchlichen und sonstigen sozialen Einrichtungen der Jugendhilfe, kirchlichen und sonstigen sozialen Einrichtungen, Sportvereinen
  - Musik zur Entspannung und zur Aktivierung



## Planungs- und Ausführungshilfen im Handlungsfeld „Schulorganisation“

### Sicherung des Sportunterrichts und weiterer Bewegungszeiten im Schulleben

Die Kürzung des in den Rahmenstundentafeln vorgesehenen Umfangs oder der Ausfall des Sportunterrichts bzw. außerunterrichtlicher Bewegungsangebote und -möglichkeiten gehört offenkundig zum Alltag vieler Schulen. Zum schulischen Alltag gehört zudem, dass die Schule den Schülerinnen und Schülern durch das Stillsitzen im Unterricht und bei den Hausaufgaben gravierende Bewegungseinschränkungen zumutet.



In einer Bewegungsfreudigen Schule sind die notwendigen schulorganisatorischen Entscheidungen der Schulleitung und des Kollegiums von der Absicht bestimmt, **mehr** Bewegung in das [Schul-] Leben von Kindern und Jugendlichen zu bringen. Hierzu gehören die Sicherung des Sportunterrichts und weiterer Bewegungszeiten im Schulleben!

### Wie kann der Sportunterricht gesichert werden?

Die Kürzung des Sportunterrichts erfolgt häufig aus personellen (fehlende Sportlehrkräfte) und organisatorischen Gründen (z.B. mehrstündige Klassenarbeiten bzw. Klausuren). Dagegen sollte und kann man in einer Bewegungsfreudigen Schule etwas tun, z.B.:

- Bei der Einstellung von Lehrkräften den Bedarf an Sportlehrkräften berücksichtigen,
- beim Einsatz der Lehrkräfte den Bedarf für den Sportunterricht decken,
- beim Ausfall einer Sportlehrkraft die Vertretungsstunde als „Bewegungsstunde“ durchführen,
- beim Ausfall einer Sportstunde wegen einer mehrstündigen Klassenarbeit Kompensationsmöglichkeiten in anderen Unterrichtszeiten schaffen.

### Wie können weitere Bewegungsmöglichkeiten im Schulleben gesichert werden?

Auch außerunterrichtliche Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote und -möglichkeiten fallen gelegentlich aus personellen und organisatorischen Gründen aus. Dies muss aber häufig nicht so sein.

- Manche Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote können vor- oder nachgeholt werden.
- In den weiterführenden Schulen sind viele Schülerinnen und Schüler bereit und in der Lage, Bewegungsaktivitäten zu arrangieren oder sogar Sportangebote zu leiten (z.B. freiwillige Schulsportgemeinschaften).



Sportunterricht und weitere Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote im Schulleben sind die Grundelemente für die Verwirklichung täglicher Bewegungszeiten für Schülerinnen und Schüler!



## Tägliche Bewegungszeiten

Bewegung, Spiel und Sport werden erst dann nachhaltig wirksam, wenn sie mehrmals in der Woche, nach Möglichkeit sogar täglich, angeboten werden. Dies gilt ganz besonders für Schülerinnen und Schüler der Primarstufe und der Eingangsklassen der Sekundarstufe I. Eine bewegungsfreundliche Schulorganisation eröffnet dafür besondere Chancen.

**Wie können Pausenregelungen die Möglichkeiten für tägliche Bewegung verbessern?**

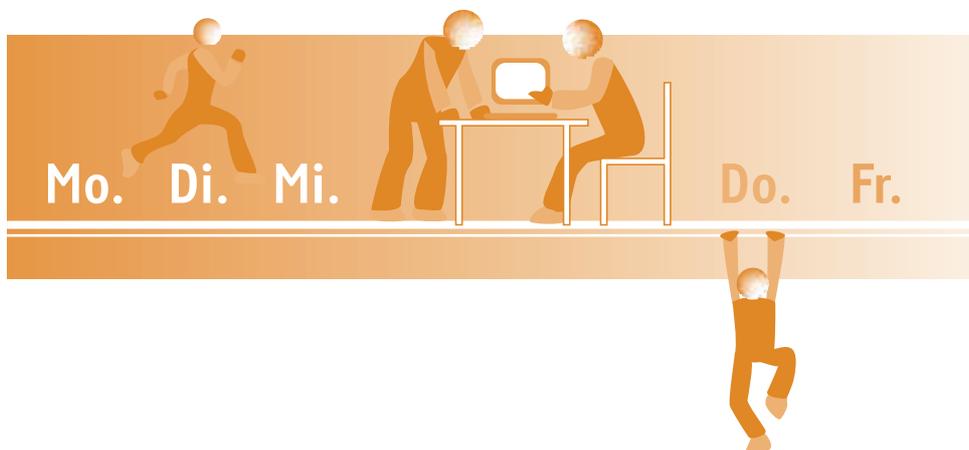
Zunächst und vor allem gilt es, das Recht der Kinder und Jugendlichen auf Pausen zu sichern und Pausenzeiten zu respektieren. Nur dann kann ein Anspruch auf tägliche Bewegung in der Pause verwirklicht werden. Darüber hinaus können flexible Pausenzeiten sicherstellen, dass dem Bewegungsbedürfnis der Schülerinnen und Schüler situationsgerecht entsprochen werden kann. Das kann von Fall zu Fall bedeuten:

- Pausen nicht an das gängige 45-Minuten-Raster zu binden,
- Pausen gelegentlich auch einmal zu verlängern, z.B. wenn besondere unterrichtliche Anforderungen an die Konzentration gestellt wurden und Bewegungsbedürfnisse erkennbar werden,
- Pausen an Tagen ohne Sportunterricht oder außerunterrichtlichen Schulsport für eine längere Bewegungszeit zusammenzufassen.

**Wie sollten Sportunterricht und außerunterrichtliche Schulsportangebote im Sinne der Idee täglicher Bewegungszeiten organisiert werden?**

Die Planung der Zeiten für Sportunterricht und außerunterrichtliche Angebote kann eine gleichmäßige Verteilung der Bewegungszeiten über die Woche sichern helfen. Dazu gehören,

- den Sportunterricht entsprechend den Rahmenstundentafeln im vorgesehenen Umfang zu verwirklichen,
- den Sportunterricht möglichst in Einzelstunden durchzuführen,
- außerunterrichtliche Angebote für Bewegung, Spiel und Sport möglichst über mehrere Wochentage zu verteilen.



Mit welchen weiteren schulorganisatorischen Maßnahmen können die Chancen für tägliche Bewegungszeiten erhöht werden?



Zusätzliche Chancen für tägliche Bewegungszeiten bieten sich z.B. durch folgende Maßnahmen:

- Schulen, die einen „offenen Schulbeginn“ praktizieren, sollten vor dem eigentlichen Unterrichtsbeginn auch Bewegungsangebote machen.
- Im Rahmen erweiterter Angebote der Schulen im Ganztagsbetrieb können weitere Gelegenheiten für ein regelmäßiges tägliches Bewegen geschaffen werden. Dafür sollten auch die Möglichkeiten genutzt werden, Hilfen für die Betreuung von Bewegungsangeboten durch außerschulische Partner (z.B. Sportvereine) zu gewinnen. Dies muss in Übereinstimmung mit dem pädagogischen Auftrag von Schule erfolgen.
- Für ältere Schülerinnen und Schüler kann es sinnvoll sein, Zeit und Raum für selbständig durchzuführende Bewegungsaktivitäten zu geben, für die z.B. im Sportunterricht ein entsprechendes Programm im Sinne von "Bewegungspause am Arbeitsplatz Schule" entwickelt wurde.

### Maßnahmen zur Verwirklichung täglicher Bewegungszeiten

- |  |                                   |
|--|-----------------------------------|
| ● Mit Pausenzeiten flexibel umgehen  | ▶ Primarstufe/<br>Sekundarstufe I |
| ● Die in den Rahmenstundentafeln für die jeweilige Schulform vorgesehene Zahl der Sportstunden vollständig erteilen  | ▶ alle Schulstufen                |
| ● Den Sportunterricht in Einzelstunden erteilen  | ▶ Primarstufe/<br>Sekundarstufe I |
| ● Für alle Schülerinnen und Schüler ein möglichst breites Spektrum an außerunterrichtlichen Bewegungs-, Spiel- und Sportangeboten über mehrere Tage verteilt bereitstellen | ▶ alle Schulstufen                |
| ● Bewegungsgelegenheiten als feste Bestandteile von Ganztagsbetreuung oder Ganztagsbetrieb sichern   | ▶ alle Schulstufen                |



Welche besonderen Möglichkeiten bieten Konferenzen des gesamten Kollegiums für die Gestaltung einer Bewegungsfreudigen Schule?

## Konferenzen zum Thema „Bewegungsfreudige Schule“

Konferenzen zum Thema „Bewegungsfreudige Schule“ sind wichtig, um die Beteiligung aller Kolleginnen und Kollegen sowie der Eltern sicher zu stellen. Sie bieten die Möglichkeit, einen pädagogischen Grundkonsens (Leitbild) zu finden, umfassend zu informieren, zurückhaltende Kolleginnen oder Kollegen zu überzeugen, Ideen für einzelne Projekte zu sammeln, Absprachen zu treffen, Einzelaktivitäten zu bündeln sowie Verantwortlichkeiten zu verteilen und festzulegen (Projektteams bilden). Durch ihren verbindlichen Charakter schaffen Konferenzen Nachhaltigkeit und Durchsetzungskraft bei der Verwirklichung der Idee einer Bewegungsfreudigen Schule. Je nach personeller Zusammensetzung ergeben sich in den unterschiedlichen Formen von Konferenzen je spezifische Möglichkeiten, im Sinne der Bewegungsfreudigen Schule wirksam zu werden.

Da an Konferenzen des gesamten Kollegiums alle Lehrkräfte einer Schule beteiligt sind, ergeben sich grundlegende Möglichkeiten, die Idee der Bewegungsfreudigen Schule vorzustellen und zu verfolgen. Es kann hilfreich sein,

- über die Bedeutung von Bewegung für Kinder und Jugendliche und über Möglichkeiten der Integration von Bewegung in den Schulalltag zu informieren,
- Erwartungen, Bereitschaft, Interesse und Kompetenzen der Kolleginnen und Kollegen zu erfassen und zur Grundlage einer Diskussion zu machen,
- eine sorgfältige Ist-Analyse über bestehende Initiativen, Maßnahmen und Aktivitäten als Grundlage weiterer Planungen durchzuführen,
- Planungsschritte abzustimmen und Zuständigkeiten festzulegen,
- Informationen zum Fortbildungsbedarf zu ermitteln und Fortbildungen zu organisieren.



Welche Beiträge können von der **Fachkonferenz Sport** für eine Bewegungsfreudige Schule geliefert werden?

Aus der fachlichen Verantwortung für Bewegung, Spiel und Sport müssen Überlegungen angestellt und Impulse gegeben werden, die sich auf den Sportunterricht und auf außerunterrichtliche Angebote beziehen. Darüber hinaus kann die Fachkonferenz auch Anregungen geben, wie auf einfache Weise Bewegung in den Unterricht anderer Fächer einbezogen werden kann. Die Sportlehrkräfte können z.B.

- Konzepte für einen sinnvollen Beitrag von Bewegung, Spiel und Sport zum fächerübergreifenden Erziehungsauftrag der Schule entwickeln (z.B. zur Gesundheitserziehung, zur Fairnesserziehung),



Welche Beiträge können in den **Konferenzen der übrigen Fächer** für eine inhaltliche Ausgestaltung der Bewegungsfreudigen Schule geleistet werden?

- Anregungen geben für fächerübergreifende Projekte, in denen Bewegung eine besondere Rolle spielt (z.B. „Schule als Bewegungsraum“, „Radfahren in der Stadt“ oder „Akrobatisches Bewegungstheater“),
- Modelle für spontanes Bewegen im Unterricht aller Fächer entwerfen (z.B. mit Alltagsmaterialien, Schulmobiliar),
- Vorschläge für ein erweitertes Bewegungsangebot in der Schule (z.B. im Rahmen des Ganztagsbetriebes) unterbreiten,
- Einvernehmen über Inhalt und Struktur eines Sportunterrichts erzielen, der einen wesentlichen Beitrag zu einem bewegten Schulleben leisten kann.

Fachkonferenzen der anderen Fächer bieten z.B. die Möglichkeit,

- sich über themen- bzw. methodenbezogenes Bewegen im Unterricht der jeweiligen Fächer zu verständigen (vgl. Kap. 7),
- Ideen für Angebote zur Bewegungspause oder zur Entspannung auszutauschen (vgl. Kap. 7),
- Möglichkeiten für die Integration von Bewegung in fächerübergreifende Projekte zu diskutieren.

### Tipps für die Behandlung des Themas „Bewegungsfreudige Schule“ auf Konferenzen

- Die eigenen Stärken betonen und ausbauen, weniger von den Defiziten ausgehen.
- Gelegenheiten nutzen, Erreichtes bewusst zu machen und das Erreichte zu würdigen.
- Nach dem Prinzip der „Kleinen Schritte“ vorgehen und realisierbare Ziele anstreben.
- Klare Zuständigkeiten und Verantwortlichkeiten für vereinbarte Ziele und Aufgaben festlegen.
- Experten zu speziellen Themen hinzuziehen.



In Konferenzen können auch Kolleginnen und Kollegen anderer Schulen wichtige Impulse geben, wenn sie über Möglichkeiten, Chancen und Probleme bei der Umsetzung der Idee der Bewegungsfreudigen Schule an ihrer eigenen Schule berichten.

## Schulinterne Fortbildung

Schulinterne Fortbildung kann bedeuten, dass Schulen im Rahmen ihrer Schulentwicklung auch ihre eigene Fortbildung planen und organisieren. Außerdem wird von schulinterner Fortbildung gesprochen, wenn staatliche Fortbildungsangebote schulintern durchgeführt werden.

Für Bewegungsfreudige Schulen und solche, die sich auf den Weg zu einer Bewegungsfreudigen Schule begeben, ist diese Form der Fortbildung besonders hilfreich. Sie kann nämlich



- ▶ die Intentionen des Schulprogramms berücksichtigen,
- ▶ den personellen, räumlichen und materialen Rahmenbedingungen der jeweiligen Schule Rechnung tragen,
- ▶ gezielt auf örtliche Ressourcen und Kooperationsmöglichkeiten aufmerksam machen,
- ▶ standortspezifische Initiativen vorbereiten und begleiten.

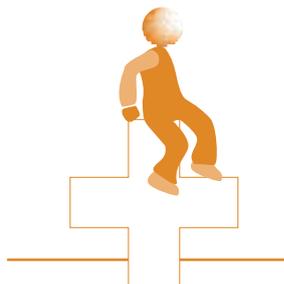
### „Bewegung, Spiel und Sport im Schulprogramm und im Schulleben“

Zu diesem Thema wollen wir am xx.xx.xx. einen Pädagogischen Ganzttag durchführen. Zu diesem Ganzttag wollen wir drei erfahrene Moderatorinnen und Moderatoren einladen, die uns Impulse und Beratung geben können zu Einzelthemen, mit denen wir den Prozeß der Entwicklung zu einer Bewegungsfreudigen Schule fortsetzen können. Für den Ganzttag ist vorgesehen, dass sich das Kollegium mit zwei der folgenden Themen in Theorie und Praxis auseinandersetzt.

Wählen Sie deshalb zwei Themenfelder aus, mit denen Sie sich am liebsten beschäftigen wollen und geben Sie Ihre Rückmeldung bis zum yy.yy.yy. an Herrn ZZ

- Bewegung und Entspannung im Unterricht
- Bewegung und Entspannung in außerunterrichtlichen Angeboten
- Bewegungsfreundliche Gestaltung des Schulraums
- Bewegungsfreundliche Schulorganisation.

Gez.: AA [Schulleiter]



Da die Idee der Bewegungsfreudigen Schule nach Möglichkeit von allen Lehrkräften getragen und unter den spezifischen Bedingungen der jeweiligen Schule umgesetzt werden soll, ist es wichtig, die Fortbildungsangebote möglichst schulnah, am besten schulintern zu organisieren. Nur so können möglichst viele Lehrkräfte einer Schule erreicht und die standortspezifischen Bedingungen angemessen berücksichtigt werden.

## Möglichkeiten schulinterner Fortbildung

- „Pädagogische Tage“ oder „pädagogische Konferenzen“ ▶ alle Schulstufen
- Beratung und Fortbildung der Kolleginnen und Kollegen (des Kollegiums) durch innerschulische bzw. außerschulische Expertinnen oder Experten, z.B. ▶ alle Schulstufen
  - Lehrkräfte/Sportlehrkräfte der eigenen Schule oder von anderen Schulen
  - Moderatorinnen und Moderatoren in der staatlichen Fortbildung
  - Fachleiterinnen und Fachleiter der Studien-seminare
  - Expertinnen und Experten unter den Eltern
  - Vertreterinnen und Vertreter der Hochschulen
  - Expertinnen und Experten aus dem Gesundheitswesen
- Erfahrungs- und Meinungsaustausch sowie gemeinsame Fortbildung von Kolleginnen und Kollegen (Kollegien) verschiedener Schulen, z.B. gegenseitiger Schulbesuch ▶ alle Schulstufen



Nutzen Sie auch die Möglichkeiten des kollegialen Erfahrungsaustauschs in informellen Gesprächen bzw. in schulischen Gremien und suchen Sie die Zusammenarbeit mit Kolleginnen und Kollegen bei konkreten pädagogischen Vorhaben!

## Zusammenarbeit mit den Eltern

In der Regel finden Elternabende im Klassenzimmer statt. Der Klassenlehrer bzw. die Klassenlehrerin referiert, im Anschluss werden noch einige Fragen diskutiert und die Eltern gehen wieder nach Hause. Anders ist es z.B. beim „Sportelternabend“:



## Eltern erfahren aktiv den neuen Schulsport

„Fürstenfeldbruck [oh] – Premiere am Brucker Viscardi-Gymnasium: Erstmals wird am morgigen Dienstag ein Sportelternabend mit dem thematischen Schwerpunkt „Gesundheitserziehung im Schulsport“ durchgeführt. Teilnehmer der um 19.30 Uhr in der Dreifachhalle beginnenden Veranstaltung sind die Eltern der Fünftkläßler, rund 100 Interessenten haben sich angemeldet.

Ausgangspunkt für diesen Abend ist die Feststellung, daß der Gesundheitszustand vieler Schüler zu wünschen übrig läßt. Verschiedene diesbezügliche Probleme sind nachweislich auf einen Mangel an ausreichender Bewegung zurückzuführen. Im neuen gymnasialen Lehrplan wird dieser bedenklichen Entwicklung Rechnung getragen und wirksam begegnet, wobei die Gesundheitserziehung mit an oberster Stelle steht. So sollten die Schüler zu mehr Bewegung innerhalb, aber auch außerhalb der schulischen Sportstunden motiviert und aktiviert werden, der Körper soll besser kennengelernt, Geschicklichkeit und Fitness sollen gefördert werden. Vor allem aber soll der Schulsport allen, also auch und gerade den leistungsschwächeren Schülern, Spaß machen.

Abhängig ist der Erfolg der Initiative in erster Linie vom aktiven Beitrag der Eltern. Sie sollen nicht nur Interesse an schulsportlichen Aktivitäten ihrer Kinder haben, sondern auch darüber hinaus auf genügend Bewegung und eine gesunde Ernährung ihrer Sprößlinge achten. Daß dabei das eigene Vorbild von entscheidender Bedeutung ist, versteht sich von selbst.

Und hier setzt nun auch der Sportelternabend am Viscardi-Gymnasium an. Die Eltern der Pennäler sollen wesentliche Inhalte und Elemente der Gesundheitserziehung im Schulsport kennenlernen, dies aber nicht als passives Auditorium, sondern als sportlich aktive Teilnehmer. Die Bekleidung mit Trainingsanzug und Turnschuhen ist deshalb am morgigen Abend eine Selbstverständlichkeit.“

[Artikel aus dem Fürstenbrucker Tagblatt]

Ein solcher Sportelternabend kann dazu beitragen,

- Über die Bedeutung von Bewegung, Spiel und Sport für die Gesundheit sowie für die gesunde motorische, kognitive, emotionale und soziale Entwicklung der Kinder und Jugendlichen zu informieren
- Fragen der Eltern zum Schulsport zu beantworten und eventuell vorhandene Missverständnisse bzw. Vorurteile abzubauen,
- Eltern über Ziele, Inhalte, Methoden und Organisationsformen des Schulsports zu unterrichten und
- Eltern als Partner und Förderer von Bewegung, Spiel und Sport in der Schulentwicklung zu gewinnen.



Welche Möglichkeiten gibt es, Eltern in die Gestaltung einer Bewegungsfreudigen Schule einzubeziehen?

Die Zusammenarbeit mit Eltern in einer Bewegungsfreudigen Schule schließt fachspezifische Veranstaltungen ein, öffnet bzw. ergänzt sie jedoch für das fächerübergreifende Anliegen einer bewegungsfreudigen Gestaltung des Schulprogramms und des Schullebens.

Grundlagen der Zusammenarbeit mit den Eltern sind die Schulmitwirkungsgesetze der Länder. Sie bieten Ansätze für vielfältige Möglichkeiten der Elternmitwirkung.

### Möglichkeiten der Zusammenarbeit mit Eltern

- Informationsveranstaltungen für Eltern/  
schriftliche Information der Eltern ▶ alle Schulstufen
- Hospitation und ggf. Mitwirkung der Eltern im  
Sportunterricht bzw. im außerunterrichtlichen  
Schulsport ▶ Primarstufe/  
Sekundarstufe I
- Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote  
für Kinder und Eltern ▶ Primarstufe
- Leitung bzw. Mitwirkung bei der Leitung außer-  
unterrichtlicher Bewegungs-, Spiel und Sport-  
veranstaltungen [z.B. im Ganztage] ▶ alle Sekundarstufe
- Mitwirkung der Eltern bei Maßnahmen zur  
bewegungsfreundlichen Gestaltung der Schule ▶ alle Schulstufen



Laden Sie doch einmal die Eltern mit ihren Kindern zu gemeinsamen bewegungsbezogenen Aktivitäten ein. Noch besser wäre es, diese Aktivitäten regelmäßig durchzuführen.



### Mögliche Themen und Inhalte bei Veranstaltungen mit Eltern

- Neue bzw. ungewohnte Körper- und Bewegungserfahrungen, z.B.
  - Entspannungstechniken
  - Trendsportarten/Bewegungskünste
 ▶ alle Schulstufen
- Fragen zum Schulsport, z.B.
  - richtige Sportkleidung/Hygiene
  - Befreiung vom Sportunterricht
  - Jungen und Mädchen im Schulsport
  - Beurteilung und Notengebung im Sportunterricht
  - Sicherheits- und Gesundheitsaspekte
 ▶ alle Schulstufen
- Planungen zur Umsetzung der Idee der Bewegungsfreudigen Schule, z.B.
  - bewegungsfreundliche Gestaltung des Schulraums
  - außerunterrichtliche Angebote
 ▶ alle Schulstufen
- Impulse für außerschulische Bewegungsaktivitäten, z.B.
  - in der Freizeit/im Urlaub
  - in Sportvereinen bzw. bei sonstigen Sportanbietern
 ▶ alle Schulstufen

### Zusammenarbeit mit Sportvereinen

Die Zusammenarbeit mit Sportvereinen erwächst aus dem Auftrag des Schulsports, Kinder und Jugendliche zu einer möglichst lebenslangen aktiven Teilnahme an der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur in unserer Gesellschaft zu führen. Sie entspricht zugleich dem Auftrag einer Bewegungsfreudigen Schule, Bezüge zum außerschulischen Bewegungsleben und zum außerschulischen Sport der Kinder und Jugendlichen herzustellen bzw. zu erhalten und auszubauen.



**Welche Ziele sollten die Kooperation zwischen Bewegungsfreudigen Schulen und Vereinen leiten?**

Die Kooperation von Schulen und Sportvereinen hat eine lange Tradition und wird bereits an vielen Orten praktiziert. Häufig konzentrieren sich die Kooperationsbemühungen jedoch auf die Förderung sportlich interessierter und talentierter Schülerinnen und Schüler.

In einer Bewegungsfreudigen Schule gilt es, ein breites Spektrum unterschiedlicher Zielsetzungen und Formen der Kooperation von Schulen und Sportvereinen zu entwickeln, die möglichst allen Schülerinnen und Schülern nutzen (z.B. Schnupperangebote/Aktionstage der örtlichen Vereine, Unterstützung schulischer Ganztagsangebote durch Sportvereine).

**Welche Orientierungshilfen gibt es für die Zusammenarbeit von Schule und Verein?**

Eine Leitfunktion für die Entwicklung der Zusammenarbeit von Schulen und Sportvereinen können die in den Ländern vorliegenden Kooperationsvereinbarungen und -programme übernehmen.

**In allen Bundesländern existieren Vereinbarungen zwischen den obersten Schulbehörden und den Sportorganisationen über die Förderung der Zusammenarbeit von Schulen und Sportvereinen. Gefördert werden z.B.:**

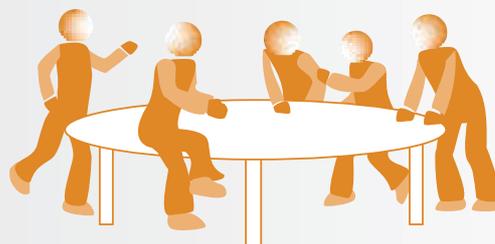
- Einrichtung und Leitung von außerunterrichtlichen Schulsportveranstaltungen, z.B. freiwilligen Schulsportgemeinschaften,
- Qualifizierung von Schülerinnen und Schülern für die Mitarbeit im Schul- und Vereinssport, z.B. Ausbildung von Schulsportshelferinnen und -helfern,
- Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote für Schülerinnen und Schüler im Ganztagsbetrieb,
- zielgruppenorientierte Kooperationsmaßnahmen, z.B. spezielle Sportangebote für sportlich talentierte Kinder und Jugendliche, für behinderte Schülerinnen und Schüler, für Kinder ausländischer Eltern oder für Mädchen.



Landesweite Kooperationsvereinbarungen und -programme schaffen wichtige Rahmenbedingungen für die Zusammenarbeit von Schulen und Sportvereinen. Das Gelingen und die Qualität der Zusammenarbeit liegen jedoch allein im Verantwortungsbereich der Partner. Von entscheidender Bedeutung sind eine sorgfältige Bestandsaufnahme, die Verständigung über Ziele und Inhalte der Kooperation, die Beauftragung von Kontaktpersonen und die Durchführung von Maßnahmen zur Sicherung der Qualität der Zusammenarbeit.

## Maßnahmen zur Verbesserung der Zusammenarbeit mit Sportvereinen

- Bestandsaufnahme durchführen, z.B.
  - zu bestehenden Förderprogrammen
  - zur bisherigen Zusammenarbeit (Ziele, Kontaktpersonen, Kooperationsformen)
  - zum bestehenden Kooperationsbedarf
  - zur Angebotsstruktur und Kooperationsbereitschaft der/des Kooperationspartner/s▶ alle Schulstufen
  
- Vereinbarungen über Ziele und Inhalte der Kooperation treffen, z.B.
  - grundlegende gemeinsame pädagogische Zielsetzungen
  - Ziele und Inhalte gemeinsamer Aktivitäten/Angebote für (möglichst alle) Schülerinnen und Schüler
  - Ziele und Inhalte gemeinsamer Informations- und Öffentlichkeitsarbeit (auch zur Information der Eltern)▶ alle Schulstufen
  
- Verantwortliche festlegen, z.B.
  - Kontaktperson(en) der Schule
  - Kontaktperson(en) des Vereins (der Vereine)
  - Verantwortliche für die verschiedenen Aktivitäten▶ alle Schulstufen
  
- Qualität der Zusammenarbeit sichern, z.B. durch
  - gegenseitigen Informations- und Meinungsaustausch der Verantwortlichen
  - gegenseitige Hospitationen
  - Befragung der Schülerinnen und Schüler▶ alle Schulstufen

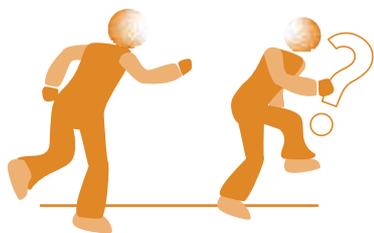


Eine Bewegungsfreudige Schule kann von einzelnen oder mehreren Lehrkräften oder der ganzen Schule entwickelt werden. Bei einem komplexen Vorhaben sind einige grundsätzliche Überlegungen anzustellen:

**Wem soll die Leitung übertragen werden?**

Die Idee der Bewegungsfreudigen Schule muss ein Anliegen der gesamten Schule sein. Deshalb liegt die Verantwortung bei der Schulleitung. Sie muss durch ein engagiertes und kompetentes Projektteam [Steuergruppe] unterstützt werden.





**Wer sollte an der Verwirklichung beteiligt werden?**

Für die Verwirklichung braucht die Schulleitung kompetente und engagierte Fachleute. Solche Fachleute finden sich:

► **Unter den Lehrerinnen und Lehrern**

Bei der Gestaltung einer Bewegungsfreudigen Schule werden grundsätzlich alle Lehrkräfte gebraucht. Es gilt, das in jedem Kollegium vorhandene Expertenwissen zu entdecken und die Bereitschaft jeder einzelnen Lehrkraft zu fördern, die eigenen Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten in das Vorhaben einzubringen. Dabei kommt den Sportlehrkräften aufgrund ihrer spezifischen Fachkompetenzen eine über den engeren fachlichen Rahmen hinaus weisende wichtige impulsgebende Funktion zu.

► **Unter den Schülerinnen und Schülern**

Auf allen Schulstufen und in allen Schulformen gibt es Schülerinnen und Schüler, die dazu bereit und in der Lage sind, ihre Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten in die Entwicklung einer Bewegungsfreudigen Schule einzubringen. In den weiterführenden Schulen kann es sich lohnen, gezielt auf die Schülerinnen und Schüler zuzugehen, die sich bereits in der Schülervertretung oder in Sportvereinen engagieren.

► **Unter den Eltern**

Auch unter den Eltern gibt es zahlreiche Expertinnen und Experten für Bewegung, Spiel und Sport, für praktische Tätigkeiten und für gute Kontakte.

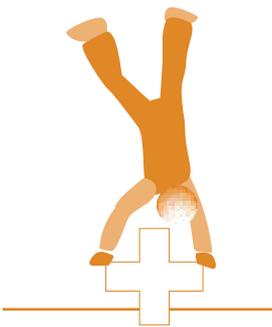
► **Unter den Partnern der Schule**

Neben dem Schulträger sind viele öffentlich-rechtliche Einrichtungen und Wirtschaftsunternehmen bereit, sich für eine Bewegungsfreudige Schule zu engagieren.

Aufgabe der Schulleitung ist es, die notwendigen Rahmenbedingungen für die Durchführung des Projekts zu schaffen und die erforderlichen Ressourcen zu erschließen. Ferner muss sie das in jeder Schule vorhandene Expertenwissen und Engagement von Lehrkräften, Schülerinnen und Schülern, Eltern und Partnern für die Planung und die Verwirklichung der Bewegungsfreudigen Schule aktivieren.

### Für das Engagement aller Lehrkräfte gelten folgende Voraussetzungen:

- eine positive Einstellung zur Bewegung und zur Idee der Bewegungsfreudigen Schule,
- die Fähigkeit, Bewegungsbedürfnisse der Kinder und Jugendlichen wahrzunehmen,
- das Bemühen, im Unterricht sowie im Schulleben (mehr) Bewegungsgelegenheiten zu schaffen,
- die Bereitschaft, seine Kompetenz als „Anwalt“ bzw. Anwältin der Körperlichkeit“ von Kindern und Jugendlichen zu erweitern.



Lehrkräfte, die selbst bewegungsaktiv sind, gewinnen an Überzeugungskraft bei ihren Bemühungen um die Gestaltung einer Bewegungsfreudigen Schule und schaffen damit zugleich wichtige Voraussetzungen für ihre Gesundheit und Arbeitszufriedenheit.

# 9

## Welche Schritte führen zu einer Bewegungsfreudigen Schule?

74

Eine Bewegungsfreudige Schule bringt allen in ihr Lernenden und Lehrenden Vorteile:

- **Schülerinnen und Schüler** lernen und leben in der Schule. Sie brauchen für ihre Entwicklung viel Bewegung. In einer Bewegungsfreudigen Schule können sie ihre Bewegungsbedürfnisse ausleben und vielfältige Bewegungsgelegenheiten wahrnehmen. Die Schule bietet ihnen auch Chancen zu erfahren, wie regelmäßige Bewegung zur selbstverständlichen Gewohnheit wird und ihr Leben bereichert. Sie gewinnen ein höheres Maß an Selbstvertrauen und Schulzufriedenheit.
- Die Vorteile für **Lehrkräfte aller Fächer** bestehen darin, dass das Unterrichten leichter wird, weil die Schülerinnen und Schüler ausgeglichener, aufnahmefähiger und lernfreudiger werden. Sie können darüber hinaus auch ein differenzierteres Bild von ihren Schülerinnen und Schülern und damit wichtige Voraussetzungen für Begegnungen und Kontakte gewinnen, die für das pädagogische Klima im Umgang miteinander wichtig sind. Deshalb müssen Lehrkräfte in ihrem pädagogischen Selbstverständnis Bewegung als wichtiges und unaustauschbares Element ihres Unterrichts und des Schullebens fest verankert haben. Sie sollten sich im eigenen Interesse für mehr Bewegung in der Schule einsetzen, weil sie damit zu einer Verbesserung der Arbeitsbedingungen in der Schule beitragen.
- **Sportlehrkräfte** können durch ein aktives Eintreten für eine Bewegungsfreudige Schule eine deutlichere pädagogische Profilierung ihrer Aufgaben gewinnen.
- Alle, die in der **Schulleitung** Verantwortung tragen, können erfahren, dass Bewegung im Schulleben einen wichtigen Beitrag für ein gutes Schulklima leistet.

**Der Weg zu einer Bewegungsfreudigen Schule ist immer auch ein Weg zur Verbesserung der Schulqualität.**

**Machen Sie sich auf den Weg!**

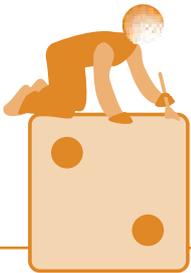


### Erster Schritt: Ich bestimme meinen eigenen Standort

Vor schulischen Handlungsschritten sollten Lehrkräfte, die an einer bewegungsfreudigen Gestaltung ihrer Schule interessiert sind, ihre persönliche und berufliche Beziehung zum Thema „Bewegung“ klären. Nur wenn das eigene Verständnis und die eigene Interessenlage geklärt sind, gewinnt man die notwendige Sicherheit, um die Schülerinnen und Schüler, das Kollegium und die am Schulleben beteiligten Partner, insbesondere die Eltern, für die Idee der Bewegungsfreudigen Schule zu gewinnen.

### Es lohnt sich, einmal darüber nachzudenken,

- welchen Einfluss Ihre Bewegungs- und Sport Erfahrungen, z.B. in der Familie, im Kindergarten, in der Schule oder im Verein, auf Ihr Bewegungsleben und Ihre gegenwärtige Einstellung zur Bedeutung von Bewegung und Sport haben,
- welchen Einfluss Ihr beruflicher Alltag auf Ihr Bewegungsleben und Ihre Gesundheit hat und wie Bewegungsaktivitäten auf Ihren beruflichen Alltag zurückwirken;
- welchen Einfluss andere Personen und Institutionen, allgemeine gesellschaftliche Trends sowie der außerschulische, auch der von den Medien verbreitete Sport, auf Ihr Bild vom Sport und Ihr Bewegungsleben haben.



### Zweiter Schritt: Ich verändere meinen Verantwortungsbereich in der Schule

Schulisches Handeln kann am leichtesten in den Bereichen erfolgen, für die jede Lehrkraft selbst verantwortlich ist. Hierzu gehört neben dem eigenen Unterricht auch ein breites außerunterrichtliches Tätigkeitsfeld.

#### Haben Sie sich schon einmal gefragt,

- wie Sie Ihren Unterricht durch Bewegung und Entspannung verbessern könnten,
- ob Sie bereit sind, mit den Schülerinnen und Schülern auch einmal in der Pause, bei Schulfahrten oder bei Schulfesten gemeinsam aktiv zu sein,
- ob zum Kreise der Eltern auch „Bewegungsexpertinnen bzw. -experten“ gehören (z.B. Ärztinnen/Ärzte, Sportfachkräfte), die Ihnen in Ihrem Verantwortungsbereich helfen könnten (z.B. Durchführung von Bewegungs- und Sportangeboten, Beratung von Schülerinnen und Schülern sowie Eltern)?



### Dritter Schritt: Ich versuche, mit Kolleginnen und Kollegen zu kooperieren

In der Zusammenarbeit mit (einzelnen) Kolleginnen und Kollegen können die Ergebnisse der persönlichen Reflexion und die individuellen Handlungserfahrungen in einem überschaubaren Rahmen ausgetauscht und erörtert werden. Dies kann zur Bestätigung aber auch zur Korrektur eigener Positionen führen. Vor allem kann geklärt werden, ob kooperative Handlungsschritte möglich sind.

Sicherlich können Sie sich vorstellen,

- mit (ausgewählten) Kolleginnen oder Kollegen auch einmal über die Idee der Bewegungsfreudigen Schule zu sprechen,
- mit ausgewählten Kolleginnen oder Kollegen gegenseitige Unterrichtsbesuche und gemeinsame Erprobungsschritte im Unterricht (z.B. Bewegungspausen) bzw. im außerschulischen Bereich (z.B. Schullandheimaufenthalt) sowie gemeinsame Handlungsschritte in den schulischen Gremien zu verabreden,
- einmal an einer Lehrerfortbildungsveranstaltung zum Thema „Bewegungsfreudige Schule“ teilzunehmen.

**Der Aufbau hinreichender Kompetenzen für die bewegungsfreudige Ausgestaltung des Schulprogramms und des Schullebens erfordert**

- den kollegialen Erfahrungsaustausch in informellen Gesprächen und in schulischen Gremien,
- die Zusammenarbeit von Kolleginnen und Kollegen verschiedener Fächer und Lernbereiche bei dem Bemühen um förderliche Rahmenbedingungen und bei konkreten pädagogischen Vorhaben,
- die Beratung und Fortbildung der Kolleginnen und Kollegen durch innerschulische und außerschulische Maßnahmen und vor allem
- Impulse und Unterstützung durch Schulleiterinnen und Schulleiter sowie durch die Schulaufsicht.



## Vierter Schritt: Wir verändern institutionelle Rahmenbedingungen unserer Schule

Die Entwicklung „Bewegungsfreudiger Schulen“ zielt letztlich auch auf die Veränderung des Schulprogramms sowie der räumlichen und organisatorischen Rahmenbedingungen der Schule. Die Veränderung dieser Rahmenbedingungen setzt die Kooperation aller am Schulleben Beteiligten, von der Schulaufsicht über die Schulleitung, Lehrkräfte, Schülerinnen und Schüler bis zum Hausmeister, voraus.

**Sehen Sie Möglichkeiten, in den entsprechenden Gremien Ihrer Schule Initiativen zu entwickeln, um z.B.**

- das starre Stundenraster aufzubrechen (Gong abstellen!),
- das Schulgebäude und Pausengelände bewegungsfreudig(er) zu gestalten,
- bisher nicht genutzte Räume und Flächen in der Schule und im Umfeld der Schule für Bewegung und Sport zu erschließen,
- tägliche Bewegungszeiten durchzuführen (Bewegungszeiten in den Unterricht integrieren, Sportunterricht in Einzelstunden erteilen!),
- regelmäßige Bewegungsaktivitäten für das Kollegium einzurichten?

Die positiven Wirkungen, die Bewegung in Unterricht und Schulleben entfalten kann, sind nur dann nachhaltig zu sichern, wenn Schulen den konzeptionellen Ansatz der Bewegungsfreudigen Schule verbindlich festschreiben sowie in einem kontinuierlichen Prozess der Selbstvergewisserung auf der persönlichen und systemischen Ebene umsetzen und weiterentwickeln. Dabei müssen stets Bezüge zum Prozeß der Schulentwicklung und der Qualitätsdiskussion in der Schule hergestellt werden. Darüber hinaus können auch öffentlichkeitswirksame Aktionen dazu beitragen, die Idee einer Bewegungsfreudigen Schule wachzuhalten.

**Wie kann in einer Schule der konzeptionelle Ansatz der Bewegungsfreudigen Schule verbindlich festgeschrieben werden?**

Nachhaltig wirksam werden die Bausteine einer Bewegungsfreudigen Schule besonders dann, wenn sie in das pädagogische Gesamtkonzept einer Schule eingebunden werden. Dazu eröffnen Schulprogramme realistische Chancen:

- ▶ Wo immer dies möglich ist, sollte das Konzept einer Bewegungsfreudigen Schule den inhaltlichen Schwerpunkt eines Schulprogramms (das Schulprofil) bilden.
- ▶ Wenn Schulen einen anderen inhaltlichen Akzent für ihr Schulprogramm bestimmt haben, sollten die besonderen Möglichkeiten, die eine bewegungsfreudige Gestaltung von Unterricht und Schulleben eröffnen, stets in den inhaltlichen Kontext des jeweiligen Programms eingebracht werden.

**Wie kann eine Bewegungsfreudige Schule in ihrer Qualität gesichert werden?**

Vor allem die Selbstvergewisserung jeder einzelnen Lehrkraft über die Wirksamkeit der von ihr entwickelten Initiativen stellt ein wichtiges Instrument zur Qualitätssicherung dar:

- ▶ Fragen Sie sich deshalb immer wieder, ob Sie die in Ihrem Wirkungsbereich möglichen Bausteine sinnvoll und erfolgreich eingesetzt haben (vgl. Checkliste S. 82).
- ▶ Sprechen Sie mit Ihren Kolleginnen und Kollegen über Ihre Erfahrungen mit dem Einsatz einzelner Bausteine: über ihren gelungenen Einsatz, aber auch über entstandene Probleme.
- ▶ Setzen Sie sich auch dafür ein, dass die bewegungsfreudige Schulentwicklung kontinuierlicher Beratungsgegenstand in den verschiedenen schulischen Gremien ist.

Darüber hinaus müssen Schulleitung und Kollegium in gemeinsamer Verantwortung dafür Sorge tragen, dass bei der Entscheidung für bestimmte Bausteine die Bewegungsfreudige Schule in qualitativer Hinsicht gesichert wird:

- ▶ **Die Bausteine einer Bewegungsfreudigen Schule müssen überdauernd sein!**

So wichtig es ist, einmalige attraktive Aktionen zur Motivierung von Schülerinnen und Schülern für mehr Bewegung zu starten, so haben solche Aktionen jedoch kaum nachhaltige Wirkung.

Wesentliches Merkmal einer Bewegungsfreudigen Schule ist deshalb zunächst ein Mindestbestand an kontinuierlich gesicherten Angeboten (z.B. Pausensport; Bewegungspause). Sie erfahren durch punktuelle Maßnahmen (z.B. Aktionstage, Kursfahrten) eine sinnvolle Ergänzung. Aber auch solche punktuellen Maßnahmen sollten kontinuierlich wiederholt werden.



- ▶ **Die Bausteine einer Bewegungsfreudigen Schule müssen die Handlungsfelder Unterricht, außerunterrichtliche Angebote, Schulorganisation und Schulraum berücksichtigen!**

Bewegung im Unterricht z.B. wird erheblich erleichtert, wenn durch Maßnahmen zur Schulraumgestaltung und zur Schulorganisation entsprechende Rahmenbedingungen geschaffen werden. Bewegungsangebote werden eher von den Kollegen und Kolleginnen in das Schulleben integriert, wenn z.B. über Lehrerkonferenzen Sensibilität geweckt und über schulinterne Fortbildung sachliche Grundlagen geschaffen worden sind.

- ▶ **Die Bausteine einer Bewegungsfreudigen Schule müssen Schülerinnen und Schüler aller Altersstufen berücksichtigen!**

Sowohl für die Primarstufe als auch für die Sekundarstufe I muss bedacht werden, dass Schülerinnen und Schüler der Eingangsklassen andere Bewegungsbedürfnisse und -gewohnheiten haben als die älteren Kinder und Jugendlichen dieser Stufen. Dies muss durch eine entsprechend differenzierte Angebotspalette berücksichtigt werden.

Eine Schule kann sich also dann als bewegungsfreudig verstehen, wenn sie Initiativen für Bewegungsangebote in **allen Handlungsfeldern** ergriffen hat. Diese Angebote müssen

- alle Schülerinnen und Schüler erreichen und nicht nur einen ausgewählten Teil von ihnen,
- regelmäßig stattfinden und möglichst täglich Gelegenheit zur Bewegung bieten,
- nachhaltig und dauerhaft in das Schulleben integriert werden.



**Wie kann durch das Herstellen von Öffentlichkeit die Idee einer Bewegungsfreudigen Schule wachgehalten werden?**

Regelmäßige Informationen der schulischen und außerschulischen Öffentlichkeit über die Aktivitäten der Schule können die Identifikation aller Beteiligten mit dem konzeptionellen Ansatz der Bewegungsfreudigen Schule stärken, ggf. Skepsis und Zurückhaltung aufbrechen helfen:

- Schaffen Sie schulintern Gelegenheiten, über gelungene Aktivitäten zu berichten (z.B. Konferenzen, „Schwarzes Brett“, Schulzeitung),
- suchen Sie das Gespräch mit benachbarten Schulen, um Ihre Erfahrungen mit der Umsetzung der Idee einer Bewegungsfreudigen Schule auszutauschen,
- informieren Sie auch die außerschulische Öffentlichkeit durch Pressemitteilungen und -berichte.

Bestand und Kontinuität einer Bewegungsfreudigen Schule hängen vor allem vom Engagement jener Personen ab, die diese Idee aktiv umsetzen. Insbesondere Schulleitungen können ein solches Engagement stärken, wenn sie

- das Engagement für eine Bewegungsfreudige Schule als gleichwertiges Äquivalent zu anderen schulischen Funktionsbereichen anerkennen,
- Teams bilden, die die Planungs- und Umsetzungsarbeiten für eine Bewegungsfreudige Schule gemeinsam vorbereiten und initiieren,
- das Erreichte als wertvollen Beitrag zur Gestaltung einer guten Schule bei allen sich bietenden Gelegenheiten herausstellen.

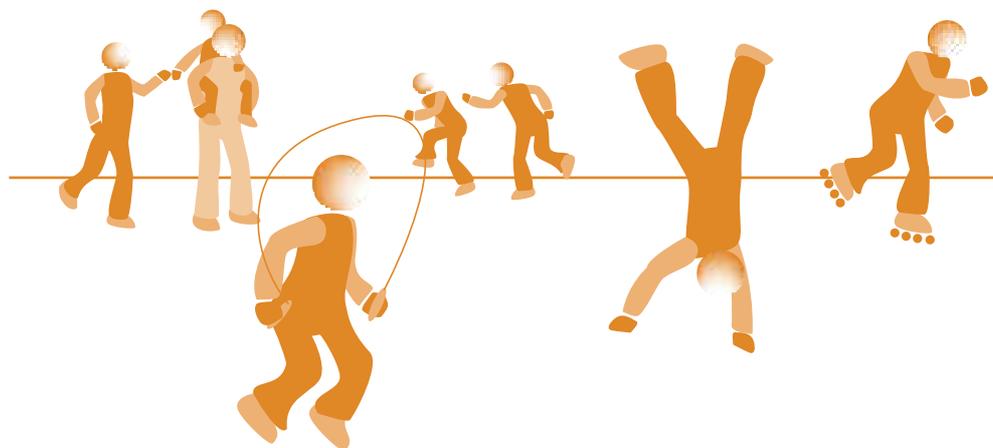
Wenn Sie sich vergewissern wollen, wie weit Sie bereits auf dem Weg zu einer Bewegungsfreudigen Schule sind, dann nehmen Sie doch die folgende Checkliste zur Hand. Mit ihrer Hilfe können Sie schon Erreichtes festhalten und Ansatzpunkte für neue Impulse gewinnen.

Viele der zuvor beschriebenen Bausteine sind vielleicht an Ihrer Schule bereits eingeführt. Bei diesen Bausteinen sollten Sie jedoch prüfen, ob Sie im Sinne der Bewegungsfreudigen Schule ggf. neue Konturen und möglicherweise eine andere inhaltliche Füllung erhalten müssen.

Andere Bausteine sind Ihnen vielleicht nicht bekannt oder vertraut genug, um sie für die bewegungsfreudige Gestaltung Ihrer Schule zu berücksichtigen. Bei diesen Bausteinen empfiehlt es sich, die Anregungen aus dieser Broschüre daraufhin zu überprüfen, wie sie sich unter den schulischen Rahmenbedingungen und mit den vorhandenen Kompetenzen am leichtesten umsetzen lassen.



Entscheidend für den Erfolg der Bemühungen um eine Bewegungsfreudige Schule ist die Bereitschaft, sich auf Neues einzulassen und es auszuprobieren!



**Checkliste für die bewegungsfreudige Gestaltung meiner Schule**

**Wie bewegungsfreudig ist meine Schule?**

	vorhanden	hierfür will ich mich einsetzen
<b>Unterricht</b>		
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Außerunterrichtliche Angebote</b>		
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Schulraum</b>		
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Schulorganisation</b>		
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Ist „Bewegung“ Bestandteil unseres Schulprogramms?</b>	<b>Ja</b> <input type="checkbox"/>	<b>Nein</b> <input type="checkbox"/>

Originäre Ansprechpartner der Schulen sind die Schulbehörden. Zu ihren Aufgaben gehört es, Schulen auf ihrem Weg der Schulentwicklung zu begleiten und ggf. zu unterstützen.

## Welche Hilfen geben die Schulbehörden?

Das Angebotsspektrum der Schulbehörden umfasst u.a.

- Konzepte, Broschüren (z.B. Dokumentationen von Fachtagungen), Handreichungen für Lehrkräfte,
- Informationssysteme (z.B. Internet), Beratungshilfen (z.B. Schulberatung), Fortbildungsangebote (z.B. lokale bzw. schulinterne Fortbildungsmaßnahmen).



Häufig beruhen die Angebote der Schulbehörden bereits auf Kooperationsvereinbarungen mit außerschulischen Partnern, von denen auch die Schulen nicht selten profitieren können. Zu den gemeinsamen Angeboten von Schulbehörden und außerschulischen Partnern gehören u. a.

- landesweite Initiativen und Aktionen (z.B. Wettbewerbe), Projekte,
- Beratungshilfen und Fortbildungsangebote (z.B. Einsatz von Beratungs- bzw. Fortbildungsteams),
- Materialhilfen und Finanzmittel (z.B. Spielgeräteverleih, Sachkostenzuschüsse).

## Woran können sich Schulen bei der Auswahl von Informationsquellen und Unterstützungsangeboten orientieren?

Neben Kooperationspartnern auf Landesebene oder regionaler Ebene bieten sich auch auf der kommunalen Ebene zahlreiche Partner für die Kooperation mit Bewegungsfreudigen Schulen an (z.B. Partner aus dem Bereich des Gesundheitswesens, des Sports, der Bildung oder der Wirtschaft).

! Die Auswahl der Unterstützungs- und Kooperationsangebote muss sich an den im jeweiligen Schulprogramm enthaltenen Vorgaben zum pädagogischen Profil der Schule sowie an den dort getroffenen speziellen Vereinbarungen zum Konzept der Bewegungsfreudigen Schule ausrichten.

**Zu den Autoren:**

- ▶ Lutz Kottmann,  
Dr. paed., Akad. Direktor  
an der Bergischen Universität Wuppertal
  
- ▶ Doris Küpper,  
Universitätsprofessorin für Sportpädagogik i.R.  
an der Bergischen Universität Wuppertal
  
- ▶ Rolf-Peter Pack,  
Ministerialrat, Leiter des Schulsportreferats  
Im Ministerium für Städtebau und Wohnen,  
Kultur und Sport des Landes Nordrhein-Westfalen

**Arbeitsschwerpunkte und Veröffentlichungen u.a. in den Bereichen**

- Pädagogische Grundlagen für den Schulsport
- Beitrag des Schulsports zur Gesundheitsförderung
- Grundlagen und praktische Hilfen für eine bewegungsfreudige Schulentwicklung



## Notizen