

Bewegte Schule

„Scholle“ bringt Schüler in Bewegung

Schüler und Schülerinnen in Bewegung bringen

- Bewegte Pause
- Bewegter Unterricht
- Im Stundenplan installierte Sport- und Bewegungsarbeitsgemeinschaften
- Freiwillige Arbeitsgemeinschaften in Kooperation mit dem ansässigen Sportverein

Kooperationspartner im Bereich Sport:

- TSV Solingen Aufderhöhe 1877 e.V.
- AOK

Zielgruppe:

Schülerinnen und Schüler der Jahrgänge 5-13.

Zielstellung:

Die Bewegungsangebote dienen dem Ausgleich, der Gesundheit und der Entspannung.

Im Jg. 5,6, und 7 obligatorische Bewegungsangebote

Im Jg. 5-13 fakultative Bewegungsangebote

Bewegungsangebote der Scholle

Pausensport auf dem Schulhof und in der Sporthalle

- Ausleihe von Spiel- und Sportgeräten
- Sporthelferausbildung
- Teilnahme an den Stadtmeisterschaften in verschiedenen Sportarten
- Zirkus- und Turnvorführungen in und außerhalb der Schule
- Sponsorenläufe
- Sportfeste

Wir bewegen 1100 Schülerinnen und Schüler im Sportunterricht.

Wir bewegen 580 der JG 5-7 in obligatorischen Sport- und Bewegungs-AG's

Wir bewegen circa 300 Schülerinnen und Schüler in fakultativen AG's, in Kooperation mit dem Sportverein.

Bis heute haben wir 120 Sporthelfer ausgebildet, die bei allen sportlichen Aktivitäten im Einsatz sind.



Unsere Erfolge:

- Diverse Geldpreise der AOK-Aktion „Fit durch die Schule“
- Gute Platzierungen bei Stadtmeisterschaften und sonstigen Wettkämpfen
- Große Erfolge bei Sponsorenläufen

Messbare Ergebnisse:

- höhere Anmeldezahlen in Sportvereinen
- 120 aktive Sporthelfer in den Jg. 8-13
- 30 Wettkampf- und Schwimmschiedsrichter

Schlussfolgerung:

Das Konzept wird aufgrund seiner sichtbaren Erfolge beibehalten und erweitert. Die Erweiterung bezieht sich auf eine Verankerung speziell des bewegten Unterrichts im Schulprogramm.

Bewegte Schule

Einbindung von Bewegungselementen in den Schulalltag

Hintergrund

Wissenschaftler fanden heraus, dass Bewegung eine wesentliche Rolle beim Lernen spielt. Ohne Bewegung bleibt das Lernen unvollständig und uneffektiv.

1. Bewegung speichert und erhöht die Merkkapazität, da mehrere Sinne angesprochen werden.
2. Bewegung motiviert zur Auseinandersetzung mit einem Lerninhalt.
3. Bewegung verknüpft den Lerninhalt mit Spaß und bereits gemachten Erfahrungen.

Ziele

Motto:

„In einem gesunden Körper wohnt auch ein gesunder Geist.“

Bewegungsangebote fördern

- Lernfreude und Aufnahmebereitschaft
- Sozialkompetenzen
- Selbstwahrnehmung und Selbstbewusstsein
- Abbau von Aggressionen

Lehrerfortbildung zum Thema „Bewegung“



Themenzentriertes Lernen mit Bewegung

Fachschaften (z.B. Deutsch, Mathematik, Biologie...) legen „Hitliste“ mit geeigneten Bewegungsbeispielen fest:

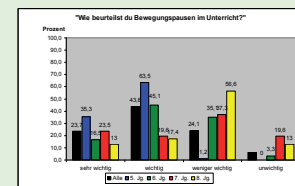
Kompetenzbereich	Vorhaben	Arbeitsorganisation/ Lernform	Jahrgangsstufe
Sprechen und Zuhören	1.6 Meine Geschichte	Gruppenarbeit	5/6
	1.10 Sportreporter	Kleingruppen	5
	1.14 Vier – Ecken – Spiel	Stetig wechselnde Kleingruppen	8-10

Bewegungspause im Unterricht mit „Experten“



Pausensport

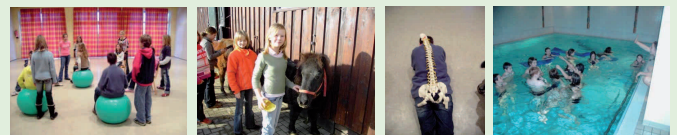
- Materialausgabe (Bälle, Springseile...) wird von den Sporthelfern eigenverantwortlich organisiert
- Regelmäßige Evaluation



Wanderfahrten mit dem Schwerpunkt „Bewegung“

- Seit 2005 nehmen die 5. Klassen an einem Gesundheitsprojekt teil
- zusammen mit dem Praevikus-Team wurden Inhalte erarbeitet zu den Schwerpunkten:

- Ernährungsberatung
- Psychomotorik
- Stressbewältigung
- Entspannungstraining



Unsere Erfahrungen

Durch die verschiedenen Bewegungsmöglichkeiten erleben wir bei den Schülerinnen und Schülern

- verbesserte Motorik
- weniger Aggressionen
- verbessertes Sozialverhalten
- weniger Unfälle

Freundliches **Schulklima** und motivierendes **Lernklima** sind weitere positive Effekte!

Das Buddy-Projekt

Im Rahmen des Oberstufen-Projekts „Übungsleiterausbildung – Behindertensport (C-Lizenz)“

Eine Kooperation der Gesamtschule Weierheide in Oberhausen mit dem BRSNW, dem BSO und der Christoph-Schlingensief-Förderschule

Hintergrund:

PK 12 ‚baut‘ Übungsleiterschein C - Breitensport für Menschen mit Behinderung

Bereits zum zweiten Mal gab es im abgelaufenen Schuljahr an der Gesamtschule Weierheide in Oberhausen das Oberstufen-Projekt der 'besonderen Art'. Im Rahmen des Sportunterrichts der 12. Jahrgangsstufe wurden 19 interessierte und motivierte Schülerinnen und Schüler zu Übungsleitern im Bereich Breitensport für Menschen mit Behinderung ausgebildet. G. Raskop, Sportlehrer und Referent des BRSNW in Personalunion, hatte vor zwei Jahren den Anstoß gegeben und sowohl bei der Schulleitung der GeWei als auch bei der Geschäftsführung des BRSNW offene Türen eingelaufen. Nun ja, ein paar Bedenken hatte es seitens des Verbandes schon gegeben, aber schließlich war es ja auch ein Pilot-Projekt. Ein Mentor und Supervisor war aber schnell gefunden: Dr. Georg Schick, Referent für Sportentwicklung im BRSNW begleitete das Unternehmen in den ersten zwei Jahren und konnte sich von der guten Projekt-Arbeit an unserer Schule überzeugen. Nach der überaus erfolgreichen Pilotrunde in 2013 hat es jetzt also auch der zweite Jahrgang geschafft! Nach einem Jahr voller (Selbst-)Erfahrung, einer ganzen Serie von Hospitationen, Lernerfolgskontrollen und Lehrübungen gab es am Ende nur strahlende Gesichter, sowohl bei den erfolgreichen Teilnehmern wie auch bei den Verantwortlichen der Weierheide und des BRSNW. Runde 3 des Projektes (2015) ist bereits angelaufen.

Zielgruppe:

Buddy-Sportabzeichen mit dem BSO

Weitsprung, Langstreckenlauf, Sprint, Kugelstoßen und Weitwurf – dies sind Disziplinen für das deutsche Sportabzeichen. Auch Schwimmen und Rollstuhl fahren gehören dazu – beim Buddy-Sportabzeichen des Behindertensport Oberhausen (BSO).

Buddy bezeichnet im Englischen einen Partner oder Freund für eine spezifische Aktivität. Der BSO will wieder Menschen mit und ohne Handicap motivieren, im Gespann die Bedingungen des Abzeichens zu erfüllen. Letztes Jahr erwarben es mit Schülern der Gesamtschule Weierheide 36 Jugendliche mit und ohne Behinderung. Jetzt besteht von montags bis donnerstags die Möglichkeit, für die Abnahme zu trainieren.

Aus dem Initiativkreis „Inklusion im und durch Sport“, stellen TC 69 und OTV 73 Kapazitäten zur Verfügung. Zum jetzigen Zeitpunkt, werden 80 bis 100 Paare die Herausforderung annehmen. Die Anmeldezahlen sind schon jetzt ein Erfolg für das Buddysportabzeichen und die Entwicklung einer inklusiven Sportwelt. Das Buddysportabzeichen startet beim BSO am 5. Mai 2014 an der Mellinghofer Straße. Dort finden die Paare zusammen, erhalten Laufkarten und ein Trainingsshirt.

Die Gesamtschule Weierheide und ihre Kooperationspartner:

- Der Behinderten- und Rehabilitationssportverband Nordrhein-Westfalen e.V.
- Der Behindertensportverein Oberhausen (BSO)
- Die Christoph-Schlingensief-Schule Oberhausen
- TC69 Sterkrade und OTV73 Oberhausen

Die stolze Buddy-Truppe



Vorgehensweise und Ergebnisse:

Eine bunte Buddy-Truppe

Es ist ein buntes Völkchen, welches sich da auf dem Sportplatz tummelt. Jung und alt, Männlein und Weiblein, Menschen mit und ohne Behinderung. Schüler und Schülerinnen der Gesamtschule Weierheide geben zwar an, ihr Gehirn befinde sich aufgrund der Ferien im Energiesparmodus, der Bewegungsapparat hingegen erscheint in hervorragender Verfassung. Das können nicht alle ihre BSO-Buddies' von sich behaupten; die sportlichen Leistungen, die sie abliefern sind jedoch durchaus staunenswert. So motiviert der eine den anderen, so entstehen neue Freundschaften und so stellen alle Beteiligten am Ende fest: Sport macht Spaß – Inklusion macht Freude! Ihr wisst wieder mal nicht, wovon ich rede? Na dann gibt's hier die Fakten:

Am vergangenen Montag trafen sich Sportler des Behindertensportverein Oberhausen und der Gesamtschule Weierheide zur zweiten Trainingseinheit in Vorbereitung auf das Deutsche Sportabzeichen. Nach dem gelungenen Start am „Tag der Begegnung“ in Köln macht diese inklusive Projektidee des BRSNW mit den Weierheide-Buddies nun also konsequent die nächsten Schritte. Nach vier bis fünf Trainingstagen erfolgt dann die eigentliche Abnahmeprüfung in sogenannten „Tandems“, bestehend aus jeweils einem Jugendlichen mit und einem ohne Behinderung. Vereinsboss Jörn Derißen und Sportlehrer Georg Raskop konnten diesmal sogar ein Kamerateam von RTL West begrüßen, das dieses spannende Unternehmen auch über die Stadtgrenzen hinaus bekannt machen konnte...

Schlussfolgerungen:

Die Umsetzung des Vorhabens ist bereits zum zweiten Mal gelungen. Behinderte und nicht behinderte Jugendliche begegneten sich beim Sport, unterstützten sich gegenseitig, hatten Spaß und letztlich auch Erfolg. Neue Freundschaften sind entstanden und alle Beteiligten haben beigetragen zur Entwicklung einer inklusiven (Sport-)welt.

Das Motto in Oberhausen „Schon viel erreicht, noch viel mehr vor“ ist auch bei diesem Projekt weiterhin Programm.





Friedrich-von-Bodelschwingh-Schule

Fachtagung Bildung und Gesundheit - Gesundheit und Bildung

„Gesund und fit – mach mit“ an der Friedrich-von-Bodelschwingh-Schule Beckum

Bedürfnisorientiertes Lernen in und mit Bewegung

Unsere Leitidee

Die Friedrich-von-Bodelschwingh-Grundschule ist eine dreizügige Gemeinschaftsgrundschule im Beckumer Stadtteil Neubeckum mit ca. 280 SchülerInnen.

Wir gestalten das Schulleben so, dass praktisches, gestalterisches und soziales Lernen angeboten wird. Dabei sind Toleranz, Verständnis und gegenseitiges Interesse notwendige Voraussetzungen für die erfolgreiche Arbeit unserer Schule. Hier setzen wir auf die gemeinsame Basis von Schülern, Eltern, Lehrern und dem Betreuungsteam der OGS. Von den Eltern der Schule erfahren wir während der Schulzeit, aber auch besonders bei Aktivitäten rund um die „Bewegte Schule“, viel helfenden Einsatz. Die gute Zusammenarbeit mit dem Ganzttag bildet die Grundlage für eine kontinuierliche Fortsetzung des Bewegungsprinzips auch im Nachmittagsbereich. Der Schulhof und eine große Wiese hinter dem Schulgebäude lassen viel Bewegungsspielraum zu. Außerhalb des Sportunterrichtes sorgen zusätzliche Räumlichkeiten außerdem noch dazu, Stille oder Bewegung gemeinsam erfahren zu können.

Bewegte Schule als Schulprogramm

Schule bedeutet für unsere Kinder eine räumliche und soziale Bindung für einen beträchtlichen Teil ihres Lebensalltags. Für viele ist sie der Ort, an dem sie sich während eines Tages am längsten ununterbrochen aufhalten. Hier sollte ein ausreichendes Maß an Bewegung für die körperliche und geistige Entwicklung eine besondere Rolle spielen.

Unsere Zielsetzung lautet daher:

- Bewegungsfreudige Gestaltung des gesamten Unterrichtes und Schulraumes
- Bewegung, Spiel und Sport = integrale Bestandteile des Lebens und Lernens
- Rhythmisierung des Schulmorgens (Aktivierungs-, Koordinations- und Entspannungsübungen)

Weitere Projekte:

- „Walking-Bus“ – Wir gehen bei Wind und Wetter –
- Elternabend in der Turnhalle für die 1. Klassen
- Sport- und Spielfeste; Zirkusprojekt; Sponsorenläufe
- Ernährungskurs für übergewichtige Kinder
- Regelmäßige Teilnahme an sportlichen Aktivitäten mit anderen Grundschulen
- Vielfältige sportliche Aktivitäten im Nachmittagsbereich der OGS
- Großer Bewegungstag unter einem bestimmten Motto.....



Der Bewegungstag – ein Höhepunkt im Schuljahr

Einen außergewöhnlichen Schulmorgen in der bewegungsärmsten Zeit des Jahres bildet seit 15 Jahren der Bewegungstag. Dabei soll die Vermittlung von Spaß am Sport und der Bewegung und nicht der Wettstreit untereinander die Grundlagen dieses besonderen Schultages bilden. Die Themen werden hierzu als fächerübergreifende Projekte ausgesucht. Nach einem Plan durchlaufen die SchülerInnen weit über 30 Stationen, viele davon sind partnerschaftlich oder für eine Gruppe angelegt. Für die Kinder immer wieder ein großer Spaß.

--- Friedrich-von-Bodelschwingh-Grundschule ---



Unter dem Motto „Pippi außer Rand und Band“ konnten die Kinder der Friedrich-von-Bodelschwingh-Grundschule ihrem Bewegungsdrang freien Lauf lassen und sportliche Abenteuer in der Schule erleben.

Mit Pippi Langstrumpf zu sportlicher Betätigung

Dass das Lernen mit Bewegung im täglichen Schulalltag besser gelingt, ist an der Friedrich-von-Bodelschwingh-Grundschule in Neubeckum bereits viele Jahre im Schulprogramm fest verankert. Als Mitglied in der Vereinigung Bildung und Gesundheit NRW verpflichtet es außerdem förmlich dazu. Daher stand am Freitag, 01. 03. 2013 die ganze Schule „auf dem Kopf“. Unter dem Motto „Pippi außer Rand und Band“ konnten die SchülerInnen sowohl im Schulgebäude als auch in der Turnhalle ihrem Bewegungsdrang freien Lauf lassen und wie die sommersprossige, rothaarige und starke Pippi Langstrumpf spannende Abenteuer erleben. An vielen Stationen wurde die Phantasie geweckt und gleichzeitig die Lust an der Bewegung gefördert. Da gab es „Pippi auf hoher See“, „Pippi schwingt sich aufs Pferd“ oder „Keiner darf den Fußboden berühren“. Auch ein Tanz nach dem Lied: „Zweimal drei macht vier“ stand auf dem Programm.

In kleinen Gruppen wurden die Kinder von Eltern begleitet. Ohne diese große Unterstützung wäre der Ablauf des 14. Bewegungstages in Folge nicht so reibungslos verlaufen. Musste an einer Station einmal eine Wartezeit erfolgen, überbrückten die Kinder mit einem mitgeführten Arbeitsblatt und dem Beantworten von Fragen über Pippi und Astrid Lindgren die Zeit. Kollegen, Eltern und Kinder waren sich nach Ablauf des ereignisreichen Tages einig: Dieser Schulmorgen hat echt Spaß gemacht und soll auf jeden Fall im nächsten Jahr in einer Neuauflage wieder stattfinden.



Bewegung



Entspannung

Installation eines Fitnessgeräteparks auf dem Schulhof

Bewegte Pause zur Verbesserung der Lernbereitschaft

Hintergrund:

Eine bewegte Pause unterstützt die Erholung von schul-spezifischen Belastungssymptomen. Die lernfördernde Wirkung von aktivierenden Bewegungsangeboten ist unumstritten. Mit dem Fitnessgerätepark auf dem Schulhof wurde ein weiterer Baustein zur Förderung des Bewegungsanteils im schulischen Alltag des Märkischen Berufskollegs geschaffen.

Ziel: Erhöhung des Bewegungsanteils in den Pausen

Das Schülerklientel unserer Schule setzt sich aus jungen Erwachsenen zwischen 17 und 25 Jahren zusammen. Durch den hohen Aufforderungscharakter der Fitnessgeräte für diese Altersgruppe sollen die Schülerinnen und Schüler animiert werden, sich in den Pausen an den Sportgeräten zu bewegen. Neben den Fitnessgeräten wurden zusätzlich Slacklines angeschafft, an denen die Schülerinnen und Schüler ihren Gleichgewichtssinn spielerisch erproben können. Weiterhin können kleine Bewegungsspiele ausgeliehen werden. Sämtliche Maßnahmen dienen dem Ziel, den Schulhof zu einem bewegungsfreundlichen Teil des Schullebens zu machen und so die Lernbereitschaft positiv zu unterstützen.

Planungs- und Bauphase

- Während der gesamten Planungsphase wurden die Schülerinnen und Schüler, die Lehrerinnen und Lehrer, die Eltern und auch die Ausbildungsbetriebe intensiv in die Entscheidungen mit einbezogen.
- Durch die enge Zusammenarbeit zwischen Schulleitung und dem Kreis Unna als Träger konnten die Impulse aus dem schulischen Umfeld zu einem tragfähigen Konzept umgesetzt werden.
- Die ausgewählten Geräte sind sämtlich wetterfest und wartungsfrei. Es sind insgesamt 13 Stationen geschaffen worden, an denen sämtliche große Muskelgruppen trainiert werden können.

Einbettung in den Schulalltag

- Schülerinnen und Schüler verschiedener Bildungsgänge pflanzen gemeinsam ein großes Sport-Sommerfest zur Eröffnung des Schulhofes am 04.10.2013.
- Der Fitnessgerätepark steht den Schülerinnen und Schülern in den Pausen sowie vor und nach dem Unterricht zur freien Verfügung.
- Die Fitnessgeräte werden als Freiluftsportmöglichkeit für den Unterricht im Fach Sport/Gesundheitsförderung oder auch zur bewegten Pause insbesondere in den GigS-Klassen eingesetzt.
- Schülerinnen und Schüler der Sport-Leistungskurse übernehmen die Einweisung in die richtige Benutzung der Fitnessgeräte.

Evaluation

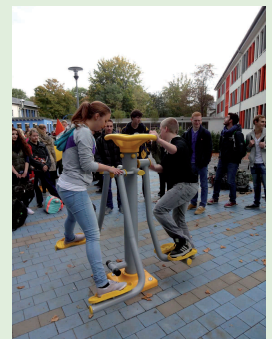
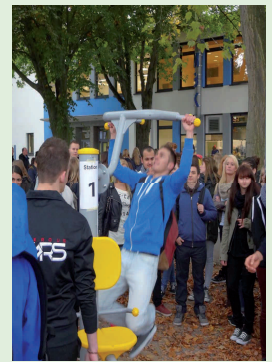
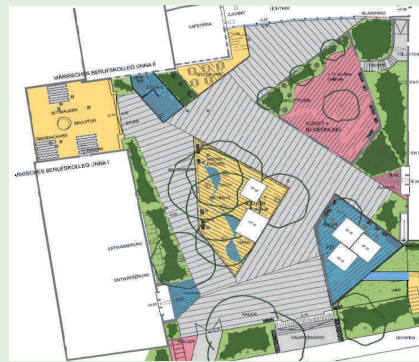
- Mit Hilfe eines Fragebogens wird zum Ende dieses Schuljahres die Zufriedenheit der Schülerinnen und Schüler mit den bereitgestellten Sport-/Bewegungsangeboten abgefragt.
- Im Rahmen des Sport-Leistungskurses wird derzeit ein Fitnessstest entwickelt, mit dem die körperliche Leistungsfähigkeit der Schülerschaft in den konditionellen Basisfähigkeiten untersucht werden soll.

Weiterentwicklung

- Auf Grundlage der Evaluation bzw. der Messergebnisse aus der Leistungsdiagnostik werden die Bewegungsangebote weiterentwickelt bzw. angepasst

Projekträger und Kooperationspartner

Die Schulhofneugestaltung wurde in Trägerschaft des Kreises Unna realisiert. Die Kosten für den Fitnessgerätepark wurden zum Teil durch den in 2012 gewonnenen Schulentwicklungspreis getragen.



Ergebnisse

Es lässt sich bereits jetzt beobachten, dass das Klima auf dem Schulhof wesentlich bewegungsfreundlicher geworden ist. Die Lernbereitschaft nach aktiven Pausen wird von den betroffenen Lehrerinnen und Lehrern als positiv empfunden. Die Evaluation der Auswirkung auf das Bewegungsverhalten der Schülerinnen und Schüler in den Pausen steht noch aus.

Konsequenzen und Perspektiven für den Schulalltag

Der Fitnessgerätepark ist eine sinnvolle Erweiterung des zielgruppenorientierten Bewegungsangebotes am Märkischen Berufskolleg. Die Einbindung der Fitnessgeräte in den Sportfachunterricht oder auch im Rahmen von Sportfesten wird intensiviert. Weiterhin sollen weitere ergänzende Bewegungsanlässe im Sinne einer bewegten Pause geschaffen werden.

Make Move Bewegt in die Arbeitswelt

Ein gemeinsames Projekt von Berufskollegs in Köln und der DSHS und der KISD

Make Move – bewegt in die Arbeitswelt

Unter diesem Motto erforschte die Deutsche Sporthochschule (DSHS) und die Köln International School of Design (KISD) in Kooperation mit unserem Berufskolleg (AK-Gesundheitsmanagement), wie es um das Aktivitätslevel von Berufseinsteigern in überwiegend sitzenden Berufen bestellt war.

Zielgruppe: Auszubildende zum Kaufmann / -frau im Dialogmarketing

Besonders in dieser Lebensphase werden Sport und Bewegung zurückgefahren und die Sitzzeiten erhöht. Daher wurden am BK unterschiedliche Interventionen erprobt und das Bewegungsverhalten der Auszubildenden evaluiert.

Umsetzung im Top-down-Ansatz

Mit verschiedenen Maßnahmen wollten wir im Sinne der Gesundheitsförderung die Sitzzeiten verkürzen und die Bewegungsanteile erhöhen. Um Veränderungen wahrnehmen zu können, wurde das Bewegungsverhalten einer Probandenklasse mit Hilfe von Bewegungssensoren in mehreren Zeiträumen erfasst. Das Projekt am BkaL sah gezielte bewegungsbezogene Interventionen der Schülerinnen und Schüler vor. In einem „**Top-down-Ansatz**“ erfolgte die konzeptionelle Gestaltung der anregenden Bewegungspausen, des „Stair Talk“ und des Sportunterrichts.

Kooperationspartner:

Deutsche Sporthochschule Köln (DSHS) und Köln International School of Design (KISD)



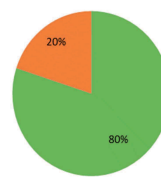
Deutsche Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne

Köln International School of Design

Was wurde gemacht:

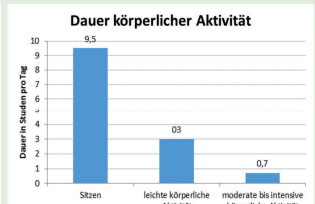


Was wurde erreicht:



Wurden 30min moderate bis intensive körperliche Aktivität pro Tag

- Norm erreicht
- Norm nicht erreicht



Was wurde gemacht:



Schlussfolgerungen:

Die positiven Ergebnisse des Projekts sind für das BkaL überzeugend und daher werden die Maßnahmen auch auf andere Klassen und Bildungsgänge ausgedehnt. So stehen die erprobten und überarbeiteten Unterrichtsreihen allen Sportlehrkräften zur Verfügung und die Idee des „Bewegten Treppenhauses“ soll auf das zweite Schulgebäude ausgedehnt werden. Da auch die Schülervvertretung die Auflockerung des Unterrichts durch Bewegungspausen befürwortet, bietet der AK Gesundheitsmanagement für das Kollegium entsprechende Fortbildungen zum Einsatz der Videos und zu weiteren Möglichkeiten der Aktivitätssteigerung im Unterricht an.

Make Move

Bewegt in die Arbeitswelt

Ein gemeinsames Projekt von Berufskollegs in Köln und der DSHS und der KISD

Zu wenig Bewegung im Berufs- und Schulalltag Sitzten macht krank - gesundheitlich bedeutsame Bewegungsumfänge werden nicht erreicht

Diese Schlagzeilen sind aktueller denn je. Im Berufskolleg bietet sich zum letzten Mal die Chance, Jugendliche und junge Erwachsene zu Bewegung und Sport zu motivieren.

Zielgruppe: Auszubildende zur Automobilkauffrau/ zum Automobilkaufmann

Besonders in dieser Lebensphase vom Übergang von Schule in den Beruf werden Sport und Bewegung zurückgefahren und die Sitzzeiten erhöht. Daher sollen am BK unterschiedliche Interventionen erprobt und das Bewegungsverhalten der Auszubildenden evaluiert werden.

Bottom-up-Ansatz

Das Projekt am JDBK sah gezielte bewegungsbezogene Interventionen unter Berücksichtigung der Bedürfnisse der Schülerinnen und Schüler vor: In einem „**Bottom-up-Ansatz**“, erfolgte die konzeptionelle Gestaltung der anregenden Bewegungspausen seitens der Schülerinnen und Schülern durch eine interdisziplinär angeleitete Projektarbeit.

Geleitet durch wiss. Mitarbeiter der beiden beteiligten Hochschulen fanden drei ganztägige Workshops statt, wo eigene Ideen kreiert und erprobt wurden. Parallel wurden eigene Presstexte und Texte für die homepage entwickelt. Zu unterschiedlichen Zeiten wurden Bewegungsprofile erstellt.

Ergebnis 1: Eigene Bewegungspausen im Unterricht

Es wurden eigene Übungen aus den Bereichen Ausdauer, Koordination, Entspannung und Kraft entwickelt, ein Wochenplan für 6 Wochen erstellt und durch die Auszubildenden selber geleitet.

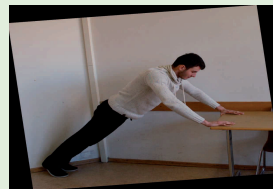
Ergebnis 2: Ein Bewegungsparcours für die Pause

Die Auszubildenden entwickelten einen Parcours im Schulgebäude und auf dem Schulhof. Die Übungsanleitungen sind mit dem Smartphone per QR-code auf you-tube abzurufen

Kooperationspartner: Deutsche Sporthochschule Köln (DSHS) und Köln International School of Design (KISD)



Übungsanleitung per Foto und Text



Tischliegestütz



Fingertanz

Ergebnisse:

1. Alle Pausenübungen wurden nach Plan von der Workshop Gruppe durchgeführt. Alle Schülerinnen und Schüler nahmen teil. Auch im Anschluss an die Projektphase wurden aktive Pausen von den Auszubildenden eingefordert.
2. Der Parcours wurde von der gesamten Klasse mehrfach erprobt. Auch andere Klassen haben in Freistunden oder im Sportunterricht einzelne Übungen ausprobiert.
3. Das Projekt wurde in der Presse erwähnt und die Texte der Auszubildenden auf der homepage veröffentlicht.
4. Während der Projektphase war die Motivation sehr hoch, sich auch im Alltag und im Betrieb viel zu bewegen.

Schlussfolgerungen

Die selbstständige und eigenverantwortliche Arbeit der Auszubildenden führte zu einer hohen Akzeptanz von Bewegung in der Schule, am Arbeitsplatz und in der Freizeit. Die Zusammenhänge von Bewegung, Gesundheit und Lernen wurden transparent und spürbar.

Der Favorit der Schülerinnen und Schüler ist die Bewegungspause im Unterricht mit wechselnden Aufgaben und Zielsetzungen.

Motoriktest - und dann?

Konzept zum Ausgleich motorischer Defizite durch Bewegungsförderung

Der NRW-Motoriktests als Legitimation für mehr Bewegung im Schulprofil

Hintergrund:

Motorische Defizite

Kaum einer hat nicht davon gehört. In einer zunehmenden technisierten und medialisierten Lebenswelt bewegen sich unsere Kinder immer weniger. Die Folgen dieser Entwicklung kann man spätestens im Sportunterricht erkennen und lassen sich sehr anschaulich mit Hilfe des NRW-Motoriktests auch messen. Schwächen und mangelnde Leistung in den Bereichen Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Aber wie lassen sich diese Defizite konkret abschwächen? Diese Frage versucht dieses Projekt zu beantworten. Das Projekt versucht aufzuzeigen, wie die Schule als Lebensort der Kinder und Jugendlichen mehr Bewegung in den Alltag bringen kann, um so gezielt Schwächen zu erkennen und zu beseitigen.

Zielstellung und Zielgruppe:

Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit von Kindern an weiterführenden Schulen

Jahrgänge 5-7

Inhalt und Methode/Vorgehensweise:

Zu Beginn des Schuljahres wird mit Hilfe der Sporthelfer der NRW- Motoriktest in den einzelnen Jahrgängen durchgeführt. Die erhobenen Daten werden von der Universität Duisburg- Essen ausgewertet und für statistische Zwecke bzw. Studien verwendet.

Wie geht die Schule mit den Ergebnissen um?

Die Schülerinnen und Schülern erhalten eine schriftliche Rückmeldung über ihre erbrachten Leistungen. Im 5. Jahrgang wird Ihnen ein Fitnesspass übergeben, der in den Folgejahren fortgeführt wird.

Die Schülerinnen und Schüler sollen aufgrund der Ergebnisse den Sport- Förderangeboten (AG's) zugewiesen werden. Dies erfolgt durch den Sportlehrer/ der Sportlehrerin. Die SchülerInnen mit schwerwiegenden Defiziten werden den AG's vorrangig zugeteilt.

Außerdem wird der Aspekt der Bewegungsförderung an der Gesamtschule Weierheide nicht nur punktuell, sondern auch ganzheitlich hervorgehoben. Dies zeigt sich an vielen Projekten und Angeboten rund um das Thema „Bewegung“.

Wie sehen diese Projekte und Angebote aus?

- Pausensport
- Gesundheitswoche
- Bewegter Unterricht
- Sponsorenlauf
- Schulsportfest
- Bundesjugendspiele
- Kooperation mit Sportvereinen/ Fitnessstudio
- Sporthelferkonzept
- Skifahrt in Jahrgang 9
- Sport- AG's
- Wandertage mit sportlicher Ausrichtung
- Schulsportwettkämpfe (Milch- Cup, DFB- Schulcup, Schulstadtmeisterschaften)

Schlussfolgerungen:

Motorische Defizite können nur mit Hilfe von Bewegung kompensiert werden. Diese muss im Schulalltag erfolgen und die Möglichkeiten bereitgestellt werden. Ein Werkzeug zur Legitimation und Evaluation bietet der NRW- Motoriktest.



Sicherheit geht vor – Sicher bei Sport und Spiel am, im und unter Wasser

Ein inklusives Projekt für Kinder und Jugendliche mit und ohne Behinderungen im Alter von 10-18 Jahren

Schwimmfähigkeit von Schülerinnen und Schülern

Immer mehr Kinder weisen beim Übergang von der Grundschule an die allgemeine Schule große Defizite in der Schwimmfähigkeit auf. Gleichzeitig ist das Interesse an Sport und Spiel am und im Wasser besonders groß, auch bei Kindern und Jugendlichen, die ansonsten eher Sportvermeider sind. Übermut und kindlicher Leichtsinn gepaart mit mangelnden Trainingsmöglichkeiten führen nicht selten zu Unfällen oder ernststen Verletzungen.

Schwimmförderung

Schwimmförderung ist Element in den Schulprogramm aller beteiligten Schulen. Aber: knappe Hallenzeiten oder fehlende Übungsleiter schränken eine vertiefte Förderung oft ein. Dies führt insbesondere bei Kindern aus sozial benachteiligten Familien oder Kindern mit einem besonderen Förderbedarf zu Unsicherheiten und schließt sie damit von einer umfassenden und angstfreien Teilhabe an diesen Sportarten aus. Auch diesen Kindern ermöglichen wir, sich sicher und trainiert am, im und unter Wasser zu bewegen

Freude am Wassersport ein Leben lang

Ziel der Maßnahme ist es, unterschiedliche Spiele und Sportarten am, in und unter Wasser anzubieten, um die Freude an Sport und Bewegung insgesamt zu fördern.

Schüler/innen werden angeregt, das Gelernte in einem Verein oder ihrer Freizeit fortzusetzen. Gleichzeitig absolvieren sie notwendige Sicherheitstrainings, um Sportarten mit einem erweiterten Sicherheitsbewusstsein auf lange Zeit ausüben und sich sicher am Wasser bewegen zu können (Schwimmen, Tauchen, Kajaksport etc.).

Aktivitäten am Wasser fordern gemeinsame Bewegung heraus. Das Miteinander von Schüler/innen mit und ohne Behinderungen erhöht zudem soziale und kommunikative Kompetenzen. Sport und Spiele am Wasser fördern darüber hinaus die Verantwortung für die Umwelt.

Die beteiligten Kolleg/innen vertiefen Kenntnisse und Qualifikationen für einen guten Schwimmförderunterricht. Sie lernen, weitsichtig Ausflüge und Exkursionen zu planen... und sind nicht zuletzt selbst aktiv an den Trainings beteiligt.



AOK Programm „Fit durch die Schule“ – Beteiligte

Europaschule Herzogenrath, Roda-Schule Herzogenrath, Willy-Brandt-Gesamtschule Übach-Palenberg, Gesamtschule Herzogenrath-Kohlscheid.

Außerschulische Partner: AOK, VIP-Tauchen Würselen, DRK und Wasserrettung, Dr. Stefan Schröder, Landesarzt der Wasserwacht NRW und Frau Dr. Bongers, Aachen Tauchärztin, DLRG, Tauchverein Übach-Palenberg...



Gelungene 72 Stundenaktion als Auslöser für ein zwei Jahre dauerndes Projekt mit drei Gesamtschulen und einer Förderschule

Die Idee für das Projekt geht auf eine Aktion im Rahmen der 72-Stundenaktion des BDKJ im Juni 2013 zurück: Hierbei haben Schüler/innen der Tauch AG (Angebot im Rahmen von „Fit durch die Schule“ 2011-2013), mit Unterstützung erfahrener Tauchlehrer, Schülern mit geistigen/körperlichen Behinderungen der Roda Schule in Herzogenrath an einem Wochenende erste Erfahrungen des Tauchens vermittelt. Gemeinsam erlebten sie Sport und Spiel im Hallenbad der Stadt Herzogenrath. Die positiven Erfahrungen veranlassten dazu mit weiteren Schulen in diesem Bereich zusammen zu arbeiten. Ende des Schuljahres 2014/2015 findet in einem der Freibäder eine große Abschlussveranstaltung statt.

Abenteuer- und Erlebnissportarten, wie Tauchen und Kajakfahren eröffnen neue Lebenswelten für unsere Schülerinnen und Schülern und steigern deren Selbstbewusstsein.



Unterrichtsfach „G-A-B“ (Gesund-Aktiv-Bewegt)

im Rahmen des Ergänzungsstundenkonzepts der Gesamtschule Weierheide

Eine Kooperation der Gesamtschule Weierheide mit dem Stadtsportbund und dem Ausschuss für Schulsport Oberhausen

Hintergrund

Im schuleigenen Ergänzungsstundenkonzept der GeWei, welches sich sowohl der Stärken als auch der Schwächen der Schülerinnen und Schüler (SuS) annimmt, nimmt das drei-stündige Unterrichtsfach „G-A-B“ eine Sonderrolle an.

Hier wird den SuS die Möglichkeit gegeben, Sport unter verschiedenen Sinnesperspektiven zu erleben. Diese Sinnesperspektiven sind folgendermaßen benannt worden: „Leistung“, „Gesundheit“, „Geselligkeit“, „Spiel und Spannung“, „Eindruck“ und „Ausdruck“. Im Laufe des Schuljahres sollen diese in den verschiedenen Unterrichtssequenzen erfahrbar werden. Ein Schwerpunkt in diesem Unterrichtsfach ist die Ausbildung der SuS zu **Sporthelfern**.

*Hier sollen [...]Interessierte Schülerinnen und Schüler befähigt werden, im außerunterrichtlichen Schulsport und im Vereinssport Verantwortung zu übernehmen. Das Spektrum reicht von helfenden, unterstützenden Tätigkeiten über die Mitgestaltung von Angeboten bis hin zu klar eingegrenzten Leitungsfunktionen bei der **Planung und Durchführung von Bewegungs-, Spiel- und Sportangeboten in Schulen und Sportvereinen***

[...]Vgl. http://www.schulsport-nrw.de/info07_schuleundsporthelferinfo07sporthelfer367892663a.pdf

Kooperationspartner

- **Der Ausschuss für den Schulsport der Stadt Oberhausen**
- **Der Stadtsportbund Oberhausen**
- **ortsansässige Vereine**



Ergebnisse

Die Notwendigkeit der Entwicklung eines solchen Unterrichtsfaches im Rahmen der Ergänzungsstunden lässt sich durch den hohen Zuspruch der Kollegen, sowie der Schulleitung erkennen. Auch die Auswertung der SuS Evaluation zeigt ein hohes Interesse an den Unterrichtsinhalten.

Die Auswirkungen der Entwicklung des Unterrichtsfaches GAB macht sich nicht nur bei den betroffenen SuS bemerkbar, sondern im allgemeinen Schulalltag. Die Attraktivität der Mittagspause ist durch die Angebote der SporthelferInnen enorm gestiegen. Die Verankerung diese Unterrichtsfaches wirkt sich auf den unterschiedlichsten Ebenen von Schule positiv aus (siehe Grafik oben).

Des Weiteren wird den SuS die Möglichkeit der Zusatzqualifikation zum Sporthelfer geboten. Diese Ausbildung können die SuS nicht nur im Rahmen ihres schulischen Lebens nutzen, sondern auch in Vereinen. Hier können sie Trainern in Übungsstunden helfen und sich weiterqualifizieren.

Zielgruppe und Zielstellung

Sport- und Bewegungsinteressierte Schülerinnen und Schüler des 9. Jahrgangs

Schülerinnen und Schülern des 9. Jahrgangs bekommen in diesem Unterrichtsfach die Chance ihr, sowie das Leben ihrer Mitmenschen *aktiver* zu gestalten.

Durch diese Ausbildung können sie ihre „neu erworbene“ Einstellung zu einem bewegungsaktiveren Lebensstil und ihre „neu erworbenen“ Fähigkeiten, eine Gruppe zu leiten, Projekte zu planen und umzusetzen an ihre MitschülerInnen weitergeben. Die Schülerinnen und Schüler leisten so eine bewegte Teilhabe an der Schulgesellschaft.

Schlussfolgerungen:

Die Umsetzung des Unterrichtsfaches ist bereits zum wiederholten Male gelungen. Schülerinnen und Schüler des 9. Jahrgangs haben sich ein Jahr **–gesund-aktiv-bewegt–**.

Besonders die Kooperation mit dem Ausschuss für Schulsport in Oberhausen macht den Teil der Sporthelferausbildung besonders wertvoll und attraktiv.

Schülerinnen und Schüler einiger Oberhausener Schulen treffen sich, um gemeinsam Sport zu treiben, sich fortbilden zu lassen oder bei großen Sportveranstaltungen in Oberhausen zu helfen.

Auch das Schulleben ist bewegter und aktiver geworden, seit die Sporthelfer es aktiv mitgestalten.

Zirkus macht Schule

„Vorhang auf – Manege frei“ für den Zirkus Pestaloni

Zirkuspädagogische Methoden bilden Kompetenzen wie

- Teamfähigkeit
- Selbstbewusstsein
- Kreativität

und haben positive Auswirkungen auf das Lernverhalten und die Persönlichkeitsentwicklung.

Auch schwächere Kinder haben Stärken. Durch Zirkusarbeit entdecken Kinder ihr Können. Zirkusarbeit vermittelt Kindern positive Eigenschaften:

Verantwortungsbewusstsein, Rücksichtnahme, kommunikative und motorische Fähigkeiten, Durchhaltevermögen

Das gibt ihnen Selbständigkeit und Selbstvertrauen!

- In speziellen Workshops haben Mitarbeiter des Offenen Ganztags zirkuspädagogisches Knowhow erworben.
- Die Schule verfügt über passende zirkustypische Materialien und Requisiten.
- In einer wöchentlichen Zirkus-AG können Kinder Kunststücke trainieren.
- Im Rahmen von Zirkusfesten präsentieren sich die kleinen Artisten und Akrobaten einem Publikum.

• Das Projekt wurde 2010 durch die Mercator-Stiftung initiiert und finanziert.

• Seither ist Zirkusarbeit als fester Baustein in der Arbeit des Offenen Ganztags der Pestalozzische Schule verankert.

• Viele Kooperationspartner unterstützen die Zirkusarbeit durch Spenden.



Inzwischen ist es gelungen, die faszinierende Welt des Zirkus langfristig und nachhaltig als festen Baustein in die schulische Arbeit zu integrieren. Auch unsere Zirkustrainerinnen sind zu geübten Zirkusakteuren geworden. Die Zahl der an Zirkusarbeit interessierten Kinder wächst stetig, so dass Wartelisten geführt werden müssen.



Für alle Akteure in der Schule ist Zirkusarbeit zu einem unverzichtbaren Baustein der kulturellen Bildung unserer Kinder geworden. Unsere Zirkusarbeit hat positive Auswirkungen auf das Image der Schule und macht sie im Stadtteil für viele Familien attraktiv.

