

Bewegung

Vorbemerkungen

Das Konzept "Bewegte Schule" bezieht sich nicht allein auf den Sportbereich, sondern ist ein fächerübergreifendes Konzept, das Bewegung als festen Bestandteil im ganzen Schulleben vorsieht. Es versucht möglichst alle Bereiche unseres schulischen Alltags an der Individualität der Kinder zu messen und auf eine möglichst ganzheitliche Entwicklungsförderung ausgerichtet zu sein. Der gesamte Schulalltag der Kinder soll von diesem Konzept geprägt sein.

Analyse

Auf Grund der veränderten Lebensbedingungen von Kindern infolge von Technisierung, Mediatisierung und Konsumorientierung werden ihnen oftmals wichtige für die Entwicklung notwendige Bewegungserfahrungen vorenthalten bzw. stark eingeschränkt. Immer mehr Kinder leiden bereits bei der Einschulung unter Übergewicht, Koordinations- und Haltungsschwächen sowie geringer Belastbarkeit. Daher gehört Bewegung - Spiel - Sport zur pädagogischen Grundorientierung unserer Schule. Wir bemühen uns mit diesem Konzept diesen veränderten Lebensbedingungen entgegen zu wirken, indem wir die Kinder in allen Bereichen des Schulalltags zur Bewegung motivieren und auf diese Weise die physische und psychische Entwicklung positiv beeinflussen.

Elemente des Bewegungskonzeptes

Folgende Elemente prägen unser Bewegungskonzept:

- Bewegung in den Klassenräumen
- Bewegung in den Pausen
- Bewegungspausen
- Bewegung im Sportunterricht / Schwimmen / AGs
- Bewegung im außerunterrichtlichen Bereich
- Tanzen vor dem Schulbeginn
- Bewegung im Lernstudio
- Bewegung in der Offenen Ganztagschule
- Brain-Gymnastik-Übungen

Bewegung in den Klassenräumen

Unsere Klassenräume sind gleichzeitig auch Bewegungsräume für die Kinder. Wir achten darauf, dass die Kinder nicht entgegen ihres entwicklungsbedingt notwendigen Bewegungsbedürfnisses den ganzen Vormittag still auf ihren Plätzen sitzen. Durch angemessene Rhythmisierung des Schulalltages, vielfältige Methodenwechsel innerhalb des Unterrichts sowie offene Arbeitsformen können sich die Kinder im Klassenraum frei bewegen.

In vielen Klassenräumen befinden sich Angebote von Bewegungsliedern und Bewegungsspielen, die von den Kindern im Rahmen von kurzen Bewegungspausen selbstständig in Anspruch genommen werden kann.

Bewegung in den Pausen (Spielzeugraum)

Während der Pausen stehen den Kindern vielseitige Spielgeräte, die die psychomotorische Entwicklung unterstützen, zur Verfügung. Im Spielzeugraum können zu jeder Pause, von den Kindern selbstständig organisiert, Spielmaterialien wie Tennisschläger, Bälle, Flingos, Kettcars, Stelzen, Seile, Hüpfschuhe, u.v.m. ausgeliehen werden. Fußballtore, Klettergerüste, Balancierstangen, Schaukeln oder eine Sprunggrube bzw. eine 24m Laufbahn ermöglichen das Ausüben sportartspezifischer Aktivitäten. Für Entspannung sorgen zahlreiche Ruhe- und Rückzugszonen auf dem Schulhof, insbesondere im Bereich unseres internationalen Gartens.

Bewegungspausen

Studien und unsere Erfahrungen belegen, dass kleine Bewegungspausen sich positiv auf die Konzentration, Mitarbeit und Entwicklung unserer Kinder auswirken. Deshalb halten wir vielfältige Bewegungspausen für sehr wichtig. Unsere Erfahrung zeigte jedoch, dass eine solche Pause nicht zu kurz sein darf, sondern den Kindern die Möglichkeit geben sollte, sich richtig körperlich anzustrengen. Hierzu kann nach Bedarf der Unterricht unterbrochen und die Aula aufgesucht werden.

Im Schrank der Musikanlage in der Aula befindet sich eine Vielzahl von CD's und Spiel- bzw. Tanzanleitungen, die von den Kolleginnen und Kollegen genutzt werden können. Sollte sich bereits eine Klasse in der Aula befinden, schließt sich die nächste Klasse einfach an und es kann sich auch jahrgangsübergreifend bewegt werden. ☺

Bewegung im Sportunterricht

Bei unserem Sport- und Bewegungsunterricht legen wir großen Wert darauf, dass die Kinder Freude an der Bewegung haben und die Sinnggebung des Sich-Bewegens erfahren. Gleichzeitig versuchen wir auch Kinder für verschiedene Sportarten zu motivieren und sportartspezifische Bewegungsfertigkeiten zu fördern. Ab der ersten Jahrgangsstufe findet halbjährlich wechselnd eine Doppelstunde Sport- oder Schwimmunterricht in der Turnhalle bzw. Schwimmhalle statt. Zusätzlich steht jeder Klasse eine Bewegungsstunde zu, die entweder über die Woche verteilt als tägliche Bewegungsübungen bzw. Pausen ermöglicht oder auch als Stunde in der Aula durchgeführt werden kann.

In der Turnhalle steht neben den üblichen Spiel-, Sport- und Turngeräten eine Box mit Material zur Verfügung, die für ein schnelles Aufwärmen oder schnelle Spiele genutzt werden kann.

Bewegung im außerunterrichtlichen Bereich

Wir führen jährlich ein "Sportfest" durch. Hier legen wir Wert auf leichtathletische Disziplinen und eine gerechte Leistungsanforderung für die Kinder. Alle Kinder erhalten bei diesen Bundesjugendspielen eine Urkunde. Gleichzeitig können unsere Kinder das "Deutsche Sportabzeichen" an der Schule erwerben.

Das Sportfest wird durch einen Sportkurs der Jahrgangsstufe 11 der benachbarten Sophie-Scholl-Gesamtschule vorbereitet, durchgeführt und nachbereitet. So führen die Nachbarschüler für die Grundschul Kinder Aufwärmübungen durch, führen diese über den Sportplatz, messen Längen oder Zeiten und erstellen mit Computerunterstützung die Urkunden.

Tanzen vor Schulbeginn

Jeden Tag haben die Schülerinnen und Schüler vor Beginn des Unterrichts die Möglichkeit, in der Aula zu tanzen. Ab 7.45 Uhr können die Kinder im Sinne eines offenen Anfangs die Schule/Klassenräume betreten. Nachdem sie ihre Tornister und Jacken im Klassentrakt abgelegt haben, können sie zurück in die Aula gehen. Dort besteht für sie die Möglichkeit, sich nach Musik von der hier installierten Musikanlage zu bewegen. Die Schülerinnen und Schüler greifen hierbei auf eine gemeinsam mit

den Lehrkräften gepflegten Favoritenliste des Internetportals „youtube“ zu und organisieren den Morgentanz selbstständig.

Bewegung im Lern-Kaleidoskop

Im Lernstudio befindet sich im Rahmen der Lerninseln auch eine „Bewegungsecke“. In dieser Ecke hängt ein Boxsack, der mit Boxhandschuhen oder auch ohne, nicht nur zum Frustabbau, bearbeitet werden kann. Darüber hinaus gibt es eine Reihe von Matratzen, um Kindern die Chance des Turnens oder auch des angeleiteten Raufens zu geben. Weiterhin stehen Rollbretter mit Pylonen und Verkehrsschildern für die Aula für Bewegungsparcours bereit. Auch Seile und weitere kleinere Bewegungsspielgeräte können von den Kindern im Innenbereich genutzt werden. In einem Nebenraum des Lern-Kaleidoskops befindet sich ein Bällebad, das nicht nur als Entspannungs- bzw. Rückzugsmöglichkeit dient sondern auch besonders für kleinere Kinder (z.B. auch kleinere Geschwisterkinder) vielfältige Bewegungsmöglichkeiten bietet.

Bewegung in der Offenen Ganztagschule

Auch im Nachmittagsbereich wird großer Wert auf vielfältige sowie regelmäßige Bewegungsangebote gelegt. Die Kinder erhalten regelmäßig vor den Hausaufgaben eine Zeit, sich auf dem Schulhof oder in der Aula zu bewegen. Dies kann frei oder auch unter Anleitung z.B. in Form von Kreisspielen etc. geschehen. Da unsere OGS sich in den Räumlichkeiten des Lern-Kaleidoskops befindet, nutzt sie die oben beschriebenen Angebote.

Regelmäßig werden Mannschaftsspiele wie Hockey, Fußball oder Basketball angeboten.

Im Rahmen verschiedener AG's werden Bewegungsangebote geschaffen (z.B. Sport in der Turnhalle, Tanz und Schwimmen). Die Angebote wechseln regelmäßig.

Brain-Gymnastik-Übungen

Wir sehen einen direkten Zusammenhang zwischen Bewegungsabläufen und Wahrnehmungsschwierigkeiten. Jede Bewegung ist ein sensorischer Vorgang, die das Gehirn auf vielen Ebenen aktiviert und so für ein waches und aufmerksames Gehirn sorgt. Kontrollierte Muskelbewegungen regen das Nervenwachstum an und

die Zahl der Nervenverbindungen im Gehirn wird erhöht. Bewegung ist ebenso wichtig für die Sinneswahrnehmung, besonders für das Sehen. Jede Bewegung aktiviert auch das Vestibulärsystem, das Gleichgewicht und Haltung koordiniert und den Muskeltonus steuert. Wir bekommen eine aufnahmebereite Haltung. Die Aufmerksamkeit ist eine entscheidende Voraussetzung für das Lernen.

Bewegung orientiert und aktiviert das Gehirn ganz eindeutig, indem sie uns in den Zustand wacher Aufmerksamkeit versetzt, der nötig ist, um wichtige Informationen aufzunehmen. Gleichzeitig ist Bewegung wichtig, damit visuelle und auditive Reflexe in Aktion treten können, die für den Lernprozess Voraussetzung sind. Bewegung ist somit Grundlage für die Entwicklung und Aufrechterhaltung unserer neuronalen Netze, mit deren Hilfe wir lernen.

Lernen, Denken, Kreativität und Intelligenz sind Funktionen, nicht nur unseres Gehirns, sondern des ganzen Körpers.

Dr. Dennison stellte 1969 im Hinblick auf Kinder mit legasthenischen Problemen Bewegungsübungen zusammen, die einfach, schnell und leicht erlernbar und für jeden Lernenden von Nutzen sind. Diese einfachen integrativen Übungen sind auf spezielle Aspekte sensorischer Aktivierung und der funktionalen Integration beider Gehirnhälften ausgerichtet, die 26 Brain-Gym-Übungen.

Diese Übungen, von denen Lehrer/Schüler je nach Situation einige auswählt, lassen sich leicht vor oder während des Unterrichtes einbauen. Sie können regelmäßig und als Ritual zu Beginn des Lernens in kreativer Weise eingesetzt werden – vor Unterrichtsbeginn, nach den Pausen, vor Arbeiten, um Kinder und Lehrer zur Ruhe kommen zu lassen.

Lit: Dr. P. Dennison: Brain-Gym, Mein Weg, VAK-Verlag / Lehrerhandbuch Brain-Gym, VAK / Carla Hannaford: Bewegung das Tor zum Lernen, VAK / Dr. Charles Krebs, Lernsprünge, VAK / D. Beigel, Das bewegte Klassenzimmer, VAK