



Der bewegte Ganztag

Stadtsportbund
Duisburg





Unser Dank gilt den Schulleitungen,
MitarbeiterInnen des Ganztags und
Kindern, die uns für die Interviews und
Recherchearbeiten zur Verfügung
gestanden haben.

IMPRESSUM:

Herausgeber:

StadtSportbund Duisburg e.V., Bertaallee 8b, 47055 Duisburg

Redaktion:

Christoph Gehrt-Butry, Anika Bickschäfer

Fotos:

Bilddatenbank LSB NRW / Andrea Bowinkelmann

Layout, Satz und Druck:

SET POINT Medien GmbH



VORWORT

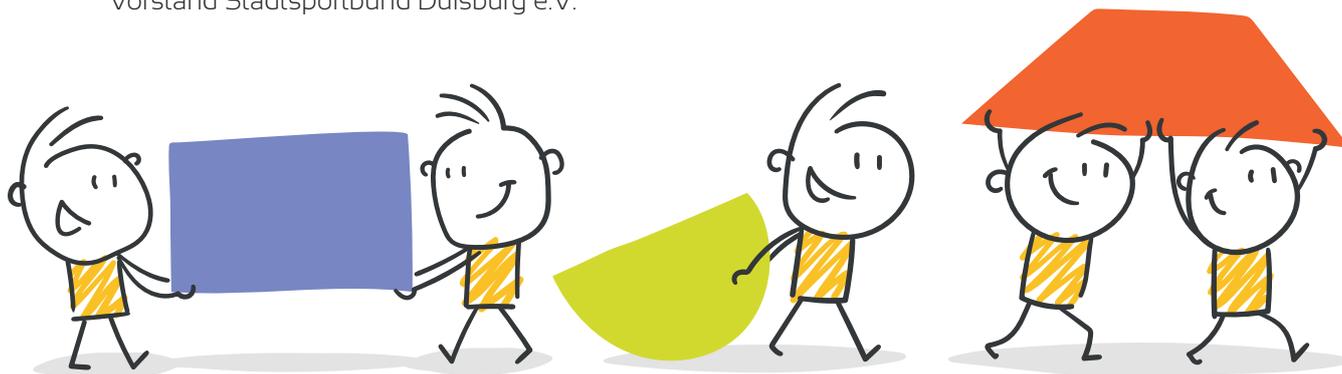
Mit dem „Bewegten Ganzttag“ möchten wir Anregungen zu mehr Bewegung, Spiel und Sport im Ganztagsalltag der Kinder in der Grundschule geben, in der sie lernen und leben.

Bewegung, Spiel und Sport sind elementarer Bestandteil der kindlichen Entwicklung und müssen sich im Schul- bzw. Ganztagsalltag wiederfinden. Kinder wollen sich bewegen und haben Spaß daran. Durch das Ausleben ihrer Bewegungsbedürfnisse und die Möglichkeit vielfältige Bewegungsgelegenheiten wahrzunehmen, erfahren die Kinder wie regelmäßige Bewegung zum selbstverständlichen Bestandteil wird und ihr Leben positiv beeinflusst. Sie gewinnen ein höheres Maß an Selbstvertrauen und Zufriedenheit.

Im Idealfall fügen sich das bekannte Konzept der „Bewegten/Bewegungsfreudigen Schule“ und des „Bewegten Ganzttag“ zusammen. Um aufzuzeigen wie sie in vielen Bereichen zusammengreifen, sich ergänzen und das Ziel mehr Bewegung, Spiel und Sport in den Schul- und Ganztagsalltag zu bringen gemeinsam erreichen können, haben wir das Konzept der „bewegten/bewegungsfreudigen Schule“ an den Anfang gestellt.

Wir hoffen mit dem Konzept einen Anstoß geben zu können sich auf den Weg zu einem „Bewegten Ganzttag“ zu machen und freuen uns darauf, mit möglichst vielen Trägern des Ganztags und Schulen in der Zukunft das Konzept standortbezogen auf den Weg zu bringen.

Hans-Joachim Gossow
Vorstand Stadtsportbund Duisburg e.V.





INHALT

1. Bewegung als wichtiger Bestandteil der Entwicklung von Kindern	6
.....	
2. Grundschule – OGS	11
.....	
3. Theorie der „Bewegten Schule“	12
Rahmenmerkmale	13
Pädagogisch-personalstrukturelle Rahmenbedingungen	13
Infrastrukturelle Rahmenbedingungen	14
Inhaltliche Merkmale	17
Unterrichtsinterne Merkmale	17
Unterrichtsexterne Merkmale	20
.....	
4. Handlungsfelder „Bewegter Ganztag“	23
1. Schulprogramm	23
2. MitarbeiterInnen des Ganztags	23
3. Einbeziehung der Ganztagskinder	23
4. Bewegter Ganztagsalltag	23
5. Schulhaus- und Schulhofgestaltung	24
6. Gruppenraumgestaltung im Ganztage	24
7. Hausaufgabenbetreuung mit Bewegungspausen	25
8. Entspannung	25
9. Bewegungs-AGs in der Ganztagesschule	25
10. Ferien und außerunterrichtliche Bewegungsanlässe	26
.....	
5. Planungs- und Ausführungshilfen	29
Tägliche Bewegungszeiten	29
Konferenzen zum Thema „Bewegter Ganztag“	29
Fortbildungen	29
Zusammenarbeit mit Eltern	29
Zusammenarbeit mit Sportvereinen	30
Anregungen für Bewegungsspiele und Bewegungsangebote	30
.....	
Fazit und Ausblick	31
.....	
Literatur	32



Für eine gesunde motorische, körperliche, emotionale, psychosoziale und kognitive Entwicklung der SchülerInnen sind vielfältige Bewegungsgelegenheiten und Bewegungsanreize unumgänglich.





1. BEWEGUNG ALS WICHTIGER BESTANDTEIL DER ENTWICKLUNG VON KINDERN

Bei dem Vergleich der Lebensweisen von Kindern der vergangenen Jahrzehnte und heute, zeigen sich deutliche Unterschiede. Insbesondere das Spiel- und Bewegungsverhalten hat sich enorm verändert. Verschiedene Faktoren haben zu dieser Entwicklung beigetragen.

Neben der Technologisierung und Digitalisierung hat auch die bauliche Verdichtung und damit einhergehend eine drastische Steigerung des Versiegelungsgrades dazu geführt, dass Kinder kaum noch Möglichkeiten haben im Freien zu spielen. Auch die zunehmende Motorisierung erschwert das „Spielen auf der Straße“, da es immer gefährlicher wurde. Darüber hinaus leben heute immer mehr Familien in Mehrfamilienhäusern, sodass auch die Option für körperliches Spielen in privaten Gärten wegfällt. Bewegung findet meist nur noch auf ausgewiesenen Spielflächen oder in Sportvereinen statt. Die Bewegung in den Vereinen ist jedoch an geplante Zeiten und festgelegte Orte gebunden. Die wenigen alltäglichen Bewegungsgelegenheiten führen dazu, dass Kinder sich am Nachmittag immer weniger körperlich betätigen.

Hinzu kommt der immer höher werdende Stellenwert des Medienkonsums, welcher den SchülerInnen eine attraktive Alternative zur sportlichen Bewegung bietet. Die Folgen dieser mangelnden Bewegung zeigen sich in zunehmendem Übergewicht, aber auch in Wahrnehmungsstörungen, Lernblockaden, geringerer Leistungsfähigkeit und einem veränderten Sozialverhalten.

Verstärkt wird das oben Beschriebene durch die seit 2020 grassierende Covid-19 Pandemie, durch die die Bewegung von Kindern und Jugendlichen noch weiter eingeschränkt wurde. Dies betreffen sowohl die Sport- und Bewegungsmöglichkeiten in Schulen und Sportvereinen als auch die in der Freizeit beim Treffen mit Freunden.

Für eine gesunde motorische, körperliche, emotionale, psychosoziale und kognitive Entwicklung der SchülerInnen sind vielfältige Bewegungsgelegenheiten und Bewegungsanreize unumgänglich. So empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) für Kinder täglich eine Bewegungszeit von mindestens 60 Minuten bei mittlerer bis hoher Intensität.¹

Dabei erfüllt Bewegung insbesondere für jüngere Kinder folgende Funktionen:



¹ Vgl. Dr. Brandes, Mirko; Prof. Dr. Woll, Alexander: Bewegungsförderung von Kindern und Jugendlichen in der Pandemie – körperliche Aktivität ermöglichen in der Lebenswelt Schule, Hrsg.: Bundesministerium für Gesundheit, Berlin, Juni 2021, S.1

<p>Bewegung erschließt die Welt. (instrumentelle Funktion)</p>	<p>Durch verschiedene Bewegungsformen erweitern Kinder ihren Lebensraum. Sie erfahren und erleben den eigenen Körper und entdecken verschiedene Wahrnehmungs-, Bewegungs-, und Spielräume.</p>
<p>Bewegung bewirkt eine intensive Auseinandersetzung mit der Umwelt, Materialien und Geräten. (explorative Funktion)</p>	<p>Kinder lernen die unterschiedlichen Eigenarten und Eigenschaften der jeweiligen Geräte, Materialien und ihrer Umwelt kennen.</p>
<p>Bewegung erschließt Körpererfahrungen. (impressive Funktion)</p>	<p>Durch unterschiedlichste Bewegungserfahrungen erleben SchülerInnen ihren eigenen Körper intensiv.</p> <p>Außerdem werden das Vorstellungsvermögen und die Informationsverarbeitung verbessert.</p>
<p>Bewegung ermöglicht den Kindern sich körperlich auszudrücken. (expressive Funktion)</p>	<p>Kinder lernen durch Bewegung ihre Emotionen in verschiedenster Form zu erleben und auszudrücken. Dazu gehört zum Beispiel das Ausdrücken von Freude, Ärger, Traurigkeit usw.</p>
<p>Bewegung eröffnet den Umgang und Zugang zu anderen Menschen. (kommunikative Funktion)</p>	<p>Durch Bewegung können Kinder Kontakt zu ihren MitschülerInnen aufnehmen und lernen sich ihnen mitzuteilen. Sie erfahren Hilfsbereitschaft und Rücksichtnahme, ebenso wie das Wahrnehmen und Respektieren eigener und fremder Grenzen.</p>
<p>Bewegung ermöglicht es die Umwelt zu gestalten und zu verändern. (produktive Funktion)</p>	<p>Kinder erfahren durch verschiedene produktive Handlungen ihre Umwelt aktiv zu gestalten und diese zu erforschen.</p>
<p>Bewegung fördert die körperliche Leistungsfähigkeit</p>	<p>Durch verschiedene Bewegungsgelegenheiten erhalten und verbessern die SchülerInnen ihre körperlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten.</p>
<p>Bewegung ermöglicht die Teilhabe an sinnvollen Freizeitaktivitäten.</p>	<p>Kinder und Jugendliche erfahren durch körperliche Freizeitaktivitäten den Zugang zu Gleichaltrigen und die Möglichkeit einer gesundheitsfördernden Freizeitmöglichkeit.</p>

Der bewegte Ganztag

Neben den in der Tabelle ² aufgeführten Funktionen, sichert die Bewegung außerdem das Prinzip von Ganzheitlichkeit des Lebens und Lernens in der Schule. Das bedeutet, dass eine gesunde Entwicklung nur gewährleistet ist, wenn Körper, Geist und Seele gleichermaßen gefördert werden.

Außerdem betonen Richtlinien und Lehrpläne der Grundschule, dass die Schule keine Institution sei, um ausschließlich Wissen zu vermitteln. Sie soll hingegen die gesamte Persönlichkeit der SchülerInnen fördern und wachsen lassen. Um dieses Ziel zu erreichen, ist es wichtig, dass die körperliche Bewegung im gesamten Schulalltag integriert wird. Dazu gehört auch das außerunterrichtliche Schulleben und der Ganztag. Denn viele Kinder besuchen in Duisburg die Angebote der offenen Ganztagschule und verbringen demnach viel Zeit in dem System Schule. Die Schule ist daher ein wichtiger Ansatzpunkt, den Kindern mehr Bewegungsanlässe zu ermöglichen.

Durch eine Rhythmisierung des Schulalltags im Unterricht am Vormittag und im Ganztag am Nachmittag besteht die Möglichkeit dem Prinzip der Ganzheitlichkeit des Lebens zu entsprechen und somit fördernde Lern- und Arbeitsbedingungen zu schaffen. Durch die gezielte Einbeziehung von Bewegungsmöglichkeiten in das schulische Angebot im Ganztag kann eine ganzheitliche Förderung der SchülerInnen mit ausreichenden Bewegungsangeboten und Bewegungsanreizen gewährleistet werden.

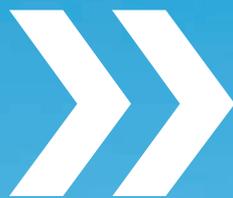
Mit Hilfe von unterschiedlichsten Bewegungsangeboten wie Entspannung, Entlastung und aktive Muße besteht außerdem die Möglichkeit Konzentration wiederherzustellen. Dies ist für die Gestaltung des Ganztags wichtig, da auch hier nach dem Unterricht Hausaufgaben oder Förderungen für die Kinder stattfinden. Gerade bei Grundschulkindern ist der kindliche Lebensrhythmus stark geprägt von Interessen, Aktivitäten und Beanspruchungsformen, sodass dies im Ganztag berücksichtigt werden sollte.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist, dass ein bewegter Ganztag aktiv zur Schulgesundheit und Schulqualität beitragen kann. Dabei hat die Bewegung die Schlüsselfunktion für eine gesundheitliche Prävention, die Erhaltung und Förderung der Gesundheit und die Kompensation gesundheitlicher Beeinträchtigungen von Kindern.³

Im Rahmen des Ganztags besteht daher besonders die Möglichkeit neben der Bewegung auch der Entspannung (sowie der Ernährung) einen großen Stellenwert zuzuschreiben und damit die Gesundheitsförderung bedeutend zu unterstützen.

² Vgl. Kottmann, Lutz, Küpper, Doris, Pack, Rolf-Peter: Bewegungsfreudige Schule – Schulentwicklung bewegt gestalten – Grundlagen, Anregungen, Hilfen, Hrsg.: Unfallkasse Nordrhein-Westfalen, Essen, Oktober 2008, S.10f.

³ Vgl. Kottmann, Lutz, Küpper, Doris, Pack, Rolf-Peter: Bewegungsfreudige Schule – Schulentwicklung bewegt gestalten – Grundlagen, Anregungen, Hilfen, Hrsg.: Unfallkasse Nordrhein-Westfalen, Essen, Oktober 2008, S.12f.



Mit Hilfe von unterschiedlichsten Bewegungsangeboten wie Entspannung, Entlastung und aktive Muße besteht außerdem die Möglichkeit Konzentration wiederherzustellen.





2. GRUNDSCHULE – OGS

Die zeitlichen Strukturen und Rahmenbedingungen der Grundschulen in Nordrhein-Westfalen unterscheiden sich nur geringfügig, sodass nachfolgend der Ist-Zustand der meisten Grundschulen mit ihrem Ganztag exemplarisch dargestellt werden kann.

Die Tagesstruktur der Grundschule beginnt meistens mit der Frühbetreuung für die angemeldeten Kinder des Ganztags. Hierbei können die SchülerInnen die Schule bis zu einer Stunde vor Unterrichtsbeginn besuchen. Größtenteils wird diese Zeit zum freien selbstbestimmten Spielen genutzt.

Im Anschluss haben die SchülerInnen einen straff durchorganisierten Stundenplan, der sich in 45min Unterrichtsstunden einteilt und nur durch zwei Hofpausen von ca. 20 Minuten unterbrochen wird. Bei starkem Regen finden die Pausen im Schulgebäude in den Klassenräumen statt. Zwischen den Unterrichtsstunden kann es jedoch zu einem Fachlehrer- oder Fachraumwechsel kommen, sodass die SchülerInnen hier ebenfalls kurze Pausen haben.

In der Regel schließt sich der Ganztag direkt an das Unterrichtsende an. Zwischen Unterrichtsende und dem Ganztag bleibt den SchülerInnen keine Zeit für eine Pause. Der folgend beschriebene Ablauf und die dargestellten Angebote im Bereich des Ganztags können an den Grundschulen zeitlich variieren.

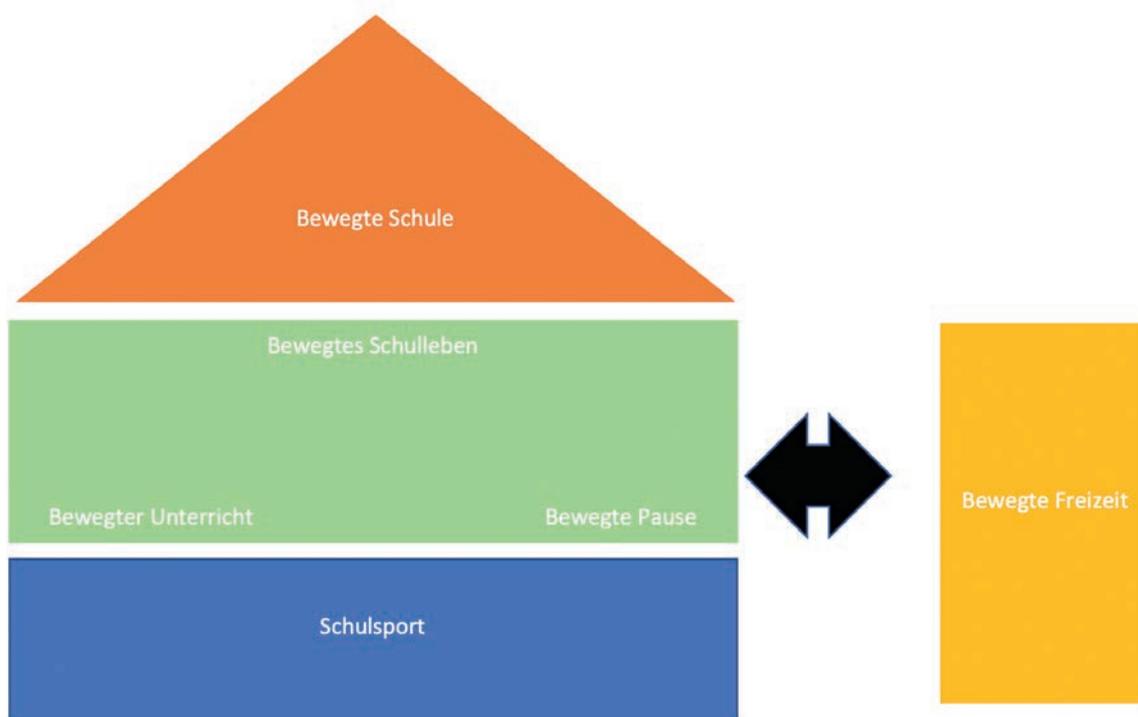
Üblicherweise beginnt der Ganztag für die ankommenden Kinder mit der zeitlich variabel eingeteilten Hausaufgabenbetreuung. Gemeinsam erledigen die SchülerInnen unterschiedlicher Altersklassen unter Betreuung die Hausaufgaben und können sich im Idealfall gegenseitig helfen. Daran anschließend folgt das Mittagessen in einer Mensa. Nach dem Mittagessen wird ein vielfältiges Nachmittagsangebot bereitgestellt. Dazu gehören beispielsweise freie Spielzeiten im Schulgebäude, in Gruppenräumen und auf dem Schulhof, sowie verschiedene AG's, welche die unterschiedlichsten Interessensfelder der SchülerInnen ansprechen und zur Förderung und Stärkung unterschiedlichster Kompetenzen dienen. U.a. werden musische, künstlerische oder sportliche Aktivitäten angeboten.

Der Tag des Ganztags endet für die SchülerInnen in der Regel zwischen 16:00 Uhr–17:00 Uhr. Kinder, die im Ganztag betreut werden, halten sich daher bis zu 10 Stunden in der Schule auf.



3. THEORIE DER „BEWEGTEN SCHULE“

Körperliche Bewegung ist für die kindliche Entwicklung zwingend notwendig. Das Konzept der „Bewegten Schule“ beschäftigt sich damit, die körperliche Aktivität fest mit in den Schulalltag zu integrieren und zu festigen. Das folgende Modell zeigt die verschiedenen Bereiche, aus denen sich das Konzept „Bewegte Schule“ zusammensetzt, um Kindern einen bewegten Schulalltag zu ermöglichen.



Endsprechend des dargestellten Modells zur „Bewegten Schule“ bildet der Schulsport das Fundament des Konzeptes. Ergänzt wird der Schulsport durch die Bereiche „Bewegter Unterricht“, „Bewegte Pause“ und „Bewegtes Schulleben“. Darüber hinaus soll durch das Konzept die „Bewegte Freizeit“ der Kinder angeregt werden.

Die „Bewegte Schule“ weist folgende Strukturmerkmale auf:

Rahmenmerkmale:

- pädagogisch-personalstrukturelle Rahmenbedingungen
- infrastrukturelle Rahmenbedingungen

Inhaltliche Merkmale:

- befassen sich mit unterrichtsinternen und unterrichtsexternen Merkmalen.

Rahmenmerkmale

Pädagogisch-personalstrukturelle Rahmenbedingungen

Die pädagogisch-personalstrukturellen Rahmenbedingungen beziehen sich auf die Grundlagen des Konzeptes „Bewegte Schule“ und die Miteinbeziehung von Eltern, SchülerInnen, LehrerInnen und Schulpersonal. Demnach auf alle Personen, die am Schulleben und am Schulalltag beteiligt sind. Darüber hinaus wird die zeitliche Strukturierung des Schulalltags thematisiert.

1. Schulprogramm

Im Schulprogramm legt jede Schule ihre pädagogische Orientierung und ihr individuelles Profil fest, sodass alle Beteiligten den gleichen pädagogischen Grundsätzen nachgehen.

Dabei soll das Schulprogramm nicht nur der Qualitätssicherung dienen, sondern auch die Qualitätsentwicklung ermöglichen. Die pädagogische Ausrichtung einer Schule soll jedoch nicht nur schriftlich festgehalten, sondern auch fest in den Schulalltag integriert werden. Die Richtlinien weisen außerdem darauf hin, dass die pädagogischen Ziele und Handlungsfelder flexibel und veränderbar sein sollen, sodass eine Weiterentwicklung und Qualitätssicherung möglich ist.⁴ Das Konzept „Bewegte Schule“ sollte also im Schulprogramm verschriftlicht sein und im Schulalltag in allen Bereichen umgesetzt werden.

2. Lehrereinbindung

Für eine erfolgreiche Umsetzung des Konzeptes „Bewegte Schule“ ist es zwingend notwendig, dass die LehrerInnen die Strukturmerkmale fest in ihr pädagogisches Handeln und in ihren Unterricht integrieren. Bestenfalls hat dafür das gesamte Kollegium einer Grundschule entsprechende Fortbildungen zu dieser Thematik besucht.

Ein stetiger Erfahrungsaustausch mit der Schulleitung und den KollegInnen sowohl der eigenen Schule als auch von anderen Schulen ist hierbei besonders wichtig. Der Austausch über Spielideen und Übungen für die Bewegungspausen, für den Unterricht und für weitere Bewegungsangebote im Schulalltag bietet den LehrerInnen immer wieder neue Anregungen Bewegung abwechslungsreich in den Schulalltag zu integrieren.

Als ExpertInnen für Bewegungsmöglichkeiten und -anreize nehmen insbesondere die SportlehrerInnen im Rahmen des Konzeptes zur „Bewegten Schule“ eine Schlüsselrolle ein. Mit Hilfe der Ideen der SportlehrerInnen kann der Schulalltag der Kinder und Jugendlichen besonders bewegungsfreudig gestaltet werden.

3. Eltern und Schülereinbindung

Für Eltern ist die schulische Bildung und die individuelle Ausbildung ihrer Kinder sehr wichtig. Dabei legen diese jedoch meist den Fokus auf Unterrichtsfächer wie Deutsch, Mathematik, Englisch und Sachunterricht. Die Aufklärungsarbeit über den Nutzen des Konzeptes „Bewegte Schule“ ist daher besonders wichtig.

Hierbei gilt es die Eltern darüber zu informieren, dass Bewegung und Sport eine wichtige Rolle für eine gesunde Entwicklung von Kindern einnehmen. Ebenso wichtig ist auch die Einbindung der SchülerInnen selbst. Ziel dabei ist es, dass die SchülerInnen den Grundgedanken verinnerlichen, dass Bewegung und Sport wichtig für sie ist und ihnen Ausgleich, Entspannung und Konzentrationshilfe zugleich bieten kann. Eine erhöhte Akzeptanz hierfür wird erreicht, indem die SchülerInnen ihre eigenen Ideen und Verbesserungsvorschläge einbringen und sich somit aktiv und tatkräftig bei der Gestaltung ihrer Schule und des Schulalltags beteiligen können.

⁴ Richtlinien und Lehrpläne für die Grundschule in Nordrhein-Westfalen

4. Bewegter Schulalltag

In den meisten Grundschulen ist der Schultag von fest vorgegebenen 45-minütigen Unterrichtseinheiten geprägt. Zwischen den Unterrichtseinheiten gibt es kürzere und längere Pausen. Außerdem besitzt jedes Kind eine unterschiedliche Aufmerksamkeitsspanne, welche keinesfalls eine ganze Unterrichtseinheit andauert. Längere Unterrichtsstunden würden den LehrerInnen die Möglichkeit bieten flexibel einen Wechsel von Ruhe und Bewegung in Form von sitzendem und bewegtem Arbeiten in ihren Unterricht zu integrieren und damit besser auf die Bedürfnisse der SchülerInnen eingehen zu können. Besonders jüngeren Kindern ist aufgrund motorischer Unruhe anzumerken, dass ihre Konzentration abnimmt. Für die Lehrkräfte ist es wichtig diese Anzeichen zu erkennen und zum Beispiel den Unterricht durch kleine, regelmäßige Bewegungspausen aufzulockern. Darüber hinaus spielen längere Pausen zwischen den Unterrichtseinheiten, die der reinen Bewegung dienen, eine wichtige Rolle. Die längeren Pausen sollten, wenn es wetterbedingt möglich ist, im Freiem stattfinden, da die Kombination aus Bewegung und frischer Luft die Konzentrationsfähigkeit fördert.

Infrastrukturelle Rahmenbedingungen

1. Schulhausgestaltung

In vielen Schulen stehen den Kindern für ihre körperlichen Aktivitäten ausschließlich der Schulhof und die Turnhalle zur Verfügung. Die Turnhalle ist jedoch in den meisten Fällen für die SchülerInnen nicht frei zugänglich. Das Konzept der „Bewegten Schule“ sieht vor, dass neben den oben genannten Orten, den SchülerInnen weitere Bewegungs- und Entspannungsräume zur Verfügung gestellt werden.

Eine recht einfache und schnell umsetzbare Möglichkeit ist es, auf den Schulflur auszuweichen und diesen aktiv für die Umsetzung von mehr Bewegungsanreizen zu nutzen.

Durch eine freundliche Gestaltung, beispielsweise durch eine angenehme und kinderfreundliche Farbgestaltung, kann der Schulflur bereits für eine entspannende Atmosphäre sorgen. Darüber hinaus können verschiedene Vorrichtungen, wie Klettergerüste und Hindernisse zum Springen und Spielen angebracht werden. Des Weiteren bietet der Schulflur in einigen Fällen auch den Raum, um kleine Entspannungsecken einzurichten, die auch während der Unterrichtszeiten genutzt werden können. Durch Wandgestaltung mit Bewegungsaufgaben in den Fluren und im Treppenhaus können die Kinder zu körperlichen Aktivitäten animiert werden. Ein Beispiel hierfür sind Fühlstraßen auf den Böden und Wänden, welche die Wahrnehmung der Kinder fördern.

Zusätzlich können weitere Räumlichkeiten der Schule für Bewegung und Entspannung geöffnet werden. So lassen sich gegebenenfalls Kellerräume recht schnell zu kleinen Bewegungs- oder Entspannungsorten umgestalten, die multifunktional gestaltet auch für Unterrichtsfächer wie z.B. Religion genutzt werden können.

Vor allem sollte jedoch die Sporthalle deutlich häufiger den Kindern zur Verfügung stehen. So könnten die SchülerInnen diese beispielsweise unter Aufsicht in den großen Pausen oder auch am Nachmittag im Ganztag nutzen.

2. Klassenraumgestaltung

Die Klassenräume in den Grundschulen dienen hauptsächlich als Lernort, in dem die Kinder ihre ganze Aufmerksamkeit dem Lernen schenken. Während des Unterrichts nehmen die SchülerInnen eine monotone und unergonomische Sitzhaltung ein. Sie sind so gezwungen ihren natürlichen Bewegungsdrang zu unterdrücken. Ebenso wie das Schulhaus, sollte der Klassenraum so gestaltet sein, dass die SchülerInnen sich wohlfühlen und er ihnen die Möglichkeit für Bewegung und Entspannung während und zwischen dem Lernen bietet. Damit der Klassenraum zu einem Wohlfühlort für die SchülerInnen wird, ist es



Die längeren Pausen sollten, wenn es wetterbedingt möglich ist, im Freien stattfinden, da die Kombination aus Bewegung und frischer Luft die Konzentrationsfähigkeit fördert.

besonders wichtig, dass die Kinder bei der Gestaltung der Räume einbezogen werden. Pflanzen, persönliche Gegenstände oder Poster können beispielsweise für eine angenehme Atmosphäre sorgen. Darüber hinaus ist es sinnvoll die Klassenräume in verschiedene Bereiche einzuteilen. Dadurch kann auf die unterschiedlichen Bedürfnisse der einzelnen SchülerInnen eingegangen werden, ohne dass dabei die MitschülerInnen gestört werden.

Lesecken dienen beispielsweise als Rückzugsort und bieten den SchülerInnen Entspannungsmöglichkeiten. Auch für gemeinsames Arbeiten in ruhigerer Lautstärke können die Lesecken genutzt werden. Spiel- und Bewegungscken können für kleine individuelle Bewegungsanlässe und -pausen verwendet werden. Daneben spielt jedoch auch die Arbeitsplatzgestaltung eine bedeutende Rolle. Um zu vermeiden, dass die Kinder den ganzen Tag an ein und demselben Stuhl gefesselt sind, sollte den SchülerInnen kein fester Tisch- und Sitzplatz zugewiesen werden. Dabei sollten die LehrerInnen die SchülerInnen dazu animieren, während der Arbeitsphasen die Positionen zu wechseln. So lernen die Kinder Arbeiten im Sitzen, im Stehen und im Liegen. Auch das Variieren der Sitzmöglichkeiten führt dazu, dass die SchülerInnen während der Erledigung ihrer Arbeitsaufgaben unterschiedliche Körperhaltungen einnehmen. Große Gymnastikbälle bieten sich beispielsweise hierfür besonders gut an. Nach einer gewissen Zeit lernen die Kinder ihre Arbeitsposition frei zu bestimmen und auf ihre individuellen Bedürfnisse anzupassen. Die Lehrkräfte sollten außerdem bei unterschiedlichen Arbeitsphasen oder Gruppenarbeiten mit der Formation der Tische variabel umgehen. Dies bringt Abwechslung in den Unterrichtsalltag, führt zu kurzen Bewegungspausen und einem Positionswechsel.

3. Angepasstes Schulmobiliar

Die SchülerInnen verbringen viel Zeit des Schultags damit auf einem Stuhl ihre Arbeiten

zu absolvieren. Dieses Verhalten ist von großer Monotonie und wenig Bewegung geprägt. Ziel ist es daher mehr Dynamik in das Sitzverhalten der Kinder zu bringen. Mit einer guten Körperhaltung können die LehrerInnen als Vorbilder vorangehen. Darüber hinaus sollten sie aber auch dafür sorgen ihren Unterricht bewegungsaktiver zu gestalten, sodass SchülerInnen nicht den ganzen Tag über ein und dieselbe Sitzposition einnehmen müssen. Dazu muss der Unterricht so geöffnet werden, dass die SchülerInnen in unterschiedlichen Lernphasen ihren Arbeitsplatz frei wählen und zum Beispiel Aufgaben im Stehen oder auf dem Boden im Liegen absolvieren können.

In den meisten Klassenräumen und Gruppenräumen sind Tische und Stühle nur in Einheitsgrößen vorzufinden. Trotz unterschiedlicher Körpergrößen müssen alle SchülerInnen an den gleichen Möbeln lernen und spielen. Besonders im Grundschulalter wären höhenverstellbare Stühle und Tische oder alternative Sitzgelegenheiten wünschenswert, die auf die individuellen Bedürfnisse und körperlichen Voraussetzungen der SchülerInnen angepasst werden können.

4. Schulhofgestaltung

Im Rahmen des Konzeptes der „Bewegten Schule“ spielt die Gestaltung des Schulhofes eine wichtige Rolle. Durch die Strukturierung des Schulhofes in verschiedene Bereiche kann auf die unterschiedlichen Bedürfnisse der Kinder eingegangen werden. Hierbei sollte es sowohl Bereiche für unterschiedliche Spiele und Sportarten als auch Bereiche, die der Entspannung dienen, geben. Die unterschiedliche Beschaffenheit des Bodens wie beispielsweise Wiese, Sand, Kies, Rindenmulch aber auch eine attraktive Grünraumgestaltung sorgen für eine Wohlfühlatmosphäre. Die Mitgestaltung des Schulhofes durch die SchülerInnen selbst, sorgt ebenfalls dafür, dass sich die Kinder wohlfühlen und sich mit dem Schulgelände identifizieren.

Um die Kinder zu Bewegungsspielen zu animieren, bietet es sich an bestehende versie-

gelte Flächen mit verschiedenen Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten zu bemalen.

Dazu gehören Hüpf- und Fangspiele, Parcours sowie Geschicklichkeitsspiele. Daneben sollten auf dem Schulhof verschiedene Bewegungsgeräte wie z.B. Klettergerüste, Turnrecke oder Geräte zum Balancieren vorhanden sein. Mit Hilfe der Bewegungsangebote und -geräte sollen sich die SchülerInnen spielerischen Herausforderungen stellen, bei denen sie ihre motorischen Fähigkeiten selber einschätzen müssen und sich gleichzeitig im freien Spiel kreativ ausleben können. Außerdem können die Kinder ihre Geschicklichkeit, Ausdauer, Motorik und ihr Gleichgewicht verbessern.

Um den SchülerInnen abwechslungsreiche Bewegungsangebote zu bieten, können verschiedene Bewegungsaufgaben und Rätsel, z.B. durch laminierte Karten auf dem Schulhof, verteilt werden. Diese können in den Pausen entdeckt und ausprobiert werden. Nach einiger Zeit sollten diese ausgetauscht werden, um immer wieder neue Anreize zu schaffen.

Wünschenswert sind auch Bereiche, die bei gutem Wetter für unterrichtliche Zwecke genutzt werden können.

Inhaltliche Merkmale

Die inhaltlichen Merkmale der „Bewegten Schule“ gliedern sich in unterrichtsinterne und unterrichtsexterne Merkmale.

Unterrichtsinterne Merkmale

Bei diesen Merkmalen geht es darum, Bewegung und Bewegungsgelegenheiten mit in den regulären Unterricht und in das Klassenzimmer zu integrieren. Dazu gehört das „Bewegte Lernen“ und das „Bewegte Sitzen“ während der Lernphasen, aber auch Unterbrechungen in Form von „Bewegungspausen“ und „Entspannungsbewegungen“. Dies ermöglicht es den Kindern ihre Konzentration zu erhöhen und wirkt sich positiv auf ihr Lernverhalten aus.

Die Kinder sollten sich in einer angemessenen Lautstärke frei im Klassenzimmer bewegen können, ihren Arbeitsplatz selber aussuchen oder auch ihre Sitzposition frei wählen dürfen.

1. Bewegungspausen

Die Bewegungspausen während der Unterrichtszeit sind ein wichtiger Bestandteil des Konzeptes der „Bewegten Schule“. Dies bedeutet, dass eine Lernphase zugunsten einer kurzen Bewegungszeit für die SchülerInnen unterbrochen wird. Die Bewegungspausen können durch Übungen der LehrerInnen angeleitet, aber auch von den Kindern selbst durchgeführt werden. Besonders Grundschul Kinder haben eine kurze Aufmerksamkeitsspanne. In der Regel gelingt es den Kindern nicht ihre Konzentration über die gesamte Zeit einer Unterrichtsstunde von 45 Minuten aufrecht zu erhalten. Diese Bewegungspausen können im Klassenraum, aber auch im Flur oder auf dem Schulhof stattfinden.

2. Bewegtes Lernen

Bewegung wirkt sich positiv auf das Lernen der Kinder aus. Sie ermöglicht nicht nur die Optimierung von Informationsverarbeitung, sondern erleichtert auch, die Aufnahmefähigkeit der SchülerInnen. Bewegung während des Unterrichts sollte daher nicht als verlorene Zeit gesehen werden, sondern als eine Erweiterung und Variation von Lernformen.

Im Rahmen des Bewegten Lernens sollten die SchülerInnen ihren Arbeitsplatz frei wählen und selbstständig verlassen sowie die Sitzposition eigenständig verändern dürfen.

Schon kleine Aufgaben wie beispielsweise die Verteilung von Arbeitsblättern, die Übernahme von Botengängen oder Fege- & Tafeldienst sorgen für kurze Bewegungsanlässe innerhalb des Unterrichts. Auch Lernaufgaben, in denen Bewegung automatisch integriert ist, haben für das „Bewegte Lernen“ einen hohen Stellenwert. Aufgrund dessen sollten LehrerInnen z.B. Stations- und Werkstattarbeiten, Freiarbeit sowie Lauf- und Schleichdiktate regelmäßig in ihrem Unterricht durchführen.



Auch im Sportunterricht
ist es besonders wichtig, dass die SchülerInnen ihre
eigenen Ideen und Interessen in den Unterricht
miteinbringen können.





3. Bewegtes Sitzen

Das Strukturmerkmal „Bewegtes Sitzen“ steht in einem engen Zusammenhang mit den Elementen „Bewegtes Lernen“ und „Angepasstes Mobiliar“ und kann daher nicht unabhängig davon betrachtet werden. Das „Bewegte Sitzen“ dient dazu lange, monotone Sitzphasen zu unterbrechen und den SchülerInnen alternative Sitzgelegenheiten anzubieten und zu ermöglichen. Durch das Prinzip des „Bewegten Sitzens“ können verschiedene positive Resultate erzielt werden, die sich auf das Wohlbefinden der Kinder auswirken: So werden beispielsweise besser Spannung und Stress abgebaut, die Rumpfmuskulatur wird auf natürliche Weise trainiert, Venen werden entlastet, Organe besser durchblutet, die Wahrnehmung wird verbessert und eine angespannte Schulterhaltung wird verhindert.

4. Entspannung

Studien weisen darauf hin, dass Kinder mit psychischen Belastungen wie z.B. Stress häufiger mit gesundheitlichen Problemen zu kämpfen haben. Viele Kinder leiden auch während der Schulzeit unter Drucksituationen wie Zeit-, Lern- und Anerkennungsstress. Dadurch können nicht nur psychosoziale Störungen entstehen, sondern diese Spannungen können sich auch in Aggressivität, muskulären Verspannungen bis hin zu Reaktionen des Verdauungstraktes äußern. Besonders in der Schule stehen SchülerInnen unter sehr großer Anspannung durch lange konzentrierte Lernphasen, Leistungsdruck und einer langen monotonen Sitzhaltung. Entspannungsübungen sollten daher in der Schule eine bedeutende Rolle spielen, sodass unangenehme Gefühle, Unwohlsein und Erschöpfung kompensiert werden und eine allgemeine Unruhe reduziert wird. Die LehrerInnen und die MitarbeiterInnen des Ganztags sollten daher den Kindern regelmäßig Entspannungsübungen anbieten. Neben Entspannungsangeboten im Unterricht, sind eigene Räume, die der Entspannung dienen, sinnvoll. Hier können sich die SchülerInnen für eine Auszeit zurückziehen. Das Ziel von Entspannung und Erholung im Rahmen des Konzepts der „Bewegten Schule“ besteht

darin, dass die Kinder Anspannung und Stress selbst frühzeitig erkennen und sie gezielt mit Übungen ausgleichen können.

5. Sportunterricht

Der Sportunterricht ist das Fundament der „Bewegten Schule“. Der Sportunterricht orientiert sich an dem Lehrplan Sport des Landes Nordrhein-Westfalen, wird vielfältig und bewegungsreich gestaltet und mehrmals in einer Schulwoche für die jeweiligen Klassen angeboten. Neben den regelmäßigen Bewegungszeiten bietet der Sportunterricht den SchülerInnen die Möglichkeit verschiedene Sportarten kennenzulernen und neue Bewegungsräume zu erkunden und selbstständig zu gestalten. Darüber hinaus lernen die Kinder sich miteinander zu verständigen, sich auszudrücken und sich selbst wahrnehmen. Auch im Sportunterricht ist es besonders wichtig, dass die SchülerInnen ihre eigenen Ideen und Interessen in den Unterricht miteinbringen können. Dadurch werden die Motivation und die Teilnahmebereitschaft der Kinder gestärkt.

Unterrichtsexterne Merkmale

1. Bewegte Pausengestaltung

Das Freizeitverhalten der Kinder hat sich in den letzten Jahrzehnten stark verändert. Die Schule nimmt daher eine besondere Rolle ein, um diesem Bewegungsdefizit entgegen zu wirken. Die Schulpausen bieten den SchülerInnen die Möglichkeit ihre eigene Kreativität auszuleben und sich selbstständig zu bewegen und zu spielen. Innerhalb der Schulpausen sollten die Kinder zu Bewegung inspiriert und motiviert werden. Da Bewegung ein Grundbedürfnis von Kindern ist, sollten die Lernpausen, insbesondere die großen Schulhofpausen, überwiegend von Bewegung, Sport und Spiel geprägt sein. Dadurch werden gleichzeitig die motorische Entwicklung, die kognitive Leistungsfähigkeit und die soziale Kompetenz gefördert. Dafür müssen auch die infrastrukturellen Voraussetzungen in den Schulen geschaffen werden.

Hierzu wäre es wünschenswert, wenn den Kindern möglichst vielfältige Spielgeräte zur Ausleihe zur Verfügung stehen. Dazu gehören zahlreiche Kleingeräte (Seilchen, Bälle, Stelzen, Fahrzeuge usw.), die in der Klasse oder dem Schulhof ausgeliehen werden können. Stehen den Kindern Spielgeräte zur Verfügung werden sie in der Regel automatisch durch den kindlichen Bewegungsdrang zur Bewegung animiert.

Auch bei schlechten Wetterverhältnissen sollte den SchülerInnen im Schulgebäude und in den Klassen Möglichkeiten geboten werden, die sie zur Bewegung animieren.

2. Außerunterrichtlicher Bewegungsanlässe

Außerunterrichtliche Bewegungsanlässe sind Bewegungsgelegenheiten, die den SchülerInnen außerhalb des Kernunterrichts und in den Pausen angeboten werden, jedoch in der Hand der schulischen Organisation stattfinden. Dazu zählen Wandertage, Ausflüge, Klassenfahrten, Sportwettkämpfe, Theater- und Tanzaufführungen usw.

In einer „Bewegten Schule“ sollten solche Angebote für Kinder daher regelmäßig ermöglicht werden. Dies betrifft auch die Angebote im Ganztag.

3. Kooperation mit dem außerschulischen Umfeld

Für außerschulische Bewegungs- und Freizeitangebote sollten die Schulen ihre Räumlichkeiten wie z.B. die Turnhalle oder Bewegungsräume den örtlichen Sportvereinen und Tanz- & Theatergruppen zur Verfügung stellen. Dadurch können die Kinder die Schule auch nach dem Unterricht und dem Ganztag für verschiedene Bewegungs- und Freizeitangebote nutzen. Hierbei ist die fußläufige Erreichbarkeit der außerschulischen Lernorte vorteilhaft, sodass die Angebote von allen Kindern unabhängig von ihren privaten Rahmenbedingungen gleichermaßen genutzt werden können.



RAUM FÜR NOTIZEN



Im „Bewegten Ganztag“
wird den Kindern durch die MitarbeiterInnen im
Ganztag ausreichend Raum für Bewegung und
Entspannung geboten.

4. HANDLUNGSFELDER „BEWEGTER GANZTAG“

Damit möglichst viel Bewegung in den Schulalltag der Kinder integriert werden kann, ist es sinnvoll Inhalte und Ansätze der Handlungsfelder der „Bewegten Schule“ auch im Rahmen des Ganztages zu übernehmen. Hier wollen wir aufzeigen, welche Strategien in den „Bewegten Ganzttag“ übernommen werden können. Während einige Bereiche des Konzeptes der „Bewegten Schule“ eins zu eins in den „Bewegten Ganzttag“ übernommen werden können, müssen andere Bereiche gezielt auf die Bedürfnisse des Ganztages angepasst werden. Darüber hinaus entstehen auch neue Handlungsfelder, die nur im Ganzttag vorkommen.

1. Schulprogramm

Auch der „Bewegte Ganzttag“ wird als Bestandteil des Ganztagskonzeptes in das Schulprogramm aufgenommen und so fester Bestandteil dessen. Somit ist er als Leitgedanke der pädagogischen Orientierung festgeschrieben und wird sowohl von den Lehrkräften als auch von den MitarbeiterInnen des Ganztages umgesetzt.

2. MitarbeiterInnen des Ganztages

Im „Bewegten Ganzttag“ wird den Kindern durch die MitarbeiterInnen im Ganzttag ausreichend Raum für Bewegung und Entspannung geboten. Neben einer ausreichenden Qualifikation der MitarbeiterInnen im Ganzttag für Bewegung, Spiel und Sport sowie Entspannung ist es daher wichtig, dass die MitarbeiterInnen im Austausch mit LehrerInnen, Schulleitung, ÜbungsleiterInnen und mit den Kindern stehen, um auf die Bedürfnisse nach Bewegung und Entspannung derer eingehen zu können.

3. Einbeziehung der Ganztagskinder

Die Beteiligung der Kinder in der Gestaltung des „Bewegten Ganztages“ sowohl für die Zeit am Morgen als auch nach dem Unterricht sollte ein Selbstverständnis sein, um auf die individuellen Interessen und Bedürfnisse der SchülerInnen eingehen zu können. Hierdurch sollen die Kinder auch im Ganzttag lernen,

dass Bewegung wichtig ist und ihnen als Ausgleich, Entspannung und Konzentrationshilfe dienen kann. Dazu sollten Kinder regelmäßig eigene Ideen und Verbesserungsvorschläge einbringen können und dadurch aktiv und tatkräftig bei der Gestaltung des Schul- und Ganztagsalltags mithelfen.

4. Bewegter Ganztagsalltag

Das Konzept des „Bewegten Ganztages“ sieht vor, dass der Fokus während der Ganztagszeiten, dem Ganztagsalltag, am Morgen vor Unterrichtsbeginn und am Nachmittag auf Bewegung und Entspannung gelegt wird. Den Kindern sollten ausreichend und regelmäßig Bewegungs- und Entspannungsmöglichkeiten geboten werden. Gemeinsame Begrüßungs- und Bewegungsspiele erleichtern den SchülerInnen das „Ankommen“ und schaffen eine angenehme Atmosphäre zum Einstieg in den Ganztagsalltag. Besonders vor der Hausaufgabenbetreuung sollten die Kinder die Möglichkeit haben zunächst ihren Bewegungsdrang ausleben zu dürfen und sich nach dem Schulalltag zu entspannen. Eine zentrale Rolle hierbei spielt auch der pädagogische Mittagstisch. Hierbei sollen die Kinder in einer positiven Atmosphäre zur Ruhe kommen, um neue Energie zu tanken.

Im weiteren Verlauf des Ganztagsalltags können den Kindern abwechslungsreiche und motivierende Bewegungsgelegenheiten unter Nutzung aller Räume geboten werden:

Der bewegte Ganztag

- Freies Bewegungsspiel auf dem Schulhof, in der Turnhalle, unter dem Regendach, in den Gruppenräumen etc.
- Angeleitete Angebote in den Gruppenräumen, in der Turnhalle, auf dem Schulhof, an außerschulischen Lernorten etc.
- Teiloffene Angebote, um den Kindern Kreativität und Ideenreichtum im Umgang mit den Materialien, Regeln und Räumen zu ermöglichen.
- Tanzpause (Disco)
- Bewegungs-AGs, die inhaltlich möglichst vielfältig sind, um auf die unterschiedlichen Interessen der Kinder einzugehen und ihnen abwechslungsreiche Bewegungsangebote zu bieten.
- Bewegung in die Gruppenarbeiten, z.B. durch kleine Bewegungspausen oder Entspannungsübungen, einbringen.
- Kleine, schulinterne Wettkämpfe lassen sich ohne allzu große Vorbereitungen recht schnell und einfach durchführen und können daher regelmäßig den Kindern am Nachmittag angeboten werden. Sie schaffen abwechslungsreiche und motivierende Bewegungsgelegenheiten.
- Möglichkeiten zur Entspannung
- Ausleihe von Spiel- und Sportgeräten, Fahrzeugen und Bewegungsspielsachen, um weitere Bewegungsanreize zu bieten.

Eine Abstimmung zwischen Lehrkräften und MitarbeiterInnen im Ganztag macht auch hier Sinn, z.B. zur Absprache, dass die SchülerInnen an den Tagen, an denen sie kein Sportunterricht haben, an einer Bewegungs-AG teilnehmen.

5. Schulhaus- und Schulhofgestaltung

Durch die Teilnahme am Ganztag verlängert sich auch die Aufenthaltszeit der Kinder im

Schulgebäude und –gelände. Umso wichtiger ist es, dass sowohl Schulhaus, als auch Schulhof so gestaltet sind, dass die Kinder zu Bewegung und körperlicher Aktivität animiert werden. Die Handlungsfelder Schulhaus- und Schulhofgestaltung wurden bereits im Rahmen des Konzepts zur „Bewegten Schule“ (vgl. S. 14–16) erläutert und lassen sich auf den „Bewegten Ganztag“ übertragen.

6. Gruppenraumgestaltung im Ganztag

Im Ganztag ist der Gruppenraum im Gegensatz zum Klassenraum noch mehr Aufenthalts-, Spiel- und Lebensraum und dient als Treffpunkt der Kinder mit Freunden. Entsprechend sollten die Räume, ähnlich wie bei der Klassenraumgestaltung, auf die unterschiedlichen Bedürfnisse der Kinder eingehen.

Stehen dem Ganztag eigene Räume zur Verfügung, sollten diese so gestaltet sein, dass die Kinder auf der einen Seite ihren Bewegungs- und Spieldrang ausleben können und auf der anderen Seite Rückzugsmöglichkeiten haben, sodass sie nach einem anstrengenden Schultag entspannen oder auch ruhige Beschäftigungsmöglichkeiten ausführen können. Diese sollten ebenso wie der Klassenraum durch ergonomisch angepasstes Mobiliar ausgestattet sein, um monotones Sitzen auch am Nachmittag zu vermeiden. Auch die Gruppenräume des Ganztags sollten in verschiedene Bereiche eingeteilt oder verschiedene Räume für aktive oder ruhige Angebote bestimmt werden.

Des Weiteren sollte auch Platz geschaffen werden, um gemeinsame Bewegungsangebote in den Gruppenräumen durchführen zu können.

Bei doppelter Raumnutzung ist eine gemeinsame Gestaltung der Räume durch die Lehrkräfte und die MitarbeiterInnen besonders wichtig, um die beschriebenen Raumcharakteristika für beide Nutzergruppen einrichten zu können!

7. Hausaufgabenbetreuung mit Bewegungspausen

An den meisten Schulen findet im Anschluss an den Schultag direkt die Hausaufgabenbetreuung bzw. der pädagogische Mittagstisch statt. Demnach haben die Kinder meistens keine oder wenige Erholungs- oder Entspannungsmöglichkeiten nach einem anstrengenden Vormittag. Des Weiteren sind die SchülerInnen während der Hausaufgaben ähnlich wie im Unterricht gezwungen ihre Aufgaben in einer monotonen Sitzposition auszuüben.

Sinnvoll ist es, wenn die Kinder vor den Hausaufgaben Zeit haben sich von der anstrengenden Unterrichtszeit zu erholen, sich zu entspannen, in Ruhe Mittagessen zu können und ihren Bewegungsdrang ausleben zu dürfen. Dadurch können die Hausaufgaben konzentrierter und zügiger erledigt werden. Des Weiteren sollten auch in der Hausaufgabenbetreuung die Handlungsfelder „Bewegtes Lernen“, „Bewegtes Sitzen“ und kleine Bewegungspausen eingebaut werden, sodass die Konzentration gesteigert wird.

8. Entspannung

Nach einem anstrengenden Schultag ist es besonders wichtig, dass die SchülerInnen die Möglichkeit haben sich zu entspannen und Stress abzubauen. Entspannungsübungen sollten daher auch im Ganztag eine bedeutende Rolle spielen, sodass unangenehme Gefühle, Unwohlsein und Erschöpfung kompensiert werden und eine allgemeine Unruhe reduziert wird. Wenn die Räumlichkeiten der Schulen dies zulassen, sollten für die Entspannung eigene Räume zur Verfügung gestellt werden, um den Kindern die Möglichkeit zu bieten sich zurück zu ziehen. Viele Schulen besitzen außerdem schön gestaltete Bibliotheken mit einladenden Sitzgelegenheiten. Diese bieten den Kindern weitere Möglichkeiten zur Erholung und Entspannung und sollten daher den Kindern auch im Ganztag zur Verfügung stehen. Ebenso kann der Schulhof den SchülerInnen Rückzugsmöglichkeiten bieten: Liegewiesen

in ruhigeren Bereichen des Schulhofes, aber auch ein entsprechendes Mobiliar, können Beispiele für Entspannungsmöglichkeiten auf dem Schulhof sein.

9. Bewegungs-AGs im Ganztag

Ein wichtiger Bestandteil einer „Bewegten Schule“ aber auch eines „Bewegten Ganztages“ sind Bewegungs- und Sport-AGs. Besonders an Tagen, an denen die SchülerInnen kein Sportunterricht haben sind Bewegungs-AGs sinnvoll. So kann eine tägliche angeleitete Bewegungsstunde (3 mal Sportunterricht + 2 mal AG) entstehen, in denen die Kinder nach ihren individuellen Fertigkeiten und Bedürfnissen gefördert werden. Neben vielfältigen Bewegungs-AGs, in denen die Kinder Erfahrungen zu Bewegungsräumen und verschiedene Sportarten machen, sollten auch AGs zur Entspannung, Yoga und Entlastungen angeboten werden. Ebenso können Talentsichtung/-fördergruppen genauso etabliert werden wie kompensatorischer Sport. Außerschulische Lernorte können die Angebote ergänzen und qualitativ aufwerten. Eine Zusammenarbeit mit den Sportvereinen des Quartiers/Stadtteils ermöglicht die Öffnung in den Sozialraum und die Möglichkeit einer Kontaktaufnahme zu einer wohnortnahen Freizeitbeschäftigung für die Kinder.

Unterstützt werden können die standortspezifischen Aktivitäten des „Bewegten Ganztags“ durch Freizeitangebote/AG's, die das Thema Bewegung/Gesundheit oder Bewegung/Ernährung thematisieren. Hier könnten beispielsweise ein Grundbestand an Spielen und deren Variationsmöglichkeiten vermittelt werden, die unter den gegebenen Voraussetzungen und Möglichkeiten am Standort durchführbar sind.

10. Ferien und Außerunterrichtliche Bewegungsanlässe

Die Ferien incl. der beweglichen Ferientage bieten im „Bewegten Ganztag“ ganz neue Chancen und Möglichkeiten den Kindern Bewegung, Spiel und Sport näher zu bringen, neue Bewegungserfahrungen zu erleben und „klassische“ Inhalte wie Ausflüge, Wandertage etc. mit Bewegungselementen sinnvoll zu ergänzen.

Neben dem von den Kindern selbst kreativ gestalteten freien Umgang mit Spiel- und Bewegungsformen, Sportarten und -geräten können Sportarten in Kooperationen mit Vereinen über einen längeren Zeitraum vorgestellt und ausprobiert werden.

Mögliche Angebote können beispielsweise sein:

- Sportartencamp
- Vorstellung mehrerer Sportarten
- Interne und externe Klassen- bzw. Schulvergleiche (Fußball, Brennball, Völkerball, Tischtennis Rundlaufwettkämpfe)
- Parcours zum Rollen, Fahren, Gleiten

- Sportarten, die im Alltag „in“ sind, anbieten
- Vorstellung „alter“ Spiele
- Vorstellung internationaler Bewegungsspiele
- Bewegungslandschaften in der Sporthalle
- Challenges (Schulintern oder mit Partnerschulen)

Sportlich orientierte Ausflüge oder Wandertage können als Ziel eine Sport-, Freizeit- oder Bewegungsanlage haben, die öffentlich zugänglich, privatwirtschaftlich geführt oder durch einen Sportverein betrieben wird, haben. Ebenso können Sportwettkämpfe oder Trainings von Spitzensportlern besucht werden.

Bei Ausflügen und Wandertagen, die keinem sportlichen Zweck dienen, können bewusst Elemente aus Bewegung, Spiel und Sport eingebaut werden, z. B. kleine Bewegungsübungen bei und nach längeren Fahrten, Bewegungspausen während eines Spaziergangs etc.



RAUM FÜR NOTIZEN



**Sportlich orientierte Ausflüge
oder Wandertage können
als Ziel eine Sport-, Freizeit- oder
Bewegungsanlage haben**





Nur wenn Bewegung und Sport im besten Falle täglich in den Schul- bzw. Ganztagsalltag integriert wird, wirken sich diese nachhaltig auf die Gesundheit der Kinder aus.

5. PLANUNGS- UND AUSFÜHRUNGSHILFEN

Tägliche Bewegungszeiten

Nur wenn Bewegung und Sport im besten Falle täglich in den Schul- bzw. Ganztagsalltag integriert wird, wirken sich diese nachhaltig auf die Gesundheit der Kinder aus. Die in den vorangegangenen Kapiteln beschriebenen Elemente des „Bewegten Ganztags“ sollten daher täglich in den gesamten Schulalltag der Kinder eingeplant werden. Der Austausch von LehrerInnen und MitarbeiterInnen des Ganztags ist dabei von großer Bedeutung. Es sollte besonders darauf geachtet werden, dass den Kindern an den Tagen, an denen sie kein Sportunterricht haben, ein ausreichendes Bewegungs- und Sportangebot im Rahmen des Ganztags geboten wird.

Ein so genanntes „offenes Ankommen“ im Ganzttag führt dazu, dass die Kinder zunächst ihrem Bewegungsdrang folgen können, bevor sie sich beispielsweise der Erledigung der Hausaufgaben widmen. Die Möglichkeit des freien Spielens, aber auch zielgerichtete Bewegungs- und Sportangebote direkt im Anschluss an den Unterricht führen dazu, dass die SchülerInnen einen Ausgleich zu dem lernintensiven Schulvormittag erhalten und die Konzentration erneut gefördert wird, um anschließend die Hausaufgaben erledigen zu können. Neben den Sport-AGs ist es auch wichtig, dass den Kindern Bewegungsangebote und Spiele auf dem Schulhof und im Schulgebäude angeboten werden. Das Kapitel „Anregungen für Bewegungsspiele und Bewegungsangebote“ listet im weiteren Verlauf eine Auswahl an Links auf, die verschiedenste Ideen und Beispiele für einen bewegungsreichen Ganzttag liefern.

Pädagogische Konferenzen zum Thema „Bewegter Ganzttag“

Konferenzen oder Dienstbesprechungen zum Thema „Bewegter Ganzttag“ sind wichtig, um

alle MitarbeiterInnen des Ganztags, alle LehrerInnen und alle Eltern über die Bedeutung von Bewegung zu informieren und zu motivieren tägliche Bewegungszeiten fest in den Alltag der Kinder zu integrieren. Zunächst sollte dabei im Rahmen einer Ist-Analyse überprüft werden, welche Bereiche des Konzeptes zum „Bewegten Ganzttag“ bereits umgesetzt werden und welche Bereiche bisher noch wenig oder keine Aufmerksamkeit erhalten haben. Des Weiteren ist es hilfreich, wenn neben Ideensammlungen, auch Planungsschritte abgestimmt und Zuständigkeiten festgelegt werden. Um gezielte Fortbildungsmaßnahmen anbieten und organisieren zu können, ist es außerdem sinnvoll den Fortbildungsbedarf der MitarbeiterInnen des Ganztags zu ermitteln.

Fortbildungen

Unterschiedliche Fortbildungen zum Thema „Bewegte Schule“ und „Bewegter Ganzttag“ fördern die Kompetenzen der MitarbeiterInnen des Ganztags und bieten Beispiele und Anregungen für einen bewegungsreichen Ganztagsalltag. Es besteht die Möglichkeit schulinterne Fortbildungen mit dem gesamten Schulpersonal oder individuelle Fortbildungen gezielt zu einem Aufgabenbereich, welcher im Vorfeld festgelegt wurde, durchzuführen. Der Stadtsportbund Duisburg bietet dazu zahlreiche Fortbildungen an und unterstützt bei Bedarf die MitarbeiterInnen des Ganztags und das Lehrerkollegium. Darüber hinaus bietet der Stadtsportbund Ausbildungen zum/zur ÜbungsleiterIn und SporthelferIn an, sodass eine Qualifizierung aller an Schule Tätigen gesichert werden kann.

Zusammenarbeit mit Eltern

Um die Eltern über die Bedeutung von Bewegung aufzuklären und eventuell vorhandene Missverständnisse und Vorurteile abzubauen, sollten regelmäßig Sportelternabende statt-

Der bewegte Ganzttag

finden. Häufig gibt es Missverständnisse und Vorurteile zu den Themen Bewegungspausen und Hausaufgabenbetreuung. Neben der Aufklärung ist es jedoch auch wichtig, dass sich Eltern aktiv an der Gestaltung des „Bewegten Ganztages“ beteiligen. Möglicherweise besitzen einige Eltern Qualifikationen im Bereich Bewegung, Spiel und Sport und können das Bewegungsangebot des Ganztags unterstützen und erweitern. Auch bei außerschulischen Bewegungsangeboten und bei der Kontaktaufnahme zu Sportvereinen können die Eltern unterstützen und damit Teil des „Bewegten Ganztags“ werden.

Zusammenarbeit mit Sportvereinen

Die Zusammenarbeit mit Sportvereinen hat eine lange Tradition und wird bereits in vielen Schulen und im Ganzttag praktiziert. Ziel des „Bewegten Ganztags“ sollte jedoch nicht nur sein die sportlich interessierten und talentierten SchülerInnen zu fördern, sondern auch die SchülerInnen anzusprechen, die bisher nur wenig Interesse an Bewegung und Sport ge-

zeigt haben. Die Zielsetzung der Kooperation von Ganzttag und Sportvereinen sollte daher vielseitig sein und neben der Förderung von sportinteressierten und -talentierten SchülerInnen auch zum Ziel haben, so viele Kinder wie möglich zu motivieren Sport und Bewegung in ihren Alltag zu integrieren. Der Stadtsportbund Duisburg ist auch hierbei Ansprechpartner und Berater und unterstützt die Träger des Ganztags in seiner Koordinierungsstelle Sport bei der Kontaktaufnahme zu Sportvereinen.

Anregungen für Bewegungsspiele und Bewegungsangebote

Die nachfolgenden Links geben Ideen und Anregungen, wie mehr Bewegung in den Alltag der Kinder eingebracht werden kann. Diese beziehen sich auf den Unterricht und die Pausengestaltung. Viele dieser Anregungen und Ideen eignen sich aber auch gut für die verschiedenen Bereiche des Ganztags, um beispielsweise die Hausaufgabenbetreuung durch eine Bewegungspause aufzulockern oder um Spielideen für drinnen und draußen zu finden.

Ideen und Anregungen:

Das Deutsche Schulportal:

deutsches-schulportal.de,
Konzepte zur bewegten Schule

Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention – Deutscher Sportärztebund:

www.dgsp.de,
Bewegung von Kindern und Jugendlichen

Deutsche Gesellschaft für Unfallversicherung:

www.dguv-lug.de,
Bewegte Schule

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung: Gesellschaft

www.in-form.de/wissen/bewegung-in-kita-und-schule

Grund Gesund/BZgA:

grundgesund.bzga.de,
Mehr Bewegung in der Schule

Karlsruher Institut für Technologie:

www.sport.kit.edu/MoMo/284.php

Kinder stark machen:

www.kinderstarkmachen.de,
Sportlicher Stundenplan

Kindersportschule Mittelbaden:

www.kindersportschule-mittelbaden.de/projekte/fit_durch_die_corona-pause

Kinderturnstiftung Baden-Württemberg:

www.kinderturnstiftung-bw.de,
Kitu-App

Landessportbund NRW:

www.vibss.de, Sportpraxis

Sportunterricht: sportunterricht.de

FAZIT UND AUSBLICK

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Bewegung die körperliche und geistige Entwicklung von Kindern sichert. Der Ganzttag kann als „Bewegter Ganzttag“ einen wichtigen Beitrag dazu leisten, den SchülerInnen zahlreiche Bewegungsangebote und Bewegungserfahrungen zu bieten und somit zu einer gesunden Lebensweise in der Anspannung und Entspannung in all ihren Facetten zu finden sind, beizutragen.

Für den Alltag im Ganzttag wird ein Vorteil sein, dass die Kinder ausgeglichener, aufnahmefähiger und aufmerksamer werden.

Dennoch wird aus einem Ganzttag von heute auf morgen kein „Bewegter Ganzttag“. Wichtig ist, dass es sich zunehmend Ganztage zum Ziel machen Bewegung und Sport verstärkt in den Ganzttagalltag zu integrieren.

Eine Ist-Analyse ist der erste Schritt, sich vor Augen zu führen, welche Angebote und Elemente bereits umgesetzt werden und welche Angebote noch erweitert werden müssen. Dabei wird in den meisten Fällen schnell deutlich, dass Sport und Bewegung in vielen Ganztagen bereits eine bedeutende Rolle spielen und viele der beschriebenen Bereiche des „Bewegten Ganztags“ schon umgesetzt werden. Anschließend sollte festgelegt werden, welche Bereiche noch verbessert werden sollten und welche Ziele man sich als Schule setzt. Nicht alle beschriebenen Bereiche eines „Bewegten Ganztags“ müssen von jetzt auf gleich verändert und umgesetzt werden, sondern sollten als ein wachsender Prozess verstanden werden.

Aufbauend auf dieses Konzept können zur Unterstützung der Umsetzung des „Bewegten Ganzttag“ weitere Schritte unternommen werden. Als Entwicklungspotentiale werden gesehen:

- Erarbeitung von Qualifizierungsmaßnahmen zum „Bewegten Ganzttag“
- Weiterentwicklung von Qualifizierungsmaßnahmen für MitarbeiterInnen im Ganzttag
- Entwicklung eines Leitfadens für kollegiumsinterne Konferenzen für Lehrkräfte und Mitarbeiter*innen im Ganzttag zur Vorstellung des Konzeptes „Bewegter Ganzttag“
- Erprobung des Konzeptes an Modellstandorten mit unterschiedlichen personellen und räumlichen Voraussetzungen
- Entwicklung von Materialien:
 - Checklisten zur Bestands- und Potenzialentwicklung
 - Materialien/-empfehlungen für Spiel- und Sportideen im Ganzttag
 - Empfehlungen zu Spiele- und Bewegungsbücher
 - Ideensammlung für Challenge oder andere kleine Wettkämpfe
 - Unterstützung in der praktischen Umsetzung (z.B. Aufmalen von Hüpfspielen etc.)

LITERATUR

Dr. Brandes, Mirko; Prof. Dr. Woll, Alexander:

Bewegungsförderung von Kindern und Jugendlichen in der Pandemie- körperliche Aktivität ermöglichen in der Lebenswelt Schule, Hrsg.: Bundesministerium für Gesundheit, Berlin, Juni 2021

Kottmann, Lutz; Küpper, Doris; Pack, Rolf-Peter:

Bewegungsfreudige Schule – Schulentwicklung bewegt gestalten – Grundlagen, Anregungen, Hilfen, Hrsg.: Unfallkasse Nordrhein-Westfalen, Essen, Oktober 2008

Richtlinien und Lehrpläne für die Grundschule in Nordrhein-Westfalen



RAUM FÜR NOTIZEN

A large rectangular area with a dotted border and rounded corners, containing horizontal lines for writing notes.



Es sollte besonders darauf geachtet werden, dass den Kindern an den Tagen, an denen sie kein Sportunterricht haben, ein ausreichendes Bewegungs- und Sportangebot im Rahmen des Ganztags geboten wird.



Stadtsportbund
Duisburg



Ansprechpartner:
Stadtsportbund Duisburg e.V.
Christoph Gehrt-Butry
Bertaallee 8b
47055 Duisburg
gehrbt-butry@ssb-duisburg.de
www.ssb-duisburg.de

gefördert durch:

Ministerium für Kinder, Familie,
Flüchtlinge und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen

