



Bewegte Schule

**Leitfaden zur Bewegungsförderung
für Schulen im Saarland**



Bewegte Schule

**Leitfaden zur Bewegungsförderung
für Schulen im Saarland**

„Gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages.“

in form

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung



Mehr bewegen in KiTa und Schule

Saarland

Ministerium für Bildung

Diese Broschüre wird finanziell unterstützt durch Zuschüsse des Ministeriums für Gesundheit und Verbraucherschutz, der Gesetzlichen Krankenkassen und der Unfallkasse des Saarlandes.

Herausgegeben von der

LandesArbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung Saarland e.V. (LAGS), Projekt „Mehr bewegen in KiTa und Schule“

in Zusammenarbeit mit dem

Sportwissenschaftlichen Institut der Universität des Saarlandes

Ingrid Paulus, Franz J. Gigout,
Christian Kaczmarek, Prof. Dr. Georg Wydra,

LAGS

LandesArbeitsgemeinschaft
für Gesundheitsförderung
Saarland e.V.





Sehr geehrte Lehrerinnen und Lehrer,

Kinder brauchen Bewegung, um sich gesund entwickeln zu können. Bewegung ist nicht nur die Voraussetzung für die Entwicklung der kognitiven Fähigkeiten, sondern schult auch das Gesundheitsverhalten und beugt drohenden Folgeerkrankungen von Übergewicht, wie z.B. Diabetes vor. Bewegung beeinflusst auch das soziale Verhalten der Kinder positiv.

Der vorliegende Leitfaden „Bewegte Schule“ soll Ihnen einen Überblick über die unterschiedlichen Bereiche, in denen Bewegung in der Schule hilfreich und einfach umgesetzt werden kann, geben. Neben Adressen und Tipps finden Sie auch einen Weg, wie Sie Schritt für Schritt die KollegInnen, die SchülerInnen, aber auch die Eltern und die Öffentlichkeit mit ins Boot nehmen können, damit die Kinder einen Rahmen erhalten, in dem sie sich frei, aber auch angeleitet mehr bewegen und gesünder entwickeln können. Die Umsetzung an jeder Schule kann nur entsprechend der individuellen Gegebenheiten und Möglichkeiten geschehen. Nur so können wir den Lernort Schule langfristig in einen Raum umwandeln, in dem Leben und Lernen nicht im Widerspruch, sondern im Einvernehmen gestaltet werden kann.

Mein Dank gilt der Landes Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung Saarland und dem Sportwissenschaftlichen Institut der Universität des Saarlandes, die den vorliegenden Leitfaden auf den Weg gebracht haben.

Machen Sie mit! Ich wünsche Ihnen viel Erfolg bei Ihrer eigenen Umsetzung von „Mehr Bewegung in der Schule“.

Klaus Kessler
Minister für Bildung

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	10			
1.1	Wer hat's gemacht?	10			
1.2	Warum?	11			
1.3	Wofür?	11			
2	Übersicht über die Bereiche der „Bewegten Schule“	12			
2.1	Warum „Bewegte Schule“?	12			
2.2	Was bewirkt „Bewegte Schule“?	13			
2.3	Welche Bereiche kann „Mehr Bewegung“ positiv beeinflussen?	14			
2.4	Ziele für Schule, SchülerInnen, PädagogInnen und Umfeld	16			
2.5	Operatives Vorgehen – Schritt für Schritt	18			
2.6	Detaillierte Ausdifferenzierung der einzelnen Bereiche	20			
3	Die einzelnen Bereiche	22			
3.1	Bewegter Unterricht	22			
3.1.1	Bewegtes Lernen	23			
3.1.2	Dynamisches Sitzen	24			
3.1.3	Auflockerungsminuten	26			
3.1.4	Entspannungsphasen	28			
3.1.5	Bewegungsorientierte Projekte	29			
3.1.6	Individuelle Bewegungszeit	30			
3.2	Bewegte Pause	33			
3.2.1	Weiterführende Übungsbeispiele, Links, Literatur, AnsprechpartnerInnen, Referentinnen, Referenten und Fortbildungsmöglichkeiten	35			
3.3	Bewegtes Schulleben	39			
3.3.1	Weiterführende Übungsbeispiele, Links, Literatur, AnsprechpartnerInnen, Referentinnen, Referenten und Fortbildungsmöglichkeiten	40			
3.4	Schulsport	41			
3.5	Bewegte Freizeit	43			
4	Die ersten Schritte – praktische Umsetzung	44			
4.1	Was machen wir bereits? – Bestandsaufnahme	45			
4.2	Was wollen wir? – Fragensammlung	48			
4.3	Was kommt als Nächstes? – Aufgabenbenennung	51			
4.4	Wer macht was? – Arbeitsschritte	52			
4.5	Wie läuft's?	54			
4.6	Wer unterstützt uns?	55			
5	Weitere Informationen, Tipps, Links und Literatur	56			
5.1	Linkadressen für Bewegungsangebote	56			
5.2	Literatur	57			
5.3	Fortbildungsmöglichkeiten	59			
5.4	Freizeitaktivitäten im Saarland	62			
5.5	Literaturverzeichnis	65			

1 Einleitung

Kinder besitzen von Natur aus ein enormes Bedürfnis nach Bewegung. Ihr Alltag wird ihren Bedürfnissen aber immer weniger gerecht. Der Mangel an körperlicher Aktivität bei Kindern ist zu einem Gesellschaftsproblem geworden. Die negativen Auswirkungen von Bewegungsmangel speziell auf den Organismus von Kindern sind von der Medizin sowie der Sport- und Trainingswissenschaft umfassend erforscht (u. a. Bös 2002, Schmitt 2002, Rusch 2001, WIAD Studie 2003). Diese Studien belegen, dass fehlende tägliche Bewegung die biologischen Reifungs- und Entwicklungsprozesse verlangsamt, die kognitiven und psychischen Befunde verschlechtert und auch Entwicklung der gesellschaftlichen Schlüsselqualifikationen, wie Anstrengungsbereitschaft, Teamfähigkeit, soziale Kompetenz und Durchsetzungsvermögen nicht positiv beeinflussen kann.

Da sich Kinder in der Regel jedoch gerne bewegen, liegt es nahe, ihnen Bewegungsangebote zur Verfügung zu stellen.

In einer wirklich bewegten Schule kann mehr passieren als nur eine verstärkte körperliche Aktivität der Schülerinnen und Schüler: Es geht darum, die innere Bewegung zu aktivieren, denn innere Bewegung geht äußerer Bewegung voraus. Diese Bewegung muss alle erreichen, vor allem die Lehrerinnen und Lehrer, um das System Schule in Bewegung zu bringen.

1.1 Wer hat's gemacht?

In neun Bundesländern wurden Schulen auf diesem Weg von den Bildungsministerien unterstützt.

Die LAGS, mit Unterstützung von weiteren Ministerien und Institutionen erarbeitet jetzt ebenfalls Maßnahmen, die den Pädagoginnen und Pädagogen helfen, Schritt für Schritt „Mehr Bewegung“ in ihrer Einrichtung umzusetzen zu können, um so den Weg zu einer „Bewegten Schule“ zu beschreiten.

Wir stützen uns dabei vor allem auf die Arbeit von Frau Prof. Dr. Christina Müller, Hochschullehrerin an der Sportwissenschaftlichen Fakultät der Universität Leipzig, Fachgebiet Schulsport. (Müller, 1999; Müller, 2003; Müller 2006)

1.2 Warum?

Schule in Bewegung zu bringen heißt, Schule zu verändern durch eine kind-, lehrer- und lerngerechte Rhythmisierung des Unterrichts, durch bewegtes und selbsttätiges Lernen, durch bewegte Pausen, durch bewegte und beteiligende Organisationsstrukturen, durch Öffnung der Schule nach außen, durch vernetztes Denken.

Dieser Leitfaden soll und kann als Wegweiser für die ersten Schritte dienen.

Unterstützung erfährt dieses Bestreben durch das Netzwerk „Mehr bewegen in KiTa und Schule“ von Mitgliedern aus Fachinstitutionen, Ministerien, der Landeshauptstadt Saarbrücken und der Unfallkasse des Saarlandes. Eine individuelle Beratung und Unterstützung zur Umsetzung soll langfristig sicher gestellt werden.

1.3 Wofür?

Der Leitfaden soll der Institution Schule Sinn und Ziele einer „Bewegten Schule“ erläutern. Darüber hinaus werden Handlungsmöglichkeiten aufgezeigt, wie individuell, Schritt für Schritt und ohne allzu großen Aufwand mehr Bewegung im Alltag umgesetzt und fest im Leitbild der Schule verankert werden kann.

2 Übersicht über die Bereiche der „Bewegten Schule“

2.1 Warum „Bewegte Schule“?

Die Folgen von Bewegungsmangel reichen von Übergewicht, mangelnde körperliche Fitness, über Stoffwechselkrankheiten, Haltungsschäden bis hin zu verminderter geistiger Leistungsfähigkeit. Im Rahmen des Projektes „Kid-check“ wurden Untersuchungen von Ärzten und Wissenschaftlern durchgeführt. Es zeigte sich unter anderem, dass 15 % Übergewicht die Achillessehne 25 % mehr belasten (Kid-Check, 2010). Welche Kräfte bei übergewichtigen Kindern beim Gehen und Treppensteigen auf die Gelenke, Sehnen und Bänder wirken, kann man sich nun vorstellen (Kid-Check, 2010). Darüber hinaus leiden 60 % der Kinder und Jugendlichen unter Haltungsschwächen wie hängende Schultern, auffällig nach vorn geneigter Kopf, abstehende Schulterblätter, starkes Hohlkreuz, seitlich verkrümmte Wirbelsäule (Skoliose), aber auch Probleme mit dem Gleichgewicht und der Körper-Koordination (Kid-Check, 2010). „Kid-Check“-Studien (2010) belegen eindeutig, dass diese Kinder nicht in der Lage sind, ihre Muskeln gezielt zu aktivieren. Ihnen fehlt die Körperwahrnehmung, das Gefühl, ihre Haltung durch Anspannung bewusst zu steuern. Die Folge eines Rundrückens ist unter anderem die Behinderung der Atmung. Kinder mit einem solchen Leiden können wegen ihrer gekrümmten Haltung nicht mehr so viel Sauerstoff aufnehmen. Die Konsequenz ist eine geringere Blut- und Sauerstoffzirkulation und eine verminderte Sauerstoffversorgung des Gehirns, was letztendlich zu Konzentrationsproblemen und verminderter geistiger Leistungsfähigkeit führt. Wissenschaftliche Studien belegen ebenfalls, dass die Stoffwechselkrankheit Diabetes weltweit auch unter Kindern mit jährlich 2,5 bis 3% schneller zunimmt als jede andere Krankheit. Ärzte sagen sogar voraus, dass sich Diabetes zur Kinderkrankheit entwickelt. Spätfolgen im Alter können z.B. der frühere Beginn von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, schweren Stoffwechselerkrankungen und Haltungsschäden sein.

Der Schulalltag der Kinder besteht fast ausschließlich aus sitzenden, inaktiven

Tätigkeiten. Um den Entwicklungsbedingungen und -bedürfnissen der Kinder gerecht zu werden, sollte Schule die ganzheitliche Entwicklung und Intelligenz von Heranwachsenden fördern. Da der zweistündige Sportunterricht den Bewegungsdrang der Kinder bei Weitem nicht befriedigen kann und häufig fachfremd in der Grundschule unterrichtet wird, ist es sinnvoll, Bewegung in den Schulalltag zu integrieren (Bös, 1997; Zimmer, 1997; Dordel, 2000).

2.2 Was bewirkt „Bewegte Schule“?

Unter der Leitung von Professor Dr. Christina Müller wurde das Konzept „Bewegte Schule“ an der Universität Leipzig entwickelt, bei dem Grundschulen zur Integration von Bewegung im Unterricht, in den Pausen und im Schulleben angeregt werden. Das übergeordnete Ziel dieses Konzeptes ist es, bei Kindern nicht nur die körperlichen Fähigkeiten auszubilden, sondern darüber hinaus durch Bewegung differenzierte Wahrnehmungen und vielfältige Erfahrungen zu ermöglichen, kognitives Lernen zu erleichtern, soziales Lernen zu fördern, emotionales Erleben anzuregen und den Aufbau eines positiven Selbstkonzeptes der Kinder zu unterstützen. Das „Mehr Bewegen“ in der Schule soll den Schülern hin zu einer bewegten Freizeitgestaltung unterstützen, fördern und somit zu einer gesunden ganzheitlichen Erziehung beitragen.

Durch Bewegung werden den Kindern differenzierte Wahrnehmungen (z.B. eigenes Körperbild), vielfältige Erfahrungen (z.B. im Umgang mit dem eigenen Körper) und Erkenntnisgewinn ermöglicht.

Regelmäßige Bewegungsreize verbessern die motorischen und koordinativen Fähigkeiten. Zudem beeinflussen sie den Hormonhaushalt und Haltungsschwächen positiv und können als Prävention für das Herz-Kreislaufsystem und Stoffwechselerkrankungen fungieren.

Bewegung hilft auch beim kognitiven Lernen. Durch die zusätzliche Hinzunahme des Bewegungssinns können mehr Wahrnehmungska-

näle genutzt und Wissen besser und langfristiger gespeichert werden. Die Sympathikusaktivierung („Aktivierungsnerf“) verhindert zudem Ermüdung, Denk- und Konzentrationsschwierigkeiten und somit verlangsamtes Arbeitstempo und Fehlerhäufung (Müller, 1999).

Bewegung fördert aber auch das soziale Lernen, ist die Voraussetzung für die motorische und gesunde körperliche Entwicklung und unterstützt den Aufbau eines positiven Selbstkonzeptes. Bewegung bildet den Spielraum für soziale Kontakte und fördert die interindividuelle Kommunikation. Kinder lernen den Umgang mit Regeln, mit verschiedenen Rollen, mit Andersartigkeiten (z.B. fremde Kulturen) und sie machen Erfahrungen mit gewaltfreien Konfliktlösungen. Spielerisches Bewegen ist gekennzeichnet durch Spaß und Freude. Die Kinder lernen neben dem Zeigen von Gefühlen aber auch den Umgang mit Sieg und Niederlage, Erfolg und Misserfolg und wie sie mit Angstsituationen umgehen können. Bewegungserfahrungen können hierbei zu einer positiven Selbsteinschätzung in physischen aber auch in schulischen Fähigkeiten bei den Kindern führen und beeinflussen die Leistungsmotivation positiv (Zimmer, 2004).

2.3 Welche Bereiche kann „Mehr Bewegung“ positiv beeinflussen?

MEHR BEWEGEN...

...wirkt dem dauernden Sitzen und den dadurch verursachten Rückenbeschwerden am Arbeitsplatz Schule entgegen.

Ergonomischer Aspekt

...beugt unerwünschten Bewegungskrankheiten mit Hilfe gezielter Bewegungsangebote vor.

Physiologischer Aspekt

...ist ein zentrales Element ganzheitlicher Gesundheitsführung und leistet einen wichtigen Beitrag zur gesunden Lebensführung.

Gesundheitspädagogischer Aspekt

...stärkt Bewegungssicherheit und hilft Schulunfälle zu verhüten.

Sicherheitserzieherischer Aspekt

...begünstigt eine aktive Auseinandersetzung mit Umwelt und auf diese Weise den individuellen Entwicklungsprozess.

Entwicklungsphysiologischer Aspekt

...fördert sowohl die geistige Leistungsfähigkeit und den Lernerfolg

Lernpsychologischer Aspekt

...tritt der Körperentfremdung aufgrund verminderten Erfahrungsmöglichkeiten und schwindender Bewegungsräume in der Umwelt entgegen.

Lebensweltlicher Aspekt

...befriedigt ein grundlegendes Bedürfnis des heranwachsenden Menschen und differenziert seinen Umgang mit der Welt.

Anthropologischer Aspekt

...schafft in einer leistungsorientierten und deshalb straff organisierten Schule bedarfsorientiert Räume für Bewegung

Schulökologischer Aspekt

...ist als Quelle leiblicher Selbsterfahrung ein unverzichtbarer Bestandteil der Bildung des Menschen.

Bildungstheoretischer Aspekt

2.4 Ziele für Schule, SchülerInnen, PädagogInnen, und Umfeld

Ziel für Schule:

- Gewaltprävention wird gelebt
- Zusammengehörigkeitsgefühls wird aktiv gefördert
- Toleranz steht im Mittelpunkt
- Integration ist erleichtert
- Schule wird zum Lebensraum

Ziele für LehrerInnen:

- Arbeitsplätze sind ergonomisch gestaltet
- Verantwortung für das eigene körperliche Wohlbefinden darf übernommen werden und die PädagogInnen tun es
- Voraussetzung für ein angenehmes Klassenklima ist gemeinsam gestaltet
- Stressverminderung wird aktiv umgesetzt und genossen
- Die SchülerInnen arbeiten konzentriert mit; LehrerInnen sind für das Thema Bewegung sensibilisiert, motiviert und setzen Bewegung um

Ziele für SchülerInnen:

GROBZIEL

Die Schule dient, im Sinne einer ganzheitlichen Erziehung, als Wegweiser für die SchülerInnen und regt sie zu mehr Bewegung im Alltag an. Sie unterstützt somit die Erziehung zur lebenslangen und eigenverantwortlichen Gesundheitsförderung.

FEINZIELE

Die Kinder

Motorisch

- verbessern ihre motorischen Fähigkeiten
- verbessern ihre koordinativen Fähigkeiten
- beugen Haltungsschwächen vor
- können sich länger konzentrieren und denken
- eine größere Ausdauerfähigkeit in Lernprozessen

Kognitiv

- können Anspannung und Entspannung differenzieren
- können körperliche Befindlichkeiten besser wahrnehmen
- wissen, dass Bewegung für ihre Gesundheit förderlich ist
- können selbständig Motivation entwickeln sich regelmäßig zu bewegen
- kennen Spiele und Sportarten und üben diese in ihrer Freizeit aus
- erkunden Eigenschaften und Verwendungsmöglichkeiten von Geräten und Materialien durch Bewegung
- sammeln Naturerfahrungen
- erfahren und lernen, dass Wissen durch Bewegung besser und langfristiger gespeichert wird
- erfahren und lernen, dass Bewegung ihre Konzentration und Aufnahmefähigkeit steigert
- erfahren die Beeinflussung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch Bewegung
- lernen mit Sieg und Niederlage umzugehen

Sozial-affektiv:

- sammeln Sozialerfahrungen
- entwickeln Teamfähigkeit und Verantwortungsbewusstsein
- machen Erfahrungen des Miteinanders bei Bewegungshandlungen
- bauen ihre Aggressionen möglichst durch Bewegung ab
- entwickeln die Fähigkeit, sich verbal und nonverbal verständlich zu machen und andere zu verstehen
- entwickeln gegenseitiges Einfühlvermögen
- können sich an Vereinbarungen halten
- können sich gegenseitig helfen, akzeptieren und vertrauen
- stärken ihr Zusammengehörigkeitsgefühl
- sind für Andersartigkeit sensibilisiert
- können ihre Emotionen und Gefühle zeigen

Ziele für das Umfeld:

- stärkere Integration der Eltern in die Institution Schule.
- Sensibilisierung der Eltern für das Thema Gesundheit in Bezug auf ihre Kinder und sich selbst
- die Schule kooperiert im Bereich Bewegung mit Vereinen und der Gemeinde
- Beteiligung der Eltern bei der ganzheitlichen Förderung ihrer Kinder im häuslichen Umfeld und in der Freizeit

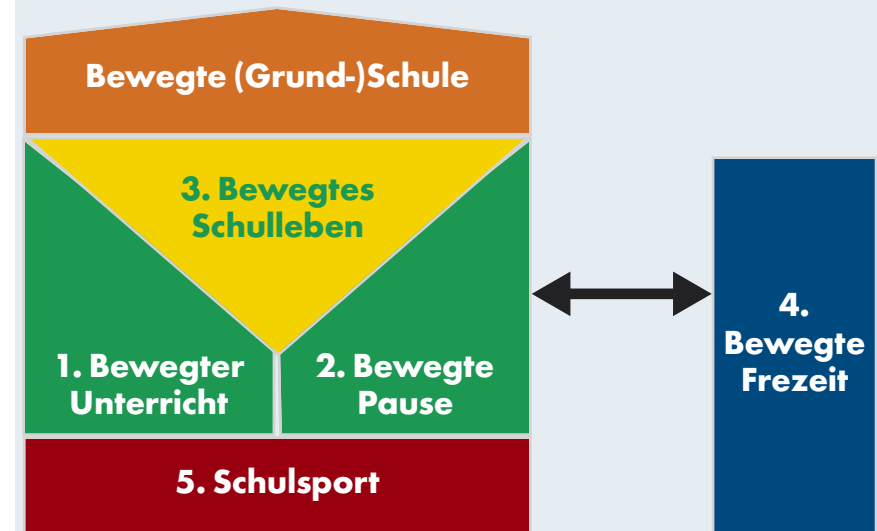
2.5 Operatives Vorgehen – Schritt für Schritt

Der Weg zu einer „Bewegten Schule“ kann nur schrittweise erfolgen. Dabei sind die einzelnen Schritte entsprechend dem Ist-Zustand der Schule, den äußeren Bedingungen und der Kompetenz und Motivation der Beteiligten zu wählen.

Die einzelnen Bereiche sind unabhängig voneinander und haben eigene Zielsetzungen. Sie sind jedoch als gleichwertig zu betrachten. Sie bedingen sich gegenseitig und tragen alle zur Erreichung einer ganzheitlichen Erziehung der SchülerInnen bei und erfüllen als ein unverzichtbarer Baustein die Forderung einer ganzheitlich gelebten gesunden Schule.

Beratung und Unterstützung kann das Projekt „Mehr bewegen in Kita und Schule“ der LAGS im Jahr 2010 leisten. Wir versuchen, diese Beratung und Unterstützung für die Einrichtungen langfristig sicher zu stellen.

Nach „Bewegte (Grund-)Schule“ nach Prof. Dr. Christina Müller



1. Bewegter Unterricht	2. Bewegte Pause	3. Bewegtes Schulleben	4. Bewegte Freizeit	5. Schulsport
Bewegtes Lernen	Schulhofspiele	Spiel- und Sportfeste	Familien sport	Laut. Lehrplan
Dynamisches Sitzen	Schulhausspiele	Spiel- und Sportnachmittage	Vereins sport	Impulsgeber für Bewegungserziehung
Auflockerungsminuten	„Offene Turnhalle“	Wanderungen	Individuelle Nutzung von Bewegungsräumen	Bewegungserziehung ergänzt Schulsport
Entspannungspausen	Gestaltete Bewegungsräume	Klassenfahrten		Schulsport und Bewegungserziehung sind gleichberechtigt
Tägliche Bewegungszeit		Bewegungsaktivitäten im Hort		
Individuelle Bewegungszeit				
Projekte				

2.6 Detaillierte Ausdifferenzierung der einzelnen Bereiche

Bewegter Unterricht

Ist Bewegungszeit eine verlorene Zeit für die Lernzielumsetzung im Unterricht?
Kann Bewegung das Lernen der Kinder unterstützen?

● **Bewegtes Lernen**

Bewegung stört den Unterricht, oder?

● **Dynamisches Sitzen**

Warum zappelt der Philipp?

● **Auflockerungsminuten**

Müde Kinder sollen zu Hause schlafen – was tun, wenn es in der Schule passiert?

● **Entspannungsphasen**

Sitzen im Unterricht ist doch Entspannung pur, oder?

● **Bewegungsorientierte Projekte**

Neugierde wecken mit Projekten?

● **Individuelle Bewegungszeit**

Warum dürfen SchülerInnen nicht wie LehrerInnen im Unterricht auf und ab gehen?

● **Bewegte Pause**

Wie kann ich auch eine Regenpause spannend und spielerisch gestalten?

● **Bewegtes Schulleben**

Bewegung und Spiel – Episodisch oder Dauerzustand?

● **Schulsport**

Hilfe, ich muss fachfremd Sport unterrichten. Wie geht das?

● **Bewegte Freizeit**

AG's, Vereine, Eltern- und Gemeindemitarbeit?

Welche Bewegungen können vermittelt werden, die auch für Kinder in der Freizeit umsetzbar sind? Wie können AG's, Vereine, Eltern und Gemeinde helfen?



3 Die einzelnen Bereiche

3.1 Bewegter Unterricht

„Nur Ochsen büffeln, der Mensch aber soll lernen und deshalb ist der Kopf nicht der einzige Körperteil. Man muss nämlich auch springen, turnen, tanzen und singen können, sonst ist man, mit seinem Wasserkopf voller Wissen, ein Krüppel und nicht mehr.“ (Erich Kästner)

Wenn es darum geht, Bewegung in den Unterricht zu übernehmen, werden immer wieder die gleichen Bedenken von Grundschullehrerinnen und -lehrern hinsichtlich des Nichterreichens der in den Lehrplänen vorgegebenen Lernziele



geäußert. Leider ist diese Meinung immer noch stark verbreitet. Dabei ist längst belegt, dass Bewegungszeiten helfen, den Unterrichtsstoff kindgerecht zu vermitteln und somit leichter und schneller das Lernziel zu erreichen.

Der „Bewegte Unterricht“ fordert, Bewegung als festen Bestandteil in möglichst vielen Unterrichtsplanungen einzubinden. Den Kindern soll ermöglicht werden, den Bewegungssinn als zusätzlichen Informationszugang beim Lernen

einsetzen zu können. Die Elemente des „Bewegten Unterrichts“ (Bewegtes Lernen, Dynamisches Sitzen, Auflockerungsminuten, Entspannungsphasen, Bewegungsorientierte Projekte, Individuelle Bewegungszeit) können von der Lehrkraft ohne großen Aufwand in ihr Unterrichtskonzept integriert werden.

Eine der wichtigsten Aufgaben einer „Bewegten Schule“ ist die Sensibilisierung der Kinder für das Thema Gesundheit. Den Kindern müssen in den Einrichtungen wie KiTa und Schulen die Themen „Gesunde Ernährung“ und „Bewegung und Sport im Alltag“ deutlich gemacht werden. Nur wenn Kinder die Kombination dieser zwei Bereiche im Alltag erleben können, ist das Erlernen eines gesundheitsorientierten Verhaltens für ihre Zukunft möglich.

3.1.1 Bewegtes Lernen

Lernen geschieht in der Schule hauptsächlich durch die Informationsaufnahme über den Seh- und den Hörsinn. Der Mensch besitzt jedoch mehr als zwei Sinne. Die „Bewegte Schule“ macht sich als zusätzlichen Informationszugang den Bewegungssinn und den Gleichgewichtssinn zu Nutze. Da kinästhetische Analyserezeptoren im ganzen Körper (Gelenke, Sehnen, Bänder, Muskeln) verteilt sind, hat das Kind die Möglichkeit, Informationen über den Körper und Körperbewegungen aufzunehmen. Dieser zusätzliche Informationszugang erleichtert die Informationsaufnahme, Speicherung und Verarbeitung und optimiert so den Lernprozess.

Geeignet für die Umsetzung des „Bewegten Lernens“ ist ein offener, handlungsorientierter Unterricht, der sowohl geistige als auch körperliche Bewegung beinhaltet. Der Umgang mit verschiedenen Materialien beansprucht mehrere Sinne gleichzeitig, schult die Motorik, unterstützt kognitives Lernen und fördert erheblich die Lernmotivation der SchülerInnen. Die Kinder haben die Möglichkeit mit ihren Mitschülern zu kommunizieren, zusammen zu arbeiten und ihren Arbeitsplatz frei zu wählen. Unterrichtsformen wie die Stationenarbeit implizieren bereits in einfacher Form die Bewegung jedes Schülers und jeder Schülerin.

Übungsbeispiele:

Mathematik:

Die natürlichen Zahlen (von 1 – 10 bzw. 20) über Bewegungshandlungen begreifen und darstellen (Klasse 1)

- eine entsprechende Anzahl von Bewegungsaufgaben ausführen (Schritte, Sprünge, Drehungen, Ball gegen eine Wand werfen, u.ä.)
- mit umgehängten Ziffernkarten sich ordnen oder seinen Vorgänger bzw. Nachfolger suchen

Deutsch:

Buchstaben und Laute auch über Bewegung festigen

- Wörter in Hüpfkästchen (mit Buchstaben) abspringen
- sich bei einem gezeigten großen Buchstaben strecken, bei einem kleinen Buchstaben in die Hocke gehen
- Buchstaben mit dem Körper formen

Sachunterricht:

Die nähere Umgebung sich über Bewegungsaktivität erschließen

- den Heimatort von einem Turm oder Hochhaus aus betrachten
- sich mit Karte und Kompass im Gelände orientieren
- sich auf einer aufgemalten Karte bewegen

3.1.2 Dynamisches Sitzen

Wer kennt es nicht?



Spätestens nach 15 bis 20 Minuten fällt es Grundschulern schwer, still zu sitzen und sie haben Schwierigkeiten beim Zuhören. Die Folge ist, dass sie zunehmend unruhig werden, den Kopf abstützen und auf den Stühlen hin und her rücken. Dieses Verhalten stört den Unterricht und bedeutet für Lehrkräfte einen negativen Stressfaktor.

Ist es richtig, dass das Kind mit seinem Verhalten mangelndes Interesse am Unterricht zeigt?

Nein, im Gegenteil. Gehen wir davon aus, dass das Kind anfangs aufrecht sitzt, dann bewegt es sich nach gewisser Zeit, um der statischen Haltearbeit, die auf Dauer zu ermüdend ist, entgegen zu wirken. Darüber hinaus bewirkt Bewegung, dass die Muskulatur vermehrt durchblutet wird, was die Sauerstoffzufuhr im Gehirn sicherstellt.

Durch Gleichgewichtsübungen auf dem Stuhl versucht das Kind also instinktiv seine nachlassende Gehirnaktivität zu fördern. Demnach hat es keinen Sinn, das Kind aufzufordern besser aufzupassen und gleichzeitig ihm seine Bewegungshandlungen zu untersagen, mit denen es eigentlich nur seine Aufmerksamkeit wieder herstellen will.

Dynamisches Sitzen beinhaltet eine Befähigung der Kinder hin zu einem häufigen Wechsel der Sitzpositionen, Sitzvariationen, Entlastungshaltungen, usw. Das Ziel ist, die Wirbelsäule zu entlasten, Spannungen abzubauen, den Stoffwechsel und Kreislauf anzuregen, die Sauerstoffzufuhr und den -transport zu verbessern und somit das Konzentrationsvermögen der Kinder zu optimieren. Längerfristiges Ziel soll es sein, dass Veränderungen der Sitzpositionen unbewusst ablaufen ohne andere zu stören.

Wenn wir das natürliche Verhalten des Körpers nicht als Undiszipliniertheit wahrnehmen, ist ein großer Schritt in Richtung „Dynamisches Sitzen – Bewegter Unterricht“, getan.

Beispiele:

Oft können keine Neuanschaffungen getätigt werden. Es gibt jedoch trotzdem Möglichkeiten, dynamisches Sitzen im Unterricht umzusetzen.

Für einen ständigen Wechseln von Sitzpositionen bietet sich an, vorhandene Sitzgelegenheiten anders zu nutzen.

Alternative Sitzgelegenheiten:

- Sitzball
- Kissen
- Stehtisch
- Rolle

3.1.3 Auflockerungsminuten

Während des fortschreitenden Schulvormittags nimmt die Müdigkeit der Kinder zu und die Konzentrationsfähigkeit gleichzeitig ab. Dies wird durch den Parasympatikus („Hemmungsnerve“) bewirkt.

Durch kurzzeitige Unterrichtsunterbrechungen, in denen ausgedachte Bewegungsübungen durchgeführt werden, wird der Gegenspieler des Parasympatikus, der Sympatikus („Erregungsnerve“) aktiviert. Er ist für die Vorbeugung von Ermüdungserscheinungen verantwortlich, da er die Aktivität des Herz-Kreislauf-Systems fördert und für eine bessere Energieversorgung des Körpers sorgt.



Neben bereits bekannten Übungen sind auch neue Bewegungserfahrungen sinnvoll, mit denen z.B. die Sozial-, Selbst- und Handlungskompetenz gefördert werden kann. Eine weitere Möglichkeit, das Interesse der Kinder an den Auflockerungsminuten zu stärken, ist, sie eigene Bewegungs-ideen bzw. -spiele einbringen zu lassen.

Bei der Gestaltung sollte man berücksichtigen, einen klaren Anfang und ein für die Kinder erkennbares Ende als Ritual einzuführen, damit ein reibungsloser weiterer Unterrichtsverlauf gegeben ist.

Übungsbeispiele:

Fingerspiele:

Bewegungserfahrungen, Schulung der Fingerfeinmotorik, Ausgleich zu anstrengenden Schreibübungen

Spielerische Gymnastik:

Vielfältige Erfahrungen, Schulung koordinativer Fähigkeiten, Übungen für Hand-, Fuß- und Gesichtsmuskulatur, Bewegungssicherheit, Selbstbewusstsein, Förderung von Teamfähigkeit, Haltungsschulung

Bewegungsgeschichten:

Ganzkörperbewegungen, Ausgleich zum kognitiven Lernen, Fantasieanregung, Spannung, Förderung des Gemeinschaftsgefühls

Rhythmisch-musikalische Bewegungsspiele:

Schulung der Rhythmusfähigkeit, Förderung der Bewegungsfreude, Sensibilisierung für kulturelle Werte, Improvisation, gemeinsames Gestalten

Rhythmusübungen:

Welle: Die Kinder bilden Kleingruppen und geben einen kurzen Rhythmus geklatscht, geschnipst, o.ä. wie eine Welle im Kreis herum

Bewegungslieder, -Tanzspiele:

Stuhltanz:

Die Kinder tanzen bei flotter Musik um, über, mit ihrem Stuhl. Ein Vortänzer zeigt verschiedene Bewegungen, z.B. mit den Füßen wippen, sich um den Stuhl drehen, an der Lehne festhalten, usw.

Darstellendes Spiel:

Spiel mit Fingerpuppen oder einfachen Handpuppen:

Eine kleine Papprolle, Streichholzschachtel, Sektkorken, Fingerhut o.a. werden über einen Finger gestülpt oder ein unbenutztes Taschenbuch verknotet und ergeben so schnell eine Finger- bzw. Handpuppe. Diese kann in der Fantasie der Kinder sehr unterschiedliche Gestalten annehmen. Das Spielen mit Figuren oder auch Masken hilft den Kindern, Hemmungen abzubauen.

(Auflockerung z.B. nach längeren Schreibübungen mit Themen: Ein Hund im Wasser, Der Bär im Bienenstock, Bergsteiger, Zwillinge gehen wandern, Kasperle auf dem Rummelplatz)

3.1.4 Entspannungsphasen

Anspannung und Entspannung müssen sich die Waage halten, um das Wohlbefinden eines Menschen zu fördern.

Entspannung bedeutet in der Regel, sich auf einen Sinn zu beschränken und sich auf diesen durch eine Aktivität zu konzentrieren. Es gibt folgende Arten der Entspannung, die sich zum Einsatz im Unterricht eignen:



Entspannung mit der Gruppe:

Kennlern- und Kontaktspiele, Massagen

Entspannung für den Einzelnen:

Einfache Bewegungsübungen mit Wiederholungen, bis hin zu Bewegungsfolgen z.B. aus Tai Chi; Hören von Musik, Geräuschen oder einer Geschichte; Schmecken.

Übungsbeispiele:

Kennenlern- und Kontaktspiele:

Welche Hände gehören zusammen: Es finden sich etwa vier Kinder zusammen. Sie strecken ihre Arme verkreuzt in die Mitte. Einem Kind werden die Augen verbunden und es soll durch Abtasten finden, welche Hände zusammengehören.

Entspannende Spiele:

Eisenbahn: Die Klasse bildet mehrere kleine Züge, die sich durch den Raum bewegen. Sie spielen einen „Schnellzug“, „Bummelzug“ u.a. Am Ende fahren die Züge in den Bahnhof ein und alle Räder stehen still.

Kleine Stillübungen:

Gegenstände ertasten: Ein Kind schließt die Augen. Der Partner führt seinen Mitschüler ohne zu sprechen zu einem Gegenstand im Zimmer/Flur, den er erraten soll.

Entspannung- und Atemübungen:

Gemeinsam atmen: Rücken an Rücken sitzen und versuchen die Atmung des Partners zu spüren.

Progressive Muskelentspannung:

Durchführung im Sitzen oder im Stehen; Augen sind geschlossen - Körperteile der Reihe nach anspannen und langsam wieder entspannen (Muskelgruppen, Anzahl und Reihenfolge können verändert werden).

Spielerische Massage:

Ohrmassage: Ohrmuscheln mit Daumen und Zeigefinger massieren.

Entspannungsgeschichten

Kinder wählen eine bequeme Haltung und hören sich eine „Märchengeschichte“.

3.1.5 Bewegungsorientierte Projekte

Der Klassenlehrer unterrichtet in seiner Klasse eine Vielzahl von Fächern. Fächerübergreifender Unterricht bietet sich immer dann an, wenn ein Sachverhalt aus der Sichtweise unterschiedlicher Fächer betrachtet werden soll. Bewegungsorientierte Projekte eignen sich hervorragend für einen fächerübergreifenden Unterricht. Die Kinder können die Umwelt durch Bewegung erkunden, intensiv erleben und gestalten. Hauptziel ist die Förderung der individuellen Handlungskompetenz jedes Einzelnen.

Beispiel:

Solidaritätslauf / Spendenlauf			
Deutsch Einladung, Bericht über Solidaritäts- lauf schreiben	Sport Trainieren für den Solidaritätslauf	Kunst Werbeplakate gestalten	Sachunterricht Fremde Kulturen kennen lernen

3.1.5 Individuelle Bewegungszeit

Stellen Sie sich folgende Unterrichtssituation vor:

Ein Schüler rutscht unruhig auf seinem Stuhl hin und her, eine Mitschülerin spielt mit ihrem Bleistift während alle anderen Schüler konzentriert arbeiten. Der Lehrer reagiert sofort und verlangt von dem Schüler, dass er sofort ruhig sitzen soll. Die Schülerin nutzt die Situation und fragt, ob sie zum Papierkorb gehen darf, um ihren Bleistift zu spitzen, der Schüler muss auf die Toilette. Solche Situationen sind Alltag in der Schule und behindern einen reibungslosen, ungestörten Unterricht.

Haben Sie sich schon einmal überlegt, wie die Situation ausgehen würde, wenn den Schülern die Möglichkeit eingeräumt würde, ihren individuellen Bewegungsbedürfnissen im Rahmen von vereinbarten Regeln (andere Schüler nicht stören, rücksichtsvolles Verhalten, wenn nötig, leise sprechen, von Handlungsspielräumen nicht übermäßig Gebrauch machen, ...) nachgehen zu können?

Ziele der individuellen Bewegungszeit sind, dass die Schüler die Fähigkeit entwickeln, Freiräume für Bewegungshandlungen wahrzunehmen, Regeln gemeinsam aufzustellen und einzuhalten, ihre persönlichen Bedürfnisse zu kennen und zu befriedigen. Damit erreichen sie eine psychische Entlastung, ihr Sozialverhalten wird gefördert und sie entwickeln ihre Selbstständigkeit.

Der Lehrer als handelnde Person könnte auch anders agieren.

Mögliche Handlungssituationen:

- Ausführung von Bewegungshandlungen ohne fragen zu müssen (sich Material besorgen, zum Papierkorb gehen, Hände waschen, auf die Toilette gehen, u.a.)
- Selbstständig Informationen und Hilfe organisieren (Hilfe einholen von LehrerInnen oder SchülerInnen, Vergleichen von Lösungen, ausgelegte Materialien einsehen, u.a.)
- Raum nutzen (Nicht nur „vorn spielt die Musik“, Stationsarbeit an unterschiedlichen Raumseiten, Partnerarbeit und Freiarbeit: an selbst ausgewählten Stellen des Raumes aufhalten)

Weiterführende Übungsbeispiele, Links, Literatur, Ansprechpartner, Referenten und Fortbildungsmöglichkeiten:

Links:

Sportwissenschaftliche Fakultät der Universität Leipzig:

<http://sportfak.uni-leipzig.de/~mueller/konzept.htm>

Kid-Check Saarland:

www.kidcheck.de

Bewegungspausen im Unterricht – ein Handbuch mit praktischen Beispielen für Lehrerinnen und Lehrer erstellt vom Otto-Hahn-Gymnasium, Göttingen:

http://www.ohg.goe.ni.schule.de/ohg/0201projekte/0411bew_schule/bewegung.pdf

Literatur:

Müller, C. (2003). **Bewegte Grundschule. Aspekte einer Didaktik der Bewegungserziehung als umfassende Aufgabe der Grundschule (2.Aufl.)**.

St. Augustin: Academia.

Landesinstitut für Pädagogik und Medien (2001). **Es bewegt sich was! Eine Handreichung für Lehrerinnen und Lehrer**. Saarbrücken: Barmer Ersatzkasse.

Woll, A. & Hesse, S. (2004). **Bewegungsförderung in der Grundschule.**

Fitnessbausteine – Bewegter Unterricht – Bewegtes Lernen.

Stuttgart: Ministerium für Kultus und Sport.

Harjung, H. & Roth, J. (2007). **Vielseitige Bewegungspausen in der Schule. Zahlreiche Übungen zur Auflockerung und Entspannung im Unterricht, Lockerung der Muskulatur, Abbau von Stress und Anspannung, verbesserte Konzentrationsfähigkeit (2.Aufl.)**. Kerpen: Kohl.

Portmann, R. (2009). **Die 50 besten Entspannungsspiele (7.Aufl.)**.

München: Don Bosco.

Rücker-Venemann, U. (2001). **Entspannungsspiele für Kinder. Ideen, Spiele und Übungen für jeden Tag**. München: Don Bosco.

Fortbildungsmöglichkeiten:

Bewegung im Unterricht

Kontakt:

Landesinstitut für Pädagogik und Medien (LPM)

Beethovenstraße 26

66125 Saarbrücken

Tel.: 06897 7908-0

Fax: 06897 7908-122

Mail: lpm@lpm-uni-sb.de

Ein(e) TrainerIn führt acht Wochen lang Übungseinheiten durch, leitet PädagogInnen an und steht ihnen für die Durchführung beratend zur Seite.

Zirkusschule Kokolores

Die Zirkusschule kann für Events oder Schulprojekte gebucht werden. Angeboten werden auch Kurse, die samstags, alle 14 Tage über ca. ½ Jahr laufen und mit einer Abschlussveranstaltung enden. Weitere Möglichkeiten wie Multiplikatorenschulung ergeben sich nach Absprache. Weitere Informationen z.B. zu Materialausleihe oder „Mitmach-Workshops“ finden Sie unter www.spiel-theater-zirkus.de

Ansprechpartner:

Marco Weibel

Ottweilerstraße 59

66113 Saarbrücken

Tel: 0681/46864

Mail: marweibel@aol.com

3.2 Bewegte Pause

In der Pause hat die Pausenaufsicht meistens alle Hände voll zu tun. Nicht selten muss der Lehrer als Streitschlichter fungieren. SchülerInnen, die sich unerlaubt im Schulgebäude befinden, laufen wild in den Schulhausgängen herum und stellen Klassenzimmer auf den Kopf. Auf dem Schulhof betrachtet man Gruppierungen von Schülern und Schülerinnen, die sich gegenseitig necken und anpöbeln.

In den Pausen lieben es die SchülerInnen, sich nach meist langem Stillhalten auszutoben. Dabei übertreten sie im Eifer des Gefechts auch geltende Regeln, treiben sich im Schulgebäude herum oder laufen zu wild mit anderen. So stören sie einen für alle Beteiligten guten Pausenverlauf und handeln sich Bestrafungen ein.

Neben dem „Bewegten Unterricht“ kann die „Bewegte Pause“ die Situation verändern. Ist der Pausenhof bewegungsfreundlich gestaltet, können Spielgeräte genutzt werden und ist der Umgang damit den Kindern erst vertraut, werden sie ihre Bewegungsaktivitäten auf diese Möglichkeiten hin ausrichten. So kann die Pause erholsam sein und über die stattfindende klare Rhythmisierung des Schulalltags trägt sie zum Wohlbefinden aller bei.

Der Weg zur Idealsituation beginnt mit der Planung der Aktivitäten unter Einbeziehung der SchülerInnen. Ob man dabei als ersten Schritt die Schulhofgestaltung in Angriff nimmt oder Spielmaterialien anschafft, wird als gemeinsame Entscheidung getroffen, ebenso wie die Aufstellung der Regeln. Auf diesem Weg wird eine größt mögliche Identifizierung mit den Regeln und ihrem Einhalten erzeugt.

Die Umgestaltung des Pausenhofes, die Bereitstellung von Spielgeräten und Materialien im Pausenhof sowie im Schulgebäude kann sehr hilfreich sein, um zur Steigerung des Wohlbefindens aller und zur Rhythmisierung des Schulalltages beizutragen. Ganz wichtig hierbei ist die Heranführung der GrundschülerInnen an entsprechende Spielformen, sodass diese in der Lage sind, selbstbestimmt Spiel- und

Bewegungspausen zu gestalten (Handlungsfähigkeit). Die Bereitstellung von Kleingeräten wie Bälle, Springseile, usw. haben einen so enormen Aufforderungscharakter, dass die Kinder die Möglichkeit haben „ihr“ Spiel zu finden, es zu regeln und gegebenenfalls zu verändern.

Die Kinder sollen friedvoll miteinander umgehen und spielen, Kontakte knüpfen, sich gegenseitig helfen und Verantwortungsbewusstsein entwickeln.

Möglichkeiten von Bewegungsaktivitäten in den Pausen:

Schulhof:

Klammerhasche

Die Kinder stecken sich eine oder mehrere Wäscheklammern an die Bekleidung und versuchen sich diese gegenseitig abzuziehen.

Klassenzimmer:

Kisten mit Spielmaterialien (Sprungseile, Luftballons, Tischtennisbälle, Zeitungen, Jonglierbälle, Bierdeckel, Korke, Jo-Jo, Kreide, Teppichfliesen, Softbälle, u.a.)

Zimmerbasketball

Drei oder vier Spieler versuchen, mit einem Korke in einen Kasten, Korb o.a. zu treffen.

Schulgebäude:

Gummihopse

Zwei Kinder stehen etwa zwei Meter auseinander, verbunden mit einem Gummiband in Höhe der Fußgelenke (oder höher). Ein oder zwei Mitspieler springen über das Gummiband.

Offene Turnhalle:

Teilnahme ist freiwillig, Aufsichtspersonal!

Gestaltete Bewegungsräume:

Bereitstellung von Spielkisten mit Kleingeräten (Bälle, Springseile, Reifen, u.ä.), Kletterwände, Bewegungsbaustelle (siehe Links auf den Seiten 31 und 52) u.ä.

3.2.1 Weiterführende Übungsbeispiele, Links, Literatur, Ansprechpartner, Referenten, Referentinnen und Fortbildungsmöglichkeiten

Links:

Sportwissenschaftliche Fakultät der Universität Leipzig:

<http://sportfak.uni-leipzig.de/~mueller/konzept.htm>

Bewegungspausen im Unterricht (praktische Lernhilfen für PädagogInnen, Hintergrundinformationen)

<http://www.cornelsen.de/sixcms/media.php/8/bewegungspausen.pdf>

Alte Spiele – neu entdeckt

<http://marktcheck.greenpeace.at/8026.html>

Alte Spiele – neu entdeckt

<http://miteinandern.de/winner0.html>

Literatur:

Miedzinski, K. & Fischer, K. (2006). **Die Neue Bewegungsbaustelle. Lernen mit Kopf, Herz,**

Hand und Fuß. Modell Bewegungsorientierter Entwicklungsförderung.

Basel: Borgmann Media.

Dagmar Schnelle und Scott Krausen. **Alte Spiele neu erfunden: Bewegungsspiele für Klein und Groß.** Limpert Verlag

Literatur:

Der 5-Minuten Pausenspaß

Übungen für eine tägliche Gymnastik im Klassenzimmer
Der 5-Minuten Pausenspaß mit Musik-CD, drei Postern und Begleitbroschüre für die Grundschule konzipiert und kostet 17 € zzgl. Versand.

Weitere Informationen unter www.netzwerk-gesunde-ernaehrung.de

Vertrieb: UGB Beratungs- und Verlags GmbH

Sandusweg 3

35435 Wettengel

Tel.: 06841 80896-0

Fax: 06841 80896-50

Ansprechpartner

Schulhofgestaltung

Ansprechpartner:

Service Agentur „Ganztätig lernen“

Hans Joachim Schmidt

c/o Ministerium für Bildung, Familie, Frauen und Kultur

Heuduckstraße 1

66117 Saarbrücken

Tel.: 0681 5017282

Fax: 0681 501756

Mail: ha-jo.schmidt@bildung.saarland.de

www.saarland.ganztaegig-lernen.de

Ansprechpartner:

SaarForst Peter Schneider (Bereich Saarbrücken)

Dienstleistungsrevier Saarkohlenwald

Pasteurpromenade 5, 66119 Saarbrücken

Tel.: 0681 6689607, Mobil: 0175 2200806

Mail: p.schneider@sfö.saarland.de

www.saarforst.de

Zukunftswerkstatt

Die „Zukunftswerkstatt“ ist eine Methode, mit der SchülerInnen an der Entwicklung und Gestaltung ihres Lebensraumes Schule aktiv beteiligt werden können.

Ansprechpartnerin: die LandesArbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung (0681/976197-30) oder die Serviceagentur „Ganztätig lernen“ (0681/5017282)

vermitteln den Kontakt zu der Referentin Natalie Sadik

Beratung Hilfe Multifunktionsfelder

Förderung des Baus von Multifunktionsfeldern an Brennpunkten in jedem Landkreis des Saarlandes.

Kontakt:

„wir im Verein mit dir“ e.V.

Hanspeter-Hellenthal-Straße 68

66386 St. Ingbert

Tel.: 0681 501 3877, Mobil: 0175 721 2262

Fax: 0681 501 3879

Mail: wir.im.verein.mit.dir@lph.saarland.de

Bewegungsbaustelle

Hier können Kinder ihre Spielplätze mit Hilfe lebensnaher Gegenstände wie Bretter, Klötze selbst bauen und im Rahmen ihrer individuellen Möglichkeiten kontinuierlich erweitern.

Ausleihbar unter:

Kinderbildungszentrum (KIBIZ) Malstatt

St. Josef-Straße 11

66115 Saarbrücken

Tel.: 0681 416 30 00

Zauberkästen

Eine kleinere und kostengünstigere Alternative zur Bewegungsbaustelle bieten die „Zauberkästen“, bestehend aus Holzquadern in unterschiedlichen Größen mit Aussparungen, um Bretter und Rundhölzer hineinstecken zu können. Weiteres, bereits vorhandenes Material kann ebenfalls benutzt werden. Die Kinder können sich so ihre eigenen Bewegungslandschaften bauen.

Das Material wird im Buch „Die Neue Bewegungsbaustelle“ (Miedzinski, Fischer) beschrieben und kann über verschiedene Anbieter bestellt werden.

Bestellung unter:

<http://www.foerderwerk-bremerhaven.de/pages/projekte/bewegungsbaustelle/shop-bewegungsbaustelle.php>

Links:

www.kinder-t-raumland.de/prod07bewbau.htm

www.kinder-t-raumland.de/prod07bewbau.htm

www.kinderleichtgesund.de/cms/upload/.../Flyer_Bemilverkauf.pdf

www.bauelemente-krieger.de



Sinnesparcours

Ausleihbar unter:

Kinderbildungszentrum (KIBIZ) Malstatt

St. Josef-Straße 11

66115 Saarbrücken

Tel.: 0681 416 30 00

3.3 Bewegtes Schulleben

Um Schule im doppelten Sinne in Bewegung zu halten, ist es wichtig, dass sich Bewegungsaktivitäten nicht nur auf den Unterricht und die Pausen beschränken, sondern im gesamten Schulleben integriert sind.

Möglichkeiten eines bewegten Schullebens:

Eltern-Kind-Spielstunden

Ein übergeordnetes Ziel der „Bewegten Schule“ ist der Transfer der Bewegung von der Schule in das Familienleben. Ein wichtiger Schritt kann hierbei die stärkere Integration der Eltern in das Schulleben sein. Gemeinsame Bewegungsangebote für Kinder, Eltern und Lehrer eignen sich hervorragend um diese Transfereffekte zu unterstützen. Bei der inhaltlichen Spielauswahl sollte darauf geachtet werden, dass die Bewegungsaktivitäten auch in der Freizeit, zu Hause oder im Urlaub von Familien durchgeführt werden können.

Ein Spielevormittag ein- bis zweimal im Schulhalbjahr an je einem Sonnabend bei einer Dauer von ca. 60 - 120 Minuten könnte bei den Eltern Zustimmung finden.

- Spiel- und Sportfeste
- Wandertage und Klassenfahrten
- Bewegungsaktivitäten im Hort

3.3.1 Weiterführende Übungsbeispiele, Links, Literatur, Ansprechpartner, Referenten, Referentinnen und Fortbildungsmöglichkeiten

Links:

Spieleparcours

http://www.lags.de/fileadmin/Uploads/Malstatt/Spieleparcours_komplett.pdf

Naturschutzbund Saarland

Der Naturschutzbund Saarland bietet einen bunten Mix aus Exkursionen, Spielen und Basteln in der freien Natur auf dem Hofgut Imsbach an.

Ansprechpartner:

NABU Saarland

Günther von Büнау

Antoniusstraße 18

66822 Lebach

Tel.: 06881 9361915

Fax: 06881 936 1911

Mail: guenther.buenau@nabu-saar.de

www.nabu-saar.de

Urwald Saarbrücken

„Urwald macht Schule“ sind halb- bis mehrtägige Veranstaltungen (Führungen und Walderlebnistage mit Übernachtung) im Urwaldrevier, in der Scheune Neuhaus und dem WildnisCamp als Basislager und zentraler Ort. Je nach Alter gibt es unterschiedliche Themenschwerpunkte zum Ökosystem Wald und seiner sukzessiven Entwicklung zum wilden Wald.

Kontakt:

Urwaldbüro

Forsthaus Wolfsgarten

66115 Saarbrücken

Tel.: 06806 10227

Oder

Scheunenbüro Forsthaus Neuhaus

Ansprechpartner: Melanie Lang oder Nina Schmidt

66115 Saarbrücken

Tel.: 06806 102 419

NAJUSaar@sfl.saarland.de oder scheune.neuhaus@sfl.saarland.de

Erlebnispädagogisches Zentrum EPZ-Saar

(Wir im Verein mit dir)

Das EPZ-Saar ist ein erlebnispädagogisches Zentrum zur pädagogischen und therapeutischen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen und bietet Aktionsprogramme für die unterschiedlichen Zielgruppen an. Die persönlichen Grenzerfahrungen und das Überschreiten dieser vermeintlichen Grenze ist ein anzustrebendes Ziel. So können für die TeilnehmerInnen neue Perspektiven und Ansätze entstehen, manch ungute Gewohnheiten zu überdenken und aktuelle Lebenssituationen anders zu gestalten.

Herunterladen der EPZ-Broschüre unter:

www.wir-im-verein-mit-dir.de

Kontakt:

„Wir im Verein mit dir“ e.V. - EPZ-Saar -

Hanspeter-Hellenthal-Straße 68

66386 St. Ingbert

Tel.: 0681 501 3873 und 3874

Fax: 0681 501 3890,

Mail: epz-saar@lph.saarland.de

3.4 Schulsport

An dieser Stelle soll noch einmal darauf hingewiesen werden, dass der Schulsport immer noch den Grundstock der Bewegungserziehung in der Schule bildet. Langfristiges Ziel sollte es deshalb sein, mehr qualifizierte SportlehrerInnen im Schulbereich (vor allem für die Grundschule) auszubilden. In Grundschulen gibt es viele LehrerInnen, die das Fach Sport fachfremd unterrichten müssen. Um diesen

Lehrern bei der Bewältigung des Sportunterrichts behilflich zu sein, sind Fort- und Weiterbildungen, besonders wenn sie praxisnah vor Ort stattfinden, sinnvoll.

Der Sportunterricht erfuh in den letzten Jahren einen Paradigmenwechsel vom Sportartenkonzept hin zu den Bewegungsfeldern. Durch die Bewegungsfelder haben LehrerInnen im Fach Sport mehr Möglichkeiten wie sie den Unterricht gestalten können und sie können stärker auf die Bedürfnisse der SchülerInnen eingehen. Auch können sie eigene Erfahrungen einbringen. Damit kommt mehr Fachkenntnis in den Unterricht und die LehrerInnen fühlen sich sicherer.

Es sind heute vor allem die Lifestyle-Sportarten wie Inline-Skating, die gerade bei Kindern und Jugendlichen Gefallen finden. Der Lehrplan erlaubt es mit den Kindern Bewegungsaktivitäten durchzuführen, die sie in ihrer Freizeit, zu Hause und im Urlaub anwenden können und so eine große Motivation für das jeweilige Bewegungsfeld aber auch für Bewegung allgemein entwickeln können.

Ein wichtiges Portal im Bereich Schulsport:

www.sportunterricht.de

Hier finden Sie Hilfestellungen zur Unterrichtsplanung, Helfen und Sichern, Spiele zur Ausbildung der motorischen und koordinativen Fähigkeiten und vielen weiteren Themen.

Praktische Anschauung bieten Ihnen die SportmoderatorInnen, die zu Ihnen in den Unterricht kommen.

Ansprechpartner:

Landesinstitut für Pädagogik und Medien

Robert Zaske, Christine Salm-Gaab

Beethovenstraße 26

66125 Saarbrücken

Tel: 06897/7908-0

Mail: lpm@lpm.uni-sb.de

3.5 Bewegte Freizeit

„Bewegte Schule“ hat das Ziel, Kinder zu mehr Bewegung und zu einer sinnvollen Freizeitgestaltung zu animieren. Wichtigste Aufgabe sollte hierbei sein, die Eltern für die Bedeutung der Bewegung im Bezug auf die Entwicklung ihrer Kinder zu sensibilisieren. Erst wenn es gelingt, Eltern bei ihrer Gesundheitserziehung im Bereich Bewegung zu unterstützen, bestehen Chancen für eine langfristige Verhaltensänderungen der SchülerInnen.

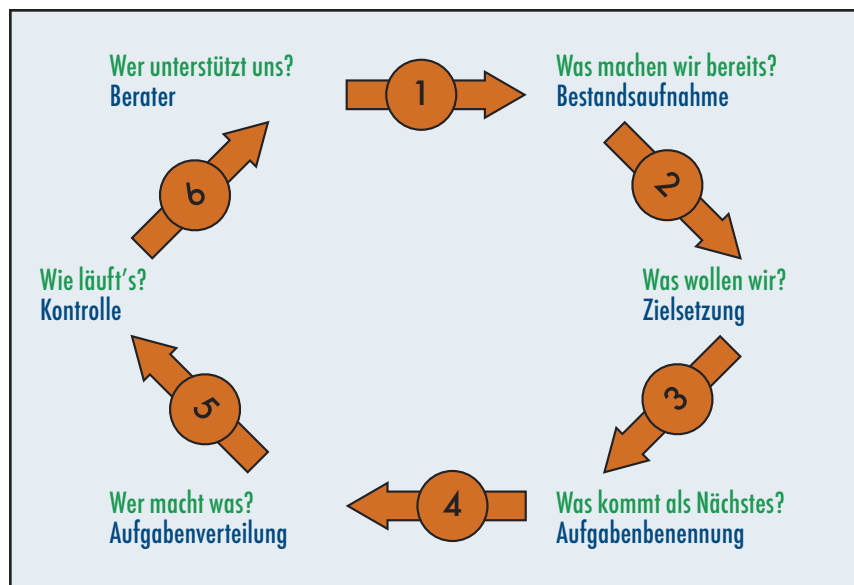
Dies erfordert einen regelmäßigen Austausch der LehrerInnen mit den Eltern, die Vermittlung von Sachkompetenz, die richtige Auswahl von Bewegungsaktivitäten im Schulalltag, welche die Schülerinnen und Schüler für ihre Freizeit modifizieren können, und das Angebot von neuen Bewegungsaktivitäten. Die stärkere Einbindung der Eltern und die starke Zusammenarbeit der Eltern mit der Institution Schule bilden die Grundlage für eine „Bewegte Freizeit“ der Kinder.

Einen weiteren Schwerpunkt stellt die Zusammenarbeit der Schule mit Vereinen dar. Dabei ist die Präsenz der Vereine in den Schulen zum Anwerben der Kinder, als auch die aktiven Angebote der Vereine in der Schule wichtige Formen der Zusammenarbeit. Gerade durch die wachsende Anzahl der (freiwilligen) Ganztageschulen, durch die Kinder in der Schule gebunden sind und beim Vereinsangebot fehlen, müssen neue Formen der Zusammenarbeit gefunden werden, um ressourcenorientiert Räume, Zeiten und Kompetenzen zusammen zu führen.

Hier gibt es sehr viele Beispiele, sodass es den Rahmen sprengen würde, alle aufzuführen.

Eine kleine Auswahl finden Sie unter Kapitel 5 (Weitere Informationen - Freizeitaktivitäten im Saarland).

4 Die ersten Schritte – praktische Umsetzung



Im Kapitel 3 haben wir Ihnen ein erfolgserprobtes Modell vorgestellt, das zielgerichtete, geplante und systematische Möglichkeiten für das Vorgehen aufzeigt. Dieser Weg muss an Ihrer Schule allerdings nicht dem Idealbild entsprechen, sondern sollte entsprechend Ihren Bedingungen, Bedürfnissen und Zielsetzungen entwickelt werden.

Im Folgenden finden Sie Hilfen zur Umsetzung des Idealbildes „Bewegte Schule“ in die Praxis.

Wir verstehen diese Hilfe als groben Leitfaden, der nicht alle Fragen im Detail beantworten kann. So gehen wir z.B. nicht ausdrücklich auf die Situation von Integrations-schülerInnen ein, setzen aber voraus, dass diese in alle Vorgänge, in Absprache mit den IntegrationshelfernInnen, mit eingebunden sind.

Anhand zweier praktischer Beispiele stellen wir Ihnen jeweils eine kurze Übersicht und Erklärung vor, die für Ihre Umsetzung hilfreich sein können.

1. Beispiel: Material und Organisation für die Pausengestaltung:

Sie möchten gerne Material anschaffen, mit dem die Kinder sich in den Pausen sinnvoll beschäftigen können. Außerdem wollen Sie eine Materialausleihe organisieren, die von den SchülerInnen selbst verantwortungsbewusst durchgeführt wird.

2. Beispiel: Schulhofumgestaltung:

Sie wollen den Schulhof Ihrer Schule neu gestalten. Sie wollen Geräte anschaffen, Alltagsmaterialien in den Schulhof integrieren, um ihn somit attraktiver für SchülerInnen werden lassen.

4.1 Was machen wir bereits? – Bestandsaufnahme

Auf der Basis „Was tun wir bereits?“ tauchen vielleicht Aktivitäten auf, die Sie bereits umsetzen und die Sie für selbstverständlich halten. Sie können aber auch Lücken erkennen und es entstehen eventuell bereits hier Ideen für weitere Möglichkeiten.

Checkliste für die „Bewegte Schule“

	das machen wir bereits (teilweise)	das wollen wir umsetzen	hier brauchen wir Hilfe	wer kann uns helfen?	wer soll das be-arbeiten?	unsere 3 Prioritäten
Bewegter Unterricht						
Bewegtes Lernen						
Dynamisches Sitzen						
Auflockerungsminuten						
Entspannungspausen						
Tägliche Bewegungszeit						
Individuelle Bewegungszeit						
Projekte						
Bewegte Pause						
Schulhofspiele						
Gestalteter Schulhof						
Schulhausspiele						
„Offene Turnhalle“						
Gestaltete Bewegungsräume						
Tägliche Bewegungszeit						
Bewegtes Schulleben						
Spiel- und Sportfeste						
Spiel- und Sportnachmittage						
Wandertage						
Bewegungsaktivitäten im Hort						
Arbeitsgemeinschaften						
Kooperation mit Verein, Gemeinde						

Checkliste für die „Bewegte Schule“

	das machen wir bereits (teilweise)	das wollen wir umsetzen	hier brauchen wir Hilfe	wer kann uns helfen?	wer soll das be-arbeiten?	unsere 3 Prioritäten
Bewegte Freizeit						
Familien-sport						
Vereins-sport						
Individuelle Nutzung von Bewegungsräumen						
Schulsport						
Laut Lehrplan						
Impulsgeber für Bewegungserziehung						
Bewegungserziehung ergänzt Schulsport						
Schulsport und Bewegungs- erziehung sind gleichberechtigt						
Schulleben						
Gesundheitsförderung als Bestandteil der Schulentwicklung						

4.2 Was wollen wir? – Fragensammlung

„Wenn du ein Schiff bauen willst, dann ruf nicht die Männer und besorge Bretter und Nägel, sondern lehre die Menschen die Sehnsucht nach dem großen weiten Meer.“ (Antoine de Saint-Exupéry)

Da jede Schule unterschiedliche Bedingungen und Bedürfnisse hat, also individuell ist, gibt es kein Patentrezept. Im Team und in Zusammenarbeit mit SchülerInnen und Eltern werden Ziele festgelegt, die an den Ergebnissen der Bestandsaufnahme anknüpfen. Zu Beginn des Prozesses erweist es sich als sinnvoll, wenn zunächst ein Ideenkatalog zusammengestellt wird, in dem jeder Einzelne (LehrerInnen, SchülerInnen, Eltern) seine Ideen frei einbringen kann, ohne gleich an die Umsetzung denken zu müssen.

Um auf die Wünsche der Kinder einzugehen zu können, bieten sich Befragungen der Kinder nach ihren Wünschen, Abstimmungen in den Klassen und die Einbeziehung der Kinder in die Entscheidungsprozesse an.

Vielleicht wollen Sie bei der Zielsetzung mit einer Vision wie folgender anfangen:

In den nächsten 10 Jahren haben wir die „Bewegte Schule“ als Konzept in unserer Schule übernommen.

Sie müssen allerdings nicht gleich große, langfristige Ziele anstreben, sondern können sich auch kleinere Ziele setzen:

- Wir schaffen Material für Pausenspiele an.
- Die SchülerInnen sollen eigenständig die Materialausleihe gestalten, Regeln erstellen und sie durchführen.
- Wir lassen uns zur Gestaltung des Schulhofes beraten und führen eine Zukunftswerkstatt durch.
- Wenn möglich, sollen Eltern und das Umfeld der Schule (z.B. Vereine) mit einbezogen werden.
- Je mehr Mitstreiter Sie von Anfang an einbinden können, desto eher identifizieren sich diese mit dem Ziel und helfen bei der Umsetzung. Ein gleicher Informationsstand und die durchgehende Transparenz für alle sind hierbei entscheidend.

Sobald Sie Ideen gesammelt haben, können Sie sich für geeignete Maßnahmen entscheiden.

Folgende Fragen helfen Ihnen bei der Auswahl:

- Können wir auf bereits Vorhandenem aufbauen (siehe Checkliste)?
Welche Maßnahmen sind sinnvoll, auch im Sinne der Nachhaltigkeit?
Sind sie realistisch umsetzbar (finanziell, Umfeld, Standort, usw.)?
Brauchen wir Unterstützung, z.B. von Extern?
- Wenn wir diese Maßnahmen umsetzen, wie wird das Umfeld reagieren?
 - Beispiel: Eltern – können wir sie einbinden, wie müssen wir sie informieren, können wir sie zur Unterstützung sensibilisieren?
 - Was wird es uns kosten, diese Maßnahmen umzusetzen (Geld, Engagement)?
 - Sind wir überzeugt davon, dass es sich lohnt, dieses Ziel zu verfolgen?

1. Beispiel: Anschaffen von Material

- Haben wir Material, müssen wir ergänzen oder komplett neu anschaffen?
- Können wir die Schüler bei der Auswahl des Materials involvieren?
- Wo bekommen wir das Material günstig her?
- Wie wird das Material finanziert?
- Können wir Material von Vereinen etc. nutzen? Kooperationen schließen?
- Gibt es einen geeigneten Lagerplatz?
- Steht der Hausmeister ebenfalls hinter unserem Vorhaben?
- Idee: SchülerInnen erstellen das Modell der Ausleihe
- Wer kümmert sich um die Organisation mit den Schülern? – brauchen wir Hilfe von außen?
- Wie werden alle SchülerInnen und Eltern darüber informiert?
- Wer ist Ansprechpartner für die Schüler?
- Gibt es eventuell jemanden, der uns unterstützt?

2. Beispiel: Schulhofgestaltung.

Am Beispiel der Schulhofgestaltung müssten z.B. folgende Fragen mit berücksichtigt werden:

- Wer kann beraten?
- Können SchülerInnen (Eltern, LehrerInnen, Hausmeister) involviert werden?
- Zukunftswerkstatt zur Modellerstellung organisieren (auf behindertengerechte Gestaltung achten)
- Was soll umgestaltet werden?
- Was soll angeschafft werden?
- Wie finanzieren wir das Ganze?
- Gibt es eventuell jemanden, der uns unterstützt?

4.3 Was kommt als Nächstes? – Aufgabenbenennung

Stellen Sie alle Aufgaben, die für die Zielumsetzung nötig sind, in einer Liste zusammen.

1. Beispiel: Für die Anschaffung von Material und die Organisation der Ausleihe müssten Sie z.B.:

- Material sichten
- SchülerInnen befragen
- Preise verschiedener Anbieter vergleichen
- Klärung der Finanzierungsmöglichkeiten
- Vereine kontaktieren
- Geeigneter Lagerplatz suchen
- Hausmeister informieren
- SchülerInnen erstellen das Modell der Ausleihe
- Verantwortlichen bestimmen, der sich um die Organisation mit den SchülernInnen kümmert
- Alle Schüler und Eltern informieren, eventuell Elternabende planen
- Einen Ansprechpartner für die SchülerInnen bestimmen
- Sponsorsuche

2. Beispiel: Für die Schulhofgestaltung müssten Sie z.B.:

- Beratung einholen
- Informationsveranstaltung planen, an der LehrerInnen, Eltern, SchülerInnen, Hausmeister und eventuell Träger teilnehmen
- Zukunftswerkstatt organisieren
- Ideen sammeln, was umgestaltet werden soll (Bauvorschriften, Zugänglichkeit für andere Zielgruppen beachten)
- Geeignete Geräte und Preise verschiedener Anbieter vergleichen (auch Alternative wie Bauhof, Forst,...)
- Finanzplan erstellen
- Sponsorsuche

Bei den aufgeführten Aufgaben handelt es sich nur um eine kleine Auswahl

Bitte verstehen Sie die Beispiele als Anregung. Es sind keine vollständige Listen.

Erstellen Sie zu diesen Aufgaben einen Zeitplan.

4.4 Wer macht was? – Arbeitsschritte

Wählen Sie gemeinsam aus, wer sich für die einzelnen Aufgaben interessiert und auch über die entsprechenden Kompetenzen verfügt, sodass diese Personen die Aufgaben verantwortungsbewusst erledigen.

Sie unterstützen den Gesamtprozess dadurch, dass Sie einen regelmäßigen Informationsaustausch aller Beteiligten über den Stand der Erledigungen sicherstellen.

To-do-Liste

Beispiel Schulhofgestaltung)

WAS ?	WER ?	BIS WANN ?	MIT WEM ?
Organisieren der Arbeitsaufgaben	Herr Schmidt	Ende dieser Woche	
Beratung einholen	Herr Schmidt	Ende dieser Woche	
Informationsveranstaltung planen	Herr Schmidt	Ende des Monats	
Zukunftswerkstatt organisieren	Frau Meyer, Herr Schmidt	1. Woche des kommenden Monats	
Ideen sammeln was umgestaltet werden soll	Klassenlehrer, Schüler	1. Woche des kommenden Monats	
Geeignete Geräte und Preise verschiedener Anbieter vergleichen	Frau Kuhn	1. Woche des kommenden Monats	
Sponsorsuche	Herr Müller (Eltern)	1. Woche des kommenden Monats	
Finanzplan erstellen	Herr Meiser	Ende des Monats	

4.5 Wie läuft's?

Damit man keinen falschen Weg einschlägt, sollte das Vorhaben schon von Beginn an auf Erfolg kontrolliert werden. Dabei muss genau festgelegt werden, was kontrolliert wird. Ein zu kontrollierender Sachverhalt wäre z.B. ob die Informationen an jeden weitergegeben werden. Die Bestimmung einer oder mehrerer Personen, die regelmäßige Kontrollen durchführen sollen, kann hilfreich sein.

Wenn das Vorhaben ins Stocken gerät oder sogar überhaupt nicht läuft, müssen gemeinsam mögliche Ursachen dafür gefunden werden. Zudem gilt es zu überlegen, ob das geplante Konzept noch korrigiert werden kann oder ob Gesamtveränderungen vorgenommen werden müssen.

Wenn's läuft, gilt es ebenfalls, die beteiligten Personen darüber in Kenntnis zu setzen und Lob auszusprechen. Beim Gelingen des Vorhabens könnte überlegt werden, welche weiteren Schritte zusätzlich verfolgt werden könnten.

Am Ende der Umsetzung ist es immer sinnvoll, dass die Beteiligten kritisch hinterfragen, ob das, was sie sich vorgenommen haben erfolgreich war oder nicht.

Es stellen sich folgende Fragen:

- Sind wir mit dem Ergebnis zufrieden?
 - wenn ja, was war besonders gut,
 - wenn nein, woran lag es und was können wir für die Zukunft lernen?
- Was haben wir im Verlauf der Umsetzung gelernt?
- Wollen wir es bei diesem Stand belassen, oder haben wir Lust bekommen, mehr zu machen?
- Was sollte das sein?

4.6 Wer unterstützt uns?

Projekt „Mehr Bewegen in KiTa und Schule“

Das Projekt läuft bis Ende des Jahres 2010.

Ein entstehendes Netzwerk soll die Beratung nachhaltig sichern.

Ansprechpartner

Landesarbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung Saarland e.V.

Ingrid Paulus, Franz Gigout

Feldmannstraße 110

66119 Saarbrücken

Ansprechpartner:

Mail: Paulus@lags.de | Mail: Gigout@lags.de

Tel: 0681/976197-30

Landesinstitut für Pädagogik und Medien (LPM)

Ansprechpartner:

Marc Zimmer

Beethovenstraße 26

66125 Saarbrücken

Tel: 06897/7908-173

Mail: MZimmer@lpm.uni-sb.de

Serviceagentur „Ganztägig lernen“ Saarland c/o Ministerium für Bildung

Ansprechpartner:

Hans-Joachim Schmidt

Heudukstraße 1

66117 Saarbrücken

Tel: 0681/501 7282

5 Weitere Informationen, Tipps, Links und Literatur

5.1 Linkadressen für Bewegungsangebote

„Alte Spiele neu entdeckt“, Broschüre

<http://marktcheck.greenpeace.at/4294.html>

Hintergrundinformationen Bewegungsbaustelle:

www.hagedorn-spiele.de

Bewegung und Lernen – Hintergrundinformationen und Hilfen zur praktischen Umsetzung

<http://www.sportunterricht.de/lernenundbewegung.html>

<http://www.schulsport-nrw.de/info/service.html>

Bewegte Schule – Hintergrundinformationen und praktische Umsetzungsideen

<http://www.mehr-bewegung-in-die-schule.de>

http://www.schleswig-holstein.de/BLERN/DE/BLERN_node.html

http://www.schulebewegt.ch/internet/Schulebewegt/de/home/umsetzen/bewegte_schule.html

<http://www.bewegteschule.de/redaktion/projekt/index.php>

Schulhofgestaltung – Ideen und Planungshilfen

www.saarland.ganztaegig-lernen.de

http://www.schulsport-nrw.de/info/05_sicherheitsundgesundheitsfoerderung/infomaterialien_gefoe/t_hema_schulhofgestaltung.html

<http://www.ganztagsschulen.org/7101.php>

5.2 Literatur

Sportunterricht

<http://www.sportunterricht.de/>

<http://www.sportpaedagogik-online.de/konzept.html>

<http://www.feldhausverlag.de/osc/catalog/>

Bewegung in der Schule

Sich bewegen und tanzen als persönlicher Ausdruck und soziale Erfahrung – Praxisberichte aus Lehrerfortbildung und Schulalltag mit Literatur-, Musik- und Übungsbeispielen; Hrsg.: Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland Pfalz e.V. (LZG), Karmeliterplatz 3, 55116 Mainz, Tel.: 06131/2069-0, Fax: 06131/206969, www.lzg-rlp.de, info@lzg-rlp.de

Spiele von gestern für Kinder von heute: Spiele draußen und Spiele drinnen

Spiele für draußen: Für Kinder von heute, die sich genauso gerne spielerisch bewegen wie die Kinder früherer Generationen. Die Broschüre hat 28 Seiten.

Spiele für drinnen: Ein Puppenhaus bauen, „Stadt-Land-Fluss“, „Stille Post“ – diese Spiele begeisterten die Kinder früher. Heute dagegen sind sie unbekannter. Broschüre mit 36 Seiten

Beide Broschüren können Sie kostenlos herunterladen. unter:

www.Das-sichere-haus.de/broschueren/kinder

ScienceKids

Die Handreichung (Band 1 und 2) mit Experimenten, Versuchsanleitungen, Arbeitsblättern, Checklisten und das Minilabor können Sie sich bestellen:

Ministerium für Kultus, Jugend, Sport Baden-Württemberg
Referat 52 (Sport- und Sportentwicklung)

Postfach 10 34 42

70029 Stuttgart

Bestellung per Post oder per Fax: 0711/2792795

Band 1: ISBN 978-3-00-023390-6

Band 2: ISBN 978-3-00-023388-3

Preis je Band 9,80 Euro (einschließlich MwSt und Versand)

Bewegungsfreudige Schule

Schulentwicklung bewegt gestalten – Grundlagen, Anregungen, Hilfen

Die 82-seitige Broschüre zeigt den Weg zu einer bewegungsfreudigen Schule, wie er in Nordrhein-Westfalen empfohlen und umgesetzt wird.

Die Broschüre finden Sie unter:

www.friedsam-online.de/.../bewegungsfreudige_schule05.pdf

Weitere Informationen finden Sie unter:

[www.schulsport-](http://www.schulsport-nrw.de/.../bewegungsfreudigeschule/bewegungsfreudige_schule05.html)

[nrw.de/.../bewegungsfreudigeschule/bewegungsfreudige_schule05.html](http://www.schulsport-nrw.de/.../bewegungsfreudigeschule/bewegungsfreudige_schule05.html)

5.3 Fortbildungsmöglichkeiten

Angebot des Landesinstituts für Pädagogik und Medien (LPM)

Veranstaltungsbeispiele zum Thema Ernährung und Bewegung

Bewegungslieder im Sportunterricht – spielerische Förderung von Körperwahrnehmung, Motorik und Bewegungskoordination

„Muntermacher“ für Zwischendurch

„Infoveranstaltung „Body & Grips-Mobil“

Hygieneschulung und Ideenbörse für ein gesundes Pausenfrühstück

Ansprechpartnerin:

Landesinstitut für Pädagogik und Medien (LPM)

Christine Salm-Gaab

Beethovenstraße 26,

66125 Saarbrücken

Telefon:06897/7908-0; Fax: 06897/7908-122

Mail:lpm@lpm-uni-sb.de

Angebote der Service-Agentur „Ganztätig Lernen“

Die Serviceagentur unterstützt mit ihrem Fortbildungsprogramm Schulen, die ganztägige Bildungsangebote entwickeln oder bereits bestehende Angebote ausbauen und qualitativ verbessern wollen.

Schwerpunkte: Organisationsentwicklung, Methodenvielfalt, Interdisziplinäre Projekte, Netzwerkbildung und Partizipation

Ansprechpartner:

Serviceagentur „Ganztätig lernen“ Saarland

c/o Ministerium für Bildung

Hohenzollernstraße 60

66117 Saarbrücken

„Stärkung erzieherischer Kompetenz“ durch „Wir im Verein mit dir“ e.V.

Fortbildungsprogramm:

Eine Reise in das Land der Wut; Selbstbehauptungstraining; Psychomotorik; Meditation; Erlebnispädagogik; Anti-Gewalt-Training; Häusliche Gewalt; Kindesmisshandlung; Sexueller Missbrauch von Kindern; Drogen und Sucht; Pubertätsbesonderheiten – Essstörungen – Abhängigkeiten; Krankheit und Sport; Zur Zukunftsorientierung von Vereinen; Rechtsextremismus – Fremdenfeindlichkeit; Anti-Rassismus-Training; Coolnesstraining für Busfahrer/innen; Training für Schulbusbegleiter/innen

„Erlebnispädagogisches Zentrum-Saar“

Ziel ist das Überschreiten vermeintlicher persönlicher Grenzen bei Segeln, Klettern, Mountainbiken, Kanu fahren oder im Hochseilklettergarten.

Kontakt:

„Wir im Verein mit dir“ e.V.

Hanspeter-Hellenthal-Straße 68, 66386 St. Ingbert

Tel: 0681/501 3877, Mobil: 0175/721 2262

Fax: 0681/501 3879

Mail: wir.im.verein.mit.dir@lph.saarland.de

Fortbildungen des Palottihauses

Das Palottihaus in Neunkirchen hat sich mit seinem Fortbildungsprogramm auf alles spezialisiert, was mit Bewegung zu tun hat, was hilft, die fast unbegrenzten Möglichkeiten unseres Körpers zu entdecken und dabei die beglückende Erfahrung zu machen, dass ein gesunder – weil bewegter – Körper die ideale Wohnung für einen gesunden Geist bietet.

Die Fortbildungsveranstaltungen richten sich an ErzieherInnen und LehrerInnen.

Ansprechpartnerin

Pallotti-Haus, Zentrum für Erziehungshilfe

Kerstin Twellmeyer

Hardenbergstrasse 2, 66538 Neunkirchen

Tel: 06821/8602-83,

Mail: k.twellmeyer@palotti-haus-nk.de

Landessportverband für das Saarland

Die umfangreichen Fortbildungsangebote des Landessportverbandes Saarland für ErzieherInnen, LehrerInnen, Menschen, die mit Gruppen arbeiten (wollen) und Menschen, die mehr Fachwissen zur Bewegungsanleitung in unterschiedlichen Bereichen erhalten wollen, können direkt beim Landessportverband angefordert oder im Internet angesehen werden.

Liste zu den Lehrgängen unter

www.lsvs.de/intern/fortbildung/aus_und_fortbildung_2005.htm

Angebotsübersicht:

- Zirkuspädagogik – Theorie und Praxis
- Vom Fuß baut sich die Haltung auf – Übungen zur Fußmotorik, -kräftigung und -beweglichkeit
- Gegeneinander oder Miteinander? - Kooperation und Kräftemessen
- Spielerische und altersgemäße Förderung der koordinativen Fähigkeiten
- Mut tut gut – Möglichkeiten von psychosozialen Wirken von Spiel, Sport und Bewegung im Alter von 3-6 Jahren
- Entspannung für Kinder
- Körpergefühl und Körpererleben
- Aus dem Gleichgewicht: Schulung des Gleichgewichtes
- Tagung: Kindergarten Kids in Bewegung, Bewegungsfrühförderung

Kontakt:

Landessportverband für das Saarland, Qualitätskreis ABKS

Hermann-Neuberger-Sportschule

66123 Saarbrücken

Ansprechpartnerin:

Projekt „Kids in Bewegung“

Karin Schneider,

Tel: 0681/3879177

Fax: 0681/3879179

Mail: schneider@lsvs.de

5.4 Freizeitaktivitäten im Saarland

KLETTERN:

Sporthalle Ens Dorf

Im Sportzentrum
66806 Ens Dorf
Deutschland
Öffnungszeiten: Mo bis Fr von 15 – 22 Uhr.

Kletterzentrum Saarland

Alexander-von-Humboldt-Straße
66578 Landsweiler-Reden
Deutschland

Abenteuer Park-Saar - Hochseilgarten

Fuchstälchen
66123 Saarbrücken
Tel.: 0681-9385440
Web: www.abenteuerpark-saar.de
Öffnungszeiten: März bis November.
Schulklassen können den Waldhochseilgarten auf Anfrage täglich buchen.

Hochseilgarten St. Wendel

Wendelinuspark (Nähe Parkplatz Skaterbahn)
66606 St. Wendel
Ansprechpartner: Rudi Braun
Email: rudi_braun@web.de
Tel: 06851 939604
Öffnungszeiten: ganzjährig auf Anfrage geöffnet
Preise: Schulen: 4 Stunden – 20€ pro Person
7 Stunden – 35€ pro Person

Kletterzentrum Saarbrücken

Mainzer Straße 30
66111 Saarbrücken
Tel.: 0681 910 22 32
Web: www.kletterzentrum-saarbruecken.de
Öffnungszeiten: Mo bis Sonntag von 9 – 22 Uhr
Preise für Schulklassen:
Bis 8. Schuljahr 6 €/Person (inkl. Leihgurt, Schuhe und Sicherungsgerät)
Auf Wunsch Betreuung durch einen Ausbilder für 30 €/Stunde

Camp4 Kletterzentrum Zweibrücken

Pariserstr. 24
66482 Zweibrücken
Tel.: 06332 481369
Web: www.campvier.de
Öffnungszeiten: Mo bis Fr.: 14:00 – 23:00 Uhr
Samstag 10:00 – 23:00 Uhr
Sonn- und Feiertage 10:00 – 21:00 Uhr
Für Schulklassen wird die Halle unter der Woche auch vormittags geöffnet.
Preise: Schulklassen bis 7. Schuljahr 4,50 € (inkl. Leihgebühr für Gurt und Karabiner), 20€ Betreuung

RODELBAHNEN

Sommerrodelbahn

Freizeit und Wintersportzentrum Peterberg
66620 Braunshausen
Tel.: 06873 91134
Email: fzz.peterberg@t-online.de
Öffnungszeiten: April bis Oktober (bei Nässe und unbeständiger Wetterlage ist die Anlage nicht in Betrieb)

ABENTEUERSPIELPLÄTZE

Abenteuerspielplätze

Web: www.trivago.de/saarland-21147/ausfluege

ERLEBNISBÄDER

Erlebnisbad Calypso

Deutschmühlental 7

66117 Saarbrücken

Web: www.erlebnisbad-calypso.de

Das Bad Merzig

Saarwiesenring 3

66663 Merzig

Web: www.das-bad-merzig.de

Erlebnisbad Schaumberg

Zur Schwimmhalle

66636 Tholey-Theley

Web: www.schaumbergbad.de

Das Blau - die Sankt Ingberter Wasserwelt

Arthur-Kratzsch-Straße 6

66386 Sankt Ingbert

Telefon: 06894 - 9552 - 500

Mail: info@dasblau.de

SONSTIGES

Freizeitzentrum Bostalsee

Am Seehafen

66625 Nohfelden Bosen

Web: www.bostalsee.de

5.5 Literaturverzeichnis

Bös, K. (1997).

Schulsport - wozu? Sport Praxis, 38, 10 - 12.

Bös, K. Opper, E. & Woll, A. (2002).

Fitness in der Grundschulue. Förderung von körperlich-sportlicher Aktivität, Haltung und Fitness zum Zwecke der Gesundheitsförderung und Unfallverhütung.

Wiesbaden: Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltung- und Bewegungsförderung e.V..

Dordel, S. (2000).

Veränderte Lebensbedingungen = Reduzierung motorische Leistungsfähigkeit? Motorische Entwicklung und Leistungsfähigkeit im Zeitwandel.

Sportunterricht, 49 (11), 341 - 349

Kid-Check (2010).

Besser lernen auf dem Schaukelstuhl.

Zugriff am 13. Mai 2010 unter

http://www.kidcheck.de/ergeben_fl16htm

Kid-Check (2010).

Rundrücken behindert die Atmung.

Zugriff am 8. Mai 2010 unter http://www.kidcheck.de/wiss_f20.htm

Kid-Check (2010).

Stärker und schlauer durch Ringen und Raufen.

Zugriff am 5. Juni 2010 unter http://www.kidcheck.de/wiss_f26.htm

Müller, C. (1999).

Bewegte Grundschule. Aspekte einer Didaktik der Bewegungserziehung als umfassende Aufgabe der Grundschule. Sankt Augustin:

Academia

Müller, C. (2003).

Bewegte Grundschule. Aspekte einer Didaktik der Bewegungserziehung als umfassende Aufgabe der Grundschule (2. Aufl.).

Sankt Augustin: Academia

Müller, C. (2006).

Aspekte einer Didaktik der Bewegungserziehung in den Klassen 5 bis 10/12.

Sankt Augustin: Academia

Zimmer, R (1997).

Bewegte Kindheit. In S. Ziroli (Hrsg.), *Bewegung, Spiel und Sport an Grundschulen* (S. 9-10).

Aachen: Meyer und Meyer.

Zimmer, R. (2004).

Handbuch der Bewegungserziehung. Grundlagen für Ausbildung und pädagogische Praxis (4. Aufl.).

Freiburg: Herder.

