

Bewegungsfreudige Schule

Schulentwicklung bewegt gestalten – Grundlagen, Anregungen, Hilfen

Lutz Kottmann, Doris Küpper
Rolf-Peter Pack





Bewegungsfreudige Schule

Vorwort

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



6

Welche Bausteine bieten sich für die einzelnen Handlungsfelder an?

26

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

7

Wie kann der Bau einer Bewegungsfreudigen Schule gelingen?

30

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



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

Vorwort

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

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

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

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



Klaus H. Richter
Barmer



Dr. Brigitte Mohn
Bertelsmann Stiftung



Josef Micha
GUVV Westfalen-Lippe



Gabriele Pappai
Rheinischer GUVV

1

Welchen Sinn hat diese Broschüre?

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

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

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

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

2

Wie lässt sich eine Bewegungsfreudige Schule begründen?

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

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



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

Bewegung fördert die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen

Bewegung erfüllt insbesondere für jüngere Kinder folgende Funktionen:

Bewegung erschließt die Welt
[instrumentelle Funktion]

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

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

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

Bewegung erschließt nachhaltige Körpererfahrungen
[impressive Funktion]

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

Kinder drücken sich durch Bewegung aus
[expressive Funktion]

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

Bewegung eröffnet den Zugang zu anderen Menschen
[kommunikative Funktion]

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



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

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



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

Bewegung fördert die körperliche Leistungsfähigkeit

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

Bewegung erschließt wichtige Voraussetzungen für die Teilhabe an sinnvollen Freizeitaktivitäten

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

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

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

”

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

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

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

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

Eine Bewegungsfreudige Schule nimmt diese Forderung ernst:

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

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

Chancen zur Rhythmisierung des Schultags bieten sich

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

