



Bewegungskonzept der Sonnenschule

Stand: April 2019

verantwortlich: Frau Wagener; Steuergruppe
vorgestellt in der Lehrerkonferenz am: 11.04.2019

Inhaltsverzeichnis	Seite
1. Einleitung: Zielsetzung	3
2. Referenzrahmen Schulqualität NRW	3
3. Umsetzung im Schulalltag	3
3.1 Sportunterricht.....	4
3.2 Klassenraum.....	5
3.3 außerunterrichtlicher Bereich	7
3.4 Projekte und Aktionen	7
4. Gültigkeit und Evaluation.....	9

1. Einleitung: Zielsetzung

„Nur wer rückwärts laufen kann, kann auch vorwärts denken!“

(Anonym)

Die Welt unserer Kinder ist vor allem eine „Sitzwelt“ geworden. Doch Kinder wollen rennen, toben, klettern und springen. Sie wollen spielen und sich bewegen und fordern damit ein, was sie für ihre körperliche, emotionale und kognitive Entwicklung brauchen. Wir wollen eine Bewegungskultur an der Sonnenschule etablieren, die es unseren Kindern ermöglicht, ihre Talente und Kräfte bestmöglich zu entfalten.

Bewegung

...ist das Tor zum Lernen. Bewegtes Lernen ist in allen Fächern möglich. Bewegung sorgt für einen zusätzlichen Informationszugang zum Lerngegenstand und optimiert dessen Verarbeitung. Wir machen dem Lernen „Beine“.

Bewegung

...unterstützt und fördert eine gesunde körperliche Entwicklung. Sie sensibilisiert und schult das Körpergefühl und die Koordination.

Bewegung

...macht glücklich und baut Stress ab. Körperliche Aktivität erzeugt nachweislich ein natürliches Antidepressivum.

Bewegung

...stärkt den sozialen Zusammenhalt. Bewegung bietet viele Gelegenheiten sozialer Teilhabe und vermittelt wichtige soziale Kompetenzen wie Teamgeist, Toleranz und auch Regelakzeptanz.

Daher ist Bewegung ein grundsätzlicher Bestandteil in vielen Bereichen unseres schulischen Alltags.

2. Referenzrahmen Schulqualität NRW

Unter Punkt 3 „Schulkultur“ / 3.5 „Gesundheit und Bewegung“ des Referenzrahmens Schulqualität NRW heißt es wie folgt:

- Zusätzlich zum Sportunterricht gibt es altersspezifische Sport- und Bewegungsangebote auch in Kooperationen mit außerschulischen Partnern.
- Die Schule unterbreitet den Schülerinnen und Schülern auch außerhalb des Schulsports Bewegungsangebote.
- Die Schule stellt sicher, dass die Schülerinnen und Schüler die vorgesehenen Zeiten für Bewegung und Entspannung auch tatsächlich wahrnehmen können.
- Die Schule führt gemeinsame sportliche Veranstaltungen auch unter Beteiligung von außerschulischen Partnern und Erziehungsberechtigten durch.
- Die Sport- und Bewegungsangebote sind im Schulsport und ggf. Ganztagskonzept sowie im Schulprogramm der Schule verankert.

Die o.a. Kriterien des Referenzrahmens finden in unserem Bewegungskonzept Berücksichtigung.

3. Umsetzungsmöglichkeiten im Schulalltag

Um den Kindern möglichst vielfältige und regelmäßige Bewegungsanreize zu schaffen, werden in vielen schulischen Bereichen Bewegungsangebote integriert. **Bewegung bleibt nicht auf den Sportunterricht beschränkt.**

Die Umsetzung erfolgt:

- im Sportunterricht
- im Klassenraum
- in außerunterrichtlichen Bereichen
- durch Projekte und Aktionen

3.1 Sportunterricht

➤ Sportunterricht im Klassenverband

Da unsere Turnhalle sich auf unserem Schulgelände befindet, haben wir die Möglichkeit den Sportunterricht in jedem Jahrgang in 3 Einzelstunden zu erteilen. So bekommen die Kinder möglichst oft in der Woche die Chance zu intensivem Bewegen. Lediglich im 3. Schuljahr wird für den Schwimmunterricht eine Doppelstunde angesetzt.

In den Sommermonaten wird der nahegelegene Sportplatz des Horststadions zur intensiven Vorbereitung auf die Bundesjugendspiele und für das Erlangen des Sport-

abzeichens genutzt. Außerdem steht uns auf der Spielwiese eine eigene Weitsprunggrube zur Verfügung.

Auch der Schulhof wird hin und wieder für den Sportunterricht genutzt, sowohl um die Kletter- und Spielgeräte als auch unsere Roller und Tretfahrzeuge ausgiebig zu nutzen. Eine Unterrichtseinheit im 1. Schuljahr widmet sich ausgiebig dem Lernbereich „Gleiten, Fahren, Rollen“, bei der die Fertigkeiten im Umgang mit den Fahrzeugen und Rollern intensiv geschult werden. 2 Kindern steht dafür jeweils ein Fahrzeug zur Verfügung.

Mit diesen Fortbewegungsarten erschließen sich die Kinder Bewegungsräume auf neuartige Art und Weise. Sie können dabei im Unterricht interessante Bewegungsfertigkeiten entwickeln, die sie anregen, diese auch in ihrer Freizeit zu nutzen.

„Im Sportunterricht der Grundschule müssen die elementaren Erfahrungen von Gleichgewicht, Balance, Körperschwerpunkt im Gleiten, Fahren und Rollen vermittelt und erste Könnenserfahrungen ermöglicht werden, auch damit die Kinder angemessen mit Geschwindigkeit und Risiko umgehen lernen.“ (Lehrplan Sport, Bereiche und Schwerpunkte, 2.8)

Dabei sollen die Kinder

- grundlegende Fähigkeiten und Fertigkeiten zum adäquaten Umgang mit Gleit-, Fahr- und Rollgeräten erlernen und üben
- ihr Bewegungskönnen im Gleiten, Fahren und Rollen erweitern
- Gleiten, Fahren, Rollen in natürlicher und gestalteter Umwelt erleben.

Darüber hinaus gehen die Kinder im 2. Schuljahr einige Wochen zusätzlich zum Sportunterricht in der Eissporthalle im Gysenberg Schlittschuh laufen.

➤ Sportförderunterricht

In einer jahrgangsübergreifenden Kleingruppe wird an unserer Schule 1x wöchentlich 1 Stunde Sportförderunterricht erteilt. Daran nehmen Kinder teil, die die Schuleingangsphase besuchen und im grob- und/oder feinmotorischen Bereich Unterstützungsbedarf haben. Dazu steht uns sowohl die Turnhalle als auch unser Förderraum zur Verfügung.

Klassenlehrerinnen und Sportlehrerinnen entscheiden gemeinsam, welche Kinder am Sportförderunterricht teilnehmen.

Leider ist die Erteilung von Sportförderunterricht von einer ausreichenden personellen Situation abhängig.

2.2 Klassenraum

➤ Bewegtes Lernen

In der täglichen Unterrichtspraxis legen wir Wert auf ein Lernen mit und durch Bewegungen. Den Kindern soll ermöglicht werden, den Bewegungssinn als zusätzlichen Informationszugang beim Lernen einsetzen zu können. Geeignet für die Umsetzung des „Bewegten Lernens“ ist ein offener, handlungsorientierter Unterricht, der sowohl geistige als auch körperliche Bewegung beinhaltet. Das bedeutet, dass wir Lernphasen mit Bewegungsspielen einleiten, Inhalte mit Bewegungselementen koppeln und während freier Arbeitsphasen Bewegung, wo immer möglich, zulassen und fördern. Es ist auch nicht ungewöhnlich, dass während der Lernphasen Kinder auf dem Boden liegend oder sitzend arbeiten. Unterschiedliche Körperhaltungen beim Arbeiten fördern die Konzentration und beugen Ermüdung vor.

➤ Übungsbeispiele in Mathematik:

Die natürlichen Zahlen (von 1 – 10 bzw. 20) über Bewegungshandlungen begreifen und darstellen z.B. eine entsprechende Anzahl von Bewegungsaufgaben ausführen (Schritte, Sprünge, Drehungen, Ball gegen eine Wand werfen, u.a.)

➤ Übungsbeispiele in Deutsch:

Einsatz von Lautgebärden beim Erlernen der Buchstaben, Buchstaben kneten und erfühlen

➤ Übungsbeispiele im Sachunterricht:

Die nähere Umgebung über Bewegungsaktivität erschließen

➤ Bewegungspausen mit Life-Kinetik-Übungen

Was ist Life Kinetik?

Jeder von uns nutzt seine 100 Milliarden Gehirnzellen, die wir seit Geburt haben, anders, aber keiner schöpft die riesigen Möglichkeiten auch nur annähernd aus.

Life Kinetik ist eine neue Trainingsform zum Erhalt und zur Steigerung der geistigen und körperlichen Fitness. Es ist ein Training für jedes Alter, das Spaß macht und schnell zu überraschenden positiven Ergebnissen führt. Das Gehirn wird mittels nicht alltäglicher koordinativer, kognitiver und visueller Aufgaben gefördert nach dem Prinzip: Bewegungen ausführen, während zugleich das Gehirn gefordert wird. Dabei wird keine Übung so lange trainiert, bis eine Automatisierung eintritt.

Die Übungen schaffen neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen und ermöglichen so, das „schlummernde“ geistige Potenzial zu wecken. Je mehr Ver-

netzungen im Gehirn angelegt sind, desto höher ist die Leistungsfähigkeit, Flexibilität und Verarbeitungsgeschwindigkeit des Gehirns.

Bereits eine Stunde pro Woche genügt, um schon nach kurzer Zeit die ersten Veränderungen zu erkennen. Wir haben an unserer Schule 4 ausgebildete Life-Kinetik-Schulcoachs, die regelmäßig während des Unterrichts mit den Kindern Life-Kinetik-Übungen im Rahmen kleiner Bewegungspausen durchführen. Auch im Schwimm- und Sportunterricht wird das Trainingsprogramm genutzt.

In jeder Lehrerkonferenz stellen die Coaches neue Life Kinetik Übungen vor, die die Lehrer anschließend in ihrem Unterricht einsetzen können.

2.3 außerunterrichtlicher Bereich

➤ Bewegte Hofpausen

Bewegung in der Pause soll einen wohltuenden Ausgleich zur Anspannung im Unterricht schaffen. Die Größe des Schulhofs und die darauf befindlichen Spielgeräte und aufgemalten Hüpfspiele bieten außerhalb des Unterrichts vielfältige Bewegungsmöglichkeiten. Außerdem haben die Kinder die Möglichkeit, sich kleine Spielgeräte wie Seilchen, Softbälle etc. in ihrer Klasse auszuleihen.

Besonders in der Schuleingangsstufe wird den Kindern nach längeren Arbeitsphasen eine Bewegungspause auf dem Schulhof angeboten, bei der sie auch unsere Roller und Fahrzeuge nutzen können.

➤ Arbeitsgemeinschaften

Wir bieten im Anschluss an den Unterricht verschiedene Arbeitsgemeinschaften im sportlichen Bereich an, z.B. Fußball, Flag Football, Leichtathletik oder Erwerb eines Rollerführerscheins.

Diese werden von den Kindern begeistert genutzt. Leider sind auch diese Angebote von der personellen Situation abhängig. Zurzeit werden die AGs von Eltern und außerschulischen Kooperationspartnern geleitet.

2.4 Projekte und Aktionen

➤ Bewegungsbaustelle

Die Sonnenschule besitzt eine sog. Bewegungsbaustelle, die regelmäßig von den Kindern genutzt werden kann. Unsere Bewegungsbaustelle besteht aus vielen einfachen Weich-Bauteilen, Kriechtunneln, Balanciergeräten, Rollbrettern u.v.m. Die Kin-

der entwickeln, konstruieren und erproben damit Spiel- und Bewegungsräume, die immer wieder umgebaut werden können. Kinder machen damit wichtige Bewegungs- und Körpererfahrungen, setzen sich mit verschiedenen Materialien, Formen und Situationen auseinander. Im Zusammenwirken mit anderen erleben sie Erfolge beim Konstruieren und Bauen. Dabei entstehen kreative Bewegungslandschaften, die vielseitig beklettert und bespielt werden können. So stellt die Bewegungsbaustelle einen ganz besonderen Anreiz zum freien Bewegen und Ausprobieren vielfältigster Bewegungsmöglichkeiten dar.

➤ Herner Gesundheitswoche

Unsere Aktionen während der Herner Gesundheitswoche berücksichtigen auch den Gesundheitsaspekt „Bewegung“. In den 2. Klassen lernen die Kinder in einer Unterrichtsstunde „Zumba“ kennen und in den 4. Schuljahren steht eine Life-Kinetik-Sportstunde in der Turnhalle auf dem Programm.

➤ Jahrgangsübergreifendes Spielfest

Alle 4 Jahre führen wir an einem Schulvormittag mit Elternhilfe ein alternatives Sportfest durch. Die Kinder wetteifern in jahrgangsübergreifenden Mannschaften um die meisten Punkte. Dabei durchlaufen sie viele bewegungsintensive Spielstationen, die ihren Teamgeist, aber auch ihre Anstrengungsbereitschaft fördern. Dabei steht der gemeinsame Spaß im Vordergrund.

➤ Sportfest

Jährlich findet an unserer Schule auf dem Sportplatz des Horststadions für alle Klassen ein Sportfest (Bundesjugendspiele) statt. Nach einem gemeinsamen Aufwärmprogramm starten die Kinder in den Disziplinen *Laufen, Springen und Werfen*. Alle Kinder, die daran teilgenommen haben, bekommen auf jeden Fall als Anerkennung ihrer Leistung entweder eine Teilnehmer-, Sieger- und Ehrenurkunde.

Darüber hinaus haben die Kinder die Möglichkeit, im Rahmen des Sportunterrichts das Sportabzeichen zu erwerben. Dazu werden einige Wertungen der Bundesjugendspiele übernommen.

➤ Verkehrserziehung

Im Sachunterricht nehmen die Kinder im Rahmen der Verkehrserziehung im 3. und 4. Schuljahr an einem mehrtägigen Radfahrtraining teil. Im 4. Schuljahr legen dann die Kinder in der Regel ihre Radfahrprüfung ab, so dass sie sich auch außerhalb der Schule sicher mit ihrem Fahrrad im Straßenverkehr bewegen können.

In der Schuleingangsphase stehen auch Unterrichtsgänge auf dem Programm, bei denen die Kinder das sichere Überqueren von Straßen und andere Straßenverkehrsregeln lernen.

➤ Teilnahme an Sportwettkämpfen

Anlässlich vielfältiger Sportveranstaltungen erhalten unsere Schülerinnen und Schüler Gelegenheit zum Wetteifern. Die regelmäßige und engagierte Teilnahme an den verschiedenen Sportwettbewerben auf kommunaler Ebene fördert den Teamgeist und die Freude an der eigenen körperlichen Leistungsfähigkeit. An folgenden Sportveranstaltungen nehmen wir regelmäßig mit unseren Schulmannschaften teil: Hallenfußballturniere, Fußballturnier, Schwimmstadtmeisterschaften, Grundschulsportfest

➤ DFB-Mobil

Einmal im Jahr besucht uns das Fußballmobil des DFB. Bei einem DFB-Mobil-Besuch führen lizenzierte Teamer ein Demonstrationstraining mit den SchülerInnen unserer Fußball-AG durch und informieren uns über weitere Bildungsangebote sowie über Zukunftsthemen des Fußballs.

4. Evaluation und Gültigkeit

Das beschriebene Bewegungskonzept gilt ab dem Schuljahr 2019/20. Es wird in eine Erprobungsphase von 3 Jahren gehen. Prozessbegleitend werden sinnvolle Änderungen aufgenommen und umgesetzt.

