



BildungsCent e.V.

Der nachfolgende Beitrag zum Wettbewerb

„Aufstehen! Weniger Sitzen – mehr Bewegung im Schulalltag“

wurde eingereicht von

Herr Björn Baser

im Namen der

IGS Contwig

Oberauerbacher Str. 53

66497 Contwig

Sehr geehrte Damen und Herren,

unsere Schule hat ein Projekt gestartet, welches uns oft und mehrmals täglich von unseren Sitzplätzen „aufscheucht“, uns zur Bewegung animiert und an die frische Luft bringt.

Zu allererst möchte ich erwähnen, dass unsere Schule auch neben diesem Projekt viel für Bewegung tut:

- Ein Großteil unserer Schüler geht im „Walking-Bus“ zu Fuß zur Schule
- Wir sind Teilnehmer an „Klasse 2000“ mit vielen regelmäßigen Bewegungsritualen während der Unterrichtsstunden
- Schülerinnen und Schüler der 4. Klassen bieten in den Pausen (besonders wichtig auch in den Regenspausen) Tanz-AGs an
- regelmäßige Besuche bei Fußball-, Volleyball-, Low-Tennis-Ball-Turnieren, Fitness-Tests, Sicherheitstrainings ... prägen unser Schulbild.

Nun zu unserem Projekt.

Wir haben an unserer Schule ein Tiergehege erbaut (ca. 100 qm, eingegittert und begehbar).

Das Geld für den Bau haben die Kinder in einem Sponsorenlauf „erlaufen“ (7000,00 €).

In Projektstunden und -wochen haben die Kinder gemeinsam mit Eltern und einer Klasse einer Berufsschule das Tiergehege erbaut. Sie haben eigenes Werkzeug mitgebracht und fleißig mitgeholfen. Das Tiergehege steht und Hühner, Hahn, Meerschweinchen, Kaninchen und Hasen sind eingezogen. Doch die laufenden Arbeiten müssen täglich und das ganze Jahr über bewältigt werden.

- Reparieren von Ställen (z. B. Aufbringen neuer Dachpappe)
- Tägliches Säubern und Ausharken des Geheges
- Tägliches Säubern und Befüllen der Tränken und Futternäpfe
- Ausmisten der Ställe – Entsorgung der Säcke mit einem Go-Cart mit Anhänger beim Restmüll
- Säubern der Futterkisten und Gummistiefel
- Auffüllen und Vervollständigen der Heu-/Stroh- und Futtervorräte
- Kontrolle der Tiere

Alle Arbeiten müssen bei Wind und Wetter erledigt werden, so dass die Kinder auch bei Regen und Kälte draußen sind. Sie holen Mulch (für matschige Stellen) sammeln Löwenzahn, schneiden und waschen Obst

und Gemüse. Um die laufenden Kosten zu bewältigen üben wir mehrmals im Jahr kleine Musicals oder Theaterstücke ein und führen diese gegen Spenden in Altenheimen o.ä. auf. Die alten Damen und Herren eines benachbarten Altenheims werden von den Kindern in ihren Rollstühlen abgeholt und zum Tiergehege gefahren, weil sie sich so sehr über die Tiere freuen.

In unserem Schulgarten werden Beete angelegt, gepflegt und betreut um so auch im Sommer frisches Obst und Gemüse für die Tiere zu ernten.

Durch das Problem, dass im Winter bei entsprechender Witterung das Wasser in unseren Trinknäpfen einfriert, ist ein weiteres Projekt entstanden. Wir haben von einem Wettbewerbspreisgeld ein Windrad gekauft. Durch viel Eltern- und Kindermithilfe wurde dies aufgestellt. Die Schüler haben Löcher für die Fundamente ausgehoben sowie das Areal, wo das Windrad aufgestellt wurde, von Unkraut und Büschen befreit. Dieses Gebiet bedarf auch regelmäßiger Pflege. In der Firma Volkswind haben wir einen Partner gefunden, der uns einen Akku spendiert und diesen zu unserer Nutzbarkeit aufgebaut hat. Nun produzieren wir unseren eigenen Strom und haben am Akku beheizbare Näpfe für das Trinkwasser angeschlossen.

Sie können mir glauben, dass dies ein Projekt ist, was uns sehr viel Freude bereitet – aber auch sehr viel Arbeit bedeutet. Wir stehen oft auf und bewegen uns – jeden Tag!

Im Anhang übersenden wir Ihnen ein paar Bilder unserer Projekte.

Viele Grüße

Britta Busse, Klassenlehrerin Kl. 3

Wettbewerbskategorie: Gute Praxis

Bewegung tut gut

-

Eine Schule in Bewegung



Bewegung tut gut: Bewegungsanreize statt Bewegungsmangel

"Mehr bewegen ist eine Strategie für einen größeren Lernerfolg und dies in mehrfacher Hinsicht. Von den Muskeln werden, wenn sie sich bewegen, Substanzen ausgeschüttet, die für das Wachstum und die Plastizität der Nervenzellen wichtig sind und damit für die Gehirnreifung."

Prof. Dr. Martin Korte, TU Braunschweig

Die IGS Contwig hat einen ausgeprägten Ganztagsbereich. Doch vom Schulbeginn um 07:50h bis zum Schulschluss um 16:00h still zu sitzen ist für Schülerinnen und Schüler nicht zumutbar, nicht möglich und vom medizinischen Standpunkt auch nicht empfehlenswert. Die zunehmende Belastung des Gesundheitssystems durch Adipositas, Diabetes und Haltungsschäden in der Bevölkerung ist festzustellen.

Es ist damit eine wichtige Aufgabe von Schule im Rahmen des gesetzlichen Erziehungsauftrages hier möglichst frühzeitig und damit präventiv bei den Schülerinnen und Schülern dagegen zu steuern.

Deshalb ist Bewegung ein zentrales Gestaltungselement der IGS Contwig, wobei die Bewegung eingebettet ist in unser ganzheitliches und integriertes Schulkonzept.

Integriert bedeutet in diesem Zusammenhang nicht unsere Schulform, sondern die Vernetzung und vertrauensvolle Zusammenarbeit mit Sportvereinen, Eltern oder auch externen Referenten wie Ärzte, Krankenkassen, Sportwissenschaftler und Diätassistenten.

In folgenden Bereichen legen wir besonderen Wert auf die Bewegung unter den vielfältigsten praktischen und theoretischen Aspekten:

- I. Wahlpflichtfach Gesundheit und Bewegung
- II. Ganztagsklassen als Sport- und als Fußballklasse
- III. Sport-Veranstaltungen
- IV. Bewegung in den Pausen
- V. Bewegung macht Hunger: Kochen macht Spaß
- VI. Einbettung des Bewegungsaspektes in die Präventionsveranstaltungen

I. Wahlpflichtfach Bewegung und Gesundheit

Neben dem Profilschwerpunkt der Begabungsförderung schreiben wir die Gesundheitsförderung unter dem Bewegungsaspekt besonders groß.

Im Wahlpflichtfach (WPF) Gesundheit und Bewegung werden deshalb in einem ausgewogenen Verhältnis von Theorie und Praxis folgende Themen aufgegriffen:

Spiel und Regelkunde, Kondition und Ausdauer
Gesunde Ernährung
Kraft und Schnelligkeit, Trainingslehre
Gesundheit und Rückenschule
Wettkämpfe und Projekte, Hygiene
"Fair geht vor" - Sozialverhalten

Die Schülerinnen und Schüler erhalten die Möglichkeit verschiedene Sportarten intensiver kennen zu lernen als dies im "normalen" Schulalltag möglich ist. Individuelle Bewegungs- und Gesundheitserfahrungen stehen im Mittelpunkt. Ziel ist es, die Kinder zu ermutigen, auch über den Schulalltag hinaus Sport zu treiben und auf die Gesundheit zu achten. Theoretische und praktische Übungen und Überprüfungen wechseln sich ab.

Die Schülerinnen und Schüler besuchen gerne diesen Sportunterricht und damit wird Schule zu einem Ort, der ihnen Freude und Spaß an Bewegung und damit auch an der Schule bereitet.



Eine Sportklasse in Aktion

II. Ganztagsklassen als Sport- und als Fußballklasse

Ausschlaggebend für die Einrichtung von Sport- und Fußballklassen sind folgende Fakten:

Kinder werden immer kräftiger und unbeweglicher

Die Zahl der Haltungsschäden steigt ständig an

Eine wachsende Zahl von Kindern treibt immer weniger ernsthaft und dauerhaft Sport in Sportvereinen.

Kinder bleiben immer weniger langfristig einer Sportart treu und wechseln häufiger; die mentale Ausdauer sich langfristig mit einer Sache auseinander zu setzen nimmt ab.

Als Schulmitglied des rheinland-pfälzischen „Netzwerkes für Gesundheit“ haben wir daraus folgende Ziele für die Sport- und Fußballklassen abgeleitet:

1. Die Schülerinnen und Schüler sollen sich mehr bewegen und dadurch Unbeweglichkeit, Haltungsschäden, Übergewicht und Diabetes vorgebeugt bzw. bekämpft werden.
2. Motivation von Schülerinnen und Schülern zu mehr Freude und Ausdauer an sportlichen Aktivitäten
3. Nutzung dieser Ausdauer, um mehr Schülerinnen und Schüler für eine langfristige, aktive Phase in Sportvereinen zu motivieren.

Dazu richteten wir besonderen Fußball- und Sportklassen des Ganztags schulbereiches ein, für die die Schülerinnen und Schüler sich anmelden können. Neben dem normalen Unterricht, der zugunsten der Aktivitäten der Fußball- und Sportklassen besonders im Nachmittagsbereich etwas zurücktritt, erleben unsere Schülerinnen und Schüler ein größeres zeitliches Angebot für ihre sportlichen Aktivitäten. Möglich wird dies durch den erweiterten Stundenrahmen unseres Ganztags schulbereichs.

Die organisatorischen Grundsätze unserer Fußball- und Sportklassen sind:

Die Fußball- und die Sportklasse sind eine Ganztagsklasse.

Schüler der Fußball- und Sportklassen haben in diesen Klassen vier Stunden mehr Fußball bzw. Sport-AG als die anderen Klassen.

In Klassenstufe 6 bis 8 haben sie sogar bis zu acht Stunden mehr Sportunterricht, wenn sie ihren Fächerkanon mit dem Wahlpflichtfach "Bewegung und Gesundheit" kombinieren.

In den Fußball- und Sportklassen haben die Schüler durch die vermehrten Sportstunden die Möglichkeit, ein gezieltes Fußballtraining in den Fußballklassen bzw. attraktive Ballsportarten wie Tennis, Badminton, American Football, ... in den Sportklassen unter fachkundiger Anleitung externer Experten zu erlernen.

Besuche von Stadion, Squash-Halle, Kletter-Halle oder Sport-Projekte auf dem Golfplatz ergänzen das Angebot.

Teilnahme an einem mehrtägigen Ski-Lager.

Die Sportklassen weisen eine sehr geringe Wechselquote auf. Lediglich einmal in den vergangenen fünf Jahren wurde ein Wechsel aus der Sportklasse heraus erforderlich.

Die Fußball- und Sportklasse sind bewährte Attraktoren bei den Schulanmeldungen.

Die positiven Effekte sind nicht nur am Körper- und Gesundheitszustand der Schülerinnen und Schüler feststellbar. Sie sind auch eindeutig in den mehr kognitiv fordernden Fächern wie z.B. Mathematik feststellbar. Regelmäßig schneiden die Sportklassen in diesen Fächern ebenfalls überdurchschnittlich gut in den Überprüfungen ab. Es herrscht ein ruhigeres, angenehmeres und auch sozialeres Klassenklima, die Schülerinnen und Schüler präsentieren sich ausgeglichener.

III. Große Sportveranstaltungen

Jährlich führen wir gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern, Eltern, Sponsoren und Sport-Verbänden ein großes Sportereignis durch. Der fachliche Aspekt wird durch die Fachkonferenz Sport sichergestellt.

- Erlangung des DLV-Laufabzeichen (DLV: Deutscher Leichtathletik Verband)
Gezielt übten wir innerhalb und außerhalb unserer Turnhalle für das Laufabzeichen, das innerhalb einer bestimmten Schulwoche in Bronze, Silber und Gold abgelegt werden konnte. Das Laufabzeichen wurde im Rahmen einer Feierstunde überreicht.

- Durchführung von Bundesjugendspielen
Unter Beisein der Eltern, unterstützt für das leibliche Wohl durch den Förderverein der Schule, werden unter optimalen Bedingungen und einer ansprechenden Atmosphäre die Bundesjugendspiele in einem großen Stadion durchgeführt. Dies war für die Schüler ein bleibendes Erlebnis. Insbesondere die Preisverleihung in großem Stadionrahmen verdeutlichte den Zusammenhang zwischen Anstrengung, Leistung und feierlicher Belohnung

- Sponsorenlauf

Alle Veranstaltungen hatten neben dem sportlichen Charakter immer einen gemeinschaftsbildenden Schwerpunkt für Schülerinnen und Schüler, Lehrer und Eltern.



Die Fußballmannschaft beim Stadioneinlauf

Insgesamt ist durch unsere beiden Konzeptbausteine eine große Förderung und Stärkung in den Bereichen Bewegung, Gesundheit und des sozialen Aspektes der Gemeinschaft fest zu halten.

IV. Bewegung im Pausenhof

Ein ganz natürlicher Bewegungsdrang der Schülerinnen und Schüler zeigt sich in den Pausen. Durch die Ausstattung des Schulhofes mit einem Basketballkorb, Tischtennisplatten, einer großen Freifläche und der Möglichkeit Sportgegenstände wie z.B. Fuß- oder Basketbälle auszuleihen, wird diesem Bewegungstrieb positiv Raum zur Entfaltung gegeben. Auch können Vertretungsstunden im Freien unter Nutzung der sportlichen Einrichtungen durchgeführt werden. Wie sehr die Schülerinnen und Schüler dieses Angebot nutzen zeigt sich auch dadurch, dass sie diese Möglichkeiten auch bei schlechterem Wetter wahrnehmen.



Schüler gestalten autonom ihre Pausenzeit mit Ballspielen

V. Schulküche: Bewegung macht Hunger - Kochen macht Spaß

Bewegung verbraucht Kalorien. Im Rahmen des Wahlpflichtfaches Hauswirtschaft steht den Schülerinnen und Schülern eine gut ausgestattete Schulküche zur Verfügung. Hier werden auf der theoretischen Seite ernährungsphysiologische Grundlagen gelegt und mit der praktischen Zubereitung von Speisen verbunden. Ein erhöhter Energieverbrauch des Körpers durch Bewegung ist durch eine ausgewogene Ernährung in Ausgleich zu bringen. Wie Speisen schmackhaft zubereitet werden können, welche Nährstoffe einzelne Zutaten aufweisen, wie sie zum Kochen vorbereitet werden – all das lernt man in der Schulküche.

In unserer heutigen Gesellschaft bieten die Nahrungsmittelhersteller zahlreiche Convenience- und Life-Style-Produkte rund ums Essen und Trinken mit hohem Spaß- und Motivationsfaktor an. In welcher Weise diese Produkte Teil einer ausgewogenen Ernährung sein können und nicht deren zentraler Bestandteil sein sollen, wird ebenfalls im fachlichen Teil des Unterrichtes vermittelt.

VI. Einbettung des Bewegungsaspektes in die Präventionsveranstaltungen

Ein breite Palette von Präventionsveranstaltungen beschäftigt sich mit den alters-typischen Gefahren für Schülerinnen und Schüler. Typische Themen sind:

- Gesunde Ernährung
- Bewegung
- Rauchen
- Gewalt
- Aids
- Alkohol
- Drogen

Hierzu wird jeweils ein Experte von außen eingeladen um im Rahmen einer Vortragsveranstaltung zu referieren. In der Jahrgangsstufe 5 und 6 stehen die Themen Gesunde Ernährung und Bewegung im Fokus. Fachlich werden die Themen im Unterricht durch die Fächer Nawi, Biologie, Chemie, Sport, Religion und Gesellschaftslehre unterstützend aufgegriffen. So fand dieses Jahr eine Vortrags-

veranstaltung mit Dr. Stopp vom ev. Krankenhaus Zweibrücken zum Komplex Ernährung, Bewegung und Rauchen am 20.01.2013 statt.

Mit Aufgreifen des Bewegungsaspektes wird neben der praktischen Beschäftigung über den Unterricht hinaus ein theoretisches Fundament gelegt, was die Bedeutung des Bewegungsaspektes im Schulalltag und darüber hinaus festigt.

Zusammenfassung:

Auf breiter Grundlage, theoretisch und vor allem praktisch, befassen sich unsere Schülerinnen und Schüler mit dem Bewegungsaspekt auf ganz vielen Ebenen. Hierbei ist die breite Vernetzung (einzelne fachunterrichtliche Aspekte: Sport, Biologie, Physik, Nawi, Hauswirtschaftslehre, Chemie ...) sowie Präventionsaspekte, die Zusammenarbeit mit Vereinen, Verbänden, externen Spezialisten, Eltern und die aktive Teilnahme am Schulnetzwerk Gesundheit hervor zu heben.

Die sportlichen Betätigungsmöglichkeiten bereichern den sehr langen Ganztagsbetrieb. Sie bilden eine hohe Attraktivität um sich für eine Schullaufbahn an der IGS Contwig zu entscheiden.

Die Bewegung fördert neben der positiven körperlichen Entwicklung der Schülerinnen und Schüler die Ausdauer, sowohl körperlich als auch das Eintreten für eine Sportart über einen längeren Zeitraum. Sie führen zu verstärkter aktiver Teilnahme an einem vielfältigen, sportlichen Vereinsleben. Schülerinnen und Schüler nehmen ausgeglichener, konzentrierter und sozial förderlicher an dem Unterrichtsangebot der IGS Contwig teil und weisen bessere schulische Leistungen auf.

Bewegung tut gut!

© Text und Bild : IGS Contwig, Dipl.-Phys. B. Baser, 2014