



Bewegte Schule
an der
Alt -
Schmargendorf -
Grundschule
(ASG)

Unser Konzept



Alt - Schmargendorf - Grundschule

Alt-Schmargendorf-Grundschule

04G23

Reichenhallerstr. 8

14199 Berlin

Tel.: +49 / 30 / 8105 6767 0

Fax: +49 / 30 / 8105 6767 29

E-Mail: sekretariat@asg.schule.berlin.de

www.alt-schmargendorf-grundschule.de

Schulleiterin: Frau S. Sülflow

Stellv. Schulleiterin: Frau B. Kurzhalz

BearbeiterIn: Frau Kühn

Berlin, 23.03.2020



Alt - Schmargendorf - Grundschule

Bewegte Schule an der Alt - Schmargendorf - Grundschule (ASG)

Unser Konzept

Gliederung:

1. Bewegte Schule – Warum?
2. Integration der Bewegten Schule in den Schullalltag der ASG
 - 2.1 Bewegter Unterricht
 - 2.2 Bewegung in der Pause
 - 2.3 Schulsport
 - 2.4 Bewegtes Schulleben
3. Räumliche Gestaltung – Maßnahmenplan
 - 3.1 Gestaltung Klassenzimmer
 - 3.2 Gestaltung Schulgebäude
 - 3.3 Gestaltung Schulhof



Alt - Schmargendorf - Grundschule

1. Bewegte Schule - Warum?

Seit Anfang der 80er Jahre beobachten WissenschaftlerInnen und PädagogInnen, dass der Alltag unserer Schüler und Schülerinnen häufig durch zu wenig Bewegung gekennzeichnet ist. Dieser Bewegungsmangel wirkt sich neben den gesundheitlichen Folgen wie Übergewicht, Diabetes oder Rückenschmerzen auch auf den schulischen Lernerfolg aus.

Komplexere Handlungen wie Lesen, Schreiben und Rechnen können nur durch das eigene (SICH) Wahrnehmen und Bewegen als unverzichtbare Grundvoraussetzungen erlernt werden.

Neue Anhaltspunkte für Prävention und Gesundheitsvorsorge sowie einen Überblick über den derzeitigen Gesundheitszustand bietet die „KIGGS – Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland“ des Robert Koch-Instituts.

http://www.kiggs.de/experten/downloads/dokumente/kiggs_elternbroschuere.pdf

Kinder, die in Bewegung sind und bleiben, können sich besser neuen Herausforderungen stellen und sich gelassener neuen Lernsituationen anpassen. Durch erlebte Bewegungserfahrungen wissen sie, was sie sich und ihrem Körper zumuten können. Das Unfallrisiko sinkt dadurch. Die Bewegungssicherheit steigt. Die Schülerinnen und Schüler sind aufnahmefähiger, motivierter und gewinnen Kompetenzen für ihr Sozialverhalten hinzu.

Bewegung hat einen entscheidenden Einfluss auf die körperliche, kognitive, soziale und emotionale Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Sie beugt aggressivem Verhalten vor, erhöht die Aufmerksamkeit im Unterricht und verbessert die Lernleistung.

(Bewegte Schule – Mein Körper • 6/2011 • Lehrertext • www.dguv.de/lug)



2. Integration der Bewegten Schule in den Schulalltag der ASG

Die ASG macht es sich zum Ziel, auch auf Grund ihrer Sportbetonung, mehr und mehr das Konzept der Bewegten Schule in ihren gesamten Schulalltag zu integrieren. Dadurch muss an 4 großen sich ineinander verzahnenden inhaltlichen Schwerpunkten gearbeitet werden: Bewegter Unterricht, Bewegung in der Pause, der Schulsport und das Bewegte Schulleben.

2.1 Bewegter Unterricht

a) Bewegungsunterstützendes Lernen

Bereits bei der Unterrichtsvorbereitung besteht die wichtige Aufgabe des/der PädagogenIn darin, zu überlegen, welche Bewegung sich zum jeweiligen Unterrichtsinhalt anbietet. In den [Ordern Bewegte Schule vom Fach Mathematik Deutsch, SU, NaWi und Musik im Materialschrank Sport der ASG](#) finden die Kollegen viele nützliche Anregungen mit einem Griff.

Der Schultag startet immer mit einer Begrüßung, die bereits Bewegungen beinhaltet. Auch der Abschluss einer Stunde bzw. eines Schultages lässt sich häufig mit einer bewegten Aktion als festes Ritual durchführen. (siehe [Ordner Bewegte Schule Begrüßung/Verabschiedung im Materialschrank Sport der ASG](#))

Während des Unterrichts sollte immer auch die Sitzordnung aufgelöst werden, um eine neue förderliche bewegte Dynamik ins Unterrichtsgeschehen mit einzubringen. Unterschiedliche Varianten sind im [Ordner Bewegte Schule Dynamisches Sitzen/Auflösen der Sitzordnung](#) für das Kollegium der ASG zur Einsichtnahme abgeheftet.

b) Bewegungspausen im Unterricht

Bewegungspausen haben keinen Bezug zum jeweiligen Unterrichtsthema. Sie dienen der kurzzeitigen Unterbrechung, um gemeinschaftlich körperlich und geistig neue Kraft tanken zu können.

Viele gut durchführbare Vorschläge fand ich unter <http://www.mehr-bewegung-in-die-schule.de/05000.htm>.

Im [Ordner Bewegungspausen im Materialschrank Sport der ASG](#) stellte ich mit der Hilfe des Kollegiums der ASG einen riesigen Fundus an Anregungen von Stuhlgymnastik bis Bewegungsspiele wie „Wir gehen auf Löwenjagd“ zusammen. Dadurch wurde versucht, jedem Kollegen bzw. Kollegin mit dem jeweiligen Bewegungsverständnis für die eigene Klasse gerecht werden zu können.



c) Entspannungspausen

Nach ausgiebigem Toben oder längerem konzentrierten Arbeiten sind Entspannungspausen sehr wichtig.

Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Fantasiereisen und Yoga sind besonders geeignet. Bei Grundschulern ist zu beachten, dass die Übungen einprägsam und spielerisch durchgeführt werden.

Auch hierbei wurde im [Ordner Entspannungspausen im Materialschrank Sport der ASG](#) mit der Hilfe des Kollegiums der ASG ein abwechslungsreicher Fundus zusammengetragen.

d) Dynamisches Sitzen

Dynamisches Sitzen entlastet die Wirbelsäule, den Muskel- und Bandapparat und entspannt psychisch (nicht stillsitzen müssen). Mit Hilfe des [Ordners Dynamisches Sitzen/Auflösen der Sitzordnung im Materialschrank Sport der ASG](#), kann in jeder Klasse der ASG ein abwechslungsreiches rückenfreundliches Sitzangebot gewährleistet werden.

2.2 Bewegung in der Pause

Der Pausenhof der ASG wurde bereits an die Bedürfnisse der Kinder mit Hilfe eines vielfältigen Bewegungsangebotes wie 2 Spielplätze mit unterschiedlichen Klettergerüsten, eine Kletterspinne, einen Fußballplatz, 2 Tischtennisplatten, einen Wurfurm und einer Hüpfmatte angepasst. Auf Grund der Unterbodenstruktur stellt das Aufmalen von Hüpfkästchen eine Herausforderung dar. Es wird gemeinschaftlich an einer Lösung gearbeitet.

2.3 Schulsport – Sportbetonung der ASG

Seit 1980 dürfen die Schüler und Schülerinnen 5 Sportstunden pro Woche an der ASG genießen. Diese Sportbetonung wurde als fester Bestandteil im Schulprogramm verankert und ist aus unserem Schulalltag nicht mehr wegzudenken (siehe Konzept Sportbetonung).

Durch sportliche Projekte wie die Winterolympiade oder dem Zweifelderballturnier dürfen die Kinder die Freude am Leisten erleben. Die Teilnahme an vielen sportlichen Wettkämpfe wie den Bundesjugendspielen, dem Minimarathon im Frühherbst, den Bezirksstaffeln, den Schwimmwettkampf im Sommer oder das Kleinfeldertennisturnier erhöhen die Freude am sich Bewegen dürfen. Mit einigen Vereinen aus der Umgebung bestehen Kooperationen, die insbesondere am Nachmittag AGs anbieten.



2.4 Bewegtes Schulleben

Durch den Sponsorenlauf lernen die Kinder, mit Hilfe Ihres Einsatzes etwas an der Umgestaltung ihrer Schulgemeinschaft der ASG mit beitragen zu können. Das Sommerfest der ASG im Juni/Juli bietet vielseitige abwechslungsreiche Bewegungsangebote durch die Ideenstände jeder Klasse. Insbesondere der Flashmob im Rahmen des Sommerfestes bietet für die Kinder ein zusätzliches spaßbetontes Bewegungsangebot. Viele außerschulische Aktivitäten wie Wandertage oder Besuch der Gartenarbeitsschule Ilse Demme halten die Kinder freudbetont in Bewegung.

3. Räumliche Gestaltung – Maßnahmenplan

Um die oben genannten Gedanken umsetzen zu können sind in der Praxis häufig nur kleine Handgriffe von Nöten, um das Klassenzimmer, das Schulgebäude oder den Schulhof mit Hilfe des erarbeiteten Konzeptes der Bewegten Schule der ASG gestalten zu können.

3.1 Gestaltung Klassenzimmer

- Festes Begrüßungs-/Verabschiedungsritual visualisiert
- bewegungsangepasste Sitzordnung
- Teppichecke oder Kiste mit großen Kissen bzw. Isomatten, auf die man sich im Raum zum Arbeiten legen kann
- Bewegungsplakate, die sich wöchentlich oder monatlich ändern (Yoga, Bewegungsübungen)
- Schachtel zum Ziehen von Entspannungs/-Bewegungsübungen

3.2 Gestaltung Schulgebäude

- Treppenstufen mit „Klebeaufgaben“ an der Unterseite:
 - Rechenaufgaben pro Stufe (Multiplikation, Addition bis 20,...)
 - Geschichtszahlen pro Treppenstufe
 - Wichtige Formeln pro Stufen ...
- Farbige Füße auf dem Boden
 - Orientierung 1-Klässler
 - Ablaufen als Bewegungspause
- Wand-/Türgestaltung
 - wtl. sich verändernde Quatschaufgaben
 - Bewegungsaufgaben



Alt - Schmargendorf - Grundschule

3.3 Gestaltung Schulhof

Der Schulhof ist im Rahmen der äußeren Bedingungen nach dem Konzept der Bewegten Schule an der ASG gestaltet worden.

Lit.:

Bewegte Schule – Mein Körper • 6/2011 • Lehrertext • www.dguv.de/lug

http://www.kiggs.de/experten/downloads/dokumente/kiggs_elternbrochure.pdf

<http://www.mehr-bewegung-in-die-schule.de/05000.htm>.