

# Bewegungskonzept der Bachwiesenschule

(stand November 2019)



Die „Bewegte Schule“ sieht das  
Wahrnehmen, Denken und Bewegen  
als untrennbare Einheit im Unterricht

*(vgl. Breithecker 1998, S.23)*

## Inhalt

1. FACHLICHER HINTERGRUND .....	3
1.2 Warum brauchen wir Bewegung in der Schule? .....	3
2. LEHREN UND LERNEN .....	4
2.1 Wie ist unser Unterricht aufgebaut? .....	4
2.2 Was wird darüber hinaus angeboten? .....	4
2.3 Der Sportunterricht .....	5
2.4 Woran orientieren wir uns? .....	5
3. ARBEITSPLATZ UND LEBENSRAUM.....	6
3.1 Wie sieht unser Alltag aus?.....	6
3.2 Was sind die Bachwiesel?.....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
3.3 Wie ist die Schulgemeinde integriert? .....	7
3.4 Wie ist unsere Schule gestaltet? .....	8
3.5 Was tun wir für uns selbst? .....	9
Anhang:.....	9
Literatur: .....	10

## 1. FACHLICHER HINTERGRUND

### *1.2 Warum brauchen wir Bewegung in der Schule?*

Bewegungsaktivität fördert die Durchblutung im Gehirn und regt den Stoffwechsel an.<sup>1</sup> So kann bereits eine geringe körperliche Aktivität die Hirndurchblutung um 13,5 Prozent steigern und zu einer Erhöhung der aktuellen geistigen Leistungsfähigkeit und der Gedächtnisleistung beitragen.<sup>2</sup> Die bessere Sauerstoff- und Energieversorgung erhöht somit die Konzentrationsfähigkeit.<sup>3</sup>

Durch propriozeptive Reize, das heißt Veränderungen der Muskelspannung und der Stellung der Gelenke, kann ein angemessenes Aktivierungsniveau herbeigeführt werden, wodurch Aufmerksamkeit und Lernen gefördert werden. Langes Stillsitzen hat hingegen ein Absinken des Aktivierungsniveaus zur Folge, führt zu Müdigkeit und reduzierter Aufmerksamkeits- und Lernleistung. Bewegungspausen und/ oder aktiv- dynamisches Sitzen können dann zu erhöhter Konzentration verhelfen.<sup>4</sup> Kinder sind in der Schule häufig Stress ausgesetzt, müssen Leistung erbringen und stehen unter Anspannung. Durch Bewegung werden hormonelle und immunologische Prozesse beeinflusst, die zum Abbau von Stress und zu einer Steigerung des psychischen und mentalen Wohlbefindens führen können.<sup>5</sup> Durch Bewegungsaktivität können bestimmte Hormone (Endorphine) ausgeschüttet werden und der Kortisolspiegel (Stresshormone) beeinflusst werden. Das Wohlbefinden kann sich folglich nach einer Bewegungspause erhöhen und Stress wird abgebaut, da sich der Kortisolspiegel durch Bewegung verringert.<sup>6</sup>

<sup>1</sup> Vgl. Dordel/ Breithecker 2003, S.7.

<sup>2</sup> Vgl. Fischer et al. 1998, S.134.

<sup>3</sup> Vgl. Dordel/ Breithecker 2003, S.7f.

<sup>4</sup> Vgl. Dordel/ Breithecker 2003, S.8.

<sup>5</sup> Vgl. ebd.

<sup>6</sup> Vgl. Müller 2003, S.26.

## 2. LEHREN UND LERNEN

### *2.1 Wie ist unser Unterricht aufgebaut?*

Im gesamten Unterricht an der Bachwiesenschule sind in nahezu jeder Unterrichtsstunde bewegungs- und wahrnehmungsfördernde Phasen integriert. Es finden Bewegungs- und Entspannungsphasen ihren Platz: Bewegungsspiele, Rhythmusklatschen, Stilleübungen und Fantasiereisen sind feste Bestandteile zwischen den Arbeitsphasen. Durch einen fest installierten Sitzkreis mit Bänken ergeben sich automatisch Bewegungsphasen innerhalb des Unterrichts. Um die Kinder in ihrer Ganzheit anzusprechen und ihnen unterschiedliche Wahrnehmungserlebnisse zu ermöglichen, wird bei der Planung des Unterrichts auf das Einbeziehen aller Sinne geachtet. Ebenso haben Stationsarbeit und Werkstattunterricht ihren festen Platz im Unterricht. Diese Unterrichtsformen tragen automatisch zu mehr Bewegung im Unterricht bei. Auch auf einen Spielpool mit bewährten Materialien kann jederzeit zurückgegriffen werden. Eine Bewegungskartei ist in Arbeit.

### *2.2 Was wird darüber hinaus angeboten?*

In fächer- bzw. klassenübergreifender Zusammenarbeit finden regelmäßig themenbezogene Projekte und Aktivitäten statt. Hierbei liegen die Schwerpunkte auch auf Bewegung und Wahrnehmung. So sind wichtige, im Jahresverlauf ritualisierte Elemente des Schullebens an der Bachwiesenschule die regelmäßige Teilnahme an den Bundesjugendspielen, Ball-über-die-Schnur-Turnier für die Dritt- und Viertklässler, Skipping Hearts, Sport- und Spielefest, Sponsorenlauf und Hallenparcours. Alle zweiten Klassen nehmen an dem Projekt „Stärken stärken“ teil. Hier stehen Wahrnehmung

und Bewegung klar im Focus, um die Kinder in ihrem Sozialverhalten zu stärken und zu unterstützen. Auch gibt es einen Handballtag und ein Handballturnier.

### *2.3 Der Sportunterricht*

Sportunterricht wird von qualifizierten Lehrkräften kompetenzorientiert durchgeführt. Zurzeit sind über 30% des Kollegiums ausgebildete Sportlehrer. Die „Heidelberger Ballschule“ ist zurzeit in den dritten Schuljahren Inhalt der dritten Sportstunde. In anderen Klassen liegt der Schwerpunkt der dritten Sportstunde auf Teambildung und sportlicher Fairness.

Weitere ergänzende Angebote fördern eine individuelle Bewegungs-, Haltungs- und Wahrnehmungsentwicklung. Hier sind AG-Angebote wie „Fitte Kids“ und „Theater“ zu nennen.

### *2.4 Woran orientieren wir uns?*

Alle Lehrkräfte sind für das Thema Bewegung und Wahrnehmung sensibilisiert, bilden sich hier regelmäßig weiter und setzen das Gelernte qualifiziert im Unterricht um. So haben schon viele Kolleginnen wichtige Inhalte von diesbezüglichen Fortbildungen als Multiplikatoren ins gesamte Kollegium getragen und es findet regelmäßig ein reger Gedankenaustausch statt. Auch ein pädagogischer Tag zum Thema „Bewegung und Wahrnehmung“ mit Teilnahme des gesamten Kollegiums hat 2019 stattgefunden.

### 3. ARBEITSPLATZ UND LEBENSRAUM

#### *3.1 Wie sieht unser Alltag aus?*

Das Leben an der Bachwiesenschule ist durch eine bewegungs-, wahrnehmungs- und entspannungsfördernde Kultur rhythmisiert. Im offenen Anfang ab 7.35 Uhr, der im jeweiligen Klassenraum stattfindet, haben die Kinder die Möglichkeit in ihrem eigenen Tempo in den Schulalltag zu starten. Nach dem ersten Unterrichtsblock findet eine 20-minütige Hofpause statt. Dadurch, dass im Anschluss im Klassenraum gemeinsam gefrühstückt wird, können die Kinder in der Pause die Bewegungs- und Entspannungsangebote uneingeschränkt nutzen.

An den zweiten Unterrichtsblock schließt sich wiederum eine 45-minütige Pause an. Die Kinder können zwischen Entspannungs- und Bewegungsangeboten wählen.

Einmal pro Woche verbringt jede Klasse einen Schultag bis 14.35 Uhr miteinander. Zwischen dem gemeinsamen Mittagessen und dem Nachmittagsunterricht haben die Kinder die Möglichkeit, in einer ausgiebigen 70-minütigen Pause auf dem Schulhof zu spielen und Zeit im Klassenraum und Foyer zu verbringen.

#### *3.2 Was sind die Bachwiesel?*

Das Betreuungsangebot „Die Bachwiesel“ hat alle seine Betreuungsräume unter dem Dach der Bachwiesenschule. Es werden ca. 110 Kinder in zwei verschiedenen Zeitmodellen von 7.00 Uhr bis maximal 17:00 Uhr betreut. Die Betreuungsräume sind so gestaltet, dass die Kinder vielfältige Möglichkeiten zum Basteln, Bauen, Spie-

len und Ausruhen haben. Dies geschieht mit Anregungen der Betreuerinnen, aber auch in vielen freien Spielsituationen. Die zusätzlichen Übungszeiten werden mit Lernzeitplänen durchgeführt; hierfür gibt es separate Räume, wie die Aula oder Klassenräume, um eine ruhige, konzentrierte Atmosphäre zum Arbeiten gewährleisten zu können. Die festgelegten Zeiten von Spielen, Essen, Hausaufgaben sind rhythmisiert und ermöglichen den Kindern sich an einem verlässlichen „Zeitplan“ zu orientieren, sowie eine ausgewogene Balance zwischen Arbeiten und Erholen zu erfahren.

### *3.3 Wie ist die Schulgemeinde integriert?*

Sowohl für die Kinder als auch für Eltern sollen alle Abläufe transparent gestaltet und ihre Interessen mitberücksichtigt werden. Hierfür können die Kinder innerhalb eines regelmäßig stattfindenden Schülerrats ihre Bedürfnisse und Anregungen an die Schulleitung herantragen. Den Eltern wird bereits auf dem ersten Elternabend der rhythmisierte Tagesablauf vorgestellt. Sie werden darüber informiert, wie wichtig die Bewegungs- und Entspannungspausen für das Leben und Lernen sind und inwiefern diese in unseren Alltag eingebaut sind. Für die nötige Transparenz ist der Tagesablauf im Foyer visualisiert. Auf weiteren regelmäßigen Elternabenden und Schulelternbeiratssitzungen werden die Eltern über alle Abläufe und Vorgehensweisen informiert und haben die Möglichkeit zur Mitgestaltung. Der Schulelternbeiratvorsitzende wird darüber hinaus zu den Gesamtkonferenzen eingeladen und hat auch hier die Möglichkeit, die Interessen der Eltern miteinzubringen.

### *3.4 Wie ist unsere Schule gestaltet?*

# B e w e g u n g s k o n z e p t

Um adäquate Bewegungs- und Entspannungsphasen anzubieten, sind die Arbeitsplätze, Räume und der Schulhof entsprechend ausgestattet und gestaltet. Der Schulhof bietet mit einem Fußballfeld, 2 Klettergerüsten, einer Tischtennisplatte, Reckstangen, einer Wippe, einer Kletterwand, einer großen freien Fläche und unebenen Naturflächen Bewegungsmöglichkeiten zum Klettern, Hangeln, Wippen, Balancieren, Schwingen, Rutschen, Rennen, Fußball-, Basketball und Tischtennis spielen. Innerhalb einer durch die Kinder organisierten Spieleausleihe stehen in den Pausen zahlreiche Fahrgeräte, wie Roller, Kettcars, Pedalos, Räder, Sulkies und bobcats zur Verfügung. Außerdem können sich die Kinder Stelzen, Seile, Pylonen, Reifen, Bälle, Pferdeleinen und Rückschlagspiele ausleihen.

Da Entspannungsphasen in einem Schulalltag ebenso wichtig sind wie Bewegungsphasen, gibt es für die Kinder außerdem folgende Angebote: Im Ruhegartenbereich des Schulhofs können sie sich fernab vom Schulhoftrubel auf Sonnenliegen oder Picknickdecken ausruhen. Im Schulhofbereich selbst befinden sich Sitzsäcke, Sitzgarnituren, zwei Hütten und diverse Heckenbereiche als Rückzugsmöglichkeiten.

Auch im Schulgebäude sind zahlreiche Spiel- und Entspannungsmöglichkeiten vorhanden. Im Foyer befinden sich Sitzsäcke, ein Legotisch, Tische zum Malen, Basteln und Spielen, Gesellschaftsspiele, Bau- und Konstruktionsspiele. Ein Entspannungsraum mit Matten steht den Kindern ebenso zur Verfügung wie die Bücherei, um sich in den Pausen zurückzuziehen.

# B W S



Auch in den Klassen- und den dazugehörigen Nebenräumen finden die Kinder bewegungs-, wahrnehmungs- und entspannungsfördernde Rahmenbedingungen. Beispiele hierfür sind: Sitzpolster, Bau- und Spielecke, Klassenbücherei. Arbeitstische im ruhigen Nebenraum, schallisolierende Kopfhörer und eine entsprechende Sitzordnung sorgen für ein konzentrationsförderndes und reizarmes Lernklima.

### *3.5 Was tun wir für uns selbst?*

Doch nicht nur das Wohlbefinden der Kinder, auch das aller Mitarbeiter, spielt eine wichtige Rolle. Durch die Rhythmisierung des Schultages ergeben sich für die Lehrkräfte Ruhezeiten zwischen den Unterrichtsphasen. Ein positives Arbeitsklima wird unterstützt durch regelmäßige „Lob- und Komplimenterunden“ zu Beginn jeder Konferenz. Fortbildungen zum Thema „Stressmanagement“ und ein wertschätzendes Miteinander tragen ebenso zu einer positiven Bewältigung der schulischen Anforderungen bei.

### *Anhang:*

Impressionen aus unserem Schulalltag

*Literatur:*

Beigel, D./ Steinbauer, W./ Zinke, K. (2005): Das bewegte Klassenzimmer. Ein Projekt zeigt Wirkung: Ergebnisse und Anregungen für die Praxis. Kirchzarten: VAK Verlag.

Breithecker, D. (1998): Bewegte Schule – Vom statischen Sitzen zum lebendigen Lernen. Wiesbaden. Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V.

Dordel, S./ Breithecker, D. (2003): Bewegte Schule als Chance einer Förderung der Lern- und Leistungsfähigkeit. In: Haltung und Bewegung, Heft 23, 2003.

Fischer, B./ Dickreiter, B./ Mosmann, H. (1998): Bewegung und geistige Leistungsfähigkeit- Was ist gesichert? In Illi, U. et al: Bewegte Schule- Gesunde Schule. Aufsätze zur Theorie. Zürich.

Müller, C. (2003): Bewegte Grundschule. Aspekte einer Didaktik der Bewegungserziehung als umfassende Aufgabe der Grundschule. Sankt Augustin: Academia Verlag.

## Anhang:











































