

Die bewegte Schule

EIN KONZEPT ZUR RHYTHMISIERUNG DES UNTERRICHTSTAGES IM ACHTJÄHRIGEN GYMNASIUM

🦋 Erfolgreiches Lernen in der Schule braucht eine schüler-, lehrer- und lerngerechte Rhythmisierung des Schulalltages. Dabei ist Bewegung ein übergreifendes und unverzichtbares Element. 🦋

In der pädagogischen Konzeption der „Schule auf dem Laiern“, einer Grund- und Hauptschule mit Werkrealschule in Kirchheim/Neckar, steht Bewegung zur Rhythmisierung des Schultages im Zentrum. Die Schule ist eine „Grundschule mit sport- und bewegungserzieherischem Schwerpunkt“, eine „Hauptschule mit Sportprofil“ und eine „Move-to-learn-Pilotschule“ (Fremdsprachenlernen mit Bewegungsförderung). Bewegungspausen und Entspannungsübungen gliedern Unterrichtsblöcke. In den Unterricht sind bewegte Lernsituationen integriert. In den Pausen und am Nachmittag machen Kooperationspartner und Mentoren Spiel- und Sportangebote. Räume in der Schule

und der Außenbereich werden bewegungsfreundlich gestaltet. Ziel ist eine bewegte Schulkultur, die belastende Faktoren reduziert und sinnes- und handlungsaktives Lernen ermöglicht.

Die Themen neue Rhythmisierung des Schultages, Ganztagesbetrieb, Ganztagesbetreuung und Ganztageschule beschäftigen auch die Gymnasien in Baden-Württemberg. Auslöser für die Aktualität dieser Themen sind:

- die neue gymnasiale Oberstufe;
- der neue Bildungsplan, der den Gymnasien größere Eigenständigkeit ermöglicht;
- Schulen, die in einer Ganztagesbetreuung eine Chance sehen, ihre Schülerin-

nen und Schüler mehr zu fördern und sich ihnen intensiver zuwenden zu können;

- das Investitionsprogramm des Bundes Zukunft, Bildung und Betreuung (IZBB);
- das wachsende Interesse von Verbänden, Vereinen, Musikschulen, öffentlichen Institutionen und den Kirchen, sich in der schulischen Ganztagesbetreuung zu „platzieren“;
- familienpolitische Gründe wie etwa die Zunahme allein erziehender Eltern.

Die meisten Gymnasien, die auf Ganztagesbetrieb umstellen, befinden sich in einer Vorbereitungsphase. So müssen neben organisatorischen insbesondere pädagogische Konzepte entwickelt werden, die die Schultage so strukturieren und rhythmisieren, dass weiterhin erfolgreiches Lehren und Lernen möglich sind.

DIE NEUE RHYTHMISIERUNG DES UNTERRICHTSTAGES

Aktivität und Ruhe, Anspannung und Entspannung geben unserem Leben einen Rhythmus. Dies ist ein Lebensprinzip, das auch für den Schulalltag und den Unterricht Bedeutung hat. Unterricht und Erziehung, passive Wissensaufnahme und aktiver Wissenserwerb, Abwechslung, Bewegung, Spiel und Sport, Erholung und Ruhe gehören in einem ganzheitlichen Konzept aufeinander bezogen.

Wichtige Hinweise für eine solche Konzeption liefern unter anderem:

- die Schlafforschung;
- die Biorhythmusforschung;

Auf die Forderung, Lehren und Lernen in der Schule insgesamt bewegter zu gestalten, baut die Idee der bewegten Schule auf. In den Grundschulen Baden-Württembergs ist die bewegte Schule zu einem Erfolgsmodell geworden. In den kommenden Jahren, so das Ziel von Kultusministerin Annette Schavan, sollen alle Grundschulen Baden-Württembergs „Grundschulen mit sport- und bewegungserzieherischem Schwerpunkt“ sein. In den nächsten Jahren werden folglich immer mehr Schülerinnen und Schüler aus bewegten Grundschulen auch an die Gymnasien wechseln. Sie werden den bewegungsfreundlich rhythmisierten Schulalltag gewohnt sein und eine Fortführung an der weiterführenden Schule erwarten.

- Untersuchungen zur Konzentrationsfähigkeit;
- neurobiologische Erkenntnisse.

Von Schulen erprobt oder bereits umgesetzt werden:

- offene Zeitfenster zum „Ankommen“ vor der ersten Unterrichtsstunde;
- Fachunterricht in Form längerer Zeiteinheiten oder Blöcke;
- längere Pausen zwischen den Unterrichtsblöcken;
- eine frühere und deutlich längere Mittagspause (von 12 bis 14 Uhr);
- geplante Zeiträume für selbstständiges Lernen, für Ruhe und Entspannung, für freies Spielen und Sport.

DIE BEWEGTE SCHULE ALS RHYTHMISIERUNGSKONZEPT

In jedes schulische (Ganztages-)Konzept gehört Bewegung als übergreifendes Prinzip. Ihre Bedeutung und Notwendigkeit ist vielfach, aktuell durch die Hirnforschung, nachgewiesen.

Man weiß heute, dass gerade Bewegung einen belebenden Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung bringt, die geistige Leistungsfähigkeit steigert, eine günstige Lernatmosphäre schafft, die die Konzentrationsfähigkeit positiv beeinflusst, das Lernen erleichtern kann, soziales Lernen fördert sowie gewaltpräventiv und suchtprophylaktisch wirkt. Die negativen Folgen langen Sitzens können so gemindert werden. Für eine gesunde körperliche, emotionale sowie geistige Entwicklung ist eine ausreichende Bewegung unentbehrlich.

An den Gymnasien des Landes ist die bewegte Schule eine noch wenig bekannte pädagogische Konzeption. Die Kolleginnen und Kollegen aber, die im Sinne der bewegten Schule auch an Gymnasien unterrichten, sehen in der bewegten Schule ein Leitbild der Schulentwicklung und ein Konzept zur Rhythmisierung des Schultages auch an weiterführenden Schulen.

Aus drei Bausteinen könnte sich dieses Konzept zusammensetzen:

1. Bewegter Unterricht

Der Unterricht kann in jedem Fach durch bewegtes Lernen, durch Bewegungspausen, durch Stille- und Entspannungsübungen schüler-, lehrer- und lerngerecht rhythmisiert werden.

2. Bewegter Schultag

Die Vor- und Nachmittage können durch Sportunterricht, durch ein bewegungsfreundliches Schulgelände und Pausenhöfe sowie

durch Pausensport bewegungsreich rhythmisiert werden.

3. Bewegte freie Zeit

Durch Angebote von Kooperationspartnern, durch freie Sport- und Spielmöglichkeiten („offene“ Turnhallen, Spiekekisten, Kletteranlagen, Aktivräume) und durch Sportarbeitsgemeinschaften können Pausen und unterrichtsfreie Zeiten für Bewegung, Sport und Spiel genutzt werden.

Für Beratung und Fortbildung zum Konzept der bewegten Schule an Gymnasien stehen Multiplikatorinnen und Multiplikatoren an allen Regierungspräsidien des Landes zur Verfügung. Sie können von den Gymnasien über die jeweiligen Sportreferentinnen und -referenten angefragt werden.

Franz Platz, Paracelsus-Gymnasium-Hohenheim, Multiplikator der bewegten Schule des Regierungspräsidiums Stuttgart

Drei Bausteine rhythmisieren den Schultag



Weitere Informationen unter
www.schulsport-in-bw.de,
www.bewegteschule.de, www.znl-ulm.de

