

# Konzept

## „Bewegte Grundschule“

### der Gemeinschaftsgrundschule

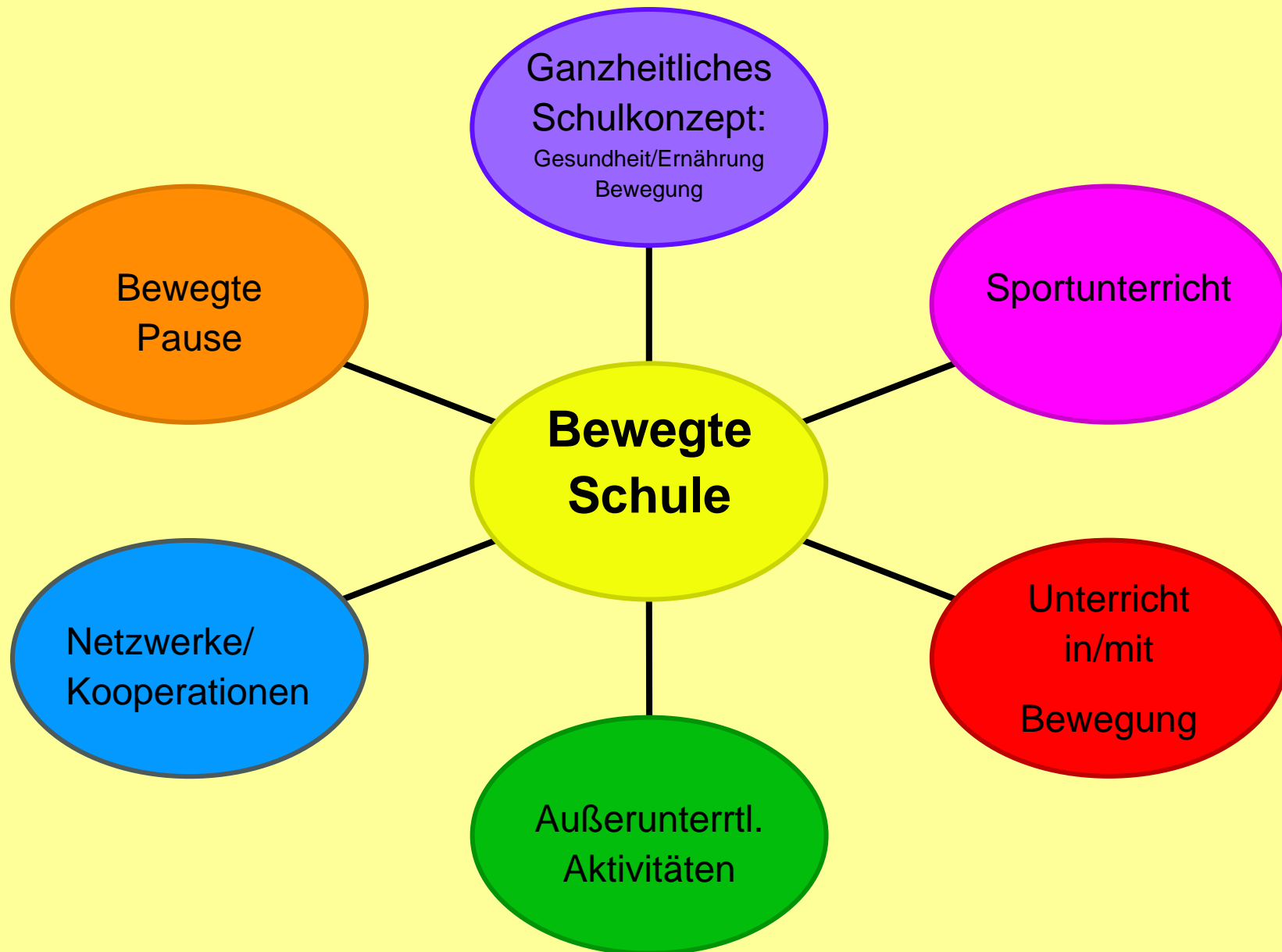
### Am Neandertal



# INHALTSVERZEICHNIS

1.	Grundüberlegungen zur „Bewegten Schule“ .....	1
1.1	Netzwerk.....	1
1.2	Gesundheitsbilanz.....	1
1.3	Bewegung ist mehr als Toben und Hüpfen - Bewegung ist Jogging im Gehirn.....	2
2.	Personelle, räumliche und sachliche Gegebenheiten der Schule.....	3
3.	Bausteine unserer „Bewegten Schule“ .....	6
3.1	Bewegter Unterricht.....	6
3.2	Bewegte Pausen.....	10
3.3	Bewegtes Schulleben.....	12
4.	Kontaktdaten.....	14





# 1. Grundüberlegungen zur „Bewegten Schule“

Viele Studien der letzten Jahre untermauern die These:

...**LERNEN** braucht **BEWEGUNG**. (Landesinstitut für Schule, Soest)

## 1.1 Netzwerk

Daher fordert die Kinderkommission des Bundestages die Vernetzung von Schule und Sport und auch wir, das Kollegium der GGS Am Neandertal, wollen zur Stärkung unserer Schüler ein bewegtes Netzwerk aufbauen und mit Leben füllen.

Denn ein ganzheitliches Bündnis zwischen Schule, Gesundheit und Sport ermöglicht uns gezielt

- gemeinsam Verantwortung für die motorische Entwicklung der Kinder zu übernehmen
- einen Ausgleich für den Verlust von natürlichen Bewegungsräumen zu schaffen
- die Kinder zu einer dauerhaften gesundheitsbewussten Lebensweise zu erziehen

## 1.2 Gesundheitsbilanz

Nicht nur die Gesundheitsbilanz der Kinder in Deutschland ist erschreckend. Auch in unserem direkten Schulumfeld stellen wir diese Auffälligkeiten/Veränderungen fest. Das Konzept „Bewegte Schule“ bietet auch in diesem Punkt Lösungsansätze und Unterstützung für unsere Schüler.

(20% der Kinder sind übergewichtig, 60% leiden an Haltungsschäden, 40% haben Koordinationsprobleme;  
Zahlen für unsere Schule werden wir im Laufe des Projekts „Bewegte Schule“ erheben.)

### 1.3 Bewegung ist mehr als Toben und Hüpfen – Bewegung ist Jogging im Gehirn

Denn körperliche Aktivität führt zur

- Verbesserung der Anstrengungsbereitschaft
- Verbesserung der Konzentrations- und Merkfähigkeit
- Verbesserung der Aufnahmefähigkeit
- Steigerung der Hirnaktivitäten

Bewegung und Spiel fördern zudem

- das Selbstvertrauen der Kinder
- die Erhöhung der Frustrationstoleranzen, Aggressionsabbau
- die Fähigkeit NEIN zu sagen (Arbeit im Rahmen der Gewaltprävention)
- die Integration von Kindern mit unterschiedlichsten kulturellen Hintergründen
- die soziale Kompetenz
- die Kommunikationsfähigkeit der Kinder

Diese Stärken von Bewegung wollen wir für unsere Schule nutzen.

Unsere „Bewegte Schule“ ist ein Ort, an dem Kinder sich wohl fühlen, ihre Stärken und Schwächen kennen lernen und auf unterschiedlichste, ganzheitliche Weise Unterstützung und Anerkennung erfahren.

Bewegung erscheint uns in diesem Zusammenhang als ein ideales Medium zum weiteren Erreichen dieser wichtigen Ziele.

Daher möchten wir noch intensiver in einem bewegten Netzwerk aus Schule, Sportvereinen und weiteren Mettmanner Institutionen arbeiten und unsere Schule für einen ganzheitlichen Lernansatz im Zusammenspiel aus Lernen, Gesundheit und Bewegung öffnen.

## **2. Personelle, räumliche und sachliche Gegebenheiten der Schule**

### **Schüler, Kollegium, Mitarbeiter, Vertreter von Einrichtungen und Eltern**

Unsere Städtische Gemeinschaftsgrundschule besuchen zurzeit 226 Schüler und Schülerinnen. Etwa ein Viertel von ihnen besitzt einen Migrationshintergrund. Dabei sind folgende Nationalitäten vertreten: türkisch, mazedonisch, albanisch, polnisch, russisch, ukrainisch, slowakisch, libanesisch, griechisch, italienisch, englisch. Die Kinder lernen in zehn Klassen, das heißt, wir sind eine zwei- bis dreizügige Schule. Etwa 75 Kinder unserer Schule besuchen die Offene Ganztagschule (OGATA) und zirka 35 Kinder werden im Stübchen betreut (bis 14.00 Uhr). Es werden für das kommende Schuljahr Anmeldungen darüber hinaus erwartet.

Zum Kollegium gehören aktuell 16 Lehrerinnen und eine sozialpädagogische Fachkraft. In der OGATA arbeiten eine Sozialarbeiterin, drei Erzieherinnen, vier pädagogische Ergänzungskräfte und mehrere ehrenamtliche Helferinnen. Träger dieser Einrichtung ist der Sozialdienst katholischer Frauen und Männer (SKFM) in Mettmann.

Unsere Eltern arbeiten mit den Lehrerinnen, der Schulleitung und den Mitarbeitern der OGATA engagiert zusammen. Sie unterstützen uns bei unserer pädagogischen Arbeit, bei Festen und sind zum Teil Mitglieder unseres Fördervereines. Vertreter von ihnen arbeiten in den Schulmitwirkungsgruppen und in Arbeitsgruppen wie der Bewegten Schule mit oder ergänzen das Projektteam zur OGATA-Evaluation.

Bei unserer Arbeit unterstützen uns Übungsleiter und Diplomportlehrer des Mettmanner Sportvereines, die verschiedene sportliche Arbeitsgemeinschaften ganzjährig oder projektbezogen anbieten.

Mit Vertretern des Mettmanner Stadtsporverbandes gibt es eine Zusammenarbeit, die sich in letzter Zeit auf die Teilnahme an einer Ausschreibung des DFBS konzentriert hat. Dadurch erhält die Schule ein Mini-Soccer-Feld auf dem Außengelände.

Die Vertreter des Integrationsrates werden in die Entwicklung des Konzeptes Bewegte Schule eingebunden.

### **Schulhöfe, Sportanlagen und andere räumliche und sachliche Gegebenheiten**

Der Schulhof ist in drei Ebenen gegliedert und von Grünanlagen umrahmt. Zur Ausstattung gehören eine Tischtennisplatte, ein Klettergerüst, ein Hangelgerüst, Reifen und Balancierbalken, Sitzbänke, ein Fußballkleinfeld mit Toren, aufgemalte Hüpfekästchen sowie „Hüpfollies“ zum Bockspringen. Die Schulhöfe bieten den Kindern also viele Spielmöglichkeiten und durch die besondere Aufteilung auch ruhige Ecken und somit die Gelegenheit, sich zu erholen und auszuruhen.

Dem Altbau ist eine Turnhalle (12m x 24m) angegliedert.

Eine große Außensportanlage mit den dazugehörigen Umkleide-, Schiedsrichter-, Material- und Duschräumen grenzt direkt an den Schulgebäudekomplex. Sie verfügt über ein großes Fußballfeld, eine mit Mulch belegte Trainingslaufbahn, die das Feld umrundet, eine Tartanbahn für Kurzstreckenläufe bis 100m Länge, eine doppelte Weitsprunganlage mit Tartanboden, zwei eingezäunte Tartanfelder für diverse Ballspiele, eine Kugelstoßanlage und Rasenflächen, die für Sport und Spiel genutzt werden. Der Rasenbolzplatz wird in diesem Jahr zu einem Mini-Soccer-Feld umgebaut.

Im Neubau befindet sich ein Foyer, das für Aufführungen und für Spiel- und Sportangebote genutzt wird. In unmittelbarer Umgebung des Schulgeländes befinden sich mehrere verschiedenartig ausgerichtete Spielplätze. Die Schüler unserer Schule beteiligen sich im Moment an der Ausschreibung des Jugendhauses der Stadt Mettmann für die Gestaltung eines großen Spielplatzes in unserem Stadtteil mit Planungsentwürfen.

Jede Klasse besitzt eine Pausenkiste mit verschiedenen Spielgeräten (Bälle, Seilchen, Balancierkreisel, Stelzen, Tischtennisschläger und -bälle u.a.)





### 3. Bausteine unserer „Bewegten Schule“

#### 3.1 Bewegter Unterricht

##### Bewegungsanlässe im Unterricht

Wir nutzen in allen Fächern Anlässe, legen Regeln fest, fordern bzw. lassen Verhalten zu und wenden Methoden an, die das Sitzen unterbrechen oder die Sitzhaltung verändern. Wir lassen Bewegung im Unterricht zu, bedingen und fordern sie.

##### Bewegung bedingen, z.B.:

Unterrichtsmaterial abholen lassen, Tafel putzen, zu Kontrollstationen gehen, bewegte Schülerbeiträge üben und fördern (Beispiele)

- Gedicht-, Lied-, Referatvorträge als bewegte Inszenierung fordern mit Bewegung verknüpfte Unterrichtsmethoden und Sozialformen anwenden (Beispiele)
- Gruppenarbeit, Lernspiele, selbständige Arbeit, Werkstattarbeit
- Rollenspiele

##### Bewegung zulassen, z. B.:

- verschiedene Sitz- und Arbeitshaltungen zulassen, bedingen und fordern (Beispiele)
- Sitzvarianten, aktiv-dynamisches Sitzen
- verschiedene Sitzmöbel bzw. -unterlagen
- Stehen, Knien, Liegen zulassen
- Lehrerposition bewusst im Raum ändern

## Themenbezogenes Bewegen im Unterricht

Wir vermitteln und erschließen in jedem Fach Unterrichtsinhalte bewegungs- und gegenstandsbezogen und festigen sie bewegungsorientiert. Wir vermitteln ganzheitliches Handeln („mit Hand, Herz und Hirn“) und multisensorisches Lernen („mit allen Sinnen lernen“).

### Deutsch

z.B.: Buchstaben kneten, nachlaufen, angeln, Interviews durchführen, Theaterstücke aufführen, Laufdiktate, Silbentrennung durch Bewegung (hüpfen, klatschen)

### Mathematik

z.B.: Zahlen klatschen und hüpfen, messen auf dem Schulgelände, Mengen in Bewegung legen

### Begegnung mit Sprachen

z.B.: Bewegungslieder, rhythmische Begrüßung

z.B.: Lektionen und Lesestücke inszenieren

z.B.: Vokale/Grammatik lernen mit Bewegung verknüpfen

### Sachunterricht

z.B.: Pflanzen untersuchen und anpflanzen, Gesundheits- und Ernährungserziehung (Kooperation mit der Schulmilch-Kampagne der Landesvereinigung der Milchwirtschaft NRW), Versuche durchführen

### Musik

z.B.: Musik in Bewegung hören und umsetzen, Musik/ Rhythmus machen, Musik szenisch darstellen

### Religion

z.B.: biblische und gesellschaftliche Ereignisse inszenieren (Rollenspiel, Standbild...)

## Bewegungspausen im Unterricht

Wir fügen in jedem Fach Bewegungspausen ein:

- bei nachlassender Konzentration
- bei Ermüdungserscheinungen
- bei Unruhe/Unlust
- zum Stundenbeginn
- zur Aktivierung/Vitalisierung
- zur Entlastung/Lockerung
- zur Rhythmisierung
- zum Stressabbau
- situationsabhängig und regelmäßig

## Gymnastische Übungen

- Kreislaufaktivierung
- Koordinations- und Überkreuzübungen
- Bewegungsgeschichten
- Bewegungsspiele
- Gehirnfitness-Übungen
- Bewegungsrituale

*geplant:*

- *Übungen nach dem Prinzip: Mobilisieren - Dehnen - Kräftigen - Dehnen*
- *zur Stärkung der Schulter- und Rumpfmuskulatur*
- *zur Schulung des Gleichgewichts und der Körperhaltung*
- *Durchführung eines bewegten Adventskalenders*

*Geplant ist außerdem ein regelmäßiger Ideen- und Erfahrungsaustausch im Kollegium*

- *zu Beginn jeder Lehrerkonferenz*
- *„Schwarzes Bewegungsideenbrett“ mit den jeweiligen Klassenhits*

## Entspannungs- und Stilleübungen im Unterricht

Wir bemühen uns, in jedem Fach optimale Lernbedingungen und -voraussetzungen zu schaffen, eine lernhemmende Anspannung zu beseitigen und eine aggressive Stimmung zu verhindern. Sinnvoll sind diese Übungen auch zur Vorbereitung auf Tests und Klassenarbeiten. Positiv wirkt sich die Schaffung einer entspannten Atmosphäre durch den Einsatz von Musik aus:

- Stilleübungen
- Phantasiereisen
- Massagen
- Ruhebilder

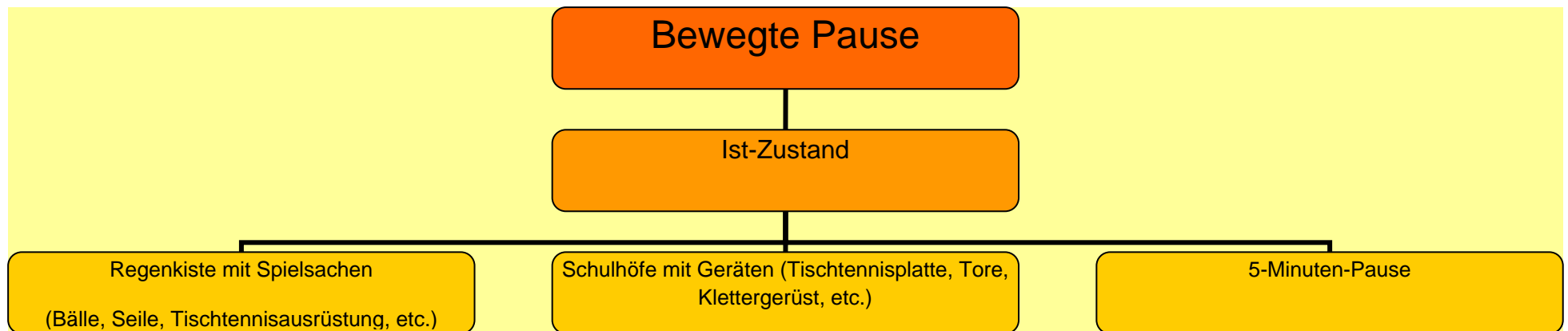
## Sportunterricht

- z.B.: „Motomathe“ (Unterrichtsinhalte mit mehr Bewegung/ Raum vertiefen und festigen)
- *geplant ist eine Kooperation mit Mettmann-Sport (für zwei weitere Sportstunden pro Klasse)*
- Schwimmunterricht ab Klasse 1
- zwei weitere Einzelstunden Sport
- Fortbildungen des Kollegiums
- Sportunterricht findet auch auf dem Schulhof statt (Nutzung von vorhandenen Geräten/Spielmarkierungen, Anregung zur Pausengestaltung)
- Sportverein und Eltern bringen ihre Angebote in den Sportunterricht mit ein: Hockey, Tennis, Lauftraining, Handball, Basketball...
- auch bei Ausfall von Lehrkräften ist der Sportunterricht durch vertretende Fachkräfte gesichert

## 3.2 Bewegte Pausen

### Was es an unserer Schule schon gibt

- Jede Klasse besitzt eine Pausenkiste mit verschiedenen Spielgeräten (Bälle, Seilchen, Balancierkreisel, Stelzen, Tischtennisschläger und -bälle u.a.)
- Es gibt drei Schulhöfe auf verschiedenen Ebenen:
  - unterer Schulhof mit zwei Kleintoren: Ballspiele
  - mittlerer Schulhof: Tischtennisplatte, Kletter- und Hangelgerüste, Reifen, Bänke zum Ausruhen
  - oberer Schulhof: Hüpfdollies zum Bockspringen, Hüpfekästchen u.a. aufgemalte Spiele,...
- 5-Minuten-Pausen; teilweise Klassenraumwechsel zum Fachunterricht

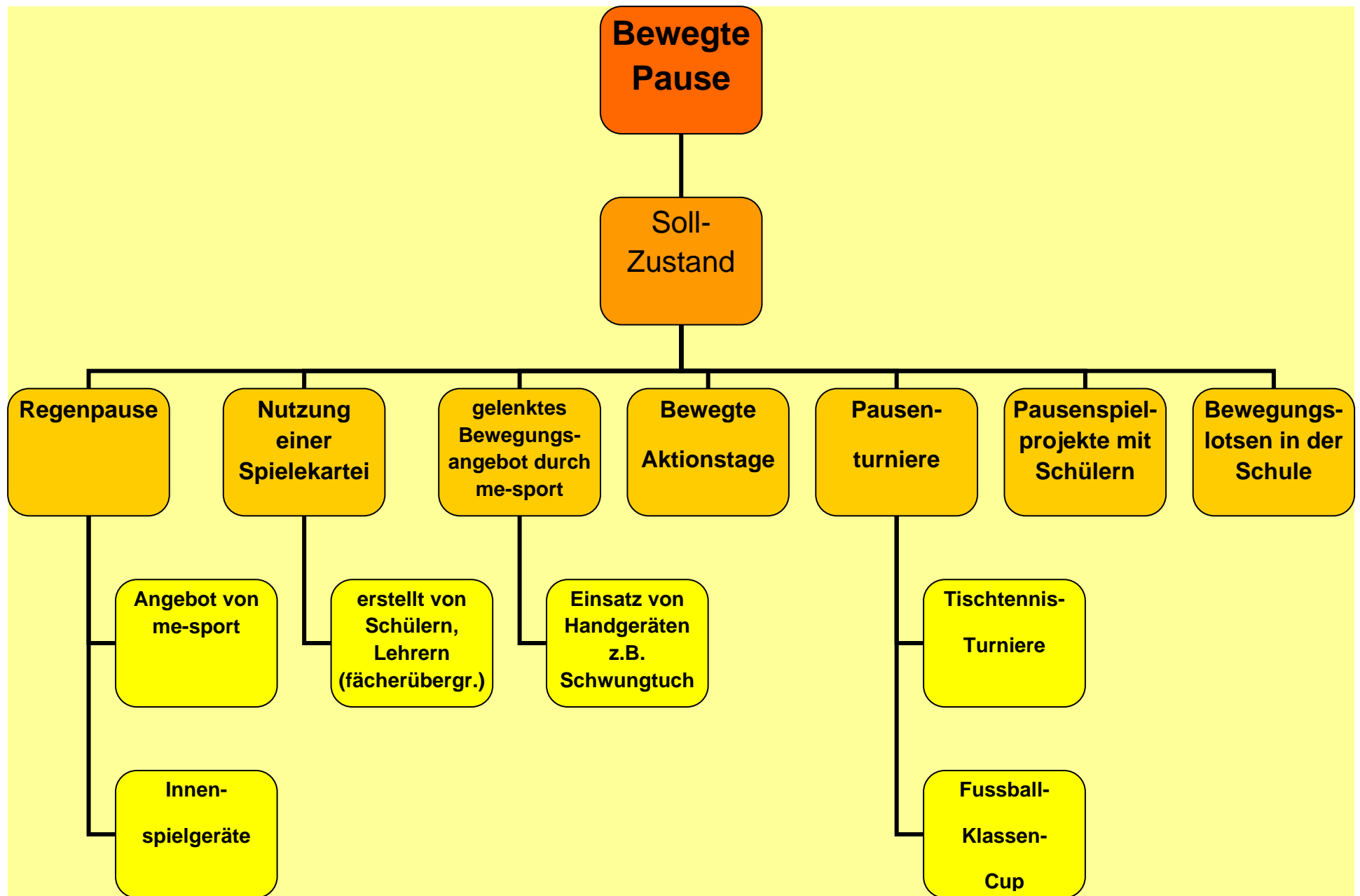


## Was es an unserer Schule in Zukunft geben soll

- Gestaltung der Regenspauzen z.B. im Foyer durch Angebote von me-sport
- Nutzung und Wartung von Innenspielgeräten (Förderverein)
- Nutzung einer Spielekartei, die von Schülern und Schülerinnen mit den Lehrern erstellt wird
- gelenktes Bewegungsangebot: zwei- bis dreimal wöchentlich durch me-sport
- Pausenspielturniere durchführen: me-sport
- Aktionstage zum Bewegen und Spielen auf dem Pausenhof
- Pausenspielprojekt mit Schülern planen und durchführen
- Bewegungslotsen: Gänge und Flure der Schule sollen so gestaltet werden, dass diese zur Bewegung anregen (aufgemalte Parcours, aufgemalte Hüpfekästchen u.ä.)

Siehe nachfolgendes Schaubild





### 3.3 Bewegtes Schulleben

#### Was es an unserer Schule schon gibt

- Sportfeste (1x pro Jahr im Wechsel alternatives Sportfest/Bundesjugendspiele)
- Sportabzeichen
- Mettmanner Bachlauf
- Schwimmwettkampf gegen andere Grundschulen
- AG „Fit am Ball“
- AGs in der OGATA (Offene Ganztagschule), z.B. Turn AG, Basketball AG, Tanz AG
- Vernetzung/Kooperation mit anderen Schulen
- Mitwirkung an der Spielplatzgestaltung Schumannstr. (Spiel- und Bolzplatz)
- Projekte des THC Mettmann (Tennis und Hockey Club)
- engagierte Eltern bieten Schnuppersportstunden in bestimmten Sportarten an (Hand-, Fuß-, Basketball)
- Fußballturniere
- Nutzung des Schulgeländes für sportliche Aktivitäten auch am Nachmittag oder an den Wochenenden (z.B. Fußballfeld, Tischtennisplatte)
- Bewegungsräume im Nahbereich der Schule (Stadtwald, Spiel- und Bolzplatz Schumannstraße) werden teilweise in die Gestaltung des Schullebens einbezogen
- Bei Klassenfahrten spielen vielfältige Bewegungsaktivitäten eine große Rolle (z.B. Nachtwanderung, Bewegungs-Parcours, Wald-Erlebnis-Lerngänge).
- Wandertage sind wirkliche Wandertage (Laufpensum wird differenziert nach Klassenstufe). Am Schluss treffen sich alle Schüler an einem verabredeten Ort („Sternwanderung“)



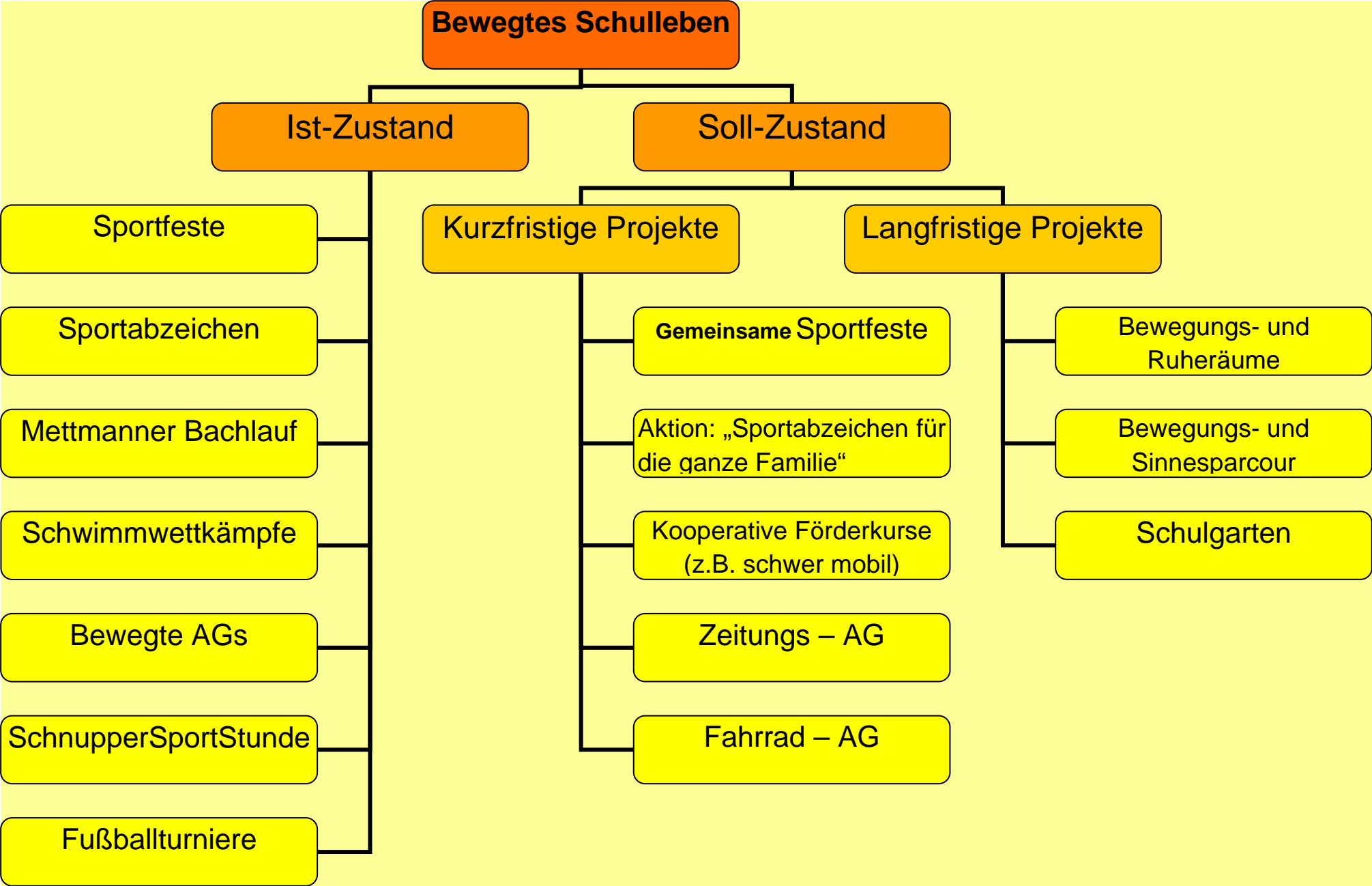
## Was es in Zukunft an unserer Schule außerdem geben soll

### 1) Kurzfristig geplante Projekte:

- gezielte Vorbereitung auf das Sportfest (Förderkurse, auch am Nachmittag)
- rhythmisiertes Sportfest: innerhalb von 4 Jahren ein Wechsel von
  - 1) alternativem Sportfest
  - 2) Bundesjugendspiele /Leichtathletik
  - 3) Fußballturnier(DFB) /Sportabzeichen
  - 4) Olympischen Spiele (auch im Geräteturnen)
- gemeinsame Sportfeste z.B.„Eltern gegen Schüler“ oder „Schüler gegen Lehrer“
- Lehrer-Eltern-Schüler Sportgruppe (z.B. Fußballtraining 1x pro Woche)
- Aktion „Sportabzeichen für die ganze Familie“, die Aktion dient als Generationen-integrative Maßnahme.
- Kooperative Förderkurse (me-sport + Schule), z.B. Aktion „schwerMobil“ (Ernährungs- und Bewegungsprogramm für adipöse Kinder) oder Förderung der Psychomotorik bei verhaltensauffälligen Kindern
- AGs gemeinsam für Sportliche und Unsportliche (z.B. Zirkus-AG: Jonglieren, Akrobatik)
- Tanzprojekt des DFB (mit dem Hintergrund der Geschlechter- und Migrantinnen-Förderung, z.B. HipHop)
- Zeitungs-AG („Die rasenden Reporter“ (OGATA)). SchülerInnen befragen und interviewen ihre MitschülerInnen und Lehrerinnen (z.B. über Wünsche/Ideen bzgl. ihrer „Schule in Bewegung“) und schreiben in ihrer Schulzeitung (die natürlich auch von den Lehrern gelesen wird) hierüber. Dies gewährleistet, dass die bewegte Schule zunehmend von den Schülern mitgestaltet wird.
- Fahrrad AG (OGATA): Es existieren schuleigene Fahrräder, die in einer Aktion wieder „auf Vordermann gebracht werden“ und im schuleigenen Fahrradkeller untergebracht sind.

### 2) Langfristig geplante Projekte:

- Einrichtung eines Ruhe- und Bewegungsraumes im Keller der Schule, sowie Anlegen eines Bewegungs- und Sinnesparcours auf der schulhofeigenen Wiese und eines Schulgartens



## 4. Kontaktdaten

# Gemeinschaftsgrundschule Am Neandertal

Gruitener Straße 14 - 40822 Mettmann

Tel. 02104 /216670 Fax 02104 / 2166723

e-mail: [info@ggs-neandertal.de](mailto:info@ggs-neandertal.de)

Ihr Ansprechpartner für das Projekt „Bewegte Schule“:

Carmen Bryks

