

Aktivitäten und Entwicklung der Bewegten Schule im Kärnten

verfasst von Mag. Dr. Silke Steinacher, BEd
Schulleiterin VS Weißenstein
Bundeslandkoordinatorin Bewegte Schule Kärnten

VS Weißenstein
Schulstraße 6
9721 Weißenstein
Tel: 04245/3185
direktion@vs-weissenstein.ksn.at

„Das Leben ist wie Fahrrad fahren. Um die Balance zu halten, musst du in Bewegung bleiben.“ Albert Einstein

VS Weißenstein: Bewegte Schule - bewegender Unterricht

Bereits vor über 15 Jahren, unter der damaligen Leitung von Herrn OSR Zehentner Franz, entstand der Wunsch das Schulgeschehen zu verändern. Mit Euphorie, vielen guten Ideen, dem Wissen, dass Bewegung die natürliche Ressource der Kinder ist und mit Unterstützung bewegungsfreudiger Kolleginnen, gelang der Schritt in Richtung Bewegte Schule.

Bewegung ist eine Voraussetzung, damit Kinder und Jugendliche sich optimal kognitiv, physisch, psychisch und sozial entwickeln. Da immer mehr mit einer bewegungsarmen Lebenswelt konfrontiert werden, sind auch wir der Meinung, dass Lernen Bewegung braucht. Neben der Digitalisierung, die in den Klassenzimmern Einzug hält, braucht es einen Ausgleich. Unter diesem Motto entwickeln wir unsere Schul- und Unterrichtsqualität zeitgemäß und nachhaltig stetig weiter. Dabei hilft uns das Räderwerk der Bewegten Schule als Methode, mit den Handlungsfeldern „Schule als Lern- und Lebensraum“, Unterrichtsqualität“, sowie „Steuern und Organisieren“.

Nachfolgend wird unsere Entwicklung dargestellt, ein Einblick in unseren Schulalltag gegeben. Damit Bewegte Schule funktioniert, die Räder zusammenwirken können, sind auch wir Lehrkräfte körperlich und geistig ständig in Bewegung!

Lern- und Lebensraum:

- Gestaltung des Außenraumes, durch Errichtung eines Erlebnisspielplatzes
- Bewegungsfreundliche Innenraumgestaltung
- Öffnung der Klassen – Unterricht ist im ganzen Schulhaus möglich.

- Ergonomische Schulmöbel – dynamisches Sitzen und Stehen: Einzeltische, die zu Stehpulten hochgestellt werden können, unterschiedliche höhenverstellbare Sitzmöbel (Hocker, Drehstühle, Sitzkissen)
- Veränderte, verlängerte Pausenzeiten: zuerst bewegte Pause im Freien oder im Turnsaal, mit Pausenspielgeräten und anschließend gesunde Jause, in angenehmer ruhiger Atmosphäre
- Frühbetreuung; Schulische Tagesbetreuung mit täglichen Bewegungseinheiten

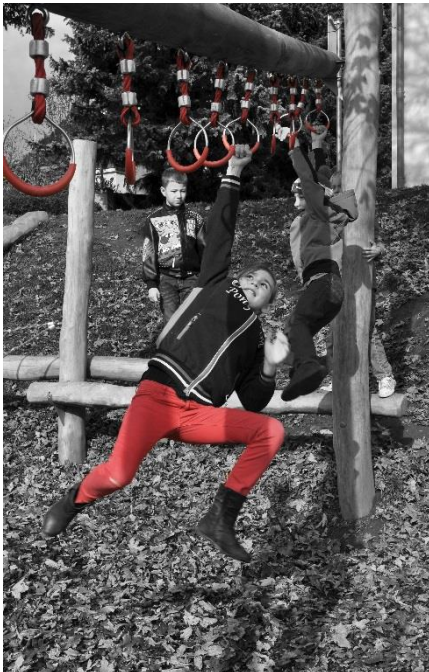
Unterrichtsqualität:

- Rhythmisierung und Ritualisierung des Unterrichts; Bewegung im Unterricht zulassen
- Wechsel der Lernformen Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit
- Viele Phasen der freien Lernortwahl
- Offene Lernphasen – Plan- und Werkstättenarbeit – auch schulstufenübergreifend
- Angebot von Lernmaterial – auch in digitalisierter Form - für selbständiges Lernen
- Bewegter und bewegender Unterricht: zB. Lesen, Lernwörter üben in Bewegung, Hüpfdikta- Rolldikta (Mit Hüpfball oder Rollbrett vom Heft zum Dikta), Rechenläufer (Auf jedem Tisch ein Rechenblatt – mit einem akustischen Zeichen wechseln die Kinder den Platz und lösen eine Aufgabe. Das geht so lange, bis alle Rechnungen ausgefüllt sind.) uvm
- Klassenbezogene Regeln und Rituale für störungsarmes Lernen
- Aufmerksamkeits- und Wahrnehmungsleistung der Schüler durch Bewegungsimpulse fordern – Balance zwischen An- und Entspannung: Täglich auflockernde Übungen mit Sprungseil, Moonhopper, Pedalo usw. oder kurzen rhythmischen Spielen, Sprechstücken (Rap), Bodypercussion, Reiz- und Reaktionsübungen, aber auch beruhigenden Stilleübungen (max. 5 Minuten)
- Phasen des Frontalunterrichts und Formen des Bewegten Lernens im Wechsel
- Qualitativ hochwertige BSP-Stunden und sportliche Angebote (Schikurs, Schitage, Eislaufen, Bob fahren, Schwimmen, Wandertage, Fahrradworkshops...)

Steuern und Organisieren:

- Schul- und Zeitmanagement
- Qualitätssicherung
- Lehrfächerverteilung nach den Stärken der Lehrkräfte ausrichten
- Auflösung der starren 50 Minuten Einheiten zugunsten der lehr- und lernfördernden Rhythmisierung
- Konferenzen und Dienstbesprechungen mit verbindlichen Beginn- und Schlusszeiten

- Schulrituale: Sportfest, Feiern, Teilnahme an Schulsportwettkämpfen
- Leitbild Bewegte Schule – Schulkultur - Schulentwicklung: SQA
- Kooperation mit Sportvereinen, auch in der schulischen Tagesbetreuung
- Fortbildungsangebote in der Schule: Bewegung und Sport; Bewegter Unterricht
- Mitarbeit bei der Fortbildungsplanung, -organisation für den Bereich Bewegung und Sport
- Schulprogramme: Schulobst, Schulmilch, Hopsi Hopper, Ugotchi, Österreich aktiv, Soccer to kids
- ÖGK: Projektschule „G`sunde Lebenswelt Schule“
- Goldenes Gütesiegel Bewegte Schule
- Schulsportgütesiegel Gold
- Jährlicher Bericht über die Bewegte Schule in der Kärntner Schulsportzeitung



... gibt es immer wieder Anfragen für SCHILF-
 ...einer:

"Erste Schritte zur Bewegten Schule" – Teil 1 (Schuljahr 2017/2018)

Bewegung in den Unterricht zu bringen? Viele Praxisbeispiele, die sofort umgesetzt werden können, begleiten den Nachmittag!

Die Idee der Bewegten Schule entstand im Westlichen aus der Kritik an den starren Strukturen der Schulen. Ist eine Bewegte Schule also eine Schule, in der die Kinder mehr Sport haben? Nein, das Konzept ist vielschichtiger, es umfasst den gesamten Lern- und Lebensraum einer Schule, das Lehren und Lernen sowie die gesamte Organisation. In einer wirklich Bewegten Schule muss mehr passieren als nur eine verstärkte körperliche Aktivität der Schülerinnen und Schüler: Es geht darum, die innere Bewegung zu aktivieren, denn innere Bewegung geht äußerer Bewegung voraus.

"Bewegte Schule - Exekutive Funktionen" - Teil 2 (Schuljahr 2018/2019)

- Bedeutung und Förderung der exekutiven Funktionen
- Arbeitsgedächtnis, Konzentration, Inhibition
- Bewegung als Bedingung für ein erfolgreiches Lernklima

- Neurophysische Entwicklung des Kindes
- Aktivierungsmöglichkeiten, Spiele, Übungen

"Weitere Schritte zur Bewegten Schule - vom Klassenzimmer bis zum Turnsaal" – Teil 3
(Schuljahr 2019/2020)

- Wie kann man Bewegung im Klassenzimmer einfach und effektiv umsetzen
- Wie kann der Turnsaal zum Wissenserwerb und -erhalt beitragen
- Praxisorientierte Beispiele auf den Grundlagen der Exekutiven Funktionen

Silke Steinacher:

"Erste Schritte zur Bewegten Schule"

"Bewegte Schule - bewegender Unterricht"

- Schulräume bewegt gestalten
- Bewegte Pause im Turnsaal und im Freien
- Bewegungsimpulse: Spiele und Übungen
- Bewegte Lernspiele für den Unterricht