

## Schule:

Name, Adresse, Email, Homepage	NMS Esternberg. Schulstraße 4, 4092 Esternberg, <a href="mailto:hs.esternberg@eduhi.at">hs.esternberg@eduhi.at</a> <a href="http://schulen.eduhi.at/hs.esternberg">http://schulen.eduhi.at/hs.esternberg</a>
Kontaktperson	HD Maria Dietrich-Breit
Schultyp, Klassenanzahl	NMS, 8
Lehrerzahl, Schülerzahl	19, 123
Besonderheiten unserer Schule	Bewegte Schule

## Entwicklung:

Warum haben wir uns auf den Weg zu einer Bewegten Schule gemacht?

Unsere Schulleiterin hatte an drei Fortbildungen zur Bewegten Schule teilgenommen. Schon die Jahre, bevor wir mit der Bewegten Schule gestartet haben, waren schon Ansätze dafür da. Leider waren diese im Sand verlaufen.

Als die Anordnung kam, dass sich jede Schule ein Thema zur Erhaltung und Steigerung der Schulqualität aussuchen soll, entschieden wir uns für die Bewegte Schule. Wir haben diese aus mehreren Gründen gewählt:

- Bewegung senkt den Aggressionslevel und stärkt die soziale Gemeinschaft.
- Energien können durch Bewegung konstruktiv statt destruktiv abgebaut werden.
- Ein guter Lernprozess entsteht, wenn angenehme Gefühle mit Lernen und Schule assoziiert werden, deshalb ist es wichtig einen angstfreien Raum zu schaffen.
- Bewegung ist die beste Medizin und durch nichts zu ersetzen.
- Lernen und Bewegung sind stark miteinander verknüpft: Lernen ist geistige Bewegung im Kopf und mit Bewegung lernt es sich leichter.
- Aus neurowissenschaftlicher Sicht steigert Bewegung die Aufmerksamkeit und Konzentration in der Schule und somit den Lernprozess.
- Bewegung hat positive Effekte auf das Gehirn und die Lerngeschwindigkeit.

Dies alles ist ja aus unterschiedlichen Studien bekannt.

---

Was waren die ersten Schritte?

Der erste Schritt war das Thema Bewegte Schule im Kollegium für unseren Standort auszuwählen.

Danach folgten mehrere Treffen, bei denen wir den Ist-Stand in den jeweiligen Bereichen (Unterricht, Pausen, Nachmittagsbetreuung, Zeit vor Schulbeginn) eruierten und festhielten. Der nächste Schritt war, uns zu überlegen, wo wir Entwicklungsbedarf haben und welche realistischen Möglichkeiten wir umsetzen wollen.

Als wir unsere Ideen für das erste Jahr umgesetzt hatten, evaluierten wir anhand von Fragebögen bei SchülerInnen, Eltern und LehrerInnen, was dies für die Beteiligten bewirkt hatte.

---

#### Kurzbeschreibung der Entwicklung (Erfolge, Hindernisse, Stolpersteine)

Bevor wir uns über die Organisation Kopfzerbrechen machten, mussten wir uns überlegen, welche Bewegungsmöglichkeiten wir anbieten möchten. Wir schafften eine Vielfalt von Geschicklichkeitsgeräten und Ballspielen an, die unserer Meinung nach ansprechend für unsere SchülerInnen sind.

Dann wollten wir einen geeigneten Platz für unsere Materialien haben, so dass die SchülerInnen diese gut nutzen können.

Im Anschluss folgten Unmengen von Überlegungen, wie wir alle Bewegungsmöglichkeiten anbieten, organisieren und kontrollieren können. Die Festsetzung dieses Ordnungsrahmens war unsere größte Schwierigkeit, aber auch unverzichtbar.

---

#### Ist-Stand:

Unterrichtsqualität:

Zusätzlich zum Regelunterrichtsaufbau haben wir an unserer Schule Folgendes:

#### Sportliche Aktivitäten:

- als unverbindliche Übung „Tanzen“
- 2 Halbtagswandertage
- 1 Sporttag
- Schwimmen und Eislaufen am Faschingsdienstag
- 1. Klassen fahren auf Kennenlertage mit dem Schwerpunkt „Schwimmen“
- 2. Klassen fahren auf Schikurs
- 3. Klassen fahren auf Sportwoche

#### ○ Bewegungspausen im Unterricht:

Die jeweiligen Klassenordner haben die Möglichkeit die Unterrichtsstunde mit einer dreiminütigen Bewegungspause aufzulockern. Dies dürfen sie bis zu dreimal am Vormittag tun. Dafür wurden Peers ausgebildet, die diese Bewegungspausen gestalten und ihr Wissen dann an die jeweiligen Klassenordner weitergeben.

Steuern/Organisieren:

Jeder noch so kleine Bereich der Bewegten Schule ist organisiert. Dafür verwenden wir Hilfsmittel, wie z.B die Pausenampel oder das Bewegungsrade, oder eine direkt verantwortliche Person.

Gemeinsam mit den KlassensprecherInnen und der/dem SchulsprecherIn wurden Verhaltensregeln für die verschiedenen Bereiche der Bewegten Schule vereinbart.

Lern- und Lebensraum:

#### Bewegte Pause:

- Wir hielten eine neue Rhythmisierung der Unterrichtsstunden für unbedingt erforderlich: von 15 Minuten wurde auf 25 Minuten Pause umgestellt.
- Die große Pause verbringen wir dreimal pro Woche draußen. Im Schulhof stehen viele Bewegungsmöglichkeiten zur Verfügung: ein Mini-Hochseilgarten, Tore, ein Kletterturm, ein Basketballkorb, eine große Spielfläche, unterschiedliche Bewegungsspiele und Gleichgewichtsmaterialien. SchülerInnen bringen auch eigenen Geräte (z.B. Waveboard) von zu Hause mit.
- Im unteren Stockwerk haben wir einen Bewegungsraum mit einem Hangelpfad, einer Kletterwand und weiteren Bewegungsmaterialien eingerichtet. Außerdem sind Fitnessgeräte vorhanden.
- In jedem Stockwerk befinden sich Bewegungskisten, welche mit unterschiedlichen Bewegungsangeboten gefüllt sind.
- Im oberen Stockwerk befindet sich ein Motorik- und Balancierpfad.
- Auf beide Stockwerke verteilt haben wir drei Tischtennistische, zwei Wuzzlertische und einen Billardtisch.

Gesundheit:

Um das Thema Gesundheit verstärkt zu behandeln, hatten wir mehrer Vorträge:

- Ernährungsvortrag einer Gesundheitsbeauftragten der Gesunden Gemeinde
- Anti-Rauchvortrag für die Eltern
- Vortrag „Gesund und fit für die Zukunft“ für die 1.-2. Klassen
- Vortrag „Rauchfrei leben“ für die 3.-4. Klassen

Schulische Innenräume:

- In jedem Stockwerk befindet sich ein Sofa.
- In jeder Klasse befinden sich 2 Trapeztische.
- Wir haben höhenverstellbare Tische und Stühle in jeder Klasse.
- In 4 Klassen steht jeweils ein höhenverstellbarer Stehtisch mit einem Balancepad.

Arbeitsplatz/Lehrerzimmer:

Wir haben als LehrerInnen einen mittelgroßen Arbeitsplatz zur Verfügung. Die Stühle sind höhenverstellbar, nicht jedoch die Tische.

In unserm Arbeitsraum befindet sich auch gleichzeitig unser Sozialbereich.

## Ausblick:

### Nächste Schritte:

---

Wir wollen die derzeitige Qualität unserer Bewegten Schule erhalten. Zusätzlich haben wir als Ziel, dass die SchülerInnen kompetent werden in ihren Bewegungsmöglichkeiten, damit sie ihre Scheu, Neues zu probieren, verlieren, indem wir z.B. einen Jonglierworkshop anbieten. Ein weiteres Ziel wäre, dass auch LehrerInnen die SchülerInnen zu mehr Bewegung und zur Verwendung neuer Materialien, z.B. in den Pausen, animieren. Wir werden auch darüber nachdenken, wie Bewegtes Lernen im Unterricht umgesetzt werden kann.

Einen größeren Schwerpunkt wollen wir auch auf körperliche Gesundheit als Ganzes setzen. Durch weitere Vorträge und das Angebot einer gesunden Jause möchten wir zur einer Steigerung der Gesundheit unserer SchülerInnen beitragen.

### Tipps für andere:

Die konkrete Organisation bis in den kleinsten Bereich ist unbedingt erforderlich!

---

*Wenn Sie bereit sind, ihre Schule (oder einzelne Klassen) für Kollegen/innen zu öffnen, dann bitte anführen.*

### Schulbesuche:

Interessierten Kollegen/innen geben wir gerne die Möglichkeit nach Vereinbarung Einblick in den praktischen Unterrichtsalltag bei uns zu gewähren.

ES gibt bereits einen Film über die NMS Esternberg auf YouTube, sollten wir in die Homepage der „Bewegten Schule“ aufgenommen werden, bitten wir um die Einbindung des Videos (deshalb auch keine Fotos)

<https://youtu.be/ABtxENmb6uY>