

## **Konzept: Lernen in Bewegung**

*aktive Schule – aktives Lernen – aktives Leben*

- I. Verankerung des Bewegungskonzeptes im Rahmen des schulischen Präventionskonzeptes
- II. Bewegungsförderung an der Immanuel-Kant-Schule als Ziel der Förderung der Gesundheitsprävention und des effizienten Lernens
  - a. Bewegungsfördernder Unterricht
  - b. Bewegungsfördernde Rahmenbedingungen und außerunterrichtliche Angebote
- III. Perspektivische Entwicklungspotenzial

## **I. Verankerung des Bewegungskonzeptes im Rahmen des schulischen Präventionskonzeptes**

In der heutigen Zeit, in der digitale Medien und sitzende Lebensstile zunehmend dominieren, gewinnt die Förderung von Bewegung und körperlicher Aktivität in Schulen an zentraler Bedeutung. Ein effektives Bewegungskonzept ist nicht nur entscheidend für die physische Gesundheit der Schülerinnen und Schüler, sondern auch für ihre kognitive Entwicklung und das soziale Miteinander. Das vorliegende Konzept orientiert sich an den Leitlinien des Ministeriums für Bildung, Wissenschaft und Kultur Schleswig-Holstein, die eine ganzheitliche Förderung von Bewegung im Schulalltag anstreben.

Ziel dieses Bewegungskonzepts ist es, durch gezielte Maßnahmen und Angebote eine bewegungsfreundliche Lernumgebung zu schaffen, die sowohl den Unterricht, Pausenzeiten als auch außerunterrichtliche Angebote umfasst. Dabei wird auf die Integration von Bewegungsmöglichkeiten im Fachunterricht geachtet, um den Schülerinnen und Schülern ein Bewegungsangebot beim Lernen zu ermöglichen. Zudem sollen dadurch das Wohlbefinden sowie die sozialen Kompetenzen gefördert werden.

Das Konzept berücksichtigt die unterschiedlichen Bedürfnisse und Fähigkeiten der Kinder und Jugendlichen. Durch vielfältige Bewegungsangebote soll nicht nur die Freude an der Bewegung geweckt werden, sondern auch ein Bewusstsein für einen gesunden Lebensstil geschaffen werden. In diesem Sinne leistet das Bewegungskonzept einen wertvollen Beitrag zur ganzheitlichen Bildung und Erziehung unserer Schülerinnen und Schüler.

## **II. Bewegungsförderung an der Immanuel-Kant-Schule als Ziel der Förderung der Gesundheitsprävention und des effektiven Lernens**

### II a. Bewegungsfördernder Unterricht

#### Bewegtes Lernen

Um dem fortlaufend bewegungseingeschränkten Unterricht entgegenzuwirken sind wir an der KGS Reinfeld dahingehend bestrebt, die Schülerinnen und Schüler durch einen proaktiven Einsatz bewegungsfreundlicher Lernmethoden und Wahlmöglichkeiten des Lernortes im Schulgebäude, wie zum Beispiel dem Nutzen von Arbeits- und Lernräumen zu unterstützen. Zur Veranschaulichung dieser Bewegungsfelder findet sich im Folgenden eine beispielhafte Übersicht.

##### *Bewegungsfreundliche Lernmethoden:*

Unsere bewegungsfreundlichen Lernmethoden bilden ein breites Spektrum ab, das von funktionalen Unterrichtsmethoden, wie beispielsweise Rollenspiele, Kugellager und Gallery Walk bis zu weiteren Bewegungsoptionen im Unterricht reicht. Darunter fallen unter anderem variable Sitzpositionen, Lernen im Gehen und bewegte Begrüßungen.

##### *Lernorte im Schulgebäude und dem Schulgelände:*

Sitzbänke auf dem Schulhof; Kooperationstische für Gruppenarbeiten auf den Fluren; Arbeitsräume zwischen den Klassenzimmern.

## Bewegungspausen

Bewegungspausen können auf unterschiedliche Art und Weise dem Unterricht nützlich sein. Sie fördern die Konzentrationsfähigkeit, können als Muntermacher eingesetzt werden oder auch der Entspannung dienen. Der Einsatz von Bewegungspausen ist der individuellen Situation, wie der Lerngruppe, Unterrichtsphase und dem Bedarf angepasst und lässt sich daher nicht verallgemeinern. Um einen Überblick über mögliche Interventionsmaßnahmen zu geben, bietet dieser Link: [Fit4Future](#) ein ansprechendes Angebot an Bewegungspausen.

Des Weiteren befindet sich in jedem Klassenzimmer ein Aushang mit drei verschiedenen QR-Codes zu Bewegungsangeboten (siehe Anhang), welche einen schnellen Zugang zu verschiedenen Übungen bieten.

Ergänzend dazu hat es sich aus der laufenden Praxis bewährt, dass die Schülerinnen und Schüler im Sinne der Kompetenzförderung einbezogen werden und bereitwillig eigene Übungsformen vor der Klasse präsentieren und anleiten.

## Sportunterricht

Die allen Schulformen und Schulstufen gemeinsam zugrunde liegende fachdidaktische Position besteht darin, Bewegung, Spiel und Sport sowohl als Mittel individueller Entwicklungsförderung einzusetzen als auch durch den Sportunterricht die Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur zu erschließen. Deshalb wird als pädagogische Leitidee des Sportunterrichts folgender Doppelauftrag formuliert: Für die Sportlehrkräfte ergibt sich die Verpflichtung, diesen Doppelauftrag als sportpädagogische Aufgabe zu erkennen und im Sportunterricht umzusetzen. Beide Seiten des Doppelauftrags sind von gleicher Wichtigkeit; in einem erziehenden und bildenden Sportunterricht werden sie gleichermaßen angesprochen. Damit trägt der Sportunterricht auf seine Weise und mit seinen Mitteln zur Erreichung des allgemeinen Ziels von Schule bei, nämlich personale Identität in sozialer Verantwortung zu fördern. Sportunterricht wird grundsätzlich koedukativ erteilt und strebt die Gleichstellung von Mädchen und Jungen an. Somit entsteht eine Handlungsfähigkeit, mit der die eigene Lebenswelt sinnvoll und verantwortungsbewusst gestaltet werden kann (vgl. Fachanforderungen Sport).

Über den Regelunterricht hinaus bietet die KGS weitere Sport- und Bewegungsfelder, wie Immanuel+ im fünften und sechsten Jahrgang, dem Wahlpflichtunterricht „Sportarten vertiefend“ in den Jahrgangsstufen neun und zehn sowie dem Sportprofil in der gymnasialen Oberstufe. Die KGS kann dank ihrer exponierten Ausstattung von Sportstätten und Materialien Sportarten darstellen, die das normale Sportunterrichtsangebot ergänzt.

Ein weiterer herauszustellender Aspekt ist, dass die 60 Minuten Rhythmisierung an der KGS eine hohe Bewegungszeit im Sportunterricht begünstigt.

## II b. Bewegungsfördernde Rahmenbedingungen und außerunterrichtliche Angebote

Wie an unseren Leitsätzen erkennbar ist, setzt unsere Schule einen Schwerpunkt im sportlichen und nachhaltigen Bereich und ist daher im besonderen Maße einer aktiven und bewegungsfreudigen Lernumgebung verbunden. Im Folgenden gliedert sich unser Bewegungskonzept im gesamtschulischen Bereich in den entsprechenden Kapiteln:

### Bewegungsfördernde Pause:

Zwischenunterrichtliche Phasen sollen den Lernenden die Möglichkeit eröffnen, das zuvor Gelernte in einer ihnen gewählten Form zu verarbeiten und zu verinnerlichen. Bewegung unterstützt diesen Prozess besonders effektiv.

Wir bieten unseren Schülerinnen auf unserem Schulgelände eine Vielzahl an Bewegungsmöglichkeiten. Darunter fallen die Spieleanlage sowie unterschiedliche Sportflächen und Bewegungsinseln, wie Basketballkörbe, ein Beachvolleyballfeld, Tischtennisplatten, ein umzäunter Multifunktionssportplatz, ein Minifußballplatz, ein Tischkicker, eine Slackline und integrierte Reckstangen auf einem Spielplatz.

#### Bewegungsförderung im Ganztag und in Arbeitsgemeinschaften

Unsere Ganztagsangebote und AGs sind zusätzliche Kurse am Nachmittag, die ein breites Sportangebot vorweisen. Durch unsere Lern- und Freizeitangebote sollen besondere Interessen und Fähigkeiten unserer Schülerinnen und Schüler gefördert werden und einen Beitrag zur Bewegungszeit leisten. Das aktuelle Kursprogramm umfasst Rudern, Kung-Fu, Handball, Tischtennis, Selbstverteidigung, SUP, Stockkampf, die Theater-AG und eine Jugend-trainiert-für-Olympia-AG.

#### Bewegungsförderung in außerunterrichtlichen Sportwettbewerben (intern & regional) sowie weiteren Sportveranstaltungen

Auch im außerunterrichtlichen Bereich können die Schülerinnen und Schüler sich aktiv einbringen und an internen sowie regionalen Wettkämpfen teilhaben.

Hierzu gehören Schulturniere (5/6: Zweifelderball Turnier, 7: Fußball, 8/9: Basketball, 10-13: Volleyball) sowie weitere schulsportliche Veranstaltungen, wie Bundesjungendspiele, Sponsorenlauf, Beachvolleyballturnier, Deutsches Sportabzeichen, Wandertage, Kennlernfahrt der Oberstufe, Klassenfahrten (7. Jg unter dem Motto: Sport; Schneesportfahrt in den Jahrgängen 9-11).

Allen voran stellt Jugend trainiert für Olympia bei den außerschulischen Wettkämpfen eine Möglichkeit dar, sich in Bereichen wie Fußball, Handball und Basketball mit umliegenden Schulen zu messen. Dieser Aktivität wurde, wie oben bereits erwähnt, eine gesonderte AG geschaffen, um die Teilnehmenden auf die Wettkämpfe vorzubereiten.

Darüber hinaus engagiert sich unsere Schule beim alljährlichen Stadtradeln und beim 7 Türme Triathlon in Lübeck.

### **III. Perspektivische Entwicklungspotenziale**

In Rücksprache und im Austausch mit dem Kollegium werden weitere Ideen gesammelt, die in den nächsten Jahren konkretisiert werden.

Diese Version des Bewegungskonzepts ist nicht als finales Produkt zu verstehen, da zukünftig Reflektionen und Evaluationen des Kollegiums und der Schülerschaft einfließen werden.

**Quellen:**

- Leitfaden zur Bewegungsförderung im Rahmen schulischer Präventionsarbeit:  
[https://www.schleswig-holstein.de/DE/landesregierung/ministerien-behoerden/III/Service/Broschueren/Bildung/lernen\\_in\\_bewegung.pdf?\\_\\_blob=publicationFile&v=2](https://www.schleswig-holstein.de/DE/landesregierung/ministerien-behoerden/III/Service/Broschueren/Bildung/lernen_in_bewegung.pdf?__blob=publicationFile&v=2) (letzter Zugriff: 17.10.2024).
- Fachanforderungen Sport des Landes Schleswig-Holsteins.
- Fitness4Future  
[https://www.fit-4-future.ch/files/fit4future/files/kartenset-bewegungspausen\\_de.pdf](https://www.fit-4-future.ch/files/fit4future/files/kartenset-bewegungspausen_de.pdf) (letzter Zugriff: 17.10.2024).

**Anhang:**

1. Aushang Klassenzimmer OR-Codes Bewegungsangebote

