

Projekt: Einfach bewegen(d)

In der Grundschule Wallerstädten hat es sich in den letzten Jahren in vielen Projekten immer wieder um die Gesundheit unserer Grundschulkinder gedreht. Die Schule hat

mehrere Teilzertifikate in Verkehrserziehung, Sucht- und Gewaltprävention, Ernährung und Bewegung erworben. Am 27. Januar 2017 erhielten wir das Gesamtzertifikat „Gesunde Schule“.



Gerade im Bereich Sport und Bewegung wurden auch in den letzten Jahren noch zusätzlich AG`s in Tennis, Tischtennis und Ballsport in Zusammenarbeit mit den örtlichen Vereinen organisiert und angeboten. Außerdem nehmen alle Schulkinder an den jährlichen Bundesjugendspielen und den Sportabzeichen teil- die dritten Klassen zusätzlich jedes Jahr an dem Workshop „Skipping hearts“.

Als wir von dem Projekt „**Einfach bewegen(d)**“ hörten, waren wir sehr gespannt was daran anders ist, als das, was wir in den letzten Jahren in unserer Schule schon praktiziert haben. Nach der Einstiegsveranstaltung in Rüsselsheim und den Vorträgen von Herrn Dr. Breithecker und Herrn Jordan waren wir motiviert, neue Wege in unserer Schule einzuschlagen.

Am pädagogischen Tag unterstützten uns Frau Joses und ihre Kollegin von der BAG dabei, unsere vielfältigen Ideen zu strukturieren. Gemeinsam haben wir Möglichkeiten der Implementierung unserer Vorhaben geplant. Zunächst wollten wir die Pause (Hausschuhe) und die Regenpause verändern.

Die Eltern wurden in einem Elternabend von Frau Joses über die Beweggründe zu unserem Projekt informiert.

Kurz- bis langfristige Maßnahmen zur Implementierung unserer Vorhaben

Kurzfristig	Mittelfristig	langfristig
Regenpause in der Bücherei	Balanciermöglichkeit (Baumstämme/Außenspielgeräte)	Rhythmisierung
Schaumstoffbausteine	Überdachung für den Außenbereich	Regenpause in der Halle
Tic Tac Toe/ mit Hütchen	Loch zum Buddeln	Versteck <ul style="list-style-type: none"> • Hecke erweitern • Schulträger, Profi, Eltern fragen
Gang Bücherei <ul style="list-style-type: none"> • Offen für ruhige Aktivitäten 	Wiese bei Matsch benutzen <ul style="list-style-type: none"> • Hausschuhpflicht 	Neue Sitzgruppe(draußen) <ul style="list-style-type: none"> • Förderverein fragen
Spielkiste <ul style="list-style-type: none"> • ruhige Spiele für Regenpause und Entspannungsphasen 	Anzahl der Hokkis in den Klassen aufstocken	Sitzecke in der Eingangshalle und Bücherei
Batakas		Überdachung im Außenbereich
Fest aufgemalte Hüpfspiele draußen und drinnen Eltern? Patenschaften?		
Schwungtuch mit Anleitung (altes Schwungtuch benutzen)		

Unsere Schritte auf dem Weg zur Implementierung

Unser Schulgelände verfügt über eine große Wiese, die, wenn es trocken ist, gerne genutzt wird um verschiedenste Spiele darauf zu spielen. Leider ging das bisher immer nur, wenn es tatsächlich trocken war. Im Herbst und Frühjahr, oft auch im Winter, war die Wiese leider gesperrt, da es sich nach Regen und Frost eher um eine Matschfläche handelt.



Bewegung im Unterricht zulassen und fördern



Uns ist es wichtig, die Bewegung im Unterricht zu fördern und den Kindern zu ermöglichen, auch den Boden zu nutzen. Wenn die Kinder aber mit dreckigen Schuhen aus der Pause kamen, war dies teilweise nicht mehr möglich. Im Rahmen des Pädagogischen Tages entstand dann die Idee, dass alle Kinder Hausschuhe haben, so dass dann die Räume jederzeit auch zum Arbeiten auf dem Boden genutzt werden können. Des Weiteren kann so der sensomotorische Bereich schneller und unkomplizierter ins Unterrichtsgeschehen einbezogen werden.

Nun haben wir zu Beginn dieses Schuljahres im Rahmen dieses Projektes für alle Kinder die Hausschuhpflicht eingeführt. Diese wird von den Kindern gut angenommen, da ihnen nun die Wiese auch bei feuchtem Wetter häufiger zur Verfügung steht. Durch die Hausschuhe bleibt es in den Räumen trotzdem sauber genug, um auf dem Boden zu sitzen o.ä. Außer wenn es wirklich viel geregnet hat, kann die Wiese nun immer zum Spielen genutzt werden.

Angebote für die Regenpause installieren

Bis zu diesem Schuljahr gab es Regenpausen – einige haben sie gefürchtet. Alle Kinder blieben in ihrem Raum, es wurde gelüftet, vorgelesen, gemalt, gespielt oder ähnliches.

Im Anschluss an den Pädagogischen Tag haben wir uns mehrfach zusammengesetzt und überlegt, wie wir eine bewegungsfreundliche Pause auch bei Regen gestalten können. Die Kinder haben wir auch miteinbezogen.

Daraufhin haben wir beschlossen, unsere Bücherei und den PC-Raum zu öffnen, zwei Aufsichten in der Halle zu haben und dort verschiedene Spielmöglichkeiten anzubieten. Erstmal haben wir alle in unseren Räumen geschaut, was wir einfach so schon an Spielen haben und diese in die Halle gestellt.



In einem zweiten Schritt haben wir – dank der AOK-Förderung – viele Bewegungsspiele im Rahmen dieses Projektes angeschafft, die nun wechselnd in der Halle zur Verfügung stehen, um in Regenpausen bewegt zu spielen. Diese Bewegungsspiele sind in festen Kisten im PC-Raum untergebracht und sind so auch im Schulalltag jederzeit für den bewegten Unterricht und Pausenangebote einsetzbar.



Klassenräume bewegungsfreundlicher gestalten

Da jetzt mehr Bewegung in den Unterricht kam, bemerkten wir, trotz der bereits vorhandenen bewegungsfördernden Stühle, dass die Kinder gerne noch andere Sitzpositionen einnehmen würden. Die Kinder konnten uns Lehrkräften gut Rückmeldung geben, dass sie diese anderen Bewegungsmöglichkeiten und Sitzpositionen auf den Hokkis finden konnten. Vielen Kindern ist aber auch aufgefallen, dass sie nicht einen ganzen Vormittag auf dem Hokki sitzen können, da es anstrengend ist. Ein Teil der Kinder erklärte, dass sie dann besser arbeiten können, wenn sie mal auf ihrem Stuhl, mal auf dem Hokki und mal auf dem Boden sitzen bzw. liegen dürfen, so beschrieben sie die Notwendigkeit, ihr Bewegungsbedürfnis selbst zu steuern. Um die Kinder in diesem Vorhaben zu bestärken und zu unterstützen, haben wir die Klassenräume so umgestaltet, dass die Kinder auch die Möglichkeit haben, im Stehen oder Liegen zu arbeiten.



Außerdem entschlossen wir uns, weitere Hokkis von den bereit gestellten Geldern der AOK anzuschaffen. So ist eine weitere Neuerung, dass jede Lehrerin in ihrer Klasse sieben Hokkis hat, die die Klassen unterschiedlich einsetzen.



Grobziel	Feinziel	Maßnahmen	Zielindikatoren
Bewegungsangebot in der Schule ausbauen	Klassenräume bewegungsfreundlicher gestalten	Material sichten, Angebote einholen, Einkauf und Aufbau	Alle Kinder haben die Möglichkeit und Materialien freie Phasen bewegungsfreundlich zu gestalten
	Bewegung im Unterricht zulassen und fördern	Schulung/ „Beweg dich, Schule“ am 13.11.2017	Ab dem 2. Halbjahr werden die Lehrkräfte täglich zwei Bewegungsphasen integrieren
	Angebote für die Regenpause installieren	Räume schaffen und strukturieren, Material sichten und kaufen, Aufsicht klären	Die Kinder können ab dem 23.10.2017 die Eingangshalle während der Regenpausen nutzen und dort gibt es improvisierte Bewegungsangebote; nach Bereitstellung der Fördermittel werden die Bewegungsangebote weiter ausgebaut.
Regelmäßige Ruhe- und Entspannungsphasen installieren	Ruhebereich in der Pause schaffen	Bücherei öffnen während der Pausen, Bücherei gestalten, Anschaffung einer Sitzmöglichkeit (Kataloge sichten, Angebote einholen, Einkauf und Aufbau); Aufsicht klären	Nach den Osterferien gibt es in der Bücherei die Möglichkeit sich zu entspannen.
	Regelmäßige Entspannungselemente im Unterricht aufnehmen	Regelmäßige Entspannungselemente und -techniken integrieren, Phantasiereisen, Mediationen, Bewegungsgeschichte, „Bildung kommt ins Gleichgewicht“ nach Beigel	Alle Kinder bekommen ab dem Schuljahr 2018/2019 mindestens zweimal wöchentlich die Möglichkeit, Entspannungselemente zu erleben und Entspannungstechniken zu erlernen

Unsere Projekte gehen weiter...

Ideen haben wir noch viele – der große Ausblick:

- zwei Klassen nehmen an der Aktion „Klasse wir singen!“ teil, hier wird das Üben von Texten mit angeleiteten Bewegungen unterstützt
- Unsere Projektwoche in diesem Jahr unter dem Oberthema „Einfach bewegen(d)!\“, mit folgenden Projekten: Pferde, Schattentheater, Kinderrechte, Kunst, Basketball, Tanz und Experimente
- Umgestaltung des Außengeländes (z.B. Sitzmöglichkeiten, Klettermöglichkeiten, Verstecke, Hüpfspiele...)
- Rhythmisierung des Schulvormittages mit Anspannungs- und Entspannungsphasen
- Umgestaltung der Freiflächen im Schulgebäude (nutzen der Flure als Lern-, Arbeits- und Rückzugsort)



Abschließend lässt sich feststellen, dass das Projekt „Einfach bewegen(d)“ dazu geführt hat, dass in allen Klassen Angebote bestehen, um im Stehen, Liegen oder Sitzen zu arbeiten. Wie die einzelnen Kinder und Kolleginnen die Ideen umsetzen, ist sehr individuell und unterschiedlich oder auch „tagesformabhängig“.

Evaluation des Projektes

Kurzfristig	mittelfristig	Langfristig
Regenpause in der Bücherei ✓	Balanciermöglichkeit (Baumstämme/Außenspielgeräte)	Rhythmisierung
Schaumstoffbausteine ✓	Regenpause in der Halle ✓	
Tic Tac To mit Hütchen ✓	Loch zum Buddeln ✓	Versteck <ul style="list-style-type: none"> • Hecke erweitern • Schulträger, Profi, Eltern fragen
Gang Bücherei <ul style="list-style-type: none"> • Offen für ruhige Aktivitäten ✓ 	Wiese bei Matsch benutzen <ul style="list-style-type: none"> • Hausschulpflicht ✓ 	Neue Sitzgruppe (draußen) <ul style="list-style-type: none"> • Förderverein fragen
Spielkiste <ul style="list-style-type: none"> • ruhige Spiele für Regenpause und Entspannungsphasen ✓ 	Anzahl der Hokkis in den Klassen aufstocken ✓	Sitzecke in Eingangshalle und Bücherei
Batakas ✓		Überdachung im Außenbereich
Fest aufgemalte Hüpfspiele draußen und drinnen <ul style="list-style-type: none"> ➤ Eltern ✓ 	Eltern über den Stand des Projektes informieren <ul style="list-style-type: none"> • Fotodokumentation • Vortrag Schulkonferenz (19.04.18) ✓	
Schwungtuch mit Anleitung ✓		