Hessisches Kultusministerium

HESSEN

Projekt: Einfach bewegen(d)

Schule gesund entwickeln

AOK Die Gesundheitskasse.

BAG

Schule & Gesundheit

ZFS Hessen

Impressum

Veranstalter
Zentrale Fortbildungseinrichtung für Sportlehrkräfte des Landes (ZFS)
im Auftrag des Hessischen Kultusministeriums

Projektleitung
Alexander Jordan, Leiter der ZFS
Claudia Fröhlich-Koch
Christian Petrak

Fachexpertise und Kooperationspartner
Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V. (BAG)
Dr. Dieter Breithecker, Nicole Joses und Katja Gerlach

Förderer
AOK Hessen – Die Gesundheitskasse
Mona Nüchter und Madeleine Möller

Staatliche Schulämter mit den Generalisten Schule & Gesundheit und Fachberatungen
Peter Bikoni, Andreas Hilmes und Martin Sieber, Staatliches Schulamt in Bebra
Cornelia Barby, Stefanie Liebetrau-Kiefer und Lara Wick, Staatliches Schulamt in Fulda
Birgit Knauf-Goedeking und Natalie Kubalski, Staatliches Schulamt in Rüsselsheim

Teilnehmende Schulen
Südringgauschule, Herleshausen
Werratalschule, Heringen
Rhönschule, Gersfeld
Anne-Frank-Schule, Gersfeld
Otto-Lilienthal-Schule, Gersfeld
Luise-Büchner-Schule, Groß-Gerau
Alexander-von-Humboldt-Schule, Rüsselsheim
Grundschule Wallerstädten

Beratung
Siegfried Seeger

Dokumentation
Alexander Jordan, Claudia Fröhlich-Koch und Nicole Joses
mit Aufzeichnungen und Fotos von Teilnehmenden

Kontakt
Zentrale Fortbildungseinrichtung für Sportlehrkräfte des Landes (ZFS)
Staatliches Schulamt Kassel
Wilhelmshöher Allee 64-66, 34119 Kassel
Telefon: 0561-8078-252
E-Mail: fortbildung@kultus.hessen.de
Internet: www.kultusministerium.hessen.de >Schule >Förderangebote >Schulsport
ZFS-Website: www.zfs.bildung.hessen.de >Projekt „Einfach bewegen(d)“

Kassel, 1. September 2018

Inhaltsverzeichnis

Vorwort und Dank		4
1	Einfach bewegende Schulen – ein dialektischer Denkraum	7
2	Aktuelle Herausforderungen für die Schulentwicklung	9
2.1	Bildungspolitische Voraussetzungen	9
2.2	Schulische Bedingungen	10
2.3	Entwicklungschancen durch die Projektteilnahme	11
3	Fachliche Grundlagen	12
3.1	Argumentarium	12
3.2	Arbeitshypothesen	12
4	Grundlagen zur schulischen Prozesssteuerung	14
4.1	Qualitätsrahmen „Schule gesund entwickeln“	14
4.2	Dimensionen und Handlungsfelder zur Bewegung und Wahrnehmung	15
4.3	Anhaltspunkte für die Prozessbegleitung in Projekten	15
5	Projekt „Einfach bewegen(d)“	17
5.1	Konzeptarbeit	17
5.2	Arbeitsmodell mit Ebenen und Akteuren	17
5.3	Ziele	19
5.4	Projektablauf mit Meilensteinen	19
5.5	Fortbildungsmodule	22
5.6	Finanzielle Ausstattung	23
6	Ausgewählte Ergebnisse in Form von Praxisbeispielen der Projektschulen	24
7	Fazit	34
7.1	Empfehlungen für Schulentwicklung	34
7.2	Erkenntnisse für Unterstützungsleistungen	35
8	Ausblick	37
Literatur		39

Vorwort und Dank

„Wer Kindern und Jugendlichen die Chance geben möchte,
optimal lernen zu können,
der schenkt ihnen Bewegungsmöglichkeiten!“

Mit dieser Leitidee wird von Beginn an herausgestellt, dass Bildung und Erziehung von Kindern und Jugendlichen unter der Perspektive der Bewegungsförderung eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe ist. Angesprochen sind Lehrkräfte, Schulleitungen, Schulaufsicht, Mitarbeitende in Behörden, Ämtern und Ministerien, Expertinnen und Experten von Bildungsträgern und Beratungsstellen sowie weiterer öffentlicher Einrichtungen, die sich die Erziehung hin zu einem bewegten und gesunden Lebensstil zur Aufgabe gemacht beziehungsweise den Auftrag dazu erhalten haben.

Vom Projektvorschlag zur Projektentstehung

Das Landesprogramm Schule & Gesundheit (S&G) pflegt seit seiner Entstehung Kooperationen zu außerschulischen Partnerinnen und Partnern mit dem Ziel, einerseits wirkungsvoller durch Fachexpertise und Multiprofessionalität für die Gesundheitsförderung an den Schulen zu sein und andererseits effektiv innere wie äußere Ressourcen für die Schulentwicklung einzusetzen oder zu generieren.

Bereits im Schuljahr 2014-2015 hat sich die Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V. (BAG) mit dem Vorschlag an die „AOK Hessen – Die Gesundheitskasse“ sowie über die Zentrale Fortbildungseinrichtung für Sportlehrkräfte des Landes (ZFS) an das Hessische Kultusministerium (HKM) gewendet mit der Idee, zu ihrem Leitmotiv „einfach bewegen“ ein Projekt für Schulen konzipieren zu wollen. In mehrstufigen Arbeitsphasen reifte dieser Vorschlag und führte unter der Projektleitung der ZFS mit Jahresanfang 2016 in eine breite Projektvorbereitungsphase.

Mit dem akzentuierten Projekttitel „Einfach bewegen(d) – Schule gesund entwickeln“ wird deutlich, worum es geht:
Auf der Grundlage eines mehrdimensionalen Bewegungsverständnisses steht neben der körperlich-motorischen Bewegungsförderung vor allem eine persönlichkeitsbildende Entwicklungsförderung im Zentrum, die sozial-emotionale Lerngelegenheiten braucht, um die Schülerinnen und Schüler wie auch deren Lehrkräfte „in Bewegung“ zu bringen.
Andererseits stellt der Titel klar, dass es um die Entwicklung von Schulen mit ihren Zielsetzungen und Strukturen geht, welche die Gesundheitsförderung aller Beteiligten auf der Basis eines salutogenen Gesundheitsverständnisses in den Fokus rückt.

Aufbau des Projektberichts

In dem vorliegenden Bericht sind die zentralen Arbeitsergebnisse im Projekt von August 2016 bis Juli 2018 dokumentiert.

Ausgehend von einem Denkraum (Kapitel 1), der das Spannungsfeld zwischen einer sitzengebliebenen gegenüber einer bewegenden Schule eröffnet, werden die aktuell

vielfältigen Herausforderungen für Schulen benannt (Kapitel 2), an welche das Projekt anknüpft. Auf der Grundlage eines fachwissenschaftlichen Argumentariums zu den Wirkungen von Bewegung im Zusammenspiel mit Lernen, Leisten und Verhalten werden zentrale Arbeitshypothesen für das Projekt dargestellt (Kapitel 3). Die Qualitätsrahmen wie der Hessische Referenzrahmen Schulqualität sowie der Qualitätsrahmen Schule & Gesundheit geben Anhaltspunkte zur Prozesssteuerung der Schulentwicklungsschritte vor (Kapitel 4). Die Grundlagenkapitel werden abgeschlossen durch die Beschreibung der Projektkonzeption (Kapitel 5). Ausgewählte Projektergebnisse sind als Modelle guter Praxis der Schulen dokumentiert. Mit ihrem exemplarischen Charakter können sie inspirieren und bieten zugleich Orientierung für vergleichbare Schulentwicklungsprozesse an (Kapitel 6). Im folgenden Abschnitt werden die Erkenntnisse als Fazit des Projekts auf der Schulebene wie auch auf der Unterstützungsebene zusammengefasst (Kapitel 7). Mit dem Ausblick (Kapitel 8) sind Empfehlungen aus dem vorangegangenen Abschnitt benannt, die unter anderem auch in die Projektkonzeption „Einfach bewegen(d)“ der nachfolgenden zweiten Staffel eingeflossen sind.

Danksagung

Wir möchten uns bedanken bei allen Kolleginnen und Kollegen, die dieses Projekt „Einfach bewegen(d)“ ermöglicht und unterstützt haben.
Unser großer Dank geht an die Schulen. Sie haben auf den Ebenen der Schulprojektleitung, der Schulleitung und allen beteiligten Lehrkräften sowie Schüler- und Elternvertretungen das Projekt angenommen und innerhalb ihrer Rahmenbedingungen bestmögliche Ergebnisse erzielt. Mit der Reflexion ihrer Haltung zur Bewegungsförderung haben sie einen Veränderungsprozess begonnen, der beispielgebend sein kann.
Bei allem war die Initiative und Expertise der BAG für die Projektarbeit eine großartige Unterstützung, auf die wir uns verlässlich, kontinuierlich und impulsgebend stützen konnten. Vielen Dank für diese gewinnbringende Zusammenarbeit.
Ein besonderes Dankeschön möchten wir an die verantwortlichen Mitarbeiterinnen der „AOK Hessen – Die Gesundheitskasse“ richten. Sie haben das Projekt mit persönlichem Engagement begleitet und mit finanziellen Ressourcen unterstützt.
Ein herzlicher Dank geht an Siegfried Seeger, der uns in der internen Konzeptarbeit beraten hat.
Letztendlich richten wir unseren Dank auch an die Leitungen unserer Einrichtungen, an die Fachberaterinnen und Fachberater sowie an die Generalistinnen und Generalisten S&G der beteiligten Staatlichen Schulämter, die bereit waren, ihre zeitlichen Ressourcen unmittelbar in das Projekt einzubringen und ebenso kooperativ, kollegial wie auch kompetent in ihren Verantwortungsbereichen mitgewirkt haben.

Gerne laden wir Sie, liebe Leserinnen und Leser, zu Ihrem Feedback zum Projekt „Einfach bewegen(d)“ ein und freuen uns über den Austausch mit Ihnen!

Alexander Jordan und Claudia Fröhlich

1 Einfach bewegende Schulen – ein dialektischer Denkraum

Denkräume bieten eine wichtige und sinnstiftende Sequenz zu Beginn von Veranstaltungen, Prozessen oder Projekten an, um alle Beteiligten im Dialog auf die Ziele, Inhalte oder Arbeitsweisen der kommenden Phasen einzustimmen. In Denkräumen kann eine thematische Ideensammlung entstehen, ein Themenspeicher eröffnet oder ein Vorhaben ein- beziehungsweise abgegrenzt werden.

Mit dem Start in das Projekt „Einfach bewegen(d)“ wurde zu Beginn der konzeptionellen Grundlegung ein ebensolcher Denkraum erarbeitet und zum Projektende bei erneuter Betrachtung ergänzt. Die anschließend dargestellten Arbeitsergebnisse entstanden durch folgende zentrale Fragestellung:

Welche Merkmale zeichnen „Bewegende Schule“ im Vergleich zu „Sitzengebliebenen Schulen“ aus?

Sitzengebliebene Schulen…	Bewegende Schulen…
…orientieren sich am Defizit und nutzen Bewegung nur zur Kompensation	...erkennen die wesentliche Bedeutung von Bewegung für Lernprozesse
…schränken Bewegung z.B. durch Verbote im Unterricht ein	...nutzen Bewegung als lernförderndes Element in allen Fächern, Pausen und außerunterrichtlichen Aktivitäten
...begrenzen Bewegung nur auf das Fach Sport	...unterrichten nach aktuellen didaktischen Erkenntnissen
...nutzen Gebäude nicht bewegungsorientiert	...gestalten Schulgebäude und -gelände bewegungsförderlich und bedürfnisorientiert
…pflegen das Einzelkämpfertum	...arbeiten im Team
…machen krank und erzeugen Schulfrust für alle Beteiligten	...pflegen eine Feedback- und Partizipationskultur
	…haben feste Besprechungszeiten und -orte mit gemeinsamen Regeln
…sind starr, gleichförmig und innovationslos	...öffnen sich nach außen und vernetzen sich in Stadt und Region
…haben Lehrkräfte, die im Thema „Bewegung & Wahrnehmung“ nicht fortgebildet sind	...bilden sich regelmäßig und zielorientiert fort
	...halten sich an klare Regeln, die der Kooperation aller dienen

…sind antriebsarm, energielos und bewegen sich nicht	...denken und handeln ressourcenorientiert
	...haben Mut zum Experiment
…fühlen sich überlastet und entlasten sich scheinbar mit einer Verweigerungshaltung	...sind bereit für Veränderungen
	…erkennen Notwendig, Ressourcen wie Zeit und Budget in bestimmte Veränderungen zu investieren
…haben keine gemeinsame pädagogische Position	…haben ihre Motive und Intensionen für ihr pädagogisches Handeln geklärt
	…setzen nicht nur auf Produkte, sondern schätzen auch haltungsfördernde Prozesse wert
	…haben Schulleitungen, die sich an Projekten beteiligen sowie das Kollegium führen und unterstützen

(Arbeitsergebnis der 1. Konzepttagung „Einfach bewegen(d) – Projekte gesund managen“, Frankfurt, 04.02.2016, modifiziert in der 4. Konzepttagung, Ronneburg, 26.04.2018)

Aus der Gegenüberstellung der Merkmale und Kennzeichen von einem erstarrten versus einem bewegenden Schulmodell klären sich die themenbezogene Einstellung und Haltung der Beteiligten:

- Worin liegt die Idee dessen, was wir bewirken wollen?
- Wo sind inhaltliche Ansatzpunkte zu finden?
- Welche konkreten Elemente braucht eine zukünftige Arbeitsstruktur?
- Worin besteht der Geist, mit dem sich die handelnden Personen auf einen möglichst gelingenden Weg machen?

Auf Basis dieses Denkraums wurden im weiteren Verlauf der Konzeptarbeit ein fachliches Argumentarium sowie Arbeitshypothesen für die Projektarbeit entwickelt (vgl. Kapitel 3), die leitend und inspirierend für die inhaltlich-strukturelle Ausrichtung des Projekts geworden sind.

2 Aktuelle Herausforderungen für die Schulentwicklung

Projekte finden stets parallel zum Schulalltag und zu allen sonstigen Arbeitsprozessen oder Entwicklungsvorhaben statt. Mit einem definierten Anfang und Ende stellen sie in Schulen zusätzliche Anforderungen neben allen anderen ohnehin zu erledigenden Aufgaben dar.

Da Bewegungsförderung eine Querschnittsaufgabe in der Schulentwicklung ist, macht es Sinn, neue schulische Projektvorhaben in bereits von der Schule beschlossene oder anstehende Vorhaben zu integrieren. Die Suche nach solchen Bezügen zur thematisch-inhaltlichen Vernetzung ist nachhaltig und ressourcenschonend.

2.1 Bildungspolitische Voraussetzungen

Das Land Hessen verfolgt aktuell im Kultusbereich vier sogenannte priorisierte Themen. Diese werden im Folgenden kurz beschrieben und mit ersten Anknüpfungspunkten zum Projekt verbunden:

Ganztag

Die zentralen, zu entwickelnden Qualitätsbereiche aus dem Ganztag (wie Aufgaben- & Lernkultur, Räume & Ausstattung, Rhythmisierung & Zeitstruktur, Partizipation, Kooperation, Pausen & Essen) sind in den drei GQ-Dimensionen der Teilzertifikate explizit aufgegriffen und auf der Basis eines Gesundheitsmanagements gesichert (vgl. Kapitel 4). Bewegung und Sport sind hier ein großes und umfangreiches Handlungsfeld. Die Rhythmisierung durch Anspannungs- und Entlastungsphasen stellt eine bedeutende Herausforderung dar.

Integration

Die Stärkung von Lebenskompetenzen auf der Basis von gesundheitlicher Grundversorgung im Kontext mit sozio-kulturellen Faktoren ermöglicht die Entwicklung eines Klimas aus Wertschätzung von Individualität und Vielfalt. Bewegungsförderung bietet hier die Chance, im praktischen Miteinander Bildungsinhalte ebenso spielerisch wie alltagsrelevant zu lernen.

Medienbildung

Das angelegte Spannungsfeld zwischen der Digitalisierung aller Lebensbereiche und den Grundbedürfnissen menschlicher Entwicklung greift Schule & Gesundheit mit der Bildung einer ausbalancierten Haltung zur Achtsamkeit einerseits und einem Kompetenzerwerb zur Teilhabe in relevanten Lebensbereichen anderseits auf. Bewegungsförderung hält dabei im Blick, dass eine gesunde menschliche Entwicklung und Reifung vielfältige Bewegungsgelegenheiten braucht.

Berufsorientierung

Die Feststellung und Förderung der überfachlichen Kompetenzen der Schülerinnen und Schüler sind im Rahmen der Berufsorientierung und eines fließenden Übergangs von der Schule in das Berufsleben von besonderer Bedeutung. Die dazu erforderlichen personalen, sozialen und methodischen Kompetenzen werden durch Angebote in den verschiedenen Themenbereichen von Schule & Gesundheit maßgeblich erworben. Bewegungsförderung

stellt hier eine Grundlage für den Kompetenzerwerb eines bewegten und gesunden Lebensstils dar.

2.2 Schulische Bedingungen

Das Projekt „Einfach bewegen(d)“ gibt einen verbindlichen Rahmen zur Projektteilnahme vor (vgl. Kapitel 5). Die Konkretisierung des Projektvorhabens und des inneren Verlaufs kann und muss jedoch von jeder Schule selbst bestimmt werden. So sind die schulbezogenen Voraussetzungen und Bedingungen der teilnehmenden Schulen unbedingt zu berücksichtigen (vgl. HRS, Qualitätsbereich I). Folgende Bereiche sind dabei relevant:

Bildungspolitische und rechtliche Vorgaben

Gesetze, Verordnungen und Erlasse geben den Rahmen für die Bildungs- und Erziehungsarbeit vor und stecken damit den Handlungsspielraum von Schulen ab. Daher sind mögliche Realisierungsprobleme zu beachten, die bei der Umsetzung verbindlicher Vorgaben auftreten können, insbesondere wenn diese mit pädagogischen Entwicklungsvorhaben kollidieren.

Schülerschaft und Schulumfeld

Die Zusammensetzung der Schülerschaft und das Umfeld der Schule beeinflussen die Prozess- und Ergebnisqualität schulischer Arbeit. Deshalb müssen diese Gegebenheiten als unveränderbare, aber wichtige Determinanten Berücksichtigung finden. Projektvorhaben sind pädagogisch und organisatorisch darauf abzustimmen.

Personelle Ressourcen

Die personelle Ausstattung von Schulen wird immer multiprofessioneller. Einerseits ist zu beachten, ob adäquates Lehrpersonal zur Verfügung steht, um den Bildungs- und Erziehungsauftrag zu erfüllen. Andererseits sind aber auch alle Personen aus dem Unterstützungssystem zu berücksichtigen, wie zusätzliches pädagogisches Personal, Betreuungskräfte, externe Kräfte für außerunterrichtliche Angebote oder technisches und administratives Personal.

Räume & Ausstattung

Die Räumlichkeiten sollen eine angemessene und bedarfsorientierte Umsetzung des Bildungs- und Erziehungsauftrages ermöglichen. Dabei sind Größe der Räume und Flächen der Anlage ebenso entscheidend wie die Sachausstattung mit Mobiliar oder auch Lehr- und Lernmitteln. Alternative und flexible Raumnutzung beeinflussen das Schulklima.

Bildungs- und Unterstützungsangebote am Schulstandort

Lernmöglichkeiten und -angebote in einem bildungsanregenden Umfeld tragen auf informelle Art zur Erfüllung des Bildungs- und Erziehungsauftrags gegenüber den Schülerinnen und Schülern bei. Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten für Lehrkräfte oder Beratungsmöglichkeiten zur Schulentwicklung nehmen Einfluss auf die Qualität von Lehr- und Lernprozessen. Durch den Anregungsgrad der Angebote wird Schulentwicklung beeinflusst.

Profilbildung der Schule

Schulen entwickeln ihre Arbeitsschwerpunkte selbständig und prägen dadurch ihr eigenes Profil. Diese findet sich in ihrem Leitbild wieder. Durch Entscheidungen zum Beispiel hin zu einer Ganztagsschule (wie Profil 1, 2 oder 3) oder ausgerichtet an Landesprogrammen (wie Schule & Gesundheit, Sport, Musik oder Kultur) werden langfristige Prozesse zur Schulentwicklung geplant und umgesetzt. Daher muss dem Selbstverständnis der Schule eine hohe Beachtung beigemessen werden.

2.3 Entwicklungschancen durch die Projektteilnahme

Orientiert an den bildungspolitischen Vorgaben und der schulischen Rahmenbedingungen zielt dieses Projekt schwerpunktmäßig auf das „Kerngeschäft“ von Schule ab, um für Schülerinnen und Schüler, Lehrkräfte und alle in der Schule Beteiligten bestmögliche Voraussetzungen zum Lernen und Arbeiten zu schaffen. So verstanden bietet dieses Projekt eine besondere Form der Unterstützung mit einer vielfältigen und passgenauen Struktur an. Dazu gehören folgende Aspekte:

- Nachhaltige Vereinbarungen und Absprachen treffen
- Fachliche Expertinnen und Experten nutzen
- Sich mit Kolleginnen und Kollegen aus anderen Schulen beziehungsweise Schulformen austauschen
- Organisatorische, formale und inhaltliche Begleitung einfordern
- Auf ein solides fachspezifisches wie pädagogisches Argumentarium zurückgreifen
- Spezifische themenbezogene Fortbildungsmodule auswählen und belegen
- Schulisches Projekt- beziehungsweise Gesundheitsmanagement optimieren
- Schulgemeinde einbeziehen
- Anschubfinanzierung für Anschaffungen nutzen
- Außenwirkung der Schule steigern
- Mit der Projektteilnahme zum Sponsoring für konkrete Ziele und Inhalte werben
- Mit Zertifizierungsoptionen Schulentwicklungsleistungen wertschätzen

Die Ausgestaltung der Bausteine wird in den nachfolgenden Kapiteln beschrieben.

3 Fachliche Grundlagen

Das Thema Bewegungsförderung ist in seinen Zusammenhängen zur Lernoptimierung und Verhaltensentwicklung wie auch zur körperlich und sozial-emotionalen Entwicklung weitreichend erforscht und mit stabilen Belegen begründet. Daher kann sich die inhaltliche Projektidee auf wissenschaftliche Befunde stützen. Die nachfolgend beschriebenen Argumente und Hypothesen sind hier bereits mit Blick auf den pädagogischen Handlungskontext Schule aufgeschrieben.

3.1 Argumentarium

Das Argumentarium stellt den Kern der Begründungen für den Schulentwicklungsansatz dar, weil in allen Argumenten Wirkungen durch Bewegung aufgezeigt werden, die unmittelbar positiven Einfluss auf das Lernen, Leisten und Verhalten haben:

- Bewegung fördert die Gesundheit.
  (vgl. Bangsbo J, u.a. (2016); Walter, U., Kramer, S., Röbl, M. (2005))
- Es gibt ein natürliches Bedürfnis nach Bewegung.
  (vgl. De Bock, F. (2012))
- Bewegung aktiviert das Gehirn (Optimierung der Lernleistung, Förderung von Entwicklungsprozessen).
  (vgl. Ayres, J. (1998); Dordel, S. & Breithecker, D. (2003); Eberle, U. (2016); Kubesch, S. (2008); Voll, Stefan & Buuck, S. (2012); Walk, Laura (2011))
- Bewegung wirkt entlastend.
- Bewegung wirkt inklusiv für alle Schülerinnen und Schüler.
- Bewegung fördert die überfachliche Kompetenzentwicklung.
  (vgl. Beigel, D. (2012))
- Bewegung fördert den Aufbau eines positiven Selbstkonzepts.
  (vgl. Quante, S. (2010))
- Bewegung fördert Lehrer-Schüler-Beziehung/ Schüler-Schüler-Beziehung.
- Bewegung schafft Emotionen.
  (vgl. Hannaford, C. (1996))

3.2 Arbeitshypothesen

Mit den Arbeitshypothesen wird auf der Grundlage des Argumentariums ein Denk- und Handlungsraum geschaffen, der den Blick auf die Ziele und die Wirkungen des Projektes öffnet. Die Arbeitshypothesen können daher sowohl zu bestimmten Vorhaben anregen als auch zur Überprüfbarkeit der Nachhaltigkeit des initiierten Schulentwicklungsprozesses durch das Projekt motivieren. In jedem Fall müssen sie inhaltlich im Projektverlauf in kleinen Schritten und Maßnahmen aufgearbeitet werden.

Das Projekt „Einfach bewegen(d)“ basiert auf den folgenden sechs Arbeitshypothesen:

Arbeitshypothese 1

Wenn Bewegung mehr ist als Sport treiben, dann kann Bewegung „überall“ in der Schule angemessen gefördert werden.

Arbeitshypothese 2

Wenn Schülerinnen und Schüler die Gelegenheit haben, sich bedürfnisgerecht zu bewegen, werden sich ihre Lernleistungen verbessern.

Arbeitshypothese 3

Je unmittelbarer Räume und Mobiliar Bewegung ermöglichen, desto selbstorganisierter können sich Schülerinnen und Schüler bewegen.

Arbeitshypothese 4

Je attraktiver Angebote und Anreize zur Bewegung sind, desto eher werden sich Schülerinnen und Schüler bewegen.

Arbeitshypothese 5

Je mehr Lehrkräfte über die positiven Wirkungen von Bewegung wissen, desto eher sind sie bereit, Bewegung im Unterricht zuzulassen.

Arbeitshypothese 6

Je eher Lehrkräfte die Bewegungsförderung als didaktisch-methodische Aufgabe erkennen, desto intensiver können sie ihren Bildungs- und Erziehungsauftrag erfüllen.

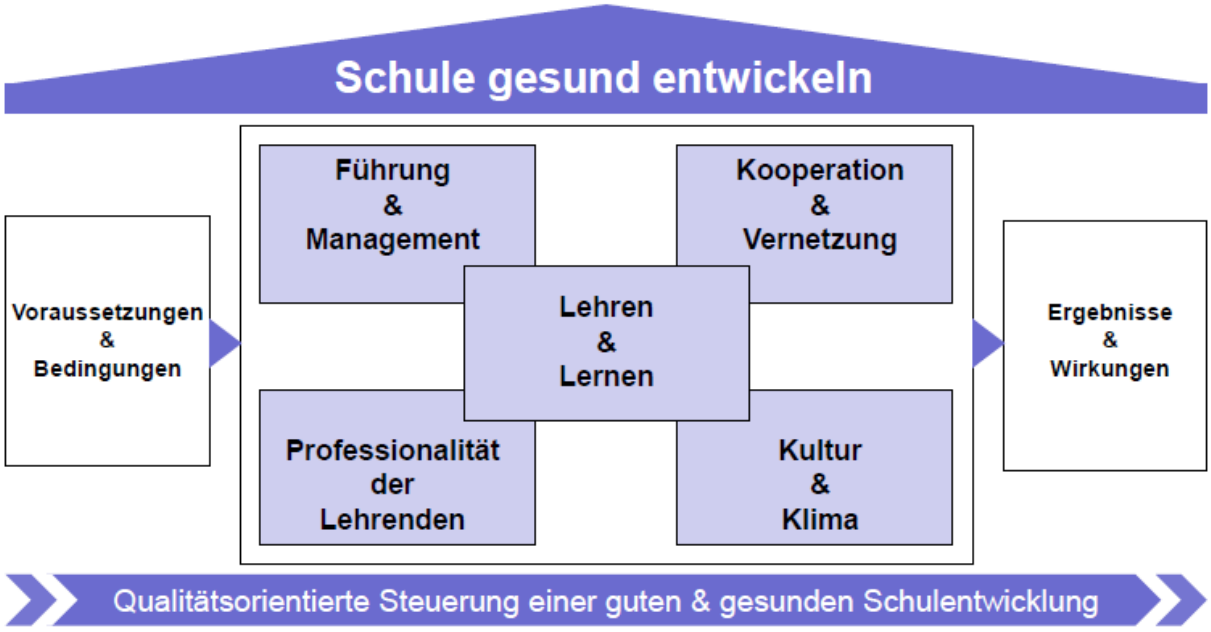
4 Grundlagen zur schulischen Prozesssteuerung

Zur Steuerung des Prozesses nutzt das Projekt die beiden maßgeblichen Qualitätssysteme des Landes in Bezug auf das vorliegende Thema. Diese sind zum einen der Hessische Referenzrahmen für Schulqualität (Stand Dezember 2011) und zum anderen der Qualitätsrahmen Schule & Gesundheit (Stand Juni 2017). Beide Systeme werden im Folgenden dargestellt und wieder aufgegriffen (vgl. Kapitel 6: Einordnung der Praxisbeispiele der Schulen). Anhaltspunkte für die Prozessbegleitung kennzeichnen die Bedeutung und die Rolle der Beratung im Projekt.

4.1 Qualitätsrahmen „Schule gesund entwickeln“

Auf der Grundlage des Hessischen Referenzrahmens für Schulqualität (HRS) skizziert das Projekt einen daran angelehnten Qualitätsrahmen „Schule gesund entwickeln“. Dieser angepasste Rahmen greift alle Qualitätsdimensionen des HRS auf, gewichtet sie aber leicht verändert. Das wird vor allem am Qualitätsbereich V „Schulkultur“ des HRS deutlich, der nun in die Bereiche „Kultur & Klima“ sowie „Kooperation & Vernetzung“ aufgegliedert ist. Die Entscheidung dafür begründet sich auf der Möglichkeit für die Schulen, ihre Handlungsbereiche und Leistungen sichtbarer machen zu können. Darüber hinaus lebt die Gesundheitsförderung geradezu von einem vielfältigen Netzwerk von Partnerinnen und Partnern, die Impulse und Aktivitäten zur Gesundheitsbildung anbieten.

So stellt sich der projektspezifische Qualitätsrahmen „Schule gesund entwickeln“ folgendermaßen dar:



(Qualitätsrahmen „Schule gesund entwickeln“, Stand: 15.05.2018, in Anlehnung an den Hessischen Referenzrahmen für Schulqualität, Dezember 2011)

4.2 Dimensionen und Handlungsfelder zur Bewegung und Wahrnehmung

Das Landesprogramm Schule & Gesundheit hält einen Qualitätsrahmen vor, der sich in verschiedene Themen, Dimensionen, Handlungsfelder und Kriterien mit Anhaltspunkten gliedert. Das Projekt „Einfach bewegen(d)“ arbeitet am inhaltlichen Schwerpunkt der Bewegungs- und Wahrnehmungsförderung und setzt somit auf das Thema Bewegung & Wahrnehmung aus dem S&G-Programm.

Die fachliche Gliederung des Themas Bewegung & Wahrnehmung stellt sich wie folgt dar:

Lehren & Lernen	**Arbeitsplatz & Lebensraum**	**Gesundheits-management**
Bewegend unterrichten	Schulzeit rhythmisieren	Schulentwicklung prägen
Lehrkräfte qualifizieren	Partizipation ermöglichen	Ressourcen nutzen
Projekte etablieren	Räume gestalten	Arbeitsschutz gewährleisten
Sportunterricht stärken	Mitarbeitende aktivieren	Kooperation pflegen
Angebote schaffen	Veranstaltungen ritualisieren	Gesundheitsteam verankern

(Orientiert am Gesundheitsqualitäts-Bogen (GQ-Bogen) zum Teilzertifikat Bewegung & Wahrnehmung aus Schule & Gesundheit, Stand 01.06.2017. Weitere Informationen unter: www.kultusministerium.hessen.de >Schule >Förderangebote >Schule & Gesundheit)

Mit dieser Struktur wird im Projekt gearbeitet, wenn es um den fachlichen Bezug zu den Schulentwicklungsvorhaben geht. Die systematische Einordnung der Überlegungen, Entscheidungen und Ergebnisse bereitet vor, dass über die Projektzeit hinaus eine bleibende Struktur besteht, mit der zum Beispiel auch das entsprechende Teilzertifikat Bewegung & Wahrnehmung auf dem Weg zum Gesamtzertifikat „Gesundheitsfördernde Schule“ in Hessen erreicht werden kann.

4.3 Anhaltspunkte für die Prozessbegleitung in Projekten

„Schule gesund entwickeln“ bedeutet,
einen Schulentwicklungsprozess zu gestalten,
der handhabbar, verstehbar und sinnstiftend ist,
um alle Beteiligten in ihrer pädagogischen Haltung zu sensibilisieren,
damit ihr Handeln kognitiv, sozial-emotional und körperlich
sowohl systemisch als auch individuell gesundheitsfördernd wirkt.

Mit der Integration eines salutogenen Gesundheitsverständnisses in das Konstrukt des Projektmanagements ist der Kontext für die Etablierung eines Gesundheitsmanagements geschaffen, welches die Dimensionen und Kriterien der Gesundheitsqualität (unter anderem GQ-Bögen S&G) auf den Entwicklungsstand und die Entwicklungsschritte von Schule anlegt.

Somit geht es darum, Schulen mit einer angemessenen Prozessbegleitung zu unterstützen, um „gesund und gut“ eine nächste (höhere) Schulentwicklungsstufe zu erreichen, diese möglichst lange zu erhalten und perspektivisch ausbauen zu können.

Prozessbegleitung muss daher folgende Eigenschaften vereinen:

- zielorientiert
- bedarfsorientiert
- kontinuierlich
- praxisrelevant

(Ergebnis der 4. Konzepttagung im Projekt „Einfach bewegen(d)“, 26.04.2018)

Mit dieser Orientierung zur Prozessbegleitung im Projekt kann „das in Gang gekommene“ gangbar gemacht wird. Projekte sind stets Störfaktoren eines erreichten Status Quo im Unterricht oder im Schulleben. Projekte setzen auf Veränderung. Das heißt damit aber auch, dass Projekte sich auf eine aktive Gestaltung einer gewünschten oder beabsichtigten Entwicklung stützen und verlassen müssen, um Ziele erreichen oder um Korrekturen auf eingeschlagenen Wegen vornehmen zu können. Und genau das sind die Aufgaben von Beraterinnen und Beratern.

5 Projekt „Einfach bewegen(d)“

Auf der Basis der fachlichen Grundlagen und der Grundlagen zur schulischen Prozesssteuerung (vgl. Kapitel 3 und 4) wird nachfolgend die Projektkonzeption mit ihrer inneren Struktur dargestellt. Die äußere Klammer wird durch die vorangestellten Arbeitshypothesen des Projekts gebildet.

5.1 Konzeptarbeit

Im Rahmen des zweijährigen Projekts fanden insgesamt vier Konzepttagungen veranstaltet durch die ZFS statt. Teilgenommen haben an den Tagungen Projektmitarbeiterinnen und -mitarbeiter der ZFS, BAG und AOK gemeinsam mit den zuständigen koordinierenden Fachberaterinnen und Fachberatern sowie den Generalistinnen und Generalisten S&G der beteiligten Staatlichen Schulämter. Erarbeitet wurden die jeweils nächsten Projektschritte. Durch den interdisziplinären Austausch ist es dabei gelungen, die Qualität des Projekts stets im Blick zu behalten und zu steigern. Während an den ersten beiden Tagungen vor allem an der Schärfung der Projektstruktur und des Projektablaufs mit Klärung der verschiedenen Rollen und Aufgaben der einzelnen Institutionen im Mittelpunkt stand, ist in der dritten und vierten Tagung das Projekt innerhalb dieser Konzeptgruppe evaluiert worden. Die Auswertungsergebnisse sind unter anderem in das Fazit (vgl. Kapitel 7) eingegangen.

5.2 Arbeitsmodell mit Ebenen und Akteuren

Mit Beteiligung der verschiedenen Institutionen gliederte sich das Projekt „Einfach bewegen(d)“ in drei Arbeitsebenen: Landes-, Regional- und Schulebene.

Nachfolgend sind die Akteure der drei Ebenen aufgelistet:

Landesebene

Hessisches Kultusministerium (HKM)	Ulrich Striegel (Referat I.4, Wiesbaden)
Zentrale Fortbildungseinrichtung für Sportlehrkräfte des Landes (ZFS) Projektleitung	Alexander Jordan (Leitung ZFS) Claudia Fröhlich-Koch Christian Petrak
Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V. (BAG)	Dr. Dieter Breithecker Nicole Joses Katja Gerlach
AOK Hessen – Die Gesundheitskasse	Mona Nüchter Madeleine Möller

Regionalebene

Staatliches Schulamt Rüsselsheim	Birgit Knauf-Goedeking (schulfachliche Aufsicht) Natalie Kubalski (KFB S&G)
Staatliches Schulamt Fulda	Stefanie Liebetrau-Kiefer (Generalistin S&G) Lara Wick (Generalistin S&G) Cornelia Barby (KFB S&G)
Staatliches Schulamt Bebra	Andreas Hilmes (Generalist S&G) Peter Bikoni (KFB S&G) Martin Sieber (KFB S&G)

Schulebene

Luise-Büchner-Schule Groß-Gerau	S. Koch (Schulleiterin (SL)) S. Armstrong-Arndt (Schulprojektleitung (SPL))
Grundschule Wallerstädten	G. Weidner (SL) J. Jäger-Fenchel (SPL)
Alexander-von-Humboldt-Schule Rüsselsheim	R. Pilgenröther-Kuntze (SL) P. Henrich (SPL)
Rhönschule Gersfeld	M. Schumacher (SL) C. Steinmetz (SPL)
Anne-Frank-Schule Gersfeld	A. Stengel (SL) K. Barner-Habermann (SPL)
Otto-Lilienthal-Schule Gersfeld	M. Goldbach (SL) J. Röttgen (SPL)
Werratalschule Heringen	M. Arendt (SL) M. Sieber (SPL)
Südringgauschule Herleshausen	U. Rauschenberg (SL) C. Berthold-Behnisch (SPL)

5.3 Ziele

Das übergeordnete Ziel des Projekts „Einfach bewegen(d)“ besteht darin, unter aktiver Mitwirkung aller Beteiligten einen Gesundheitsförderungsprozess zu initiieren und zu begleiten, der zu einer nachhaltigen Verbesserung der gesundheitlichen Situation aller Beteiligten im Lern- und Lebensraum Schule führt.

Innerhalb der drei Ebenen wurden folgende Projektziele definiert:

Landesebene

L1 Bewegungsfördernde Schulen sind in den drei GQ-Dimensionen von S&G entwickelt und strukturiert.

L2 Modelle inspirierender Praxis (zur Steuerung) bewegungsfördernder Schulen sind entwickelt.

L3 Die Kooperation von HKM/ZFS, BAG, AOK und SSA ist wirkungsvoll.

Regionalebene

R1 Die regionale Arbeit im SSA-Set ist wirkungsvoll.

R2 Regionale Kooperationen haben sich etabliert.

Schulebene

S1 Schülerinnen und Schüler erleben sich in ihren Lernprozessen durch Bewegungsförderung wirkungsvoll unterstützt.

S2 Lehrkräfte erleben bewegungsfördernde Elemente am Arbeitsplatz Schule als entlastend hinsichtlich der Lehrprozesse.

S3 Bewegungsförderung steigert die Arbeitsplatzzufriedenheit der Lehrkräfte.

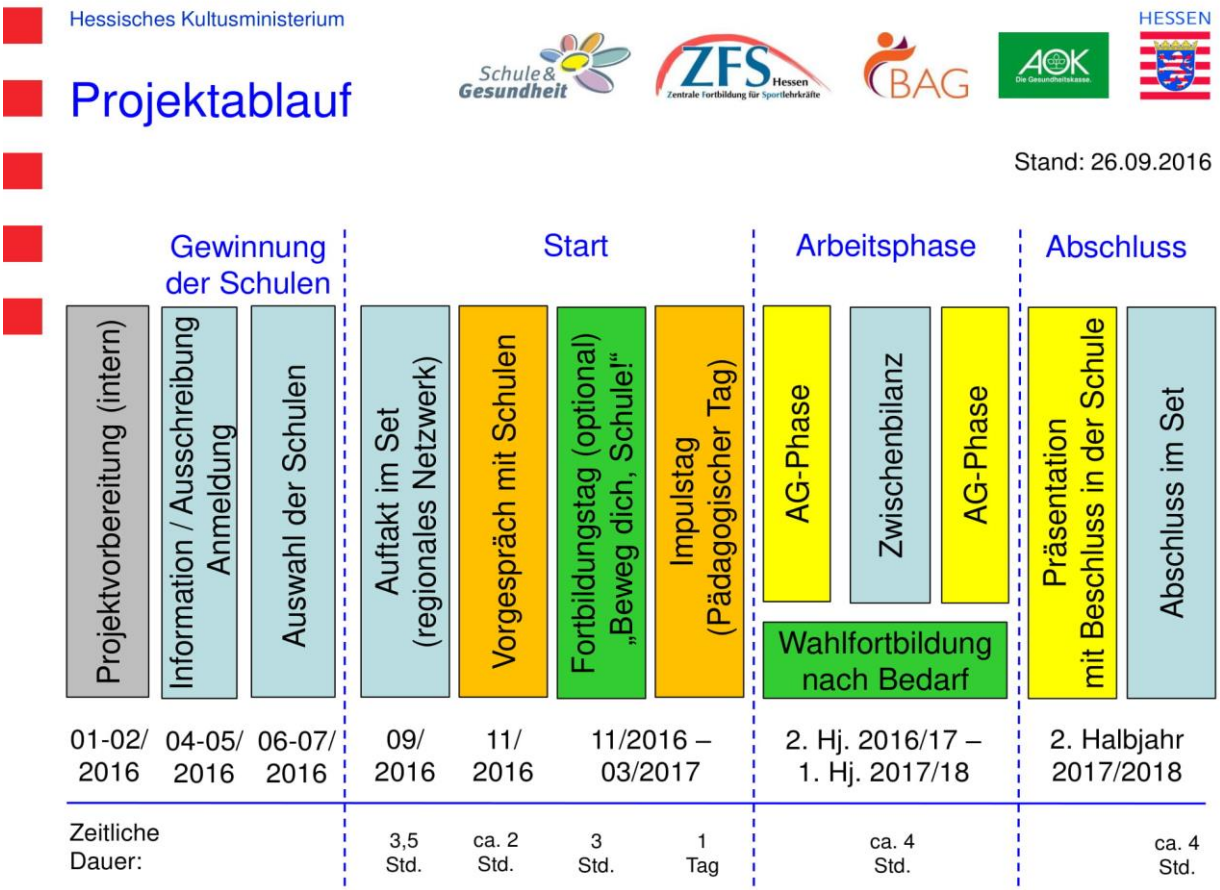
S4 Instrumente des Projektmanagements haben die Qualität der gesundheitsfördernden Schulentwicklungsarbeit erkennbar gesteigert.

S5 Gebäude, Räume und Materialien fördern den individuellen Bewegungsbedarf.

Die Verantwortlichkeiten für die Erreichung der Ziele in den Ebenen wurden durch die Rollen und Aufgaben der Projektbeteiligten geklärt.

5.4 Projektablauf mit Meilensteinen

Der Verlauf des Projekts ist durch den Projektablaufplan mit vier ausgewiesenen Meilensteinen als fixe Gliederungspunkte bestimmt. Die folgende Abbildung verdeutlicht den gesamten Ablauf des Projekts einschließlich der Vorbereitungsphase (Februar 2016 bis Juli 2016).



(Auszug aus der Basiskonzeption des Projekts „Einfach bewegen(d)“ erstellt zum Projektauftakt am 26.09.2016)

Nach gründlicher Planung und Vorbereitung auf Landesebene wurde das auf 24 Monate festgelegte Schulentwicklungsprojekt „Einfach bewegen(d)“ im April 2016 ausgeschrieben und an den Schulämtern beworben. Im Zeitraum Mai bis Juli 2016 konnten acht Schulen unterschiedlicher Schulformen (Gymnasium, Grund-, Haupt-, Real-, Gesamt- und Förderschule) aus den drei Schulämtern Bebra, Fulda und Rüsselsheim gewonnen werden.

Im Rahmen zweier Auftaktveranstaltungen (SSA Rüsselsheim / SSA Bebra und Fulda) wurde neben bewegten Vorführungen und einem Impulsvortrag der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V. (BAG) durch Dr. Dieter Breithecker den Anwesenden vor allem das Projekt in seinen Einzelheiten dargestellt sowie die Möglichkeit zum Austausch und zur Reflexion der oben vorgestellten Arbeitshypothesen gegeben. Den Abschluss bildete die Unterzeichnung einer Absichtserklärung zur Zusammenarbeit durch die Partner auf Landes-, Regional- und Schulebene.

Unter Leitung der BAG und mit Unterstützung der koordinierenden Fachberater (KFB) der teilnehmenden Schulämter folgte als nächster Schritt ein Planungsgespräch an jeder Schule. Hier wurde das Projekt konkretisiert, Aufgaben verteilt sowie Organisatorisches vorbesprochen und Termine verabredet. Zudem wurde ein zuvor an die Schulen

ausgegebener Fragebogen zur Bestandsaufnahme besprochen und während einer Schulbegehung ein erster Eindruck über die Räumlichkeiten und das Schulleben verschafft.

Der pädagogische Tag (Impulstag) an den Schulen wurde von der BAG fachlich durchgeführt und setzte den „Startschuss“ in die schulinterne Arbeitsphase. Hier galt es, alle Lehrkräfte (sowie teilweise Eltern- und Schülervertreter) für das Thema „Bewegungsförderung“ an den Schulen zu sensibilisieren sowie die Projektstruktur zu erläutern. Nach einem fachlichen Input wurden zu unterschiedlichen Themenbereichen Arbeitsgruppen gebildet und Ideen für die Umsetzung an den jeweiligen Schulen gesammelt.

Um den Projektablauf von nun an weiter zu gliedern, wurden folgende Meilensteine benannt:

Meilenstein 1 Abgabe des Zielpapiers mit Indikatoren an den KFB S&G 21. April 2017
Meilenstein 2 Präsentation und Reflexion: Zwischenstand des Schulentwicklungsprozesses 12. September 2017
Meilenstein 3 Abgabe der Abschlussdokumentation an den KFB S&G 30. April 2018
Meilenstein 4 Verabredung zum Start einer regional bewegenden Bildungsgemeinschaft bis 15. Juni 2018

Die nächsten Etappen waren:

Die zuvor festgelegte Steuerungsgruppe erhielt den Auftrag, die gewonnenen Ideen zu strukturieren und hieraus Ziele, Maßnahmen sowie Indikatoren abzuleiten, welche mit Hilfe eines vorgegebenen Zielpapiers festgehalten wurden (Meilenstein 1).

In der sich anschließenden Arbeitsphase ging es an die Umsetzung. Hierfür konnten unter anderem die zur Verfügung gestellten Fördergelder der AOK Hessen (vgl. Kapitel 5.6) eingesetzt werden. Zudem wurden den Schulen drei Wahlfortbildungen (vgl. Kapitel 5.5) für das Kollegium angeboten. Die Möglichkeit eines Elterninformationsabends zum Thema „Bewegung & Lernen“ in der Schule konnte zusätzlich von den Schulen abgerufen werden.

Im Rahmen der zentralen Zwischenbilanz kamen die Projektschulen zusammen und präsentierten neben ihren Zwischenergebnissen förderliche sowie hinderliche Faktoren im Projektverlauf (Meilenstein 2). Lösungsideen für Stolpersteine wurden erarbeitet.

Nach einer zweiten Arbeitsphase an den Schulen galt es für die jeweiligen Steuerungsgruppen eine Abschlussdokumentation inklusive bewegender Bilder fertigzustellen (Meilenstein 3).

Der gemeinsame Abschluss des Projekts mit Vorstellung der Ergebnisse fand zentral im Mai 2018 statt. Hier wurde gemeinschaftlich das Projekt reflektiert und Ideen für das Folgeprojekt zusammengetragen.

Ziel ist es nach Abschluss des Projekts die bereits teilgenommenen Schulen sowie die Schulen der neuen Projektrunde miteinander zu vernetzen (Meilenstein 4).

Zur abschließenden Übersicht sind hier nochmals die Meilensteine des Projektes zusammengefasst:

5.5 Fortbildungsmodule

Im Projektzeitraum wurden den teilnehmenden Schulen begleitend sechs Fortbildungsmodule angeboten, von denen drei pro Schule gewählt werden konnten. Diese waren an den Arbeitshypothesen und Zielen des Projekts ausgerichtet und sollten die Arbeitsprozesse im Projekt an den Schulen unterstützen.

Modul 1 „Beweg dich, Schule“ Besser lernen durch gehirnaktivierende Bewegungs- und Wahrnehmungsübungen im Klassenraum
Modul 2 „Bildung kommt ins Gleichgewicht“ Förderung der Gleichgewichtsfähigkeit von Schülern zur Stärkung der individuellen Leistungsmöglichkeiten
Modul 3 „Entdecken Sie Ihr Gleichgewicht“ (für Lehrkräfte) Ein Wellness- und Trainingsprogramm für das seelisches und körperliche Gleichgewicht nach Dorothea Beigel ®
Modul 4 „Einfach wohlfühlen – der achtsame Umgang mit sich und anderen“ Selbstwahrnehmung und Selbstfürsorge im Lehrerberuf
Modul 5 „Schüler bewegen Schüler – Ausbildung zum Bewegungscoach“ Bewegungsfördernde Unterrichtsgestaltung durch Schülerpartizipation
Modul 6 „Der Raum als dritter Pädagoge“ Lern- und lebensförderliche Gestaltung von Arbeitsplätzen, Räumen und Gebäuden

5.6 Finanzielle Ausstattung

Mithilfe der Förderzusage der AOK Hessen konnten die teilnehmenden Schulen über ein festgelegtes Budget verfügen, welches zum Beispiel zur Anschaffung von Bewegungsgeräten eingesetzt werden konnte. Dieser Sockelbetrag wirkte als Anschubfinanzierung für die Realisierung von Vorhaben und erleichterte die Suche von weiteren Förderern. Er bildete damit auch eine Ausgangsbasis für Finanzierungsanfragen gegenüber dem Schulträger.

Mit der Förderung der Fortbildungsmodule hat die AOK gemeinsam mit der ZFS für einen zu den schulischen Projektvorhaben passenden Input in den Arbeitsphasen an den Schulen gesorgt.

Darüber hinaus wurde durch die AOK die fachliche Begleitung im Projekt mitfinanziert als auch die zentralen Tagungen zum Auftakt, zur Zwischenbilanz und zum Abschluss ermöglicht.

6 Ausgewählte Ergebnisse in Form von Praxisbeispielen der Projektschulen

Projekt: Mehr Bewegung im Unterricht

Südringgauschule
Grund-, Haupt-, Realschule)
Schulstr. 16
37293 Herleshausen
http://www.suedringgauschule.de/

Zielgruppe
Alle Schülerinnen und Schüler der Schule

Wirkungen
- Selbstwahrnehmung fördern
- Selbstregulationsfähigkeit stärken
- Lernkompetenz im Arbeits- und Sozialverhalten entwickeln

Beschreibung

Im Rahmen des Projekts „Einfach bewegen(d) – Schule gesund entwickeln“ bildete sich das Kollegium der Südringgauschule durch mehrere von der AOK finanzierte Fortbildungen im Handlungsfeld „Bewegend unterrichten“ umfassend fort. Zudem wurden Schülerinnen und Schüler durch die Fortbildung „Schüler bewegen Schüler“ zu Bewegungscoaches qualifiziert.

Mit den hier erworbenen Kompetenzen können sich die Schülerinnen und Schüler unter anderem zur Anleitung kleinerer Bewegungssequenzen in den Lerngruppen während des Unterrichts einbringen. Eine erweitere bewegungsförderliche Ausstattung der Klassenräume unterstützt zusätzlich das bewegte Lernen und Arbeiten.

In einer Befragung der Schülerinnen und Schüler der Südringgauschule erleben diese den bewegten Unterricht abwechslungsreicher und erklären, dass sie sich durch die Möglichkeit ihre individuelle Arbeitsposition selbstständig wählen zu dürfen, viel länger konzentrieren und aufmerksamer lernen können. Lehrkräfte bestätigen diese Wahrnehmung ebenso.

Bezug

Hessischer Referenzrahmen Schulqualität		GQ Bewegung & Wahrnehmung	
Qualitätsbereich	**VI. Lehren und Lernen**	GQ-Dimension	**Lehren & Lernen**
Dimension	**VI.1 Überfachlicher Kompetenzaufbau**	Handlungsfeld	**Bewegend unterrichten**
Qualitätsbereich	**V. Schulkultur**	GQ-Dimension	**Arbeitsplatz & Lebensraum**
Dimension	**V.2 Schulleben**	Handlungsfeld	**Partizipation ermöglichen, Räume gestalten**

Bilder aus der Südringgauschule

In verschiedenen Körper- und Arbeitshaltungen lernen

Durch Springen sich aktivieren und beruhigen

Arbeiten im Freien pflegen

Arbeitsnischen im Stehen und Knien nutzen

Projekt: Bewegungsverführer auf dem Schulgelände

Werratalschule
Gesamtschule mit gymnasialer Oberstufe
Dickesstraße 16
36266 Heringen
http://werratalschule.de/

Zielgruppe

Alle Schülerinnen und Schüler der Schule

Wirkungen

- Bewegungsfreude erleben
- Vielfältige Bewegungsmöglichkeiten im Außengelände erfahren
- Selbstorganisationsfähigkeit für die Gestaltung von Pausen erlernen

Beschreibung

Im Rahmen des Projekts „Einfach bewegen(d) – Schule gesund entwickeln“ erarbeitete die Werratalschule im Anschluss an den Pädagogischen Tag ein Konzept zur Gestaltung des Schulgeländes mit verschiedenartigen Bewegungsverführern. Ideen von Schülerinnen und Schülern sowie Lehrkräften als auch Anregungen der Elternschaft fanden in diesem ganzheitlich orientierten Prozess Berücksichtigung.

Durch ein umfassendes und mehrschichtiges Finanzierungskonzept konnten unter anderem
- ein Bodentrampolin,
- ein Niedrigseilgarten,
- mehrere „Lümmelbänke“,
- ein Lernpodest, welches für Unterrichtssituationen im Freien genutzt werden kann,

angeschafft werden.

Bezug

Hessischer Referenzrahmen Schulqualität		GQ Bewegung & Wahrnehmung	
Qualitätsbereich	**V. Schulkultur**	GQ-Dimension	**Arbeitsplatz & Lebensraum**
Dimension	**V.2 Schulleben**	Handlungsfeld	**Räume gestalten**

Bilder von der Werratalschule

Ein Bodentrampolin bauen

Alternative Steh- und Sitzgelegenheiten auf dem Schulgelände schaffen

Projekt: „Sich aufeinander zu bewegen“ – ein Verbindungsweg

Schulzentrum Gersfeld (bestehend aus drei Schulen)

Otto-Lilienthal-Schule, Grundschule
Am Dammel 3, 36129 Gersfeld, http://gs.gersfeld.schule.hessen.de/

Rhönschule, Kooperative Gesamtschule
Am Dammel 2-4, 36129 Gersfeld, https://www.rhoenschule.de/

Anne-Frank-Schule, Förderschule
Am Dammel 5, 36129 Gersfeld, http://www.afs-gersfeld.de/

Zielgruppe

Alle Schülerinnen und Schüler der Grund-, Förder- und kooperativen Gesamtschule des Schulzentrums Gersfeld

Wirkungen

- Bewegungsfreude erleben
- Bewegungsmöglichkeiten auf Wegen erfahren
- Miteinander fördern

Beschreibung

Im Rahmen des Projekts „Einfach bewegen(d) – Schule gesund entwickeln“ konnte ein entscheidender Schritt zur engeren Zusammenarbeit der drei Gersfelder Schulen erreicht werden.

Als ein Schwerpunkt des Projekts stand von Beginn an das „Aufeinanderzubewegen“ der Schulen im Fokus. Nach dem Auftakt durch einen gemeinsamen Pädagogischen Tag folgten weitere schulübergreifende Fortbildungen, Projekte und Veranstaltungen.

Als äußeres Zeichen dieses „Aufeinanderzubewegens“ gestalteten die Schulen gemeinsam mit Hilfe der Finanzierung der AOK Hessen einen aus naturnahen Bewegungselementen bestehenden Verbindungsweg. Durch den neu gestalteten Außenbereich wird diese Entwicklung auch optisch untermauert. Alle Besucherinnen und Besucher des Schulzentrums erkennen und erleben, dass hier etwas zusammenwächst.

Bezug

Hessischer Referenzrahmen Schulqualität		GQ Bewegung & Wahrnehmung	
Qualitätsbereich	**V. Schulkultur**	GQ-Dimension	**Arbeitsplatz & Lebensraum**
Dimension	**V.2 Schulleben** **V.3 Kooperation und Kommunikation**	Handlungsfeld	**Räume gestalten**
		GQ-Dimension	**Gesundheitsmanagement**
		Handlungsfeld	**Kooperation pflegen**

Bilder vom Schulzentrum Gersfeld

Bewegungswege gehen

Bewegungsvariationen entwickeln

Bewegungselemente nutzen

Projekt: Bewegte Regenpause

Grundschule Wallerstädten
Am Schulpfad 7
64521 Groß-Gerau
http://www.grundschule-wallerstaedten.de

Zielgruppe
Alle Schüler und Schülerinnen der Schule

Wirkungen
- Bewegungsfreude erleben
- Vielfältige Bewegungsmöglichkeiten in Räumen erfahren
- Selbstorganisationsfähigkeit für die Gestaltung von Pausen erlernen

Beschreibung

In allen Schulen stellen Regenpausen eine besondere Herausforderung dar, Schülerinnen und Schüler sowohl angemessen zu bewegen als auch zu entspannen. So auch in der Grundschule Wallerstädten.

Im Anschluss des Pädagogischen Tages des Projekts „Einfach bewegen(d) – Schule gesund entwickeln“ hat sich die Schule entschieden, an dieser Thematik zu arbeiten. Schülerinnen und Schüler sowie Lehrkräfte suchten gemeinsam nach Lösungen.

Ergebnis ist, dass die Bücherei und der PC-Raum in den Regenpausen als Ruhe- und Rückzugsbereich geöffnet sind. Die Eingangshalle wurde mit den in der Schule bereits vorhandenen Bewegungs- und Spielgeräten ausgestattet. Mit der Förderung der AOK Hessen konnten zahlreiche weitere Bewegungsspiele angeschafft werden, die nun zusätzlich zur Gestaltung der Regenpausen zur Verfügung stehen. Diese sind in festen Kisten verstaut und so auch im Schulalltag jederzeit für den bewegten Unterricht oder Pausenzeiten einsetzbar.

Die Grundschule Wallerstädten verfügt über ein großes Außengelände, welches bisher nur an regenfreien Tagen genutzt werden durfte. In den Zeiten, in denen das Wetter (Regen, Frost) den Untergrund in eine Matschfläche verwandelte, war den Schülerinnen und Schülern das Spielen auf diesen Flächen nicht erlaubt, da das Schulgebäude dadurch extrem verschmutzt wurde. Mit der ergänzenden Idee, dass jede Schülerin und jeder Schüler Hausschuhe im Schulgebäude trägt, ist nun das Außengelände zu jeder Jahreszeit und Witterung ein großartiges Bewegungs- und Spielgelände.

Bezug

Hessischer Referenzrahmen Schulqualität		GQ Bewegung & Wahrnehmung	
Qualitätsbereich	**V. Schulkultur**	GQ-Dimension	**Arbeitsplatz & Lebensraum**
Dimension	**V.2 Schulleben**	Handlungsfelder	**Räume gestalten, Veranstaltungen ritualisieren**

Bilder von der Grundschule Wallerstädten

Im Unterricht…

Bewegung im Unterricht zulassen

Klassenräume bewegungsfördernd ausstatten

In der Regenpause…

Mit dem Bewegungswürfel spielen

Bewegungsfelder auf Flächen schaffen

Projekt: „Sporthelfer“ sowie Fitness- und Bewegungsparcours

Alexander-von-Humboldt-Schule
Integrierte Gesamtschule
Hessenring 75
65428 Rüsselsheim
https://www.alexander-von-humboldt-schule.de

Zielgruppe

Alle Schülerinnen und Schüler der Schule

Wirkungen

- Vielfältige Bewegungsmöglichkeiten im Außengelände erfahren
- Selbstorganisationsfähigkeit für die Gestaltung von Pausen erlernen
- Verantwortung für die Gestaltung des Schullebens übernehmen
- Sich mit der Schule identifizieren

Beschreibung

Angeregt durch die Fortbildung „Schüler bewegen Schüler“, die im Rahmen des Projekts „Einfach bewegen(d) – Schule gesund entwickeln“ durchgeführt wurde, leiten hier ausgebildete „Sporthelfer“ nun Mitschülerinnen und Mitschüler in den Pausenzeiten oder der Mittagspause zu Bewegung und Spiel an.

Durch Trikots kenntlich gemacht sind sie Anlaufstation auf dem Schulgelände und verleihen Sport- und Spielgeräte aus den neu angeschafften „Sporttonnen“. Auch weisen sie ihre Mitschülerinnen und Mitschüler in den Fitness- und Bewegungsparcours auf dem Schulgelände, der im Rahmen des Projektes entstanden ist. Außerdem organisieren die „Sporthelfer“ Turniere und schulische Wettbewerbe. Als Dankeschön für dieses vielfältige Engagement wurden die „Sporthelfer“ mit einem Skiausflug in die Rhön belohnt.

Die Anschaffung des Fitness- und Bewegungsparcours auf dem Außengelände wurde durch einen Sponsorenlauf, bei dessen Organisation sich der Schulelternbeirat engagiert eingebracht hat, der finanziellen Unterstützung der AOK Hessen und der Mitfinanzierung durch den Schulträger ermöglicht.

Bezug

Hessischer Referenzrahmen Schulqualität		GQ Bewegung & Wahrnehmung	
Qualitätsbereich	**V. Schulkultur**	GQ-Dimension	**Arbeitsplatz & Lebensraum**
Dimension	**V.2 Schulleben**	Handlungsfelder	**Partizipation ermöglichen, Räume gestalten**

Projekt: „Fahren, Rollen, Gleiten“

Luise-Büchner-Schule
Gymnasium
Jahnstraße 35
64521 Groß-Gerau
https://bs-gg.de/

Zielgruppe

Alle Schülerinnen und Schüler der Schule

Wirkungen

- Bewegungsfreude erleben
- Konditionelle und koordinative Fähigkeiten fördern

Beschreibung

Im Rahmen des Projekts „Einfach bewegen(d) – Schule gesund entwickeln“ nahm die Luise-Büchner-Schule an dem aus mehreren Bausteinen bestehenden Förderprogramm „WHEELUP!“ teil, welches in Kooperation mit der AOK Hessen mit der Agentur für Fun- und Bewegungskonzepte CITY SKATE entwickelt und umgesetzt wurde. Hierbei werden weiterführende Schulen unterstützt, attraktive Sportarten aus dem Bewegungsfeld „Fahren, Rollen, Gleiten“ nachhaltig in ihr Bewegungskonzept zu integrieren.

Im Anschluss an das Programm konnten weitere Waveboards für die Schule angeschafft werden, die den Schülerinnen und Schülern neben dem Sportunterricht auch in den Pausen zur Verfügung stehen.

Weitere Informationen: www.wheelup.de

Bezug

Hessischer Referenzrahmen Schulqualität		GQ Bewegung & Wahrnehmung	
Qualitätsbereich	**V. Schulkultur**	GQ-Dimension	**Lehren & Lernen**
Dimension	**V.2 Schulleben**	Handlungsfeld	**Sportunterricht stärken, Angebote schaffen**

7 Fazit

Mit den landesweiten Projektzielen L2 und L3 stehen die Fragen nach der Entwicklung von Modellen inspirierender Praxis zur Steuerung bewegungsfördernder Schulen sowie die Gestaltung einer wirkungsvollen Kooperation von landesweiten und regionalen Partner im Mittelpunkt. In beiden Zielbereichen geht es darum, dass Schulen eine Beratungs- und Unterstützungsleistung erhalten, um ihre Schule gesund entwickeln zu können.

Die gewonnenen Erkenntnisse im Projektprozess sind als Empfehlungen auf zwei Ebenen – einerseits für die Schulentwicklung und andererseits für die Unterstützungsleistung – als Empfehlungen formuliert.

7.1 Empfehlungen für Schulentwicklung

Als Fazit mit Blick auf die Entwicklung einer bewegenden und gesunden Schule können folgende acht Empfehlungen gegeben werden:

(1) Bedürfnis & Bedarf

Bewegende und gesunde Schulen können gelingen, wenn im Mittelpunkt der Schulentwicklung zwei Fragen beantwortet werden:

- Was brauchen Schülerinnen und Schüler, damit sie optimal lernen können?
- Was brauchen Lehrkräfte sowie Mitarbeitende, damit sie ihre Aufgaben wirkungsvoll erfüllen können?

(2) Haltung & Bereitschaft

Bewegende und gesunde Schulen können gelingen, wenn eine gemeinsame Haltung zu den Chancen und Herausforderungen einer bewegungsfördernden Unterrichts- und Schulkultur entsteht und von einer Bereitschaft zur Gestaltung von Veränderungsprozessen in der Schule getragen wird.

(3) Erkenntnis & Erfahrung

Bewegende und gesunde Schulen können gelingen, wenn praktikable Erfahrungen aus veränderten Planungen und erkenntnisreich-empathischen Reflexionen entstehen.

(4) Orientierung & Steuerung

Bewegende und gesunde Schulen können gelingen, wenn eine handlungsleitende Orientierungsqualität zur Steuerung der Entwicklungsprozesse offengelegt ist.

(5) Ziel & Perspektive

Bewegende und gesunde Schulen können gelingen, wenn der Qualitätsrahmen zur Entwicklung gesundheitsfördernder Schulen kohärent in Bezug auf die schulischen

Entwicklungsperspektiven und -ziele genutzt wird.

(6) Beratung & Kooperation

Bewegende und gesunde Schulen können gelingen, wenn eine passgenaue, systemische Beratung mit der Expertise von Kooperationspartnern kooperativ und verzahnt zusammenwirkt.

(7) Fortbildung & Praxisbeispiel

Bewegende und gesunde Schulen können gelingen, wenn Fortbildungen als Trainingsmodule zum Einüben eines veränderten Handelns einladen und durch Modelle einer guten Praxis die eigene Entwicklung bereichern.

(8) Austausch & Netzwerk

Bewegende und gesunde Schulen können gelingen, wenn Schulen als „kritische Freunde“ in einen partizipativ-wertschätzenden Austausch kommen und sich in einem themenspezifischen Netzwerk zusammenschließen.

7.2 Erkenntnisse für Unterstützungsleistungen

In Konsequenz aus dem Fazit zur bewegenden und gesunden Schulentwicklung sowie der Reflexion der Projektkonzeptionen mit allen Prozessbeteiligten können folgende fünf Erkenntnisse für die Unterstützung von bewegenden und gesunden Schulen benannt werden:

(A) Schulamt & Schulträger

Bewegende und gesunde Schule profitieren davon, wenn Schulamt und Schulträger offen sind für die Entwicklungsziele der Schule und mit lösungsorientiertem Denken und Handeln die schulischen Entwicklungsvorhaben unterstützen.

Konsequenz:
Kooperative Zusammenarbeit mit allen an Schule beteiligten Entscheidungsträgern und Beratungsstrukturen fördern.

(B) Information & Praxisbeispiel

Bewegende und gesunde Schulen profitieren davon, wenn sie anwendbare und verstehbare Informationen zu schulischen Fragen erhalten.

Konsequenz:
Häufig gestellte Fragen (FAQ) und Praxisbeispiele dokumentieren.

(C) Budgetierung & Sponsoring

Bewegende und gesunde Schulen profitieren davon, wenn sie Anschubfinanzierungen für Projekte erhalten und handhabbare Wege für Fundraising aufgezeigt bekommen.

Konsequenz:
Finanzierungs- und Förderprogramme sichten und rechtlich abgesichert anwendungsorientiert verbreiten.

(D) Beratung & Passung

Bewegende und gesunde Schulen profitieren davon, wenn sie eine passgenaue Beratungsleistung nutzen.

Konsequenz:
Beratungsangebote sinnvoll vernetzen und Fachberatung kontinuierlich qualifizieren.

(E) Austausch & Netzwerk

Bewegende und gesunde Schulen profitieren davon, wenn sie bei Veränderungsprozessen unter anderem zur Entwicklung der Haltung und Einstellung von Leitungen und Lehrkräften längerfristig unterstützt werden.

Konsequenz:
Ein landesweites Netzwerk bestehend aus bewegungsfördernden Schulen aufbauen und etablieren.

8 Ausblick

Wer Schulentwicklungsarbeit in Projekten organisiert,
will sich die Chance eröffnen,
Vorhandenes zu reflektieren, um Verändertes zu schaffen.

Dieser Gedanke gilt nicht nur für Schulen, sondern auch für alle Projektbeteiligten.

So ist das Projekt „Einfach bewegen(d) – Schule gesund entwickeln“ ein Leuchtturmprojekt für die beteiligten Partner auf Landesebene, weil es einen abgestimmten Handlungsrahmen anbietet, innerhalb dessen die eigenen Möglichkeiten und Grenzen ausgelotet werden können, und weil es teilnehmenden Schulen die Chance bietet, bei ihrem Entwicklungsvorhaben so aktiv und passend wie möglich begleitet werden zu können. Innerhalb eines geschlossenen Projektrahmens werden die Kompetenzen und Strategien eingesetzt, über die die einzelnen Partner auf der Grundlage ihres Wissens, ihrer Erfahrungen, ihrer Strukturen und ihrer Ressourcen verfügen. Deshalb stellt das Projekt auf Landesebene die Chance dar, mit neu gewonnenen Perspektiven und Akzenten, die eigenen Ziele, Programme und Wege auf deren Kohärenz mit Blick hin auf eine gesundheitsfördernde Schulentwicklung zu überprüfen.

Das Projekt „Einfach bewegen(d)“ wird im unmittelbaren Anschluss an die erste Staffel im August 2018 mit der zweiten Staffel erneut mit einer zweijährigen Laufzeit fortgesetzt. Für die zweite Staffel hat die Überarbeitung der Konzeption auf der Basis der ersten Staffel bereits im Frühjahr des Jahres begonnen. Neben der Nachbesserung der Arbeitshypothesen, der Projektziele auf den drei Arbeitsebenen (Land – Region – Schule) sowie der Auswahl und Inhalte der Fortbildungsmodule sind vor allem folgende Entscheidungen als Konsequenz aus den Empfehlungen zur Unterstützungsleistung des Fazits (Kapitel 7.2) getroffen worden:

- Netzwerkarbeit

  Das Netzwerk Einfach bewegend mit den Projektschulen der ersten und zweiten Staffel wird gegründet. Die Netzwerkarbeit soll sich auszeichnen durch
  - Informationen erhalten,
  - Austausch ermöglichen,
  - Fortbildungen nutzen.

  Dazu versendet die ZFS gemeinsam mit den landesweiten Partnern BAG und AOK einen regelmäßigen Newsletter mit Informationen zu Angeboten, Terminen und Links zum Thema „Bewegungs- und Wahrnehmungsförderung“ in der Schule.
  Außerdem ist ein erstes Netzwerktreffen zum Austausch der Schulen aus den beiden Projektstaffeln sowie ergänzenden Fortbildungsangeboten terminiert. Die Netzwerktreffen sollen einmal jährlich stattfinden.

- Informationsbereitstellung

  Über die Website der ZFS auf dem Hessischen Bildungsserver werden online einsehbar sowohl für die Projektschulen als auch für alle interessierten Schulen grundlegende wie auch vertiefende Informationen bereit gestellt wie zum Beispiel

- häufig gestellte Fragen mit einschätzenden Antworten,
- schulische Praxisbeispiele aus der ersten Projektstaffel 2016-2018,
- Instrumente zum Projektmanagement.

- Schulträger

  Von Anfang an sind die Schulträger der beteiligten Schulen über die Staatlichen Schulämter über den Projektansatz, die Projektziele und die Projektkonzeption informiert. Mit dieser Transparenz und der Einladung zu zentralen bzw. schulbezogenen Veranstaltungen kann eine Offenheit zum fachlich-sachlichen Dialog erzeugt werden, um in gemeinsame zielgerichtete Planungen und Entscheidungen zu münden.

- Qualifizierung der Fachberatung

  Die Fachberaterinnen und Fachberater S&G beziehungsweise Bewegung & Wahrnehmung an den Staatlichen Schulämtern haben die Aufgabe der Prozessbegleitung an den Schulen angenommen und sind an wichtigen schulischen Etappen wie beispielsweise der Zielfindung beteiligt. In internen Arbeitstagungen werden die Schritte für diese Aufgaben vorbereitet und verabredet.

Mit diesen und weiteren Punkten steigt nicht nur die Qualität der Projektarbeit an den Schulen in der zweiten Staffel. Es steigt darüber hinaus vor allem auch die Qualität für die Beratungs- und Fortbildungsleistung der Aktivitäten der ZFS und der Fachberatung S&G an den Staatlichen Schulämtern, weil die Erkenntnisse in die Aufbereitung von Materialien, in die Zielsetzung von Veranstaltungen sowie in die strategische Ausrichtung des Landesprogramms Schule & Gesundheit einfließen.

Die damit entstehende Innovationskraft, die einerseits aus dem Inneren heraus selbst wächst und andererseits durch die Kompetenzen weiterer Partner bereichert wird, entfaltet fachliche Argumentationsstärke und wirkt motivierend durch eine geklärte Haltung sowie eine überzeugende Einstellung zum eigenen Tun.

Auch deshalb ist die Erwartung von Spannung und Neugierde geprägt, welche Erkenntnisse und Erfahrungen mit der zweiten Staffel für den Weg zu einem bewegenden und gesunden Lernen und Arbeiten mit den teilnehmenden Schulen gesammelt werden.

Literatur

Ayres, J. (1998). Bausteine kindlicher Entwicklung. Berlin.

Beigel, D. (2012). Beweg dich, Schule! Dortmund, S. 18-31

Budde, H., u.a. (2008). Acute coordinative exercise improves attentional performance in adolescents. Neuroscience Letters, 441, S. 219-223.

Bangsbo J, u.a. (2016). The Copenhagen Consenus Conference 2016: children, youth, and physical activity in schools and during leisure time. Br J Sports Med; 0:1-2.doi:10.1136/bjsports-2016-096325

De Bock, F. (2012). Bewegungsförderung im Kindes- und Jugendalter. In: Handbuch Bewegungsförderung und Gesundheit . Hrsg: Geuter, G., Hollederer, A. S. 131-153.

Dordel, S., Breithecker, D. (2003). Bewegte Schule als Chance einer Förderung der Lern- und Leistungsfähigkeit. Haltung und Bewegung 2, 5-15.

Eberle, U. (2016): Der bewegte Geist. In: Geokompakt Nr. 47; S. 100-107.

Hannaford, C. (1996). Bewegung ist das Tor zum Lernen. Freiburg.

Hessisches Kultusministerium (2011): Hessischer Referenzrahmen für Schulqualität. Weinheim.

Kubesch S. (2008). Das bewegte Gehirn. Körperliche Aktivität und exekutive Funktionen. Schorndorf.

Quante, S. (2010).Bewegungsangebote zur Stärkung des Selbstkonzepts. Haltung und Bewegung 4, 24-31.

Voll, Stefan Prof.Dr. & Buuck,S. (2012): Steigerung der geistigen Leistungsfähigkeit durch Bewegung. In: Spitzensport im Fokus, 2012.

Walk, Laura (2011): Bewegung formt das Hirn: Lernrelevante Erkenntnisse der Gehirnforschung. In: Die Zeitschrift für Erwachsenenbildung 1/2011: Lernen in Bewegung; S. 27 -29

Walter, U., Kramer, S., Röbl, M. (2005): Körperliche (In) Aktivität in Kindheit und Jugend. In: Deutsche medizinische Wochenschrift: S. 2876-2878.