

Projekt „Einfach bewegen(d)“
Schule gesund entwickeln“

Fortbildungsmodule

Stand: 01.08.2018

Informationen zur Projektlaufzeit 2018-2020, 2. Staffel

Im Projektzeitraum werden den teilnehmenden Schulen begleitend sechs Fortbildungsmodule angeboten. Die Fortbildungsmodule sind an den Arbeitshypothesen und Zielen des Projekts ausgerichtet und unterstützen damit die Arbeitsprozesse am Projekt in den Schulen.

Folgende Module werden angeboten:

- M1 „Bewegend unterrichten“
- M2 Schüler bewegen Schüler – Ausbildung zum Bewegungsscout
- M3 Der Raum als dritter Pädagoge
- M4 Leben in Balance – Entdecken Sie Ihr Gleichgewicht!
- M5 Wahlmodul (entsprechend eines schulischen Projektziels)
- M6 Meinen Zielen auf der Spur

Einzelbeschreibungen:

Modul M1 (verbindlich)

„Bewegend unterrichten“

Besser Lernen durch gehirnaktivierende Bewegungs- und Wahrnehmungsübungen im Klassenraum – ein vierteiliges Trainingsmodul

Mit Bewegung im Unterricht lernen Schülerinnen und Schüler besser, sie erzielen erfolgreichere Leistungen und können ihr Verhalten leichter regulieren. So braucht unser menschliches Gehirn Bewegungsimpulse, damit es effektiv und produktiv arbeiten kann. In der heutigen Lebenswelt fehlen Kindern und Jugendlichen in einer bewegungsarmen Umwelt oft diese wichtigen Impulse. Mit der Forderung nach mehr Bewegung in der Schule entsteht aber nicht nur eine fundamentale Verpflichtung nach einer bewegungsfördernden Didaktik, sondern auch eine pädagogische Herausforderung für Lehrkräfte und Erziehende zur aktiven Gestaltung von Unterricht und Lernsituationen.

Neben theoretischen Grundlagen und Argumenten für eine bewegte Schule stellt die Fortbildung vor allem zahlreiche praktische Übungen, Methoden und Spiele zur Bewegungs- und Wahrnehmungsförderung im Unterricht in den Mittelpunkt. Anhand von lernerschließenden und lernbegleitenden Übungen wird verdeutlicht, wie Lerninhalte aus den Fächern in Bewegung thematisiert werden können. Dabei werden grundlegende methodische Prinzipien zur Weiterentwicklung und Variation der Bewegungsgelegenheiten verdeutlicht, so dass die vorgestellten Ideen altersangemessen einfach auf andere Fächer zu übertragen sind.

Im Einführungsmodul werden fächerübergreifend Bewegungsübungen aus dem Kontext „Lernen mit Bewegung“ und „Lernen in Bewegung“ erprobt. In den sich anschließenden drei Trainingsmodulen geht es darum, dass in verschiedenen Kleingruppen fach- und jahrgangsbezogenen Unterrichtsmethoden verabredet werden, die systematisch gemeinsam geplant sind und durchgeführt werden. Die Reflexion der Erfahrungen und eine vertiefende Planung aufgrund erlebter Erkenntnisse setzen den Prozess fort. Abschließende Ergebnisse sind als Vereinbarungen festzuhalten.

Referent/in

Zertifizierte/r Dozent/in aus dem ZFS-Referententeam

Setting

Vierteilige Fortbildungsreihe:

1. Einführung „Bewegend unterrichten“, 3 Zeitstunden
2. Planung eines bewegungsfördernden Unterrichts, 2,5 Zeitstunden
3. Reflexion und Vertiefung, 2,5 Zeitstunden
4. Erkenntnisse mit Vereinbarungen, 2 Zeitstunden

Hinweis

Alle Teilnehmenden erhalten Materialien in Form des Buches „Beweg dich, Schule!“ im Rahmen der Veranstaltung.

Nach dem ersten einführenden Modul müssen sich die Teilnehmenden festlegen, wer an den drei weiteren Modulabschnitten verbindlich teilnehmen wird.

Projektbezug

Arbeitshypothesen A1, A2, A3, A4, A5
Ziele S1, R1

Teilnehmendenanzahl

Es können bis zu 25 Personen teilnehmen.

Modul M2

Schüler bewegen Schüler – Ausbildung zum Bewegungsscout Bewegungsfördernde Unterrichtsgestaltung durch Schülerpartizipation

Bewegungsförderung im Unterricht geht alle etwas an – Lernende und Lehrende! Somit ist es sinnvoll, dass die Schülerinnen und Schüler nicht nur einen bewegten Unterricht erleben, sondern auch verstehen, warum ein bewegter Lebensstil auch beim Lernen und Arbeiten gute Leistungsergebnisse unterstützt. Im Sinne der Mitverantwortung für einen solchen aktivierenden Unterricht können Schülerinnen und Schüler auch selbst in die „Rolle der Lehrkraft“ schlüpfen, wenn es um die Initiierung oder die Anleitung von Bewegungs- und Wahrnehmungsübungen im Unterricht geht. Auch Hausaufgaben können zum Beispiel bewegt vorgetragen werden. Dazu hilfreiche Methoden werden im Seminar thematisiert. Damit ist die Zielsetzung des Seminars für die Schülerinnen und Schüler geklärt: Es geht um die Ausbildung zum Bewegungsscout, der im Unterricht gemeinsam mit anderen Lernenden und in Abstimmung mit den Lehrkräften für mehr Bewegung Sorge trägt. Eine Gelingensbedingung ist, dass im optimalen Fall fünf Schülerinnen und Schüler pro Klasse die Kompetenz zum Bewegungsscout erworben haben. Besonders günstig ist es,

wenn möglichst alle Klassen eines Jahrgangs an dem Programm teilnehmen, um vielfältige Erfahrungen in der Schule sammeln zu können.

Eine derart verstandene Fortbildungsarbeit in der Schule ermöglicht einen Mehrwert für die Persönlichkeitsentwicklung der Lernenden. Ihre Beteiligung an der Gestaltung eines bewegenden Unterrichtsprozesses fördert somit sowohl die pädagogischen Voraussetzungen für fachliche Lernerfolge und bahnt andererseits einen überfachlichen Kompetenzerwerb für die Schülerinnen und Schüler an.

Referent/in

Zertifizierte Dozenten des ZFS-Teams „Bewegungsfördernde Schule“

Setting

5 Unterrichtsstunden (vormittags) im Rahmen eines Projekttages.

Das Modul richtet sich an Schülerinnen und Schüler begleitet durch deren Klassenleitungen. Die Teilnehmendenanzahl ist auf eine Klassenstärke begrenzt, wobei die Lerngruppe aus mehreren Klassen zusammengesetzt sein soll.

Bitte bequeme Kleidung, Socken, Isomatte sowie Mal- und Schreibsachen mitbringen.

Hinweis

Alle Teilnehmenden erhalten Praxiskarten mit ausgewählten Übungen, Methoden und Spielen aus dem Programm AKTIV & CLEVER der ZFS im Rahmen der Veranstaltung.

Projektbezug

Arbeitshypothesen

A2

Ziele

S1, S2

Teilnehmendenanzahl

Es können bis zu 25 Schülerinnen und Schüler teilnehmen, es kann eine Gruppe pro Schule angeboten werden.

Modul M3

Der Raum als dritter Pädagoge

Lern- und lebensförderliche Gestaltung von Arbeitsplätzen, Räumen und Gebäuden

Die Anforderungen, die heutzutage an Schulen gestellt werden, sind hoch. Besonders aufgrund immer längerer Aufenthaltszeiten müssen sich Schulen zu einem Lern- und Lebensraum wandeln, der ganztags variabel genutzt werden kann und auf die Bedürfnisse der Schülerinnen und Schüler sowie der Lehrkräfte eingeht.

Loris Malaguzzi, der Begründer der Reggio-Pädagogik, spricht vom „Raum als dritten Pädagogen“ und regt Bildungseinrichtungen dazu an, Kindern und Jugendlichen Lern- und Lebensräume zur Verfügung zu stellen, die es ihnen ermöglichen, auf der Basis von (selbst-) gesteckten Zielen selbstorganisiert zu lernen und sich wohl zu fühlen.

Die gegenwärtig geforderte Lernkultur (selbstorganisiertes Lernen, Projektunterricht, wechselhafte Organisationsformen etc.) bringt daher auch Konsequenzen für die Struktur, Gestaltung und Ausstattung der Räume mit, in denen gelehrt und gelernt wird.

In einem ersten Impuls werden Aspekte lernförderlicher Bedingungen aufgezeigt und anhand von Beispielen dargestellt und reflektiert. Die sich anschließende Gruppenarbeitsphase hat das Ziel, unterschiedliche Räumlichkeiten der eigenen Schule anhand bestimmter Kriterien genauer zu betrachten und sich über Vorschläge möglicher Veränderungen auszutauschen.

Referent/in

Nicole Joses, Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V.

Setting

3 Zeitstunden (nachmittags)

Die Teilnehmendenanzahl beträgt ca. 15 Personen.

Projektbezug

Arbeitshypothesen

A2, A3, A5

Ziele

S1, S5, R1

Teilnehmendenanzahl

Es können bis zu 15 Personen teilnehmen, eine Zusammenführung von mehreren interessierten Schulen aus dem Projekt ist geplant.

Modul M4

Leben in Balance – Entdecken Sie Ihr Gleichgewicht!

Ü30 - Ein Wellness- und Trainingsprogramm für das seelische und körperliche Gleichgewicht nach Dorothea Beigel ®

Der Workshop zeigt einen wirkungsvollen, motivierenden und praktisch überall einsetzbaren Weg auf, wie auf einfach umsetzbare Weise ein Gleichgewichtstraining für alle Erwachsenen durchgeführt werden kann. Da die Übungen sowohl für einzelne Personen als auch für Gruppen in Kollegien geeignet sind, kann das Programm unmittelbar in den Berufsalltag sowie in die Freizeit integriert werden und trägt zum Wohlbefinden – insbesondere auch im pädagogischen Bereich zur Gesundheit von Lehrkräften sowie Erzieherinnen und Erziehern – bei. Die Veranstaltung basiert auf dem Programm „Entdecken Sie Ihr Gleichgewicht!“, ein Bewegungs- und Gleichgewichtsprogramm nach Dorothea Beigel ®.

Die Förderung der inneren und äußeren Balance erhöht die Achtsamkeit gegenüber sich selbst sowie dem eigenen Körper und Wohlbefinden. Die Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit ermöglicht Ruhe und einen Zugang zur Selbstwahrnehmung. Die Stärkung einer individuellen Leistungskraft sowie des Selbstbildes und der Selbstregulation helfen, sich in den tagtäglichen Anforderungen immer wieder neu und sicher verhalten zu können. „Das Spektakuläre an diesem Programm ist das Unspektakuläre“ (Dorothea Beigel). Lassen Sie sich daher auf die Übungen ein und erleben Sie einen spürbaren Gewinn für Ihre Gesundheit an jeden Tag!

Referent/in

Rosemarie Arndt, Michaela Brauburger oder Alexander Jordan

Setting

3 Zeitstunden

Hinweis

Alle Teilnehmenden erhalten das entsprechende Medienpaket (Kalender mit Begleitbuch) im Rahmen der Veranstaltung. Die Veranstaltung wird über den medical airport service (mas) abgewickelt und wird zum Erwerb des Teilzertifikats „Lehrkräftegesundheit“ von Schule & Gesundheit angerechnet.

Projektbezug

Arbeitshypothesen

A3

Ziele

S2, S3

Teilnehmendenanzahl

Es können bis zu ca. 20 Personen teilnehmen, mehrere Gruppen sind möglich.

Modul M5

Wahlmodul

(entsprechend eines schulischen Projektziels)

Die Projektziele legt jede teilnehmende Schule selbst nach dem Pädagogischen Tag im Zielpapier fest. Zur Arbeit an den definierten Projektzielen kann jede Schule eine Fortbildung in Anspruch nehmen, die thematisch und inhaltlich auf den Bedarf zugeschnitten ist, welchen die Schule im Prozess bearbeiten möchte. Die Gestaltung des Fortbildungsmoduls orientiert sich an den Wünschen und Anforderungen der Schule.

Referent/in

Personen können erst nach Themen- und Zielklärung benannt werden.

Setting

3 Zeitstunden

Hinweis

Dieses Fortbildungsmodul stellt für die Schule die Chance dar, eine auf Ihre Projektziele bezogene Fortbildung erhalten zu können.

Projektbezug

Arbeitshypothesen	alle
Ziele	alle

Teilnehmendenanzahl

Es können in Seminarstärke ca. 15 bis 20 Personen teilnehmen.

Modul M6 (optional)

Meinen Zielen auf der Spur

(optionales Angebot für Schulleitungen & Steuergruppen)

Sie möchten etwas verändern - beruflich, gesundheitlich, familiär? Doch Sie bleiben immer wieder in alten Mustern stecken? Auf einem alltagstauglichen und fundiertem Weg können Sie Ihre Ziele Schritt für Schritt angehen. Mit mehr Selbstwirksamkeit kann es gelingen, alte Gewohnheiten durch neues Verhalten zu ersetzen. Persönliche Ziele werden neu und kreativ in fünf Schritten angegangen:

- Erkennen Sie Ihr *Bedürfnis* und benennen Sie Ihren (unbewussten) Wunsch.
- Nutzen Sie Ihre *Motive* und kommen Sie ins planen.
- Formulieren Sie Ihr *Ziel*.
- Erarbeiten Sie Ihren *Ressourcenpool* als Ihr Unterstützungssystem.
- Bereiten Sie sich aufkommende Situationen vor und kommen Sie ins *Handeln*.

Für die Arbeit im Seminar ist es wichtig, sich auf ein Ziel zu konzentrieren, mit dem die skizzierte Methode erprobt wird. Bringen Sie dazu die notwendige Offenheit und Neugierde mit auf einem Weg, der sie unterstützt, Ihren Vorhaben nachhaltig näher zu kommen. Dazu

erhalten Sie ein persönliches Arbeitsbuch. Ein vertrauensvoller Austausch wie auch kleine Bewegungssequenzen begleiten das Seminar durchgängig.

Referent
Alexander Jordan

Setting
1,5 Tage (mit Übernachtungsmöglichkeit)

Hinweis
Dieses Fortbildungsmodul richtet sich an die Führungskräfte im Projekt der teilnehmenden Schulen wie Schulleitung, Steuergruppenmitglieder oder Schulprojektleitungen.

Projektbezug
Arbeitshypothesen A1, A3, A4
Ziele S2, S3

Teilnehmendenanzahl
Es können höchstens 25 Personen teilnehmen.

Förderung der Fortbildungsmodule im Projekt

Die sechs vorgestellten Fortbildungsmodule werden im Projekt von den Projektpartnern HKM/ZFS, BAG und AOK gefördert, Modul 4 wird durch das HKM über den mas finanziert. Jede Schule hat die Möglichkeit, bis zu zwei Module aus den Modulen M2 bis M5 auszuwählen. Das Modul M1 ist für alle Schulen verbindlich. Das Modul M6 kann optional angewählt werden. Sollten nur wenige Lehrkräfte einer Schule ein Modul anwählen, dann versucht die Projektleitung durch Zusammenziehen von Lehrkräften aus mehreren Schulen eine gemeinsame Veranstaltung zu ermöglichen.

Die Einwahl in die Module muss **bis zum 12. April 2019** (Meilenstein 1: Abgabe des Zielpapiers) erfolgen.

Für Rückfragen wenden Sie sich bitte an die Projektleitung:
Claudia Fröhlich-Koch oder Alexander Jordan
Fortbildung.SSA.Kassel@kultus.hessen.de