

Georg-Büchner-Schule

Integrierte Gesamtschule des Main-Kinzig-Kreises

Langendiebacher Str. 35, 63526 Erlensee
TEL: (06183) 9201-0



Das Konzept der „Bewegten Pause“

Einführung

Um den Schülerinnen und Schülern der Georg-Büchner-Schule einen wichtigen Ausgleich zur Anspannung im Unterricht zu schaffen, sowie zur Verbesserung der Lernsituation beizutragen, entstand 2013 die Idee, in den Pausen entsprechende Bewegungsangebote zu schaffen. Zu Beginn des zweiten Halbjahres 2013/14 wurde das bis dahin erarbeitete Konzept der „bewegten Pause“ eingeführt und umgesetzt, so dass es seither als ständiges Pausenangebot für alle Schülerinnen und Schüler zur Verfügung steht. So können alle Kinder unserer Schule ihrem Drang nach Bewegung in den Pausen noch zielgerichteter und kreativer folgen.

Legitimation

Die Georg-Büchner-Schule möchte allen Kindern und Jugendlichen auch außerhalb des regulären Sportunterrichts sinnvolle Bewegungsmöglichkeiten anbieten, da sie eine erhebliche Rolle bei der motorischen, kognitiven, emotionalen und sozialen Entwicklung spielen. Ein Kind, das zum Beispiel nicht rückwärts laufen kann, wird auch nur schwer subtrahieren, also rückwärts rechnen, können.

Ebenso sind Kinder, die sich sportlich betätigen, häufig fröhlicher, ausgeglichener, haben mehr Freude am Lernen und weniger Anlass zu streiten.

Schule ist längst nicht mehr die Instanz zur reinen Wissens- und Könnensvermittlung, die an einen soliden und gesicherten Erfahrungsschatz ihrer Schülerinnen und Schüler anknüpfen kann. Durch Bewegung wird der Entdeckungsdrang der Kinder gefördert, indem sie sich neugierig mit der Umwelt, den Geräten und Materialien auseinandersetzen und der eigene Körper intensiv erfahren wird. In unserem Verständnis kann die bewegte Pause als Potential möglicher Erfahrungen zur Verfügung stehen, das soziale Lernen fördern und die Leistungen unserer Schülerinnen und Schüler entwickeln helfen.

Zudem wird das Prinzip der Ganzheitlichkeit unterstützt, da eine bewegungsfreundliche Schule die intellektuellen, leiblichen und emotionalen Bedürfnisse der Kinder und Jugendlichen fördert und somit eine harmonische Entwicklung von Geist, Körper und Seele berücksichtigt. Die Georg-Büchner-Schule sieht sich nicht als Institution, die allein Wissen vermittelt, sondern will die Schülerinnen und Schüler vielmehr in ihrer gesamten Persönlichkeit durch Bewegung, Gestalten, Musizieren und dem außerunterrichtlichen Schulleben fördern.

Zusätzlich leistet die bewegte Pause einen wichtigen Beitrag zur Verbesserung der Gesundheit und der Schulqualität. Sie schafft einen Ausgleich, beugt der Bewegungsarmut vor, vermittelt Freude an der Bewegung und unterstützt das kognitive Lernen im Unterricht.

Rahmenbedingungen

Die „bewegte Pause“ findet täglich zu regelmäßigen Zeiten (Montag – Freitag, 9:05 Uhr – 9:25 Uhr) in der Sporthalle der Georg-Büchner-Schule statt. Zusätzlich wird mittwochs von 13:15 Uhr – 14:00 Uhr die „lange bewegte Pause“ angeboten.

Zu Beginn öffnet der Sportlehrer die Halle und stellt unterschiedliche Spielgeräte zur Verfügung. So haben die Kinder die Möglichkeiten, sich in verschiedenen Sportarten und Sportspielen auszuprobieren. Der Sportlehrer ist nicht nur zur Aufsicht da, sondern steht mit Tipps und Ratschlägen zur Seite. Alle Jahrgangsstufen sind in der „bewegten Pause“ willkommen und alle gängigen Sportarten wie Fußball, Volleyball und Basketball aber auch Badminton und Akrobatik können in der Sporthalle im Team, in einer Gruppe oder für sich gespielt werden.

Die Sporthalle bietet neben ausreichend Raum eine Vielzahl an Materialien und Sportgeräten, die allen Schülerinnen und Schülern zur Verfügung stehen. So können bei Bedarf neben den gängigen Ballsportarten beispielsweise auch unsere schuleigenen Waveboards und Inline-Skates genutzt werden.

Ziele des Konzeptes

- Spannungsabbau
- Bewegungsangebote auch bei schlechtem Wetter
- Vorbeugung gegen Langeweile
- Spaß an der Bewegung entwickeln
- Stärkung sozialer Fähigkeiten

- Prävention von Konflikten
- Reduzierung von Aggressivität, Hyperaktivität und Unfallrisiken
- Erlernen und Üben neuer Spielfähigkeiten
- Anbahnung sinnvoller Freizeitgestaltung
- Förderung der Fantasie im kreativen Umgang mit den Spielgeräten
- Förderung der Selbstständigkeit
- Förderung der Geschicklichkeit, Wahrnehmung, Konzentration, Gleichgewichts- und Koordinationsfähigkeit

Ablauf

Zu Beginn der großen Pause öffnet der Sportlehrer um 9:05 Uhr die Sporthalle und lässt die Schülerinnen und Schüler herein. Nachdem der letzte Schüler eingetreten ist, sollte die Sporthallentür verschlossen werden, so dass sie von außen nicht geöffnet werden kann. Zudem versichert sich der Sportlehrer, dass die einzelnen Trennwände hochgefahren sind und sich keine anderen Sportgeräte oder Gegenstände auf dem Feld befinden.

Währenddessen legen die Schülerinnen und Schüler ihre Jacken, Straßenschuhe und Taschen außerhalb des Spielfeldes ab und stellen sich vor dem Geräteraum auf, den allein der Sportlehrer betreten darf. Von hier teilt die Lehrkraft dann die gewünschten Sportgeräte aus, wobei jeder Spieler nur ein Gerät bekommt und darauf achten soll, es am Ende der Pause persönlich wieder zurück zu bringen.

Im Anschluss positioniert sich der Sportlehrer so in der Halle, dass er einen optimalen Überblick über das Spielgeschehen hat. Er geht sicher, dass keine gefährlichen Techniken ausgeübt werden, um das Verletzungsrisiko aller Schülerinnen und Schüler so minimal wie möglich zu halten. Dies betrifft vor allem die Ballspiele, bei denen immer der Spaß im Vordergrund stehen sollte und nicht (wie teilweise im Vereinssport üblich) möglichst ein Sieg über die gegnerische Mannschaft durch körperlichen Einsatz erzwungen wird. Außerdem muss die Lehrkraft dafür sorgen, dass die einzelnen Spielfelder von allen respektiert werden, um der Gefahr entgegenzuwirken, durch Badmintonschläger oder fliegende Bälle getroffen zu werden. Bei Bedarf bietet er zusätzlich den Schülerinnen und Schülern Hilfe bei der Ausführung unterschiedlicher Techniken an und deeskaliert anbahnende Konflikte.

Spätestens beim Läuten der Schulglocke um 9:20 Uhr (5 Minuten vor Ende der Pause) sollten alle Schülerinnen und Schüler ihre Spiele beenden und sich auf dem Weg zur

Lehrkraft begeben, um die ausgeliehenen Geräte wieder abzugeben. Danach dürfen sie sich wieder anziehen und die Sporthalle verlassen.

Der Lehrer kontrolliert zum Abschluss die Vollständigkeit aller abgegebenen Geräte und achtet darauf, dass keine Kleidungsstücke oder Müll in der Sporthalle vergessen wurden. Er verlässt als Letzter die bewegte Pause und schließt die Sporthalle ab.

Grenzen

Aufgrund des begrenzten zeitlichen Rahmens können nicht alle Sportarten in der bewegten Pause ohne Einschränkungen ausgeübt werden. So ist das Spielen von beispielsweise Volleyball oder Badminton durchaus möglich, jedoch muss auf Netze verzichtet werden, da der Auf- und Abbau dieser zu viel Zeit in Anspruch nehmen würde.

Auch das Austeilen der Waveboards ist (in den kleinen bewegten Pausen) problematisch, da sie sich zum einen nicht im Geräteraum befinden und zum anderen das Herausholen und Austeilen der Bretter zu lange dauert und somit die Aufsichtspflicht nicht gewährleistet wäre bzw. ein erheblicher „Leerlauf“ für alle anderen Teilnehmer entstehen würde.

Dies wurde gelöst, indem die entsprechenden Geräte am Mittwoch in der „langen bewegten Pause“ genutzt werden können, da hier 45 Minuten zur Verfügung stehen.

Ebenso eignen sich aus organisatorischen Gründen bestimmte Sportarten wie Geräteturnen oder Trampolinspringen nicht für die bewegte Pause, da aufgrund des hohen Verletzungspotentials stets mindestens eine Lehrkraft zur Absicherung präsent sein müsste.

Regeln

Um einen reibungslosen Ablauf gewährleisten zu können, müssen alle Teilnehmer folgende Regeln kennen und einhalten. Bei Missachtung können die Schülerinnen und Schüler von der bewegten Pause ausgeschlossen werden.

- Wir legen unsere Taschen und Jacken außerhalb des Spielfeldes am Rand der Sporthalle ab
- Wir tragen keine Straßenschuhe in der bewegten Pause
- Wir betreten nicht den Geräteraum, sondern fragen den Sportlehrer nach einem Sportgerät

- Wer sich ein Sportgerät ausleiht, bringt es am Ende wieder zum Sportlehrer zurück
- Wir gehen sorgfältig und ordentlich mit den Sportgeräten um
- Wir verlassen die Sporthalle nicht mit ausgeliehenen Sportgeräten
- Wir halten uns an die Zeitregeln; spätestens 5 Minuten vor Ende der Pause ziehen wir uns wieder um
- Wir respektieren die Spielflächen unserer Mitschüler
- Wir spielen miteinander, nicht gegeneinander. Spaß steht im Vordergrund, nicht der Sieg über die Mitspieler