

Mehr Bewegung in der Schule, aber wie?

Wie kann ich dazu beitragen, dass Schülerinnen und Schüler die empfohlene Bewegungszeit von mindestens 90 Minuten am Tag erreichen? Hier gibt es Tipps für Fachkräfte an Schulen.



Foto I © Syda Productions, stock.adobe.com

Bewegungsförderung als wichtige Herausforderung für den Schulalltag

Die Schule spielt bei der Bewegungsförderung eine wichtige Rolle. Die Kinder verbringen einen großen Teil ihrer Zeit in der Schule und insbesondere für die Lebenswelt Schule gibt es sehr gut erforschte Ansätze, wie sich die Bewegung bei Kindern effektiv fördern lässt. Am wirkungsvollsten sind dabei Ansätze, die sich aus mehreren Maßnahmen der Bewegungsförderung zusammensetzen und die Kinder in unterschiedlicher Art und Weise mitnehmen, wie zum Beispiel die Ansätze der bewegten Schule oder der bewegungsfreudigen Schule.

Aber auch wenn Ihre Schule bereits Bewegungsförderung oder Gesundheitsförderung in ihrem Schulprogramm aufgenommen hat, können Sie den Unterricht noch bewegter gestalten. Bieten Sie zum Beispiel als Schule mehr Sportunterricht an oder füllen Sie die Zeit im Sportunterricht insgesamt effektiver mit Bewegung (BZgA 2017, S. 77f.). So können Sie zum Beispiel den Auswechselfspielern im Mannschaftsport ein zusätzliches Bewegungsangebot machen.



Foto II © contrastwerkstatt, stock.adobe.com

Bewegung für Ruhe und Konzentration im Unterricht

Bewegung ist aber nicht nur Sport! Es ist mehr als Sport und so können Sie Bewegung leicht in den schulischen Alltag integrieren, ohne in die Turnhalle zu gehen. Obwohl Bewegung oft mit Unruhe assoziiert wird, kann dieses Mehr an Bewegung zur Ruhe und Konzentration im Unterricht beitragen (DGUV 2018, S. 5). Motivieren Sie die Schülerinnen und Schüler Informationen von einem Nachbarn zu holen, Arbeitsmaterialien zu verteilen, eine Matheaufgabe kooperativ zu lösen und einen Lösungsweg mit anderen zu vergleichen – es gibt zahlreiche Möglichkeiten für mehr Bewegung. Bieten Sie den Kindern regelmäßig Bewegungspausen im Schulalltag an. Eine kurze Flitzepause kann nach anstrengenden Unterrichtseinheiten sehr wirkungsvoll sein und unterbricht die sonst sehr langen Sitzphasen der Lernenden zusätzlich (BZgA 2017, S. 77f.).

Binden Sie die Eltern mit ein!

Ermuntern Sie die Eltern dazu, den Schulweg der Kinder so aktiv wie möglich zu gestalten (MBS 2018; Plattform Ernährung und Bewegung e.V. 2018). Um das Interesse dafür zu wecken, eignen sich zum Beispiel Elternabende oder Rundbriefe. Bei einem Elternabend können die Eltern die Gelegenheit gleich nutzen und sich in Gemeinschaften zusammenschließen, um Kinder auf etwas längeren Wegen abwechselnd zu begleiten. Auch können gemeinsame Schulwegpläne erarbeitet werden, die den sichersten Weg zur Schule kennzeichnen (Plattform Ernährung und Bewegung e.V. 2018).

Ganztagsangebote durch Kooperationen

Versuchen Sie nach Möglichkeit nachmittags unterschiedliche Sport-AGs anzubieten, zwischen denen die Kinder frei wählen können. Durch die Einführung der verbindlichen Wahl einer AG im Ganztagsangebot (ab einer gewissen Klassenstufe) könnten alle Kinder erreicht werden. Eventuell ist hier auch eine Kooperation mit regionalen Sportvereinen möglich, die auf dem Sportplatz oder in der Sporthalle der Schule zusätzliche Angebote machen können (BLE o.J; Plattform Ernährung und Bewegung e.V. 2018).

Denken Sie nachhaltig

Sie können mit kurzfristig angelegten Aktionen, wie Sport- und Spielfesten, Motoriktests oder Levelläufen die Bewegungsfreude stärken und die Kinder durch kleine Erfolgserlebnisse motivieren. Wenn Sie die Bewegung bei Ihren Schülerinnen und Schülern nachhaltig fördern wollen, ist es sinnvoll, die Bewegungsförderung klar im Lehrplan zu verankern und die Rahmenbedingungen in der Schule möglichst bewegungsfreundlich zu gestalten. Dazu

gehört auch die bewegungsfreundliche Gestaltung des Schulhofs, bei der Sie die Wünsche der Schüler/innen möglichst miteinbeziehen sollten (BZgA 2017, S. 78; BEL o.J.). Um das Bewegungsverhalten der Kinder zu verbessern, ist es wichtig, die Eltern in den Prozess der Bewegungsförderung einzubeziehen und die Maßnahmen zur Bewegungsförderung langfristig, also länger als sechs Monate, umzusetzen (LIGA.NRW 2011). Das Ziel sollte sein, die Einstellung der Schülerinnen und Schüler gegenüber Bewegung zu verändern und ihre Lust auf und Freude an Bewegung zu stärken (BLE o.J.).

Bewegte Schule und Unterricht in Bewegung

[Die bewegungsfreudige Schule](#), die bewegte Schule und [der Unterricht in Bewegung](#) – all diese Ansätze lassen sich auf eine gemeinsame Grundannahme zurückführen: Wer [körperliche Aktivität](#) fördert, unterstützt damit nachhaltig die gesunde Entwicklung der Kinder. Diese ist wiederum eng mit Bildung und Bildungserfolg verknüpft. Bewegungsförderung in der Schule zu betreiben heißt also, die schulische Entwicklung und gleichzeitig die Gesundheit der Kinder zu fördern. [Hier](#) zeigen wir Ihnen, welche gesundheitlichen Aspekte genau durch Bewegung gefördert werden (MJBS 2018).

Praxisbeispiele

[Was ist GUT DRAUF?](#) – Eine Aktion der [Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung \(BZgA\)](#) zur Vergabe einer Qualitätsmarke für qualifizierte Gesundheitsförderung in der Kinder- und Jugendarbeit à Zertifizierung für Projekte zur Förderung in den Bereichen Ernährung, Bewegung und psychosozialer Gesundheit

[Ideenwettbewerb Verhältnisprävention der Gesellschaft für Versicherungswissenschaft und -gestaltung e.V. \(GVG\)](#): Ziel des Ideenwettbewerbs Verhältnisprävention ist, Praxisbeispiele zu identifizieren, die die Rahmenbedingungen für ein gesundes Aufwachsen von Kindern und Jugendlichen in Familien, Kindertagesstätten, Schulen, Wohnquartieren, Kommunen oder Freizeiteinrichtungen verbessern. Diese Beispiele sollen bundesweit bekannt gemacht werden und stehen dafür in einer Datenbank bereit.

Quellen:

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) (o.J.). Bewegung in Kita und Schule. Abgerufen von <https://www.in-form.de/wissen/bewegung-in-kita-und-schule/> [14.06.2018].

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Hrsg.). (2017). Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung. Sonderheft 3. Abgerufen von https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Praevention/Broschueren/Bewegungsempfehlungen_BZgA-Fachheft_3.pdf [07.06.2018].

Deutsche gesetzliche Unfallversicherung (DGUV) (2018). Bewegung und Lernen. Einfach stark! DGUV pluspunkt 2018 (1).

Landesinstitut für Gesundheit und Arbeit des Landes Nordrhein-Westfalen (LIGA.NRW) (2011). Gesundheit durch Bewegung fördern. Empfehlungen für Wissenschaft und Praxis. Unter Mitarbeit von Gunnar Geuter. Düsseldorf: Landesinstitut für Gesundheit und Arbeit des Landes Nordrhein-Westfalen (LIGA.Fokus, 12). Abgerufen von http://miph.umm.uni-heidelberg.de/miph/cms/upload/pdf/LIGA_Fokus_12-2.pdf [12.06.2018].

Ministerium für Bildung, Jugend und Sport (MBS) (2018). Bewegungsförderung von Anfang an. Abgerufen von <https://mbjs.brandenburg.de/sport/schulsport/bewegungsforderung-von-anfang-an.html> [12.06.2018].

Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (2018). Bewegung in Kita und Schule. Abgerufen von <https://kgm.pebonline.de/netzwerkarbeit/gesund-aufwachsen/gesund-aufwachsen-bewegung/bewegung-kita-schule/> [14.06.2018].