

# Die Schwerpunktklasse "Sport"

*seit dem Schuljahr 2018/2019 am Gymnasium Neue Oberschule*

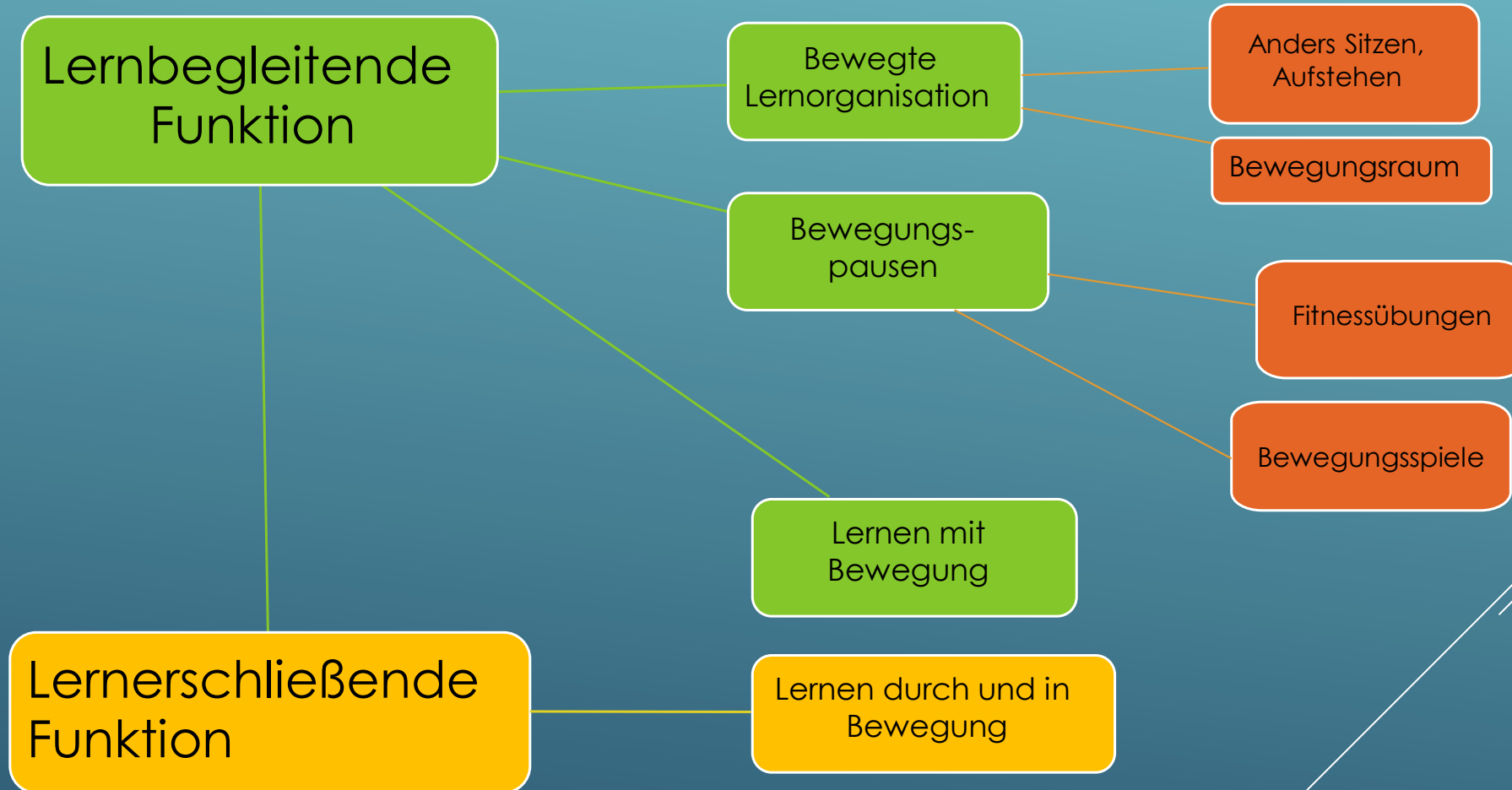
## Kurzinformationen:

- Der Kern des Schwerpunkts bildet das pädagogische Konzept des bewegten Lernens!
- Zusätzlich verändern die Aktiven der Sportklasse die Schule auf einer sportbezogenen Dimension: Sportliche AGs, sportliche Exkursionen, bewegungsfreudige, spielerische Pausen = Schule als bedeutsamer Lebensort der Kinder!
- Kontakt: Patrick Foppe ([foppe@no-bs.de](mailto:foppe@no-bs.de))

# WAS HEIßT ES DEN SPORT SCHWERPUNKT ZU WÄHLEN?



# ZENTRALER PUNKT: BEWEGTER UNTERRICHT



# FAKTENFOLIE: BEWEGTER UNTERRICHT

- Bewegung im Unterricht ist das zentrale Element des Schwerpunkts
- Bewegung im Unterricht ist gleichzeitig aktivierend und konzentrationsfördernd wirksam
  - Dopamin-Effekt
- Sportklasse bedeutet -> Unterricht findet im Rhythmus der Kinder statt – Kinder sind keine Dauersitzer!
- Der Klassenraum der Sportklasse soll bewegungsauffordernd ausgestattet sein, d.h. die Unterrichtsphase bestimmt den Arbeitsplatz – das kann draußen sein, in einer Arbeitsecke im Raum, auf den Yogamatten im Sitzen

➤ SchülerInnen haben mehr Spaß

➤ SchülerInnen leisten mehr und sind aufmerksamer



# ÜBERSICHT BEWEGTES SCHULLEBEN

Bewegter Unterricht	Bewegte Pause	Sportunterricht	Sport-AGs der Schule	Außerunterrichtliche Angebote
Bewegungspausen	Spielausleihe von Geräten	Jahrgang 7 Handball vertieft	Kooperation mit dem MTV Handball	Harzexcursion, Kanuexcursionen
Arbeiten im Liegen, Stehen, Sitzen	Neue Konzepte für mehr Bewegung auf dem Schulhof	Jahrgang 8 Fokus auf Schwimmen und Klassenfahrt	Volleyball	Schlittschuhlaufen
Lernen mit Bewegung	Betreuung von Pausenspielen, Pausenwettkämpfen	Zusätzlicher Fokus auf sportliche Wissenssteigerung	Laufen/ Leichtathletik	Jump XL
Lernen durch Bewegung	Ausbildung zur Schulsportassistentz - Soziale Ausbildung, Spaß an Sport	Jahrgang 9 Ausbildung zur Schulsportassistentz	Klettern	Volksläufe
Entspannungsphase <small>Kontakt: foppe@mo-bs.de</small>			Kanu	Ausbildung zur Schulsportassistentz



# THEORETISCHE HINTERGRÜNDE

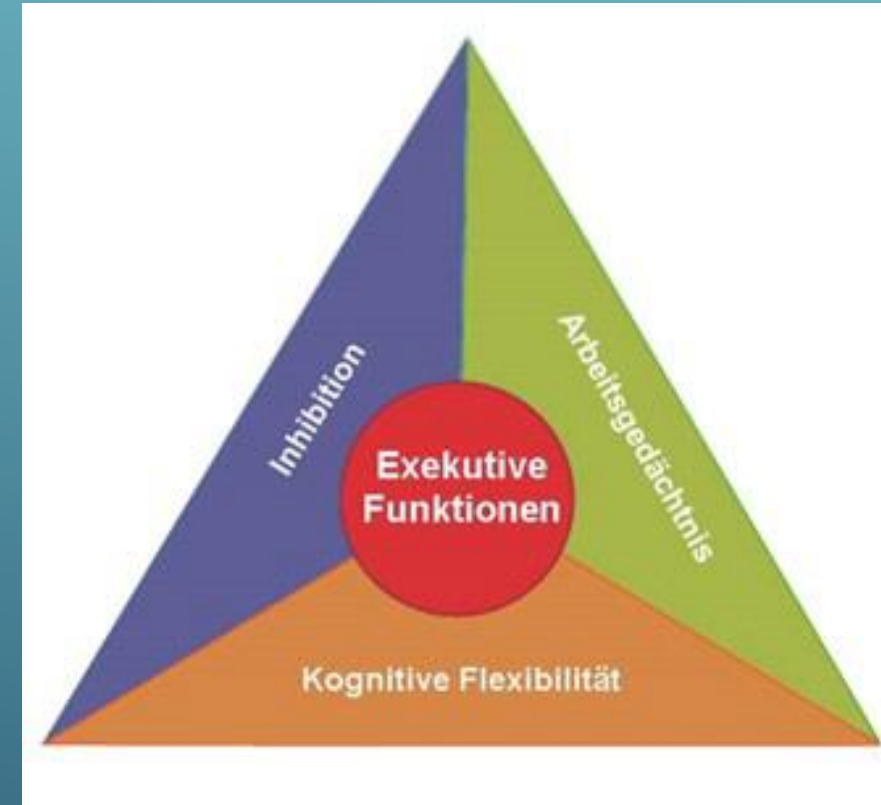
Des pädagogischen Konzepts

# KOGNITIVE LEISTUNGSFÄHIGKEIT IM UNTERRICHT

## Stellen Sie sich/ stelle dir folgendes vor:

- ▶ Intensive Aufgabe -> 20 Minuten vergehen  
-> der Blick beginnt zu schweifen ->  
plötzlich ist draußen ein Eichhörnchen ->  
Abgelenkt!

**Warum?** Kognitive Fähigkeiten bzw. exekutive Funktionen des Gehirns brauchen eine Pause!





# FAKTENFOLIE EXEKUTIVE FUNKTIONEN MIT BEISPIEL

<b>Arbeitsgedächtnis = speichert Informationen kurzfristig</b>	<b>Inhibition = Fähigkeit Störungen auszublenden</b>	<b>Kognitive Flexibilität = an wechselnde Anforderungen anpassen können</b>
Regeln merken	Impulse kontrollieren	Entscheidungen treffen
Planvolles Handeln (Ziele setzen)	Aufmerksamkeit lenken	Perspektiven wechseln
Problemlösung durch Zwischenspeichern	Prioritäten setzen	Auf Neues einstellen
Handlungen reflektieren	Routinen brechen	Situationen spontan verändern



# WIESO WIRKT BEWEGUNG LEISTUNGSFÖRDERND?

Zahlreiche Studien zeigen

- ▶ Bewegung, Spiel und Sport fördern direkt die exekutiven Funktionen
- ▶ Bewegten Pausen in der Sportklasse setzen die kognitiven Belastungen auf Null
- ▶ Der fortwährende Einsatz von Bewegten Pausen kann langfristig zu einer Verbesserung der Lernleistung führen
- ▶ Bewegte Pausen im Unterricht müssen dabei koordinativ und kognitiv fordernd sein. Körperlich anstrengende Übungen (Liegestütze etc.) helfen nur kurzfristig und unterstützen eher die physische Gesundheit



# UNTERRICHTSBEISPIELE

für Sie/ für dich zur Durchsicht

# BEISPIELE: BEWEGTER UNTERRICHT

## A) Lernbegleitende Funktion von Bewegung:

### **Bewegte Lernorganisation:**

- Bewegte Lernorte, Erkundungsgänge
- Wochenplan, Stationen
- Raumgestaltung, Zweitraum
- Bewegungspausen

## B) Lernalterschließende Funktion von Bewegung:

### **Lernen durch und in Bewegung:**

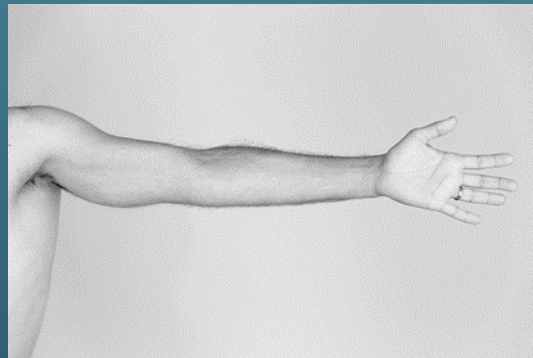
- Sprache in Bewegung
- Gegenstände erfassen
- Experimentieren in Bewegung
- Erzählen, Memorieren in Bewegung

# BEISPIELE: EXEKUTIVE FUNKTIONEN

- ▶ Oben, unten, rechts, links-Spiel!
- ▶ Eine Person gibt die Anweisungen! Bei „Oben“ muss die Klasse „Oben“ rufen und die Hände hoch nehmen usw.
- ▶ Stufe 1: Üben
- ▶ Stufe 2: Bei „Oben“ müssen nun die Hände nach unten gehen, die Kinder rufen allerdings weiterhin „oben“
- ▶ Stufe 3: Bei „oben“ nun Hände nach oben zeigen, aber „unten“ sagen.
- ▶ Stufe 4: Es kommen zusätzliche Signale oder Kommandos hinzu, die zu Ausnahmeregeln führen.

# BEISPIELE MATHEMATIK

- Längen und Flächen auf dem Schulhof und im eigenen Zimmer ausmessen
- Winkel mit den Armen darstellen und vom Partner erraten lassen



# BEISPIELE DEUTSCH

An verschiedenen Ecken des Klassenraums werden Blätter mit Diktatschnipseln aufgehängt. Die Schüler laufen zu einer Ecke, merken sich einen Satz oder Satzteil, laufen zum Platz, schreiben ihn auf, dann zum nächsten usw.

**Eine Variante:** „Lösungen finden“: Aufgaben und Lösungen befinden sich an unterschiedlichen Wänden, Fluren und Orten. Es gilt, für die gestellte und gelöste Aufgabe die passende Lösung zu finden und das eigene Ergebnis damit zu überprüfen.

# BEISPIELE ERDKUNDE

Verständnis von Längen- und Breitengraden

- ▶ Klassenzimmer oder Pausenhof mit fiktiven Gitter belegen
- ▶ An bestimmten Orten besondere Dinge verstecken
- ▶ Verstecke müssen durch lokalisieren und ausmessen herausgearbeitet werden
- ▶ Eigenes System kann entwickelt werden und wird später übertragen

# BEISPIEL ERGEBNISSICHERUNG

Die Hälfte der Klasse beschäftigt sich mit einem Text A und die andere Hälfte mit Text B. Jeder Schüler notiert sich Stichpunkte zum gelesenen Text. Anschließend setzen sich die Schüler in einer langen Reihe gegenüber – auf der einen Seite Text A und auf der anderen Seite Text B. Nun erzählen zunächst die Mitglieder der A-Gruppe ihrem Gegenüber den Inhalt ihres Textes. Nach kurzer Zeit wird ein Signal gegeben, die A-Gruppe rückt zwei Plätze weiter und erzählt dem neuen Partner den Text. Dasselbe wiederholt sich ein weiteres Mal. Beim letzten Mal Weiterrücken erzählt die B-Gruppe der A-Gruppe den eigenen A-Text zur „Lernkontrolle“. Danach wiederholt sich das Prozedere mit dem Text der B-Gruppe.