

## Integrierte Gesamtschule Bonn-Beuel

Schuleigener Lehrplan Sport Sekundarstufe I (Bewegtes Lernen)

### Bewegtes Lernen - Gesundheitserziehung und Bewegung

*„Erzähl mir etwas, und ich vergesse es, zeig mir etwas, und ich erinnere mich, lass es mich tun, und ich verstehe.“ (Konfuzius)*

Im Rahmen des Bereiches „Individuelle Begabungsförderung“ (IBF) wird in den Jahrgangsstufen 8 bis 10 jeweils für ein Jahr das Förderprogramm „Bewegtes Lernen - Gesundheitserziehung und Bewegung“ mit zwei Stunden pro Woche angeboten.

Die Schülerinnen und Schüler lernen, wie sie durch Bewegung, Spiel und Sport ihre Gesundheit und die Gesundheit anderer positiv verändern können. Sie werden gezielt auf das selbstständige Planen, Organisieren, Anleiten und Reflektieren von sportlichen Aktivitäten vorbereitet. Exemplarische Inhalte aus unterschiedlichen Sportbereichen werden ausgewählt und thematisiert. Hierdurch leistet das Fach einen Beitrag zum sinnvollen Wechselverhältnis zwischen Lernzeit und Freizeit, Belastung und Entlastung, Spannung und Entspannung.

#### Jahrgangsstufe 8

Im 8. Jahrgang liegt der Schwerpunkt auf dem „Bewegten Lernen“. Die Schülerinnen und Schüler sollen Kompetenzen erwerben, die es ihnen ermöglichen, ihr Lernen und das ihrer Mitschüler bewegungsintensiv zu gestalten. Themenschwerpunkte sind:

- Verbesserung der Koordination und Konzentration durch Erlernen und Variieren einzelner Elemente der Sportart Flashcup;
- Selbstständige Erarbeitung, Präsentation und Anwendung verschiedener Möglichkeiten von Bewegungspausen zur Schaffung optimaler Lernbedingungen;
- Erlernen von Entspannungs- und Stilleübungen zum Stressabbau und zur Konzentrationsförderung;
- Kennen lernen von themenbezogenen, bewegungsintensiven Lernmethoden und Transfer auf das eigene Lernen an ausgewählten Beispielen;
- Eigene sportliche Aktivität um das sinnvolle Wechselverhältnis zwischen Lernzeit und Freizeit, Belastung und Entlastung, Spannung und Entspannung zu erfahren und die Handlungsfähigkeit im Sport zu erweitern.

Da die Integrierte Gesamtschule das Konzept des „Bewegten Lernens“ in allen Unterrichtsfächern verfolgt, sollen die Schülerinnen und Schüler dieses Kurses ihre erworbenen Kompetenzen im „Service Learning“ anschließend multiplizieren. Bewegter Unterricht – Bewegtes Lernen“ ist ein Kon-



## Integrierte Gesamtschule Bonn-Beuel

### Schuleigener Lehrplan Sport Sekundarstufe I (Bewegtes Lernen)

zept der handlungsorientierten Didaktik und wird von vier Säulen getragen.

#### Bewegungsanlässe im Unterricht

Zu nennen sind hier Schüleraktionen, die das Sitzen unterbrechen und Bewegung erfordern (Material abholen lassen), das Zulassen von verschiedenen Sitz- und Arbeitshaltungen sowie Makromethoden, die Bewegung erfordern (Lernen an Stationen, Lernzirkel, Gruppenpuzzle, Kugellager, Rollenspiele).



#### Themenbezogenes Bewegen und Bewegungspausen im Fachunterricht

- Fremdsprachenunterricht  
Verknüpfung von Vokabel- und Grammatiklernen mit Bewegungsspielen im (Treppenspiel, laufende Vokabeln, Verbindung von unregelmäßigen Verben mit rhythmischen Klatschen oder Stampfen)
- Deutschunterricht  
Laufdiktate, Kreisgedichte, Theater spielen, Bewegungsgeschichten (Märchen vom Königspaar und Kutscher), Pferderennen
- Arbeitslehre  
Praktische Lernen in den Mittelpunkt stellen



#### Bewegungspausen im Unterricht

Integrieren von Bewegungspausen zur Verbesserung der Lernbereitschaft und der Konzentrations- bzw. Aufnahmefähigkeit. Hier kommen in Betracht:

- Bewegungsspiele (Plätze tauschen, Hände ticken, Stühle rücken)
- Brain-gym (Armalphabet, Geräusche-Orchester)
- Übungen zur Konzentration und Koordination (Fingerkarussell, Flashcups)



#### Entspannungs- und Stilleübungen im Unterricht

Sie dienen dazu lernhemmende Faktoren auszuschalten und bessere Lernbedingungen zu schaffen.

- Atemübungen (Tiefen- und Vollatmung, Gähn-Minute, Sprechminute)
- Massagen (Klopfmassage, Igelballmassage, Pizza backen, Partnermassage)
- Ganzheitliche Entspannungsübungen (Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Yoga, Fantasiereisen)
- Muskelentspannung (Entspannung von Gesicht, Arm, Schultern....)
- Stilleübungen (Schweigeminute, Lauschminute)



## Integrierte Gesamtschule Bonn-Beuel

Schuleigener Lehrplan Sport Sekundarstufe I (Bewegtes Lernen)

### Jahrgangsstufen 9 und 10

In diesen beiden Jahrgangsstufen liegt der Schwerpunkt in der „Ausbildung zur Sporthelferin bzw. zum Sporthelfer“. Diese Ausbildung ist eng angelehnt an die Gruppnhelfer-I-Ausbildung (GHI) der Sportjugend NRW. Im Rahmen dieser Ausbildung werden Grundlagen für die qualifizierte und sichere Durchführung von Bewegungs-, Spiel- und Sportangeboten gelegt (Zielgruppenorientierung, Methodik und Organisation, Gesundheits- und Sicherheitsaspekte, Betreuung von Gruppen) und den Schülerinnen und Schülern ein erweitertes Repertoire an Bewegungs-, Spiel- und Sportangeboten offeriert. Diese Ausbildung inklusiv Prüfung befähigt die Schülerinnen und Schüler:

- Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote zu planen, durchzuführen und auszuwerten;
- Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote zu leiten (Arbeitsgemeinschaften und Mittagsangebote)
- Kind- und jugendgemäße Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote zu vertreten (Fachkonferenz).

Mit Hilfe der erworbenen fachlichen, sozialen, personalen und kommunikativen Kompetenzen werden die Schülerinnen und Schüler gesundheitsorientierte, generationsübergreifende Bewegungsangebote für unterschiedliche Zielgruppen eigenverantwortlich planen, organisieren, durchführen und reflektieren.

Gemäß dem Motto: „Wir bringen Menschen in Bewegung“ werden folgende bzw. ähnliche Projekte im Rahmen des „Service Learnings“ durchgeführt:

- Rücken fit mit Willi Wirbel mit der Jahrgangsstufe 5;
- Gerätelandschaften, Waldparcours und Turngeschichten mit Kindergartenkinder;
- Zirkusprojekte mit geistig behinderten Kindern;
- Rückenschule mit Menschen aus dem Altenheim;
- Aktionstage/Kampagnen zur Aufrechterhaltung der Gesundheit (3000 Schritt Kampagne).

### Literaturhinweis

Armalphabet, Geräuscheorchester und Sprechminute, aus: E. Bolay, F. Platz und H. Wolf, „Bewegte Schule Bewegtes Lernen“, Leipzig 2002

