



Das Konzept der Bewegten Pause am Schulzentrum Nord

1. Einführung

Um den Schülerinnen und Schülern des Schulzentrums Nord einen wichtigen Ausgleich zur Anspannung im Unterricht zu schaffen, sowie zur Verbesserung der Lernsituation beizutragen, entstand die Idee, in den Pausen ein entsprechendes Bewegungsangebot zu schaffen. So können alle Kinder unserer Schule ihrem Drang nach Bewegung in den Pausen noch zielgerichteter und kreativer folgen.

2. Legitimation

Das Schulzentrum Nord 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 rückwärtslaufen 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. Auch das Schulzentrum Nord 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.



3. Rahmenbedingungen

Die Bewegte Pause findet täglich zu regelmäßigen Zeiten (Montag – Freitag, 11:05 Uhr – 11:25 Uhr) statt. Zusätzlich wird an einem Tag der Woche eine durch die Schulsozialarbeit angeleitete Programmpause stattfinden. In der Programmpause haben die Kinder die Möglichkeit, an Turnieren oder Wettkämpfen auch klassen- und jahrgangsübergreifend teilzunehmen. Alle Jahrgangsstufen 5-10 sind in der Programmpause willkommen.

Das Angebot der Bewegten Pause ist ebenso für alle Jahrgangsstufen der Sekundarstufe 1 vorgesehen. Es können alle gängigen Sportarten wie Fußball, Volleyball und Basketball sowie auch Badminton und Tischtennis, aber auch Bewegungsspiele wie zum Beispiel Gummitwist, Springseil und Slackline können im Team, in einer Gruppe oder für sich gespielt werden.

4. Ziele des Konzepts

- Spannungsabbau
- Vorbeugung gegen Langeweile
- Spaß an der Bewegung entwickeln
- Stärkung sozialer Fähigkeiten
- Prävention von Konflikten
- Reduzierung von Aggressivität und Hyperaktivität
- 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

5. Ablauf

Kurz vor Beginn der zweiten großen Pause holen zwei Schülerinnen und/oder Schüler der SV den Schlüssel zum Raum im Sekretariat ab. Die Schülerinnen und Schüler öffnen den Raum zur Bewegten Pause und bereiten die Auslage entsprechend vor (Vorbereitung der Magnettafel, Kontrolle der Spielgeräte, ggf. Notieren beschädigter Spielgeräte).



Wenn sich die Schülerinnen und Schüler Sport- und Spielgeräte ausleihen möchten, benötigen sie ihren Bewegte-Pause-Ausweis. Diesen Ausweis erhalten die Schülerinnen und Schüler zu Beginn eines jeden Schuljahres von ihrer Klassenlehrkraft. Der Ausweis wird in einem Karteikasten abgelegt. Dieser ist nach Klassen sortiert. Danach erhalten die Schülerinnen und Schüler das gewünschte Spielgerät. Die eingeteilten SV-Schülerinnen und Schüler vermerken die Ausleihe auf der Magnettafel. Wenn das Spielgerät zurückgegeben wird, wird der Magnet auf der Magnettafel zurückgeschoben. Die entsprechende Schülerin/der entsprechende Schüler erhält seinen Ausweis wieder zurück. Hierbei gilt das Prinzip, dass nur eine Schülerin/ein Schüler nur ein Spielgerät ausleihen darf. Am Ende der Pause räumen die verantwortlichen Schülerinnen und Schüler den Raum wieder auf und bringen den Schlüssel in das Sekretariat zurück.

6. Programmpause

Einmal wöchentlich findet eine Programmpause statt, die durch die Schulsozialarbeit angeleitet wird. Zehn Minuten vor Pausenbeginn erfolgt eine Durchsage durch die Schulsozialarbeit, die die Programmpause mittels der Haustechnik über die Lautsprecher ankündigt. Die Gestaltung dieser Programmpause ist abhängig von der veranstaltenden Person. Denkbar sind beispielsweise ein Fußballturnier, ein Hula-Hoop-Wettbewerb, ein Volleyballturnier oder eine gemeinsame Choreografie, aber auch kleine Wettläufe oder Wettkämpfe, bei denen sich die Klassen untereinander messen können (z. B. im Hinblick auf die Bundesjugendspiele).

7. Möglichkeiten und Herausforderungen

Eine Ausweitung der Bewegten Pause ist denkbar. So kann die Bewegte Pause auf die große Mittagspause ausgeweitet werden. Um die Sportgeräte zu warten, ist es möglich, eine Reparatur-AG im Offenen Ganztage zu etablieren. Darüber hinaus ist ein regelmäßiger Austausch mit der SV wichtig. Dafür muss es zwei verantwortliche Lehrkräfte geben, die sich dieser Aufgabe annehmen. Die Kontinuität der Betreuung durch Lehrkräfte und die SV ist zwingend erforderlich, damit das Projekt gelingt. Bei Regenpausen fällt die Bewegte Pause aus.



8. 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 spielen miteinander, nicht gegeneinander. Spaß steht im Vordergrund, nicht der Sieg über die Mitspielerinnen und Mitspieler.
- Wir betreten den Geräteraum nicht, sondern fragen die Verantwortlichen nach einem Sportgerät.
- Wer sich ein Sportgerät ausleiht, bringt es am Ende wieder zu den verantwortlichen Schülerinnen und Schülern zurück.
- Wir gehen sorgfältig und ordentlich mit den Sportgeräten um.
- Wir verlassen die Pause nicht mit den ausgeliehenen Geräten.
- Wir respektieren die Spielfächer unserer Mitspielerinnen und Mitspieler.