



# Bewegungsangebote für Schüler und Lehrer

Niederschwellige Angebote für den Schulalltag



THEMENJAHR  
*Sport bewegt.*

Themenjahr „Sport bewegt“  
[www.themenjahr-bildung.de](http://www.themenjahr-bildung.de)

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird die jeweils männliche Bezeichnung verwendet.  
Die Bezeichnung gilt gleichermaßen für weibliche und männliche Personen.

Weiterführende Informationen finden sich im Internet

**[www.themenjahr-bildung.de](http://www.themenjahr-bildung.de)**

Diese Publikation darf nicht als Parteienwerbung oder  
für Wahlkampfzwecke verwendet werden.

## **IMPRESSUM**

### **Herausgeber**

Thüringer Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur

Postfach 900463

99107 Erfurt

Tel.: +49 361 37-900

Fax: +49 361 37-94690

[poststelle@tmbwk.thueringen.de](mailto:poststelle@tmbwk.thueringen.de)

[www.thueringen.de/th2/tmbwk](http://www.thueringen.de/th2/tmbwk)

### **Gestaltung**

TMBWK, Herr Müller

### **Druck**

Landesamt für Vermessung und Geoinformation

### **Stand**

Mai 2014

# Inhalt

1	Bewegung als Kern menschlicher Entwicklung	5
2	Niederschwelligkeit	6
3	Maßnahmen	7
	3.1 Informationen	8
	Schulleitungen, Lehrer, Erzieher	8
	Eltern	9
	Schüler	10
	Alle gemeinsam	10
	3.2 Mitmachen	11
	Bewegte Pausen	11
	Bewegungspausen	12
	Bewegter Unterricht	13
	Projekte	15
	Bewegungsangebote aus der Psychomotorik	16
	Projektideen	17
	3.3 Netzwerke nutzen und schaffen	20



# 1 Bewegung als Kern menschlicher Entwicklung

Bewegung ist der Kern menschlicher Entwicklung. Der menschliche Körper ist auf Bewegung ausgerichtet und entwickelt. Das Wissen über die positiven Auswirkungen von Bewegung ist enorm.

Bewegung

- ▶ stärkt das Herz-Kreislauf-System,
- ▶ reguliert die Brennstoffversorgung,
- ▶ reduziert die Fettleibigkeit,
- ▶ erhöht die Stressschwelle,
- ▶ stärkt das Immunsystem,
- ▶ stärkt die Knochen,
- ▶ fördert die Motivation,
- ▶ fördert die Neuroplastizität und
- ▶ hebt unsere Stimmung.

Damit ist Bewegung im hohen Maße für Gesundheit, „...einem Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens...“<sup>1</sup>, mitverantwortlich.

Die Realität aber zeigt schon bei Schulkindern Dysbalancen

- ▶ in der Koordination der Sinne,
- ▶ in der Ausdauer,
- ▶ in Haltung, Bewegungsfluss, -ausführung,
- ▶ in der Grob- und Feinmotorik,
- ▶ im Verhalten und Lernen sowie
- ▶ im Selbstbild.

Dramatisch sind die Folgen unseres sitzenden, bewegungsarmen Lebens in einem bewegungsfeindlichen Alltag. Bewegungsmangel ist eines der größten Gesundheitsrisiken unserer Zeit. Bewegung muss wieder zurück in den Alltag der Menschen gebracht werden, d. h.:

- ▶ über Bewegung als Kern menschlicher Entwicklung und sinnvolle Herausforderung informieren, neugierig machen.
- ▶ auf breiter Basis zum Mitmachen aktivieren – und hier heißt das Motto: Auf den Anfang kommt es an.
- ▶ Aktivitäten in Netzwerke einbinden, z. B. Sportvereine, damit diese nachhaltig bleiben.

Menschliche Verhaltensweisen müssen langfristig geprägt sein. Bewegung als spezifische Aneignungsform der materialen und sozialen Umwelt ist die Grundlage der kindlichen Entwicklung und unterstützt maßgeblich die Erfüllung des schulischen Bildungs- und Erziehungsauftrags.<sup>2</sup>

Die Möglichkeiten im Lebensraum Schule nachhaltige Verhaltensweisen anzulegen, sind vielfältig. Dabei können viele niederschwellige Angebote bereitgehalten werden.

---

1 Verfassung der WHO, unterzeichnet in New York am 22. Juli 1946, (Stand 25.06.2009), S. 1.

2 Vgl. Bewegungsfreundliche Schule Bericht über den Entwicklungsstand in den Ländern (Beschluss der Kultusministerkonferenz vom 11.12.2001).

## 2 Niederschwelligkeit

In der konkreten Lebenswelt Schule/Hort zielen die Maßnahmen auf die Veränderung des Schulalltages durch niederschwellige systemische Interventionen, die Schüler, Lehrer, Erzieher und Eltern einbeziehen (Setting-Ansatz). Schulen sind das wichtigste Setting der Gesundheitsförderung, weil Schüler

- ▶ über viele Jahre hinweg erreichbar sind,
- ▶ Wissen, Einstellungen und Verhaltensweisen im Umgang mit Gesundheit und Krankheit bereits im frühen Kindesalter erwerben (Kompetenzentwicklung),
- ▶ ihr Verständnis für Gesundheit entwickeln und bewusstere Entscheidungen über ihr Gesundheitsverhalten treffen (Gesundheitskompetenz, vgl. Erprobungsfassung Lehrplan Sport, 2012).

Niederschwelligkeit bezeichnet die Eigenschaft eines Dienstes oder Angebots, das von den Nutzenden nur geringen Aufwand zu seiner Inanspruchnahme erfordert.

Merkmale niederschwelliger Angebote:

- ▶ Die Nutzer benötigen nur ein geringes Vorwissen.
- ▶ Einem breiten Teilnehmerkreis – ohne Ausgrenzung – wird ein Angebot ermöglicht.
- ▶ Die Angebote orientieren sich an tatsächlichen Nutzungsbedürfnissen.
- ▶ Keine weiten Wege/gute Erreichbarkeit/vor Ort (Schule) sind notwendig.
- ▶ Die Angebote verursachen geringe/keine Kosten und sind leicht umsetzbar.
- ▶ Die Informationen zum Angebot sind sprachlich einfach abgefasst.

Die gewünschten Veränderungen hinsichtlich Bewegung und damit auch Gesundheitsförderung werden nur eintreten, wenn die Zielgruppen

- ▶ gesundheitsförderliche Botschaften und Angebote aktiv handelnd annehmen und umsetzen,
- ▶ Mitwirkungsmöglichkeiten an der Gestaltung von Strukturen haben,
- ▶ Kompetenzen (Life Skills) zur Wahrnehmung ihrer eigenen gesundheitsbezogenen Interessen erwerben.

Niederschwellige Bewegungsangebote in der Schule sind:

- ▶ freudbetont,
- ▶ gesundheits- und nicht leistungsorientiert,
- ▶ alters- und zielgruppenadäquat,
- ▶ leicht und mit geringem finanziellen Aufwand realisierbar,
- ▶ mit Alltagsmaterialien zu gestalten.

Sie ermöglichen die Einbeziehung der Eltern.

Beispiele für niederschwellige Angebote i. S. Bewegung in der Schule:

- ▶ Etablierung der Bausteine einer bewegungsfreundlichen Schule<sup>3</sup>
- ▶ Beratungsangebote (bspw. Klassenlehrer/Sportlehrer), die auf Schüler/Eltern aktiv ausgerichtet sind.

3 TMBWK (Hrsg.): Lehrplan für den Erwerb des Hauptschul- und Realschulabschlusses, Erprobungsfassung Sport, 2012.

### 3 Maßnahmen

Die möglichen Maßnahmen, die zu mehr Bewegung im Schulalltag anregen können/sollen, lassen sich auf drei Ebenen einordnen.

- ▶ Informationen und Wissen
- ▶ Mitmachen
- ▶ Netzwerke schaffen und nutzen

Sie sprechen die Zielgruppen Lehrer/Erzieher, Schüler, Eltern an.

Mögliche Stolpersteine in der Umsetzung der Angebote lassen sich meist beseitigen:

- ▶ Notwendige Teilnehmerbeiträge für außerschulische Angebote gering halten und eine Bezuschussung durch Krankenkassen prüfen.
- ▶ Vertraute und gut erreichbare Veranstaltungsorte wählen, z. B. in dem Räume, die typischerweise keine Bewegungsräume sind, genutzt werden oder Angebote im Freien stattfinden.
- ▶ Die Angebotsdauer kontinuierlich und über lange Zeiträume sichern.
- ▶ Bei Sprachschwierigkeiten dolmetschen Schüler/Eltern.

Die möglichen niederschweligen Maßnahmen sind tabellarisch dargestellt. Die Ziele, eine kurze Beschreibung der Maßnahme und Hinweise zu Informationen, Materialien zu ihrer inhaltlichen Ausgestaltung sowie Anregungen für eigene Ideen werden stichpunktartig gegeben.

Dieser Katalog wird auf den Seiten des Thüringer Schulportals/Schulsport/Bewegungsfreundliche Schule eingestellt und aktualisiert.

### 3.1 Informationen

Maßnahme	Ziele	Beschreibung	Informationsquellen/ Literaturhinweise/ Unterstützung
SCHULLEITUNGEN, LEHRER, ERZIEHER			
Fortbildungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Wissen erwerben, erweitern, aktualisieren</li> <li>▶ Zusammenhang von Lernen, Bewegung und sozialem Klima erkennen</li> <li>▶ Vorbildrolle einnehmen</li> </ul>	<p>In zentralen, regionalen oder schulinternen Fortbildungen Bewegung thematisieren:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ in seiner <b>lernbegleitenden</b> Funktion (bewegte Pause, Bewegungspausen, bewegte Lernorganisation (Mobilier, Lernorte)</li> <li>▶ <b>lernerschließenden</b> Funktion in und durch Bewegung (Unterricht, Arbeitsgemeinschaften, Projekten)</li> </ul>	<p><a href="http://www.schulportal-thueringen.de/catalog">www.schulportal-thueringen.de/catalog</a></p> <p><a href="http://www.motorik-modul.bplaced.net">www.motorik-modul.bplaced.net</a></p> <p>Abrufangebote bei Fachberatern Sport ThILLM-Referent Sport</p>
Konzeptarbeit	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Bewegung als Prinzip im pädagogischen Konzept verschriftlichen</li> <li>▶ in gemeinsam festgelegten zeitlichen Abschnitten umsetzen</li> <li>▶ regelmäßig auswerten, Erfolge nutzen</li> <li>▶ eine bewegungs-freundlichen Schule entwickeln</li> <li>▶ Ganztagsangebote auch unter dem Aspekt von Bewegung, Sport und Spiel konzipieren</li> </ul>	<p>Bewegungsbedingungen für drinnen schaffen, z. B.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Wahrnehmung schulen (Fußfühl-, Balancierstrecke, Knet-, Igelbälle,...)</li> <li>▶ Klassenräume mit flexiblen Gestaltungsmöglichkeiten einrichten</li> <li>▶ Kleinmaterialien, die Lust auf Bewegung machen, sind im Klassenraum vorhanden (Becher, Bierdeckel, Luftballon, Jonglierbälle...)</li> <li>▶ eigenverantwortliche Nutzung der Materialien durch die Kinder ermöglichen</li> <li>▶ auf richtige Sitzhaltung wird geachtet</li> <li>▶ dynamisches Sitzen praktizieren</li> <li>▶ alternative, sicherheitsrelevante Sitzgelegenheiten nutzen</li> </ul>	<p>Thillmreihe: Impulse Heft 48: Bewegungsfreundliche Schule in Thüringen. Teil 1 <a href="http://www.schulportal-thueringen.de">www.schulportal-thueringen.de</a></p> <p>Thillmreihe: Impulse Heft 53: Bewegungsfreundliche Schule in Thüringen Teil 2 - Praxis <a href="http://www.schulportal-thueringen.de">www.schulportal-thueringen.de</a></p> <p><a href="http://www.ganztaegig-lernen.de">www.ganztaegig-lernen.de</a></p>
Bewegungsmöglichkeiten	förderliche Potenziale von Bewegung im Lernprozess einsetzen	<p>Grundsätze für mehr Bewegung etablieren:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Weitergabe von Ideen zum bewegten Unterricht/bewegten Hort organisieren</li> <li>▶ in den Unterrichtszeiten Bewegungspausen systematisch einplanen</li> <li>▶ vor Beginn des Unterrichts Bewegungsphase schalten (joggen, walken...)</li> <li>▶ Änderung der Sitzpositionen im Unterricht einfordern</li> <li>▶ Laufpausen für unruhige Kinder organisieren</li> </ul>	<p><a href="http://www.waskinderbewegt.de/wkb/Was_Kinder_bewegt.html">www.waskinderbewegt.de/wkb/Was_Kinder_bewegt.html</a></p>



3.1 Informationen			
Maßnahme	Ziele	Beschreibung	Informationsquellen/ Literaturhinweise/ Unterstützung
Vorbildfunktion	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Normen und Werten durch Nachahmen vermitteln</li> <li>▶ das eigene Bewegungsverhalten reflektieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ tägliches Bewegungstagebuch führen</li> <li>▶ Austausch von bewegten Wochenenderlebnissen vornehmen</li> <li>▶ sich täglich gemeinsam im Freien, z. B. in den großen Pausen, aufhalten</li> <li>▶ Bewegungsrituale im Schultag installieren</li> <li>▶ Wandertage aktiv gestalten</li> </ul>	<a href="http://www.apotheken-umschau.de">www.apotheken-umschau.de</a>
Elternbrief	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Wissen über Bewegung als etwas Natürliches erkennen und akzeptieren</li> <li>▶ das eigene Bewegungsverhalten reflektieren</li> </ul>	Einladung zu einem Elternabend, der Bedeutung, Umfang und Wirkung von Bewegung in der kindlichen Entwicklung thematisiert.	
<b>ELTERN</b>			
Elternabende	<p>Wissen erwerben, erweitern, aktualisieren zu verschiedenen Themen, z. B.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Bewegung – Kern menschlicher Entwicklung</li> <li>▶ Bewegungsmangel und seine Folgen</li> <li>▶ Förderung schulischer Leistungen durch Bewegung</li> <li>▶ Gewicht – Schwere Zeiten – neue Wege</li> <li>▶ Das Dominoprinzip: Verhaltens- und Lernauffälligkeiten als Symptom von Bewegungsmangel</li> <li>▶ Planung von Familienwochen /-freizeiten</li> </ul>	<p>Thematische Elternabende durchführen, die</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Gesundheit und Bewegung in den Focus nehmen,</li> <li>▶ Zusammenhänge zur Lernentwicklung sowie zu sozialen Fähigkeiten aufzeigen,</li> <li>▶ Wissen vermitteln,</li> <li>▶ den Erfahrungsaustausch ermöglichen,</li> <li>▶ Eltern in ihrer eigenen Reflexionsfähigkeit und Vorbildrolle bestärken,</li> <li>▶ Eltern Anregungen für die Freizeitgestaltung in einer Woche <b>mit</b> ihren Kindern geben.</li> </ul>	<p>Thillm – Referenten (Sport, frühkindliche Bildung) Koordinatoren für Sport und Wettbewerbe an den SSÄ Sportjugend Nordrhein-Westfalen (Hrsg.). Dr. Klaus Balster: Wert und Bedeutung der Bewegung. 3. Auflage, 2010 umfangreiche und vielfältige Studien: KiGGS, HBSC (2009) Materialien der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (meist kostenlos - <a href="http://www.bzga.de">www.bzga.de</a>) <a href="http://www.lsb-nrw.de/fuer-lehrtaetige/download-center">www.lsb-nrw.de/fuer-lehrtaetige/download-center</a> <a href="http://www.schulpsychologie.de">www.schulpsychologie.de</a> <a href="http://www.kinderstarkmachen.de">www.kinderstarkmachen.de</a> <a href="http://www.bertelsmann-stiftung.de">www.bertelsmann-stiftung.de</a></p>
Elternpower	Eltern stärker beteiligen	Eltern bringen sich in die Ausgestaltung von Klassenräumen und des Außengeländes ein.	

3.1 Informationen			
Maßnahme	Ziele	Beschreibung	Informationsquellen/ Literaturhinweise/ Unterstützung
SCHÜLER			
Bannmeile	mehr Bewegung in den Alltag bringen	Schüler laufen ab einer festgelegten (realistischen) Entfernung zur Schule	Rüdiger Klupsch-Sahlmann: Mehr Bewegung in die Schule - grundlegende Gedanken zur pädagogischen Konzeption, in: ders: (Hrsg.): Mehr Bewegung in der Grundschule, Cornelsen Verlag Scriptor, Berlin 1999, S. 7-24
Unterricht	Kompetenzen in allen Fächern entwickeln	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Bewegung kann in allen Unterrichtsfächern integriert werden, z. B. in der Lernorganisation</li> <li>▶ Bewegung kann aus der Sicht des jeweiligen Faches bearbeitet werden</li> </ul>	
Sporthelfer	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Schüler betreuen Bewegungs- Spiel- und Sportangebote für Kinder und Jugendliche in Schulen oder Sportvereinen</li> <li>▶ dient der Berufsorientierung</li> <li>▶ bahnt ehrenamtliches Engagement an</li> </ul>	Verbindlicher Lernbereich Fitness und Gesundheit im Fach Sport kann Grundlage für diese Ausbildung interessierter und geeigneter Schüler (14 bis 18 Jahre) sein:	<a href="http://www.thueringen-sport.de/Bildung/Lizenzausbildung">www.thueringen-sport.de/Bildung/Lizenzausbildung</a>  Landessportbund Thüringen: Referat Bildung
ALLE GEMEINSAM			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Normen und Werten vermitteln</li> <li>▶ soziale Strukturen stärken</li> </ul>	Gemeinsame Bewegungsaktivitäten von Schülern, Eltern, Lehrern und Erziehern	

3.2 Mitmachen						
Maßnahme	Ziele, Förderung/ Verbesserung				Beschreibung	Informationsquellen/ Literaturhinweise/ Unterstützung
	Motorische Entwicklung	Gesundheits- status	Kognitive Entwicklung	Motorische Entwicklung		
<b>BEWEGTE PAUSEN</b>						
Spielflächen	x	x	x	x	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Hüpfspiele aufmalen</li> <li>▶ Zielbereiche an Wänden kennzeichnen</li> <li>▶ Murrel- und Kegelspiele oder Boccia</li> <li>▶ Laufstrecke gestalten</li> <li>▶ Versteckspiele ermöglichen</li> <li>▶ Flächen für Fahrrad, Roller, Pedalos befestigen</li> <li>▶ Ruhebereich ausweisen</li> </ul>	<a href="http://www.bmas.de">www.bmas.de</a>
Spielkisten packen	x		x	x	Einfaches, wetterfestes Spielmaterial wird für die Pause ausgegeben. Darin können auch alte Spielanleitungen enthalten sein. Schüler übernehmen die Ausleihe. Mit allen Maßnahmen wird die Verbesserung der Bewegungssicherheit und damit die Vermeidung von bzw. Verringerung von Unfällen erreicht.	PRAXISideen Band 59: Dr. Filip Mess / Maren Ossig / Prof. Dr. Alexander Woll: Bewegte Pausengestaltung. Übungs-/Spielesammlung für Lehrer und Schüler
Toben macht schlau	x	x	x	x	Bewegen und Lernen sind keine Gegensätze. Zeiten für die intensive Bewegung, auch einmal implizit (ungesteuert) für Schüler einplanen – v. a. Grundschüler und SEK I	<a href="http://www.tobenmachtschlau.de">www.tobenmachtschlau.de</a>
Nutzung von Sportanlagen	x	x	x	x	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Pausen-/Schulgelände macht Lust auf Bewegung</li> <li>▶ Ideen der Schüler nutzen</li> <li>▶ vorhandene Sportanlagen in den Pausenbereich mit einbeziehen (z. B. TT-Platten, Basketballkörbe, Klettergeräte, Schachbretter)</li> </ul>	GUV Broschüre: Schulhöfe <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ planen</li> <li>▶ gestalten</li> <li>▶ nutzen</li> </ul> GUV-SI 8073 Juni 2005

3.2 Mitmachen						
Maßnahme	Ziele, Förderung/ Verbesserung				Beschreibung	Informationsquellen/ Literaturhinweise/ Unterstützung
	Motorische Entwicklung	Gesundheits- status	Kognitive Entwicklung	Motorische Entwicklung		
BEWEGUNGSPAUSEN						
Bewegte Rituale	x		x		Brain-Gym® ist eine sehr effektive Methode, um Lern-, Konzentration- und Gehirnleistungen zu aktivieren und zu verbessern. Brain-Gym® ist Gymnastik für das Gehirn. Dabei geht es aktive Übungen – also tatsächlich um körperliche Bewegung.	<a href="http://www.braingym.org">www.braingym.org</a>  Carla Hannaford: Bewegung – das Tor zum Lernen, VAK Verlags GmbH; 6. verb. Auflage, 2004 ISBN-13: 978-3924077938
Verbindung Körper & Geist	x		x		Das Gehirn wird mit nicht alltäglichen koordinativen, kognitiven und visuellen Aufgaben betraut – nach dem Prinzip: Bewegungen ausführen und zugleich das Gehirn einschalten.	<a href="http://www.lifekinetik.de">www.lifekinetik.de</a>  Horst Lutz: Life Kinetik®, Blv Buchverlag, 2008 ISBN-13: 978-3835401242
Entspannungsübungen		x			Entspannungsübungen bewirken eine Aktivierung des Parasympathikus. Atmung und Herzfrequenz verlangsamen sich, die Gefäße sind erweitert, der Blutdruck sinkt. Tägliche Übungen zur Entspannung steigern nachhaltig das körperliche Wohlbefinden und lassen hohe Anforderungen und Stress nicht als solches erleben. <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Yoga</li> <li>▶ Autogenes Training</li> <li>▶ Progressive Muskelrelaxation</li> <li>▶ Musik</li> <li>▶ Phantasiereisen</li> </ul>	Ursula Rücker-Vogler : Bewegen und Fantasievolle Körperspiele und Entspannungsübungen für Kinder zwischen 2 und 9 Jahren, Ravensburger Buchverlag, 2000 ISBN-13: 978-3473373550 <a href="http://www.entspannung-und-paedagogik.de">www.entspannung-und-paedagogik.de</a>
Singen und Bewegen	x	x	x	x	Schüler gestalten Bewegungspausen mit Musik. Der Rhythmus eines Liedes wird mit dem Körper, einzelnen Körperteilen oder in kleinen Tänzen dargestellt und kann somit Gesang, Bewegung und Sprache miteinander verbinden. Vor allem für den Bereich der Sprachförderung lassen sich interessante und wirkungsvolle Ergebnisse erzielen.	<a href="http://www.kultusportal-bw.de/SINGEN-BEWEGEN-SPRECHEN">www.kultusportal-bw.de/ SINGEN-BEWEGEN-SPRECHEN</a>

3.2 Mitmachen						
Maßnahme	Ziele, Förderung/ Verbesserung				Beschreibung	Informationsquellen/ Literaturhinweise/ Unterstützung
	Motorische Entwicklung	Gesundheits- status	Kognitive Entwicklung	Motorische Entwicklung		
BEWEGTER UNTERRICHT						
Fachunterricht – lernbegleitende Funktion			x	x	<p>Die lernbegleitende Funktion von Bewegung kann in der Lernorganisation (Sozialformen und Methoden) verwirklicht werden. Lernen findet in Bewegung statt, z. B.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ die natürlichen Zahlen mit 1 beginnend aufzählen, Ergebnisse von Multiplikationsaufgaben (die jeder auf einem Kärtchen bekommt) laut stampfen</li> <li>▶ Erkundungsgang in Schule, Schulumgebung oder im heimatischen Nahraum</li> <li>▶ Text einem Partner beim Spaziergang vorlesen</li> <li>▶ zu einem vorab gelesenen Text während des Gehens durch Raum, Flur oder Pausenhof austauschen</li> <li>▶ Erzählspaziergang: Ein Sachthema beim Gehen besprechen</li> <li>▶ eine SMS im Sprachunterricht springen</li> </ul>	<p><i>Spiel- und Übungsformen</i> Annekäthi Belorf / Anita Schmid: 741 Spiel- und Übungsformen „Bewegtes Lernen“, Teil 1: Kindergarten / Vorschule und 1.-4. Schuljahr ISBN-13: 9783778022115</p> <p>Michel Bawidamann: 814 Spiel- und Übungsformen „Bewegtes Lernen“ Teil 2: 4.-6. Schuljahr ISBN-13: 978-3778022214</p> <p>Ursula Trucco: 1070 Spiel- und Übungsformen „Bewegtes Lernen“ Teil 3: ab 7. Schuljahr ISBN-13: 978-3778022313</p> <p><a href="http://www.uni-marburg.de/fb21/ifsm/ganztagsschule">www.uni-marburg.de/fb21/ifsm/ganztagsschule</a></p>
Lernerschließende Funktion	x		x		<p>Aufgaben werden direkt mit Bewegungsaufgaben verbunden, z. B.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Größenvergleiche</li> <li>▶ Erarbeitung von Messwerten</li> <li>▶ Erfassen von körperlichen Daten (Puls, Frequenz)</li> <li>▶ Begriffsklärung von physikalischen Größen</li> <li>▶ Geometrische Formen</li> <li>▶ Sprache in Bewegung, Bewegung in Sprache übersetzen</li> </ul>	<p>ThILLM Publikation 2014 Bewegter Unterricht – lernerschließende Funktion</p> <p>Didaktisch-methodische Anregungen in Form von Karteikarten: <a href="http://www.academia-verlag.de">www.academia-verlag.de</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Bewegtes Lernen 1- 4</li> <li>▶ in den Fächern Biologie, Deutsch, moderne Fremdsprachen, Religion, Geographie, Geschichte, Kunst, Mathematik, Musik, Physik, Sozialkunde</li> </ul>

3.2 Mitmachen						
Maßnahme	Ziele, Förderung/ Verbesserung				Beschreibung	Informationsquellen/ Literaturhinweise/ Unterstützung
	Motorische Entwicklung	Gesundheits- status	Kognitive Entwicklung	Motorische Entwicklung		
Muuvit			x	x	<p>Ein bewegungsorientiertes, digitales Unterrichtsmittel mit finnischen Wurzeln, das für die Klassenstufen 1 – 6 aller Schultypen geeignet ist.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Inhalte spielerisch vermitteln, z. B. Grundrechnen, Gesundheits-erziehung (Ernährung, Bewegung) und Umweltthemen</li> <li>▶ Kinder zu mehr Bewegung und ausgewogener Ernährung motivieren,</li> <li>▶ Abwechslung und Bewegung in den Unterricht bringen</li> <li>▶ Teamgeist stärken und die Stimmung verbessern</li> <li>▶ internationale Partnerklassen finden</li> </ul>	<p>Materialien und umfangreicher Downloadbereich – für Lehrer kostenlos</p> <p>Nutzung von Muuvit an bis zu 30 Tagen innerhalb von drei Monaten durch Schulklassen kostenfrei</p> <p><a href="http://www.muuvit.com/de/muuvit-adventure">www.muuvit.com/de/muuvit-adventure</a></p>
Tänze im Unterricht	x			x	<p>Tänze lassen sich auch in den Unterricht aller Klassenstufen inhaltlich integrieren. Verschiedene Länder, Kulturen, der Tanz der Tiere oder das Getümmel der Pinguine in der Antarktis können, unterstützt durch Musik, Bewegung in den Unterricht bringen.</p>	<p><a href="http://www.laspo.de/images">www.laspo.de/images</a></p> <p><a href="http://www.zeitbild.de">www.zeitbild.de</a></p>
Sportunterricht	x	x	x	x	<p>Die Umsetzung des Lehrplans Sport, die schulinterne Lehr- und Lernplanung können für die Etablierung vielfältiger niederschwelliger Bewegungsangebote maßgebliche Impulse setzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Schüler verstehen den Sinn sportlicher Handlungen</li> <li>▶ Bewegung beeinflusst die Einstellungen und Überzeugungen zur eigenen Person positiv (Selbstkonzept)</li> <li>▶ keine beschämenden Situationen im Sportunterricht zulassen – Freude an sportlicher Bewegung vermitteln</li> <li>▶ fächerübergreifendes Arbeiten (Bewegungstagebuch, biologische Grundlagen...)</li> <li>▶ Anwendung des Prinzips der Mehrperspektivität</li> </ul>	<p>Stärkung psychische Gesundheit</p> <p>Lehrplan für den Erwerb des Hauptschul- und Real-schulabschlusses bzw. der Hochschulreife, Erpro-bungsfassung Sport, 2012</p> <p>Schulorganisatorische Überlegungen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Ergänzungsstunden in der Schuleingangsphase für zielgerichtete Bewegungsaktivitäten nutzen</li> <li>▶ Stunden aus dem Wahlpflichtbereich (Klasse 8-10 Regelschule und Gymnasium) für Fach mit schulinter-nem Lehrplan nutzen</li> <li>▶ Sportunterricht vor lernintensive Fächer (Mathe-matik, Fremdsprachen...) und als Einzelstunden planen</li> </ul>

3.2 Mitmachen						
Maßnahme	Ziele, Förderung/ Verbesserung				Beschreibung	Informationsquellen/ Literaturhinweise/ Unterstützung
	Motorische Entwicklung	Gesundheits- status	Kognitive Entwicklung	Motorische Entwicklung		
Sportförderunterricht	x	x		x	Umfasst Fördermaßnahmen für Schüler mit Haltungs-, Organleistungs- und Koordinationsschwächen sowie Fördermaßnahmen für wenig motivierte, leistungsschwache oder bewegungsgehemmte Schüler.	Stunden aus der Schulpauschale verwenden Thüringer Schulordnung § 47 Abs. (7) Verwaltungsvorschrift des Schuljahres
Bewegter Hort	x	x	x	x	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Bewegungs- und Sportbeschäftigungen sind fester Bestandteil des Wochenprogramms</li> <li>▶ Erzieher leiten diese Angebote (Erwerb eine Übungsleiterlizenz über LSB)</li> <li>▶ Entspannungsangebote unterbreiten</li> <li>▶ Schwimmkurse anbieten</li> <li>▶ Feriengestaltung auf Bewegung ausrichten</li> </ul>	Christina Müller: Bewegter Hort, hrsg. v. Unfallkasse Sachsen, 2009  <a href="http://www.thueringen-sport.de">www.thueringen-sport.de</a>  Koordinatoren Sport & Wettbewerbe Örtliche Sportvereine kontaktieren
<b>PROJEKTE</b>						
Wandertage		x		x	Die Lehrerkonferenz legt gemeinsame Positionen für die inhaltliche Gestaltung von Wandertagen fest. Motivationsanlässe können sehr hilfreich sein, z. B. <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Schatzsuche oder Schnitzeljagd</li> <li>▶ Geocaching</li> <li>▶ Sternfahrten mit dem Rad</li> <li>▶ Wanderungen mit allen Sinnen</li> <li>▶ Elemente der Erlebnispädagogik.</li> </ul>	
Klassenfahrten	x	x	x	x	Klassenfahrten/Schullandheimaufenthalte unter dem Aspekt Bewegung Sport oder Erlebnispädagogik planen und durchführen. Unterstützung geben die Landschulheime Thüringens, die Sporthotels, lokale Anbieter.	<a href="http://www.waldhof-finsterbergen.de">www.waldhof-finsterbergen.de</a>  <a href="http://www.schullandheimverband.de">www.schullandheimverband.de</a>  <a href="http://www.erlebnispaedagogik.de">www.erlebnispaedagogik.de</a>

3.2 Mitmachen						
Maßnahme	Ziele, Förderung/ Verbesserung				Beschreibung	Informationsquellen/ Literaturhinweise/ Unterstützung
	Motorische Entwicklung	Gesundheits- status	Kognitive Entwicklung	Motorische Entwicklung		
BEWEGUNGSANGEBOTE AUS DER PSYCHOMOTORIK						
Bewegungsspiele	x	x		x	Psychische Vorgänge beeinflussen die Bewegungshandlung maßgeblich. Bewegung und Wahrnehmung haben für eine stabile frühkindliche Entwicklung in den Bereichen <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Schüler verstehen den Sinn sportlicher Handlungen</li> <li>▶ Motorik (Grob- und Feinmotorik)</li> <li>▶ Wahrnehmung (Sinneserfahrungen)</li> <li>▶ Gleichgewicht (Balance)</li> <li>▶ Koordination</li> <li>▶ Konzentration und Ausdauer</li> <li>▶ Sozialverhalten</li> <li>▶ Kreativität und Phantasie</li> <li>▶ Regelverständnis (durch Angebote in Kleingruppen)</li> </ul> eine enorme Bedeutung. Gearbeitet wird mit verschiedenen Materialien: Pedalos, Reifen, Seilen, Schwungtüchern.	umfangreiches Literaturangebot: <a href="http://www.esprico.de">www.esprico.de</a> (kostenlose Registrierung notwendig)
Bewegungsgeschichten	x		x	x		
Bewegungslieder	x	x	x	x		
Bewegungsparcours	x			x		Sport- bzw. Spielgeräte, z. B. für die Gleichgewichtsschulung, verschiedene Freizeitangebote, z. B. Bocciabahnen oder Schachfelder
Psychomotorische Spielformen	x		x	x	Psychomotorische Spielformen sind für viele Kinder mit auffälligen Wahrnehmungsschwierigkeiten der Zugang zu einer bewegungsorientierten Erschließung der Welt.	Psychomotorik Praxisbuch „Rollbrett, Pedalo und Co. - Bewegungsspiele mit Materialien aus Psychomotorik, Sport und Freizeit“ <a href="http://www.esprico.de">www.esprico.de</a>
Bewegungsformen mit Alltagsmaterialien	x				Bewegungen mit z. B. Zeitungspapier werden im Liegen, im Sitzen, im Knien, im Stehen, Laufen, Rutschen, alleine oder zu zweit ausgeführt, z. B.: <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Zeitungspapier: zerknüllen, zerreißen, ...</li> <li>▶ eine möglichst lange Schlange reißen</li> <li>▶ eine möglichst lange Kette reißen</li> <li>▶ Papierknödel weit- bzw. zielgenau werfen</li> <li>▶ flattern oder fliegen lassen, balancieren, transportieren ohne es zu berühren.</li> </ul>	<a href="http://www.nibis.ni.schule.de">www.nibis.ni.schule.de</a>  Niedersächsisches Kultusministerium (Hrsg.): Lernen braucht Bewegung - Spiele und Anregungen für das Bewegungslernen. Bestellungen: Fax: 0511 - 120 74 50 E-Mail: Bibliothek@mk.niedersachsen.de



3.2 Mitmachen						
Maßnahme	Ziele, Förderung/ Verbesserung				Beschreibung	Informationsquellen/ Literaturhinweise/ Unterstützung
	Motorische Entwicklung	Gesundheits- status	Kognitive Entwicklung	Motorische Entwicklung		
PROJEKTIDEEN						
Technikfreier Tag					Es wird an diesem Tag auf die Nutzung aller Fortbewegungsmittel, die Energie verbrauchen, verzichtet, z. B. Fahrstuhl, Auto.	
Bildung mit Hand, Herz und Verstand	x		x	x	Das innovative Konzept verknüpft die Lust der Kinder an Bewegung und die Freude am Spiel mit Sprache. Geschichten und Materialien bieten praxisnahe Ansätze für eine ganz nebenbei im Alltag zu integrierende Förderung von Sprache, Bewegung und Sozialverhalten sowie für eine lebendige Vorlese- und Erzählkultur.	Renate Zimmer: Konrad und Rita. Integrierte Förderung von Bewegung, Sprache und Literacy. Finken-Verlag  Geeignet für den frühkindlichen Bereich
Wer sich bewegt, gewinnt.	x		x	x	Mikado einmal anders. In Anlehnung an den Slogan einer Krankenkasse lassen sich an der Schule Aktionen initiieren, in denen Kinder zeigen, wie sie sich bewegen (Fotos, kleine Videoclips,...).	<a href="http://www.tk.de">www.tk.de</a>
Stundenpaarlauf 12-Stunden-Lauf	x	x			Laufevents – auch mit Musik - die alle Schüler aber auch Lehrer und Eltern mit einbinden können, sind Höhepunkte im Schuljahresverlauf, benötigen keine großen finanziellen Aufwendungen.	
Spielfeste	x	x	x	x	Bei Spielfesten kann der Schwerpunkt auf kleinen Spielen oder in Anlehnung an Sportarten liegen. Entscheidend ist, dass der Festcharakter, z. B. bei olympischen Spielen an der Schule, deutlich betont bleibt, alle Teilnehmer mitmachen und Bewegung als freudbetontes Angebot erfahren können.	<a href="http://www.dhb.de/jugend/kinderhandball">www.dhb.de/jugend/kinderhandball</a>
Motto - Klassenfeiern	x			x	Klassenfeiern, z. B. eine Faschingsfeier, werden unter ein Motto gestellt, z. B. Piratenfasching, Dino-Karneval. Alle Vorbereitungen und Inhalte richten sich daran aus.	

3.2 Mitmachen						
Maßnahme	Ziele, Förderung/ Verbesserung				Beschreibung	Informationsquellen/ Literaturhinweise/ Unterstützung
	Motorische Entwicklung	Gesundheits- status	Kognitive Entwicklung	Motorische Entwicklung		
Spielen im Freien	x	x		x	Spiele draußen, an frischer Luft sind einfach toll: Hüpfspiele, Fangspiele, Verstecken  Cross Boule, Cross Boccia	<a href="http://www.tk.de">www.tk.de</a>  <a href="http://www.kinderspiele-welt.de/spiele-fur-drausen">www.kinderspiele-welt.de/spiele-fur-drausen</a>
10.000 Schritte	x	x	x	x	Ein Projekt, in dem sich Schüler, Lehrer und Eltern reflexiv mit der Empfehlung 10.000 Schritte am Tag zu gehen, auseinandersetzen können und Handlungsoptionen für sich ableiten können.	<a href="http://www.schulportal-thueringen.de/schulsport">www.schulportal-thueringen.de/schulsport</a> (ab Sommer 2014) Informationsveranstaltungen zum Bildungssymposium am 24.05.2014 und weiteren Terminen
Sportabzeichentag	x			x	Auszeichnungssystem des DOSB außerhalb des Wettkampfsports, das die persönliche Fitness überprüft. Die zu erbringenden Leistungen orientieren sich an den motorischen Grundfähigkeiten Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination.	<a href="http://www.deutsches-sportabzeichen.de">www.deutsches-sportabzeichen.de</a>  <a href="http://www.thueringen-sport.de">www.thueringen-sport.de</a> Koordinatoren Sport und Wettbewerbe an den Schulämtern
Sponsorenlauf	x			x	Läufe zur Unterstützung sozialer Projekte im Rahmen eines Schulfestes oder einer Projektwoche werden durchgeführt.	<a href="http://www.bildungscnt.com">www.bildungscnt.com</a>
Woche der Fitness	x	x		x	Als Bestandteil eines Projektes wird der Fitnesszustand getestet, z. B.: Deutscher Motoriktest  Düsseldorfer Modell Münchener Fitnessstest	<a href="http://www.kinderturnstiftung-bw.de">www.kinderturnstiftung-bw.de</a>  <a href="#">Münchener Fitness Test</a>
Spielabzeichen	x			x	Verschiedene Sportfachverbände bieten für ihre Sportler ein sogenanntes Spielabzeichen an. Sehr viele haben die Zielgruppe Schüler erkannt, um Nachwuchs für die Sportvereine zu erreichen.	Fußball Basketball Handball Volleyball Badminton

3.2 Mitmachen						
Maßnahme	Ziele, Förderung/ Verbesserung				Beschreibung	Informationsquellen/ Literaturhinweise/ Unterstützung
	Motorische Entwicklung	Gesundheits- status	Kognitive Entwicklung	Motorische Entwicklung		
Lokale Sportevents nutzen	x	x	x	x	Angebote von Sportfachverbänden, Sportvereinen, Initiativen (in den Veranstaltungskalendern der Städte/Kreise) nutzen, z. B. AOK Streetball Tour.	
Sportkurse für Eltern und Schüler	x	x	x	x	Eltern-Kind-Sportangebote bieten beiden Gruppen die Möglichkeit gemeinsam Sport zu treiben: Spiele und andere sportliche Übungen. Die Zusammenarbeit mit einem Sportverein oder aber ein schulisches Angebot, das Lehrer oder auch Eltern leiten können, sind denkbar. Zusätzlich lernen die Eltern hierbei Übungen, die sie dann weiterführend auch in der Freizeit mit den Kindern durchführen können. Eltern-Kind-Sport macht vor allem Spaß.	

### 3.3 Netzwerke nutzen und schaffen

Maßnahme	Ziele, Förderung/ Verbesserung	Beschreibung	Informationsquellen/ Literaturhinweise/ Unterstützung
Der Landessportbund Thüringen und die Thüringer Sportjugend sind wichtiger Partner von Schulen in Sachen Bewegung. Viele Anregungen bis hin zu den Unterlagen für einen Kooperationsvertrag zwischen Schule und Sportverein lassen sich auf den Internetseiten finden. Im Verbund mit lokalen Vereinen lässt sich mehr Bewegung in Schulen bringen. <a href="http://www.buendnisse-fuer-bildung.de">www.buendnisse-fuer-bildung.de</a>			
fit ist cool Klassen 3. – 6. Klasse-	Gesunde Ernährung und Bewegung fördern	„Fit ist cool“ des Landessportbundes Thüringen thematisiert: <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ die mangelnde Bewegung und ungesunde Ernährungsweise bei Kindern zwischen acht und zwölf Jahren</li> <li>▶ die Etablierung eines langfristigen Ernährungs- und Bewegungsangebotes in jedem Landkreis und jeder kreisfreien Stadt Thüringens in den Sportvereinen für Kinder mit Bewegungsmangel und/oder Übergewicht</li> </ul>	<a href="http://www.thueringen-sport.de">www.thueringen-sport.de</a>
Kooperation Schule-Sportverein	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Sport als sinnvolle Freizeitbeschäftigung entdecken</li> <li>▶ eine lebensbegleitende sportliche Betätigung fördern</li> </ul>	Gemeinsame Projekte zum Nutzen der Kinder und Jugendlichen werden zwischen Schule und Sportverein abgestimmt.	<a href="http://www.thueringer-sportjugend.de">www.thueringer-sportjugend.de</a>
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung hält eine Vielzahl an Projekten und Publikationen für Schulen bereit. <a href="http://www.in-form.de/buergerportal">www.in-form.de/buergerportal</a>			
Active Kids	ein ganzheitliches Verständnis von Gesundheit vermitteln	„Active Kids“ ist ein bewegungsförderndes Gesundheitstraining für Kinder und Jugendliche mit erhöhtem Körpergewicht. Dieses gezielte Bewegungsangebot richtet sich an Kinder im Alter von 7 bis 14 Jahren.	<a href="http://www.in-form.de">www.in-form.de</a> -> Projektdatenbank
PAKT	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ motorische Entwicklung unterstützen</li> <li>▶ gesunden Lebensstil anbahnen</li> </ul>	Ist ein Programm zur Bewegungsförderung im Kindergarten und beinhaltet <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ täglich 30 Minuten zusätzlich Bewegung und Sport mit speziellen Übungen im Kindergarten</li> <li>▶ Bewegungshausaufgaben</li> <li>▶ Informationen für die Eltern rund um die gesunde Entwicklung ihres Kindes.</li> </ul>	Elternbroschüre auf den Schulbereich zu übertragen <a href="http://www.pakt-projekt.de">www.pakt-projekt.de</a>

**Aktuelle Gesetze und Verordnungen**

[www.landesrecht.thueringen.de](http://www.landesrecht.thueringen.de)

**Broschüren des TMBWK**

[www.tmbwk.de/publikationen](http://www.tmbwk.de/publikationen)

**Newsletter des TMBWK**

[www.tmbwk.de/newsletter](http://www.tmbwk.de/newsletter)



**Herausgeber**

Thüringer Ministerium für Bildung,  
Wissenschaft und Kultur

Postfach 900463  
99107 Erfurt