

# BEWEGUNG



SERVICE STELLE  
GESUNDE  
SCHULE



# PHILOSOPHIEREN

## PHILOSOPHIEREN ÜBER BEWEGUNG

### Beschreibung

Kinder und Jugendliche stecken voller Fragen über das Leben. Philosophieren ist für sie oft alltäglich und daher ein guter Ausgangspunkt, sich mit ihnen neuen Themen anzunähern. Damit das gelingt, ist es wichtig, philosophische anstatt Wissensfragen zu stellen. Antworten auf solche Denkfragen stehen nicht im Internet oder Lexikon, sondern ergeben sich, indem man nachdenkt. Dieses freie Denken braucht ein offenes Gespräch, das PädagogInnen durch vertiefende Fragen und ihr Interesse an den Gedanken und Ideen der Kinder und Jugendlichen lenken. Es ist besser, wenn PädagogInnen sich inhaltlich nicht äußern, sondern auf den Gesprächsfluss achten, damit die Kinder und Jugendlichen selbst weiterdenken. Wichtig ist, dass alle wissen, dass es auf eine Denkfrage viele Antworten gibt.

### Ziel

Das Philosophieren unterstützt Kinder und Jugendliche dabei, sich eine eigene Meinung zu bilden, also kritisch und kreativ zu denken. Darüber hinaus fördert Philosophieren die Sprachkompetenz, die Argumentationsfähigkeit, bildet Demokratieverständnis, stärkt die Persönlichkeit und macht gemeinsam Spaß!

### Impulsfragen

- Warum brauchen Menschen Bewegung?
- Was glaubst du, warum ist Bewegung gesund?
- Was fühlt man im Körper, wenn man sich bewegt?
- Was passiert, wenn man sich nicht bewegt?

### Wie frage ich nach?

- Warum könnte das so sein?
- Was bedeutet ... für dich?
- Kannst du das beschreiben?
- Kannst du ein Beispiel nennen?
- Was hat das miteinander zu tun?
- Ist das immer so? Muss das so sein?
- Gibt es Ausnahmen?
- Trifft das auf jeden zu?
- Wie passt das zu unserem Thema?
- Gibt es Unterschiede zwischen ... und ...? Oder ist das das Gleiche?

# SCHULE BEWEGUNGS- FREUNDLICH GESTALTEN



Die österreichischen Bewegungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche liegen bei täglich mindestens 60 Minuten körperlicher Aktivität bei zumindest mittlerer Intensität (Titze et al., 2010). Die aktuelle Auswertung der Kinder- und Jugendgesundheitsstudie Health Behaviour of Schoolaged Children (WHO-HBSC-Survey, 2018, S. 34 ff.) zeigt, dass keine Altersgruppe der 11- bis 17-jährigen SchülerInnen diese Bewegungsempfehlung erfüllt. Burschen sind durchschnittlich an viereinhalb und Mädchen an dreieinhalb Tagen pro Woche für mindestens eine Stunde körperlich aktiv. Mit zunehmendem Alter erfüllen Mädchen und Burschen die Bewegungsempfehlungen immer weniger. Als ein Grund für die Bewegungsarmut der Kinder und Jugendlichen gilt die Nutzung von digitalen Medien, denn Kinder und Jugendliche verbringen immer mehr Zeit vor Bildschirmen. Ein Viertel aller Mädchen und ein Fünftel aller Burschen beschäftigen sich mehr als fünf Stunden täglich im Sitzen oder Liegen mit ihrem Handy (WHO-HBSC-Survey 2018, S. 7).

Diese Zahlen belegen den Handlungsbedarf, Jugendliche zu mehr Bewegung anzuregen. Die Schule ist ein Ort, an dem es systematisch möglich ist, ein positives Beispiel zu geben und Bewegungsförderung im Alltag zu verankern. Das gelingt durch einen motivierenden Bewegungsunterricht, bewegte Pausen und eine bewegungsfreundliche Umgebung.

## **Benefits von Bewegung:**

Jugendliche, die regelmäßig Sport treiben und sich ausreichend (intensiv) bewegen, halten dem Schulstress besser stand, und das Streitpotential geht insgesamt zurück (vgl. Brägger et al., 2017, S. 71 ff). Werte wie Toleranz, Teamgeist, Gerechtigkeit, ein positives Selbstbild und Respekt sind spielerisch vermittelbar. Im Sport liegt viel Wert auf Fair Play, und das Zusammenspiel in Teams ermöglicht Jugendlichen, die Leistungen anderer unabhängig von Hautfarbe, Sprache oder Behinderung zu akzeptieren und anzuerkennen (vgl. Froböse et al., 2017, S. 55). Es ist belegt, dass SchülerInnen unmittelbar nach Entspannungseinheiten, koordinativen Übungen oder ausdauerorientiertem Sportunterricht Schulleistungen besser abrufen und Störreize leichter ausblenden können (vgl. Froböse et al., 2017, S. 40).

## **Schritt für Schritt zur bewegungsfreundlichen Schule**

Um den Schulalltag systematisch und nachhaltig in Bewegung zu bringen braucht man motivierte PädagogInnen, eine unterstützende und aktivierende Schulleitung und entsprechend adaptierte Räumlichkeiten.

### **Die wichtigsten Schritte:**

Die Schulleitung erklärt Bewegungsförderung zum Ziel und unterstützt die PädagogInnen bei der Umsetzung. Das Thema Bewegung wird in Leitbild und Entwicklungsplan der Schule verankert.

Es gibt im Team eine Ansprechperson für das Thema Bewegung.

Wir empfehlen, eine Arbeitsgruppe zu gründen, die das Thema vorantreibt: Sie organisiert regelmäßige Treffen, bringt das Thema auf die Agenda von Konferenzen, plant Maßnahmen für mehr Bewegung in der Schule. Wichtig ist, die SchülerInnenvertretung in die Arbeitsgruppe mit einzubeziehen, um die Sichtweisen und Vorschläge der Kinder und Jugendlichen zu berücksichtigen.

Die Arbeitsgruppe kann die nachfolgende Checkliste verwenden, um Ressourcen und Handlungsbedarf in Bezug auf eine Bewegungsförderung an der eigenen Schule zu erheben. Wichtig ist, dabei die Sichtweisen möglichst vieler PädagogInnen und SchülerInnen einzuholen. Basierend auf den Ergebnissen der Checkliste bietet es sich an, Ziele (z.B. Einführung des bewegten Unterrichts) und Maßnahmen (z.B. bis Ende des Jahres in jeder Klasse zumindest eine Bewegungseinheit pro Tag umzusetzen) zu definieren. Für die Umsetzung der Maßnahmen sind konkrete Termine und verantwortliche Personen festzulegen, die im unten präsentierten Umsetzungsplan dokumentiert werden können. Die geplanten Ziele und Maßnahmen sind regelmäßig (z.B. einmal pro Semester) zu reflektieren und gegebenenfalls anzupassen.

# CHECKLISTE ZUR BEWEGUNGS- FREUNDLICHEN SCHULE

## Struktur der Checkliste:

- Räume innen und außen
- Materielle Ausstattung
- Schulkultur
- Methodik/Didaktik
- Qualifizierung
- Kooperationen

## Und so funktioniert es:

### 1. Beurteilen Sie zunächst den aktuellen Status Ihrer Schule:

- ✓ Haken Sie an, wenn diese Aussage für Ihre Schule zutrifft.
  - + Kreuzen Sie an, wenn diese Aussage für Ihre Schule aktuell nicht zutrifft.
- Je mehr PädagogInnen und SchülerInnen in die Beurteilung involviert sind, desto zuverlässiger ist das Ergebnis und desto höher wird die Bereitschaft, aktiv und langfristig an Veränderungen mitzuarbeiten.

### 2. In einem zweiten Schritt gehen Sie bitte alle Aussagen nochmals durch und überlegen, ob diese Bereiche in Zukunft verändert werden sollen.

Entsprechend Ihrer Entscheidung gibt es drei Wahlmöglichkeiten:

! Hier wollen wir dringend etwas verändern/verbessern. Darüber besteht bei LehrerInnen und SchülerInnen Konsens. Das Thema nehmen wir in die Ziele- und Maßnahmenplanung (vgl. Umsetzungsplan) auf.

? Hier gibt es unterschiedliche Sichtweisen der Beteiligten. Wir treffen zu einem späteren Zeitpunkt eine neuerliche Einschätzung und/oder holen weitere Sichtweisen ein.

+ Hier entscheiden wir uns bewusst, vorerst nichts zu machen, weil z.B. die Rahmenbedingungen nicht gegeben sind oder der Aspekt nicht so wichtig erscheint.

### 3. Die Ergebnisse aus Schritt 2 spiegeln sich im Umsetzungsplan der Arbeitsgruppe.

Nach drei Jahren empfehlen wir eine erneute Einschätzung anhand der Checkliste und einen Abgleich mit dem ursprünglichen Ergebnis.

**Gutes Gelingen!**

## Checkliste zur bewegungsfreundlichen Schule

✓	X	<b>Räume Innen</b>	!	?	X
		Wir haben im Gebäude die Möglichkeit, in den Pausen Bewegung zu machen.			
		Wir haben ausreichend große Klassen, damit bewegter Unterricht möglich ist.			
		Es gibt für die SchülerInnen Ruhe- bzw. Entspannungsbereiche.			
		Wir haben einen Turnsaal, der uns zur Verfügung steht.			
		Es gibt flexibles Mobiliar, das die Nutzung in verschiedenen Körperpositionen (im Stehen, im Knien etc.) ermöglicht.			
		Die Wände werden für Bewegungsanreize (z.B. interaktive Reaktionsspiele) genutzt.			
		Es gibt Bewegungsanreize in der Schule, die in der Pause genutzt werden können (z.B. Balanceboards, Tischtennis, Drehfußball etc.)			
		Die Akustik in unseren Räumlichkeiten (Aula, Klassen, Gängen) ist gut, sodass die Nutzung der Bewegungsangebote (z.B. Tischtennis) nicht stört			
✓	X	<b>Räume Außen</b>	!	?	X
		Es gibt Mobiliar, das ausdrücklich zur Bewegung auffordert (z.B. Balancierparcours, Tore, Basketballkorb etc.)			
		Es gibt Stehtische.			
		Das Außengelände bietet viele Möglichkeiten, sich zu bewegen.			
		Es gibt draußen ausreichend große Flächen, um Bewegungsspiele (Laufen, Ballspiele etc.) durchzuführen.			
		Eine mobile Kiste mit Bewegungsmaterialien (z.B. Bälle, Stelzen) ist frei verfügbar.			
		Unterschiedliche Niveaus (Hügel, Podeste etc.) regen zum Hinauf- und Hinuntersteigen an.			
		Es gibt Mobiliar, dessen Nutzung Bewegung mit sich bringt (z.B. Erklimmen der Stufen einer Sitztribüne).			
		Es gibt Bereiche im Freien, die zum Erholen einladen (z.B. Hängematten).			
		Der Außenbereich ist während des Schultages immer zugänglich.			
		Wir verbringen auch Unterricht bzw. Lernzeiten im Freien.			
		Es gibt designierte Lernbereiche draußen.			
		Im Außenbereich gibt es überdachte Bereiche.			
		Das Außengelände ist naturnah gestaltet (z.B. Holzstämmen statt Klettergerüst).			
		Auf unserem Außengelände gibt es Trinkwasser.			
		Der Außenraum ist in mehrere Bereiche gegliedert, wobei aktivere Nutzungen nebeneinander liegen und ruhigere Bereiche ebenso.			

		Die Turnsaalausstattung ermöglicht vielfältige und polysportive Bewegungseinheiten (Turngeräte, Kleinmaterialien für Ballsport, Selbstverteidigung und Fitness etc.)			
		Stehische als Alternative zu Tischen und Stühlen sind in mehreren Bereichen des Schulgebäudes (Klassen, Lernbereiche am Gang, Speisesaal etc.) vorhanden.			
		Bei uns kann man auch die Fensterbänke zum Arbeiten im Stehen nutzen.			
		Es gibt Mobiliar, dessen Nutzung automatisch Bewegung erfordert (z.B. Sitzstufen in der Aula).			
		Unsere Schulmöbel sind ergonomisch bzw. passen zur jeweiligen Körpergröße.			
		Viele Möbel sind flexibel und ermöglichen uns, in verschiedenen Anordnungen zu lernen (Tische/Schränke auf Rollen, Trennwände in Klassenräumen etc.).			
		Es gibt Trinkwasserspender auf allgemeinen Flächen drinnen wie draußen.			
✓	X	<b>Schulkultur</b>	!	?	X
		Die Schulleitung sorgt dafür, dass ausgebildete BSP-LehrerInnen den Turnunterricht durchführen.			
		Der Turnsaal steht den SchülerInnen auch außerhalb der Turnstunden offen, wenn er nicht gebraucht wird.			
		Es werden längerfristige Projekte zum Thema Bewegung (z.B. als Jahresschwerpunkt) umgesetzt.			
		Der Turnunterricht findet nicht zu Randzeiten statt.			
		Die SchülerInnen werden angehalten, geeignete Kleidung für den Turnunterricht mitzubringen.			
		Die BSP-LehrerInnen beteiligen sich aktiv am Turnunterricht.			
		Das Bewegungsangebot im Sportunterricht orientiert sich an den Interessen und Fähigkeiten der SchülerInnen.			
		Im Sportunterricht wird auf ein geschlechtersensibles Angebot Wert gelegt.			
		Wir nutzen auch das Außengelände für den Turnunterricht.			
		Die LehrerInnen bauen regelmäßig kurze Bewegungseinheiten (bspw. Active Learning) in die Unterrichtsgestaltung ein.			

✓	X	<b>Methodik/Didaktik</b>	!	?	X
		Durch das Wechseln zwischen verschiedenen Räumen (z.B. Atelier-Unterricht) machen wir immer wieder Bewegung.			
		In allen Unterrichtsfächern wird versucht, bewegtes Lernen einzusetzen.			
		Im Turnunterricht wird auf die individuellen Stärken der SchülerInnen eingegangen.			
		Bewegungsangebote werden im Turnunterricht so organisiert, dass sich alle möglichst viel bewegen können und nicht unnötig warten müssen.			
		Im Turnunterricht werden vorrangig Spiele ohne Verlierer, die aus dem Spiel ausscheiden, angeleitet.			
✓	X	<b>Qualifizierung</b>	!	?	X
		Die BSP-LehrerInnen verfügen über eine Qualifizierung im Bereich Bewegung und Sport.			
		Alle PädagogInnen verfügen über Kenntnisse und Methoden, um Bewegung in den Unterricht einzubauen.			
		Bei der Neueinstellung von MitarbeiterInnen werden Zusatzqualifikationen im Bereich Bewegung positiv berücksichtigt.			
		Viele unserer PädagogInnen haben bereits Zusatzqualifizierungen im Bereich Bewegung.			
		Einzelne PädagogInnen (nicht nur die SportpädagogInnen) bilden sich regelmäßig zum Thema Bewegung fort.			
		Es gibt bei uns Verantwortliche (Person oder Gruppe) zum Thema Bewegung.			
		In den pädagogischen Konferenzen werden regelmäßig Inputs zum Thema Bewegung eingebracht.			
		Wir verfügen über Fachliteratur und Methoden zur Bewegungsförderung.			
✓	X	<b>Kooperationen!</b>	!	?	X
		Wir nutzen die Angebote externer Partner für temporäre Bewegungsangebote (Vereine, regionale Anbieter).			
		Wir bieten unseren SchülerInnen Informationen zu Bewegungs- und Sportangeboten in der Region.			



## UMSETZUNGSPLAN BEWEGUNGSFREUNDLICHE SCHULE

Ziele	Maßnahmen	Zeithorizont	Verantwortliche/r?	Reflexion
Was möchten wir zum Thema Bewegung an unserer Schule erreichen?	Welche Aktivitäten/Maßnahmen sollen zur Zielerreichung führen?	Bis wann setzen wir die Maßnahmen um?	Wer ist für die Umsetzung verantwortlich und behält die Planung im Auge?	Woran erkennen wir, dass das Ziel erreicht ist?

## Quellen

**Brägger, G., Hundeloh, H., Posse, N. & Städtler, H.** (2017). Bewegung und Lernen. Konzept und Praxis Bewegter Schulen.

**Froböse, I. & Großmann, P.** (2017). Der kleine Sporticus – Bewegungs- und Ernährungstipps, die Kinder fit machen.

**Titze, S., Ring-Dimitriou, S., Schober, P.H., Halbwachs, C., Samitz, G., Miko, H.C., Lercher, P., Stein, K.V., Gäbler, C., Bauer, R. Windhaber, J., Bachl, N. & Dorner, T.E.** (2010). Österreichische Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung. Wien: Bundesministerium für Gesundheit, Gesundheit Österreich GmbH, Geschäftsbereich Fonds Gesundes Österreich.

**WHO-HBSC-Survey.** (2018). Gesundheit und Gesundheitsverhalten von österreichischen Schülerinnen und Schülern. Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz.