Hessisches Kultusministerium

Zentrale Fortbildungseinrichtung
für Sportlehrkräfte des Landes (ZFS)

HESSEN

Schule & Gesundheit

„Bewegung in die Schule!“

Impulse – Beispiele – Perspektiven

Alexander Jordan, Wiesbaden/Kassel, 2016

ZFS Hessen
Zentrale Fortbildung für Sportlehrkräfte

9-7-5-3-1 Begrüßungsklatschen

Die Schülerinnen und Schüler stehen zu Unterrichtsbeginn auf. Sie klatschen gemeinsam auf ein Zeichen mit der Lehrkraft **9x in den Hände**.

- Kurze Pause. -

Sie klatschen **7x in die Hände**.

- Kurze Pause. -

Sie klatschen **5x**, kurze Pause, **3x**, kurze Pause, **1x** in die Hände.

Sie begrüßen sich, der Unterricht beginnt.

„Silbentraining“

Die Lehrkraft nennt Wörter (Fachbegriffe). Abhängig von der Anzahl der Silben des Wortes nehmen die Schülerinnen und Schüler eine bestimmte Position ein:

1 Silbe	…auf einem Bein stehen
2 Silben	…auf den Zehenspitzen stehen und Arme recken
3 Silben	…in die Hocke gehen
4 Silben	…sich einmal im Kreis drehen
5 Silben	…auf dem Stuhl sitzen

„Nicht Sitzenbleiben“

„Die zunehmende Institutionalisierung von Kindheit und Jugend durch den Ausbau der Kitas und Ganztagsschulen […] bergen die Gefahr einer wachsenden Inaktivität und zunehmenden Sitz-Zeit in sich.“

(Dritter Deutscher Kinder- und Jugendsportbericht, 2015, Seite 577)

Wirkungen von Bewegung

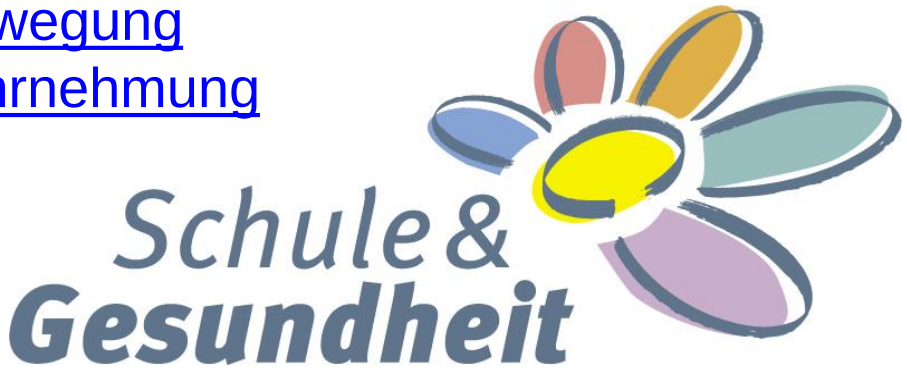
- Erhöht die Sauerstoffzufuhr
  und steigert die Gehirndurchblutung
- Aktiviert die Hirnregionen
- Unterstützt die Bildung und die Vernetzung von Synapsen
- Optimiert die Funktion der Nervenzellen
  (unterstützt Leistungsfähigkeit)
- Baut negativen Stress ab (dieser blockiert die Gehirnleistung)
- Intensiviert Erinnerungen an Gelerntes / Geschehens
- Weckt Emotionen in sozialen Lernumgebungen
- Hat einen positiven Einfluss auf das Kohärenzgefühl

Aus: Dorothea Beigel: „Beweg dich, Schule!“, Borgmann Media, 2012, S. 61

Zertifizierung „Gesundheitsfördernde Schule“

Ernährung
& Verbraucherbildung

Bewegung
& Wahrnehmung



Zwei eigene
Themenschwerpunkte

- Lehrkräftegesundheit
- Sucht- & Gewaltprävention
- Verkehrserziehung & Mobilitätsbildung

Rahmenbedingungen zur Gesamtzertifizierung:

- 4 Teilzertifikate, davon sind B&W sowie E&V verbindlich, 2 weitere Teilzertifikate frei wählbar
- Gültigkeit von jedem (Teil-)Zertifikat: 5 Jahre

Bewegung und Wahrnehmung – Teilzertifikat von S&G

Teilzertifikat Bewegung und Wahrnehmung - Zertifikat Gesundheitsfördernde Schule

Schule & Gesundheit

GQ-Dimension	#	GQ-Kriterium	++ (3)	+ (2)	- (1)	-- (0)	Stärken	Entwicklungs-perspektiven
Lehren und Lernen	1	Bewegungs- und wahrnehmungsfördernde Phasen sind im täglichen Unterricht verlässlich verankert						
	2	Lehrende sind für den Bereich „Bewegung und Wahrnehmung" sensibilisiert, qualifiziert, bilden sich systematisch weiter und setzen das Gelernte in der Schule um						
	3	Eine fächerverbindende und klassenübergreifende Zusammenarbeit mit dem Ziel der Bewegungs- und Wahrnehmungsförderung findet regelmäßig im Unterricht statt						
	4	Sportunterricht wird gemäß der Stundentafel von qualifizierten Lehrkräften kompetenzorientiert unterrichtet						
	5	Ergänzende Angebote fördern eine individuelle Bewegungs-, Haltungs- und Wahrnehmungsentwicklung						
Arbeitsplatz & Lebensraum	6	Der Schulalltag ist durch eine bewegungs-, wahrnehmungs- und entspannungsfördernde Schulkultur rhythmisiert						
	7	Lernende und Eltern* sind über Prozesse der Bewegungs- und Wahrnehmungsförderung informiert und daran beteiligt						
	8	Arbeitsplätze, Räume und Schulhof sind mit Materialien und Medien zur Bewegungs-, Wahrnehmungs- und Entspannungsförderung ausgestattet und gestaltet						
	9	Angebote zur Bewegung, Haltung und Entspannung sind für alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter etabliert						
	10	Veranstaltungen mit Bewegungs- und Sportangeboten sind im Schulleben verankert						
Gesundheitsmanagement	11	Der Themenbereich „Bewegung und Wahrnehmung" ist im Schulprogramm verankert und wird kontinuierlich und systematisch weiterentwickelt						
	12	Mit schuleigenen und externen Ressourcen werden Gestaltungsmöglichkeiten für den Bereich „Bewegung und Wahrnehmung" geschaffen und genutzt						
	13	Die Einhaltung der themenrelevanten Arbeitsschutz- und Sicherheitsbestimmungen wird regelmäßig überprüft und dokumentiert						
	14	Die Kooperation mit außerschulischen Experten und Partnern wird kontinuierlich gepflegt und für die Ausgestaltung des Bereichs „Bewegung und Wahrnehmung" aktiv genutzt						
	15	Alle Maßnahmen im Bereich „Bewegung und Wahrnehmung" werden durch eine schulinterne Gruppe koordiniert, begleitet, dokumentiert und evaluiert						
		Ergebnis für das Teilzertifikat — Teilsummen:					Gesamtsumme:	

* gilt nicht für berufliche Schulen

Hessisches Kultusministerium

Zentrale Fortbildungseinrichtung
für Sportlehrkräfte des Landes (ZFS)

Bewegungsfördernde Schule

Informationen – Angebote – Kooperationspartner

Lehren und Lernen

Handlungsfelder

- Bewegter Unterricht in allen Fächern (lernerschließend / lernbegleitend)
- Qualifizierung von Lehrkräften
- Fächerverbindender und klassenübergreifender Unterricht im Bereich „Bewegung und Wahrnehmung“
- Sportunterricht
- Förder- und Forderangebote

Hessisches Kultusministerium

Zentrale Fortbildungseinrichtung
für Sportlehrkräfte des Landes (ZFS)

HESSEN

Schule & Gesundheit

„Beweg dich, Schule!“

Inhalte:

Bewegungs- und Wahrnehmungs-
förderung als Grundlage für Lernen, Leisten
und Verhalten im täglichen Unterricht

Veranstalter:

AOK Hessen
in Kooperation mit dem HKM / ZFS

Zielgruppe:

Lehrkräfte
aller Klassen und Schulformen

Dauer:

Fortbildung (0,5 Tage) plus Praxiscoaching

ZFS Hessen
Zentrale Fortbildung für Sportlehrkräfte

Hessisches Kultusministerium

Zentrale Fortbildungseinrichtung
für Sportlehrkräfte des Landes (ZFS)

HESSEN

Schule & Gesundheit

„Bildung kommt ins Gleichgewicht!“

Inhalte:
Ein Gleichgewichtsprogramm zur Lernunterstützung

Veranstalter:
AOK Hessen
in Kooperation mit dem HKM / ZFS

Zielgruppe:
Lehrkräfte
aller Klassen und Schulformen

Angebot:
Fortbildungsreihe mit vier Termine, praxis-orientierte Elternveranstaltung, Coaching, Materialien für den Klassenraum

ZFS Hessen
Zentrale Fortbildung für Sportlehrkräfte

Hessisches Kultusministerium

Zentrale Fortbildungseinrichtung
für Sportlehrkräfte des Landes (ZFS)

HESSEN

Schule & Gesundheit

Sportförderunterricht

Inhalte:

Erlebnisorientierte Spiel- und Übungsformen
aus den Bereichen Wahrnehmung,
Koordination, Haltung und Ausdauer
sowie theoretische Grundlagen der Anatomie,
Physiologie und kindlichen Entwicklung.

Veranstalter:

ZFS
in Kooperation mit Unfallkasse Hessen

Zielgruppe:

Lehrkräfte / Grundschule, Förderschule,
Sekundarstufe I (Jahrgang 5 und 6)

Dauer:

Fortbildung (2 mal 3,0 Tage)

ZFS Hessen
Zentrale Fortbildung für Sportlehrkräfte

Arbeitsplatz und Lebensraum

Handlungsfelder

- Rhythmisierung der Schulzeit mit aktiven Pausen
- Partizipation
- Räume, Gebäude, Schulhof und deren Ausstattung
- Aktivierung von Mitarbeitenden
- Bewegende Schulveranstaltungen

Hessisches Kultusministerium

Zentrale Fortbildungseinrichtung
für Sportlehrkräfte des Landes (ZFS)

HESSEN

Ausbildung (1)

zu Hessischen Gesundheitsbotschaftern

Inhalte:

Vermittlung von Grundkenntnissen aus den Bereichen Bewegen und Wahrnehmen, Lernen und Gesundheit, Hören-Sehen, Gleichgewicht, Ernährung, Suchtprävention sowie Erste Hilfe.

Veranstalter:

HKM / ZFS in Kooperation mit der AOK Hessen

Zielgruppe:

5-10 Schülerinnen/Schüler einer Schule der Klassen 7-11 aller Schulformen

Dauer:

Basisseminar (2,5 Tage)

ZFS Hessen
Zentrale Fortbildung für Sportlehrkräfte

Profil für Gesundheitsbotschafter (2)

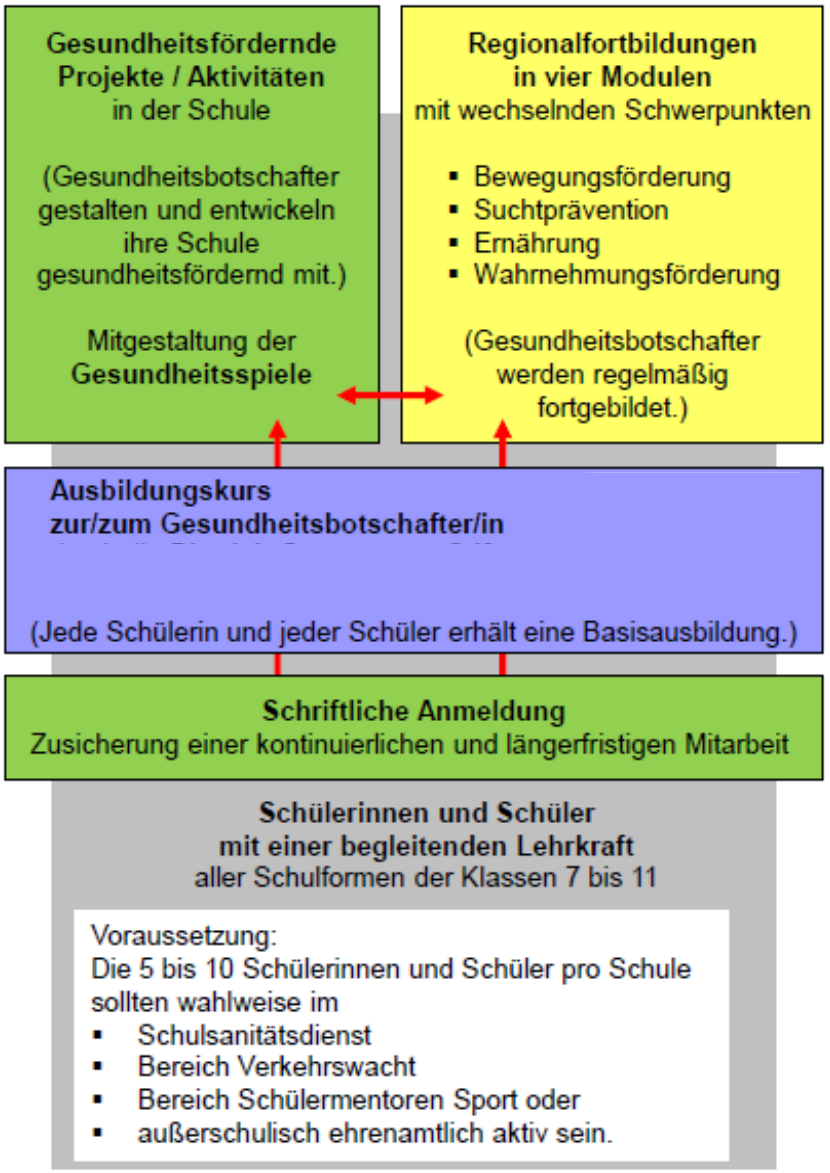
Die Gesundheitsbotschafter…

- können ihr Wissen in den Themenfeldern Bewegung, Wahrnehmung, Ernährung und Suchtprävention weitergeben,
- entwickeln ein Bewusstsein für Gesundheit und sind dafür sensibilisiert, dass präventives Verhalten eine entscheidende Gesundheitsressource ist,
- haben erfahren, dass eine Kommunikation auf Augenhöhe unabhängig von Altersstufen und Schulformen gesundheitsfördernd ist,
- können gesundheitsfördernde Veranstaltungen planen und durchführen,
- können die Bedeutung der Gesundheitsförderung gegenüber Eltern und Lehrern vermitteln.

HESSEN

Schule & Gesundheit

Qualifikationsstruktur Gesundheitsbotschafter in Hessen



Partner:

AOK Die Gesundheitskasse.

ZFS Hessen
Zentrale Fortbildung für Sportlehrkräfte

Hessisches Kultusministerium

Zentrale Fortbildungseinrichtung
für Sportlehrkräfte des Landes (ZFS)

HESSEN

Schule & Gesundheit

Gesundheitsspiele in Hessen

Inhalte:

Gesundheitsfördernde Bewegungs-,
Sport- und Entspannungsangebote mit
einer schülerorientierten Gesundheitsmesse

Veranstalter:

Hessischen Kultusministerium in
Kooperation mit AOK Hessen,
Sportvereinen und Schulämtern

AOK Die Gesundheitskasse.

Zielgruppe:

Schülerinnen und Schüler

Dauer:

Tagesveranstaltung

ZFS Hessen
Zentrale Fortbildung für Sportlehrkräfte

Hessisches Kultusministerium

Zentrale Fortbildungseinrichtung
für Sportlehrkräfte des Landes (ZFS)

HESSEN

Schule & Gesundheit

Wahrnehmungsförderung in der Schule

Inhalte:
Sensibilisierung für Körperbewusstsein
und Haltung durch lernerschließende
und lernbegleitende Wahrnehmungs-
und Bewegungsförderung

Veranstalter:
ZFS
in Kooperation mit der Unfallkasse Hessen

Zielgruppe:
Lehrkräfte der Grund- und Förderschule

Dauer:
Fortbildung (1,0 Tag)

ZFS Hessen
Zentrale Fortbildung für Sportlehrkräfte

Hessisches Kultusministerium

Zentrale Fortbildungseinrichtung
für Sportlehrkräfte des Landes (ZFS)

HESSEN

Schule & Gesundheit

Tägliche Bewegungszeit - Bewegungsspiele

Inhalte:

Vielseitige Bewegungsspiele, um Bewegungspausen im Unterrichtsalltag einzusetzen und zu gestalten.

Veranstalter:

ZFS
in Kooperation mit Unfallkasse Hessen

Zielgruppe:

Lehrkräfte, insbesondere auch Klassenlehrer/-innen Grundschule, Förderschule,
Sekundarstufe I (nur Klasse 5/6)

Dauer:

Fortbildung (2,5 Tage)

ZFS Hessen
Zentrale Fortbildung für Sportlehrkräfte

Hessisches Kultusministerium

Zentrale Fortbildungseinrichtung
für Sportlehrkräfte des Landes (ZFS)

HESSEN

Schule & Gesundheit

Fachtag: Mehr Bewegung in die Schule

Inhalte:

Theoretische Inputs und praxisorientierte Workshops, um den Schulalltag bewegungsfördernder zu gestalten.

Veranstalter:

Sportjugend Hessen
in Kooperation mit der ZFS

Zielgruppe:

Lehrkräfte

Dauer:

Fortbildung (1,0 Tage)
(i.d.R. im November in Frankfurt)

ZFS Hessen
Zentrale Fortbildung für Sportlehrkräfte

Hessisches Kultusministerium

Zentrale Fortbildungseinrichtung
für Sportlehrkräfte des Landes (ZFS)

HESSEN

Wandern macht Schule – Erlebnisreiche Schulwanderungen

Schule & Gesundheit

Inhalte:

Erlebnisreiche, jugendgerechte Schul-
wanderaktivitäten ausprobieren und reflektieren,
z.B. Medien/GPS gestützte Aktivitäten,
sowie vielfältige Methoden des Naturerlebens.

Veranstalter:

Deutsche Wanderjugend Landesverband Hessen
in Kooperation mit der ZFS

Zielgruppe:

Lehrkräfte, Sekundarstufe I

Dauer:

Fortbildung (3,0 Tage) oder Seminar (0,5 Tage)

ZFS Hessen
Zentrale Fortbildung für Sportlehrkräfte

Hessisches Kultusministerium

Zentrale Fortbildungseinrichtung
für Sportlehrkräfte des Landes (ZFS)

HESSEN

Radfahren in der Schule
– Radtouren, Radwanderungen und Mountainbiking –

Schule & Gesundheit

Inhalte:

Organisation, Planung und Durchführung von Radtouren auch außerhalb des Faches Sport. Grundfertigkeiten im Radfahren, Sicherheits- und Ausrüstungsfragen, sowie Grundlagen im Hinblick auf ein kompetenz-orientiertes Verhalten von Radfahrern in der Natur, im Straßenverkehr und in der Gruppe.

Veranstalter:

ZFS
in Kooperation mit dem Bikepool Hessen e.V.
gefördert von der AOK Hessen

Zielgruppe:

Lehrkräfte aller Schulformen

Dauer:

Fortbildung (3,0 Tage)

ZFS Hessen
Zentrale Fortbildung für Sportlehrkräfte

Gesundheitsmanagement

Handlungsfelder

- Verankerung eines Bewegungs-konzepts im Schulprogramm
- Ressourcenplanung und -sicherung
- Arbeitsschutz, Arbeitssicherheit
- Externe Kooperationen
- Steuergruppenarbeit mit Evaluation

Hessisches Kultusministerium

Zentrale Fortbildungseinrichtung
für Sportlehrkräfte des Landes (ZFS)

HESSEN

Schule & Gesundheit

Sport macht Schule – Schule in Bewegung

Inhalte:
Hintergrundwissen, Begründungen, Rahmenbedingungen, Umsetzungs-strategien, praktische Beispiele

Veranstalter:
HKM / ZFS

Zielgruppe:
Schulleitungen und Lehrkräfte im Tandem aller Schulformen

Dauer:
Fortbildung (2,0 Tage)

ZFS Hessen
Zentrale Fortbildung für Sportlehrkräfte

Hessisches Kultusministerium

Zentrale Fortbildungseinrichtung
für Sportlehrkräfte des Landes (ZFS)

HESSEN

Mit Bewegung in den Ganztag

Bewegungsförderung als Steuerungsaufgabe in der Ganztagsschulentwicklung

Inhalte:
Steuerung einer
bewegungsfördernden Schul- und
Unterrichtsentwicklung

Veranstalter:
ZFS im Auftrag des HKM /
Führungsakademie

Zielgruppe:
Schulleitungen und Lehrkräfte
im Tandem aller Schulformen

Dauer:
Fortbildung (2,0 Tage)

Hessisches Kultusministerium

Zentrale Fortbildungseinrichtung
für Sportlehrkräfte des Landes (ZFS)

HESSEN

Schule & Gesundheit

„Ganz(tag) bewegt!“

Inhalte:

Theoretische und praktische Impulse
zur Entwicklung eines schuleigenen
Bewegungskonzeptes.

Veranstalter:

HKM in Kooperation
mit der ZFS und der Unfallkasse Hessen

Zielgruppe:

Lehrkräfte Sek I

Dauer:

Fortbildung (1,0 Tag)

ZFS Hessen
Zentrale Fortbildung für Sportlehrkräfte

HESSEN

Schule & Gesundheit

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Beratung:

Koordinierende Fachberaterinnen/Fachberater S&G
und Schulsportkoordinatoren
an den Staatlichen Schulämtern

Weitere Informationen:

www.kultusministerium.hessen.de
> Schule > Weitere Themen > Schulsport > ZFS

www.schuleundgesundheit.hessen.de
> Themen > Bewegung und Wahrnehmung

ZFS Hessen
Zentrale Fortbildung für Sportlehrkräfte