

# LERNEN UND LEHREN 1.

## WISSENSBASIS UND KOMPETENZEN IN DEN FÄCHERN 1.1

### SPORT 1.1.7

---

#### VORGABEN

„Die Grundschule sichert durch kindgemäße Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote ganzheitliche Lernerfahrungen der Kinder und fördert deren Entwicklung nachhaltig. (...)“

Für viele Mädchen und Jungen ist der Schulsport der wichtigste Zugang für ihre gegenwärtige und zukünftige Bewegungs-, Spiel- und Sportwelt. Damit stellt sich der Schulsport die Aufgabe, Impulse für einen bewegungsfreudigen Alltag zu geben, Freude an lebenslangem Sporttreiben anzubahnen und dafür passende Lern- und Übungsgelegenheiten zu schaffen.“<sup>1</sup>

Einen hohen Stellenwert nimmt im Sportunterricht die Förderung des Sozialverhaltens ein. Es werden daher immer wieder Situationen geschaffen, in denen soziale Kompetenzen, wie z.B. Rücksichtnahme, Hilfsbereitschaft, Kooperationsbereitschaft und Fairness geschult werden.

Folgende verbindliche Bereiche und Schwerpunkte werden entsprechend der Rahmenvorgaben für den Schulsport im Unterricht umgesetzt:

- den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen
- das Spielen entdecken und Spielräume nutzen
- Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik
- Bewegen im Wasser - Schwimmen
- Bewegen an Geräten - Turnen
- Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste
- Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele
- Gleiten, Fahren, Rollen – Bootssport
- Ringen und Kämpfen

---

<sup>1</sup> vgl. Lehrplan Sport, Ausgabe 2021, Kapitel 1.1

# LERNEN UND LEHREN 1.

## WISSENSBASIS UND KOMPETENZEN IN DEN FÄCHERN 1.1

### SPORT 1.1.7

---

Der für alle Schülerinnen und Schüler verbindliche Sportunterricht ist das Zentrum der schulischen Bewegungs-, Spiel- und Sporterziehung. (...) Der außerunterrichtliche Schulsport – Pausensport, Schulsportfeste, Schulsportwettkämpfe, Schulsporttage, Schulsportgemeinschaften – bildet neben dem Sportunterricht die zweite Säule des Schulsports.“<sup>2</sup>

## UMSETZUNG

In unserer Schule legen wir großen Wert auf Bewegung und Sport. Diese stützt sich im Wesentlichen auf vier Säulen:

### **1. Sportunterricht und Teilnahme an Grundschulwettkämpfen**

Für den Sport- und Schwimmunterricht haben wir an unserer Schule besten Rahmenbedingungen. Neben der schuleigenen Turn- und Schwimmhalle können wir im Sommer auch den Sportplatz und den Kunstrasenplatz, die sich in unmittelbarer Nähe befinden, nutzen.

Wir haben uns als Ziel gesetzt, dass kein Kind unsere Schule als Nichtschwimmer verlässt und füllen einen Großteil der inhaltlichen Freiräume, die uns der Lehrplan gibt, mit Schwimmunterricht. Daher haben unsere Schülerinnen und Schüler insgesamt 2 Schuljahre eine Doppelstunde Schwimmen. Am Ende der Klasse 3 sind in der Regel alle Schüler im Besitz des Deutschen Schwimmabzeichen „Bronze“, um zu Beginn des 4. Schuljahres aktiv an der obligatorischen Segelwoche teilnehmen zu können.

Jedes Jahr besteht für unsere Schülerinnen und Schüler die Möglichkeit, das Sportabzeichen zu erwerben. Außerdem nehmen wir an zahlreichen Grundschulwettkämpfen, wie z.B. USC-Sportfest oder Westfalen Youngstars teil.

### **2. Bewegungspausen und bewegter Unterricht**

---

<sup>2</sup> vgl. Rahmenvorgaben für den Schulsport, Kapitel 4

# LERNEN UND LEHREN 1.

## WISSENSBASIS UND KOMPETENZEN IN DEN FÄCHERN 1.1

### SPORT 1.1.7

---

Wann immer es möglich und sinnvoll ist, findet an unserer Schule bewegter Unterricht statt. Neben den in der Stundentafel festgelegten Sportstunden, werden an unserer Schule zusätzlich Bewegungspausen im Klassenunterricht durchgeführt. Außerdem legen wir großen Wert auf ausreichend Bewegung in den Hofpausen. Hierzu steht den Kindern ein großes Angebot an Sport- und Spielmaterialien zur Verfügung, die bei den „Pausenhelfern“ ausgeliehen werden können. Der Schulhof bietet neben der Rutsche, dem Klettergerüst, dem Niedrigseilgarten und den Tischtennisplatten noch ausreichend Platz zum Fußball spielen oder freien Bewegen.

### **3. Sportangebote in der offenen Ganztagsgrundschule (OGS)**

Auch im Nachmittagsangebot der OGS finden zahlreiche Sportangebote ihren Platz. Einige werden in Kooperation mit umliegenden Sportvereinen organisiert, wie die Tennis- oder Judo-AG. Andere werden von den Lehrerinnen und Lehrern der Schule durchgeführt.

An unserer Schule legen wir also großen Wert auf Bewegung und Sport. Wir nehmen an Wettkämpfen teil, organisieren unser Sportfest zur Abnahme des Sportabzeichens, haben die bewegte Pause eingeführt, machen Bewegungspausen im Unterricht, etc. Im März 2018 sind wir dafür als erste Bochumer Grundschule als „**sportliche Grundschule**“ ausgezeichnet worden. Um diese Auszeichnung zu behalten, finden jährlich Überprüfungen der Kriterien statt.

### **4. FEX-Projekt**

Doch nicht nur die sportlichen Leistungen der Kinder finden bei uns Anerkennung, wir wollen die Bewegung auch nutzen, um die **Selbstregulation** der Kinder zu verbessern.

In den letzten Jahren hat die Neurowissenschaft wichtige Erkenntnisse hervorgebracht, die wir für unsere Schule nutzen möchten. Durch die **Förderung der exekutiven Funktionen**, das sind wichtige Hirnfunktionen, die im Stirnhirn sitzen, können wir die Selbstregulation der Kinder verbessern. Diese wirkt sich positiv auf die sozial-

# LERNEN UND LEHREN 1.

## WISSENSBASIS UND KOMPETENZEN IN DEN FÄCHERN 1.1

### SPORT 1.1.7

---

emotionalen Fähigkeiten der Kinder und ihre Lernleistungen aus. In besonderem Maße gelingt dies durch Bewegung.

Die exekutiven Funktionen lassen sich in 3 Hauptfunktionen gliedern: die Impulskontrolle, das Arbeitsgedächtnis und die kognitive Flexibilität.

Diese entwickeln sich bis ins Erwachsenenalter bis ca. 25 Jahre. Mittlerweile hat sich allerdings auch herausgestellt, dass diese Reifung durch bestimmte Übungen unterstützt werden kann.

Einige Klassen führen diese Bewegungsspiele und -übungen regelmäßig im Unterricht durch. Sie werden im Sportunterricht, als Bewegungspausen aber auch mit Verknüpfung von Unterrichtsinhalten im Fachunterricht durchgeführt. Außerdem haben die ersten Klassen ein theoretisches Hintergrundwissen zum Gehirn und den exekutiven Funktionen erworben, so dass den Kindern der Sinn und das Ziel dieser Übungen verständlich ist. Die praktischen Inhalte werden auf den Lehrerkonferenzen allen Kolleginnen und Kollegen vorgestellt, mit dem Ziel, eine Ausweitung der Umsetzung auf alle Klassen zu erreichen. (Übungen siehe Materialteil)

Seit Beginn des Schuljahres 2019/2020 nehmen wir an einem 4-jährigen **Pilotprojekt der Unfallkasse und des Ministeriums für Schule und Bildung NRW „Schule mit Schwung“** teil, das sich als Ziel setzt, die Förderung der Selbstregulation in den Schulalltag zu integrieren. Dadurch erhält unsere Schule regelmäßige Fortbildungen mit weiterführenden theoretischen und praktischen Themen und nimmt an Tagungen der Bezirksregierung Arnsberg zum Austausch mit anderen teilnehmenden Schulen teil.