

## „Next-Practice“-Beispiel

im Rahmen des ZukunftsLabors „Sport bewegt mehr“ am 1.10.2021

### Regionale Gesundheitsspiele – „Clever und fit - komm mach mit!“

<b>Organisation</b> (Schule/Verein/Verband) Ansprechperson	Eleonorenschule Darmstadt <b>Sandra Fraikin (Schulsportleiterin)</b>
<b>Beschreibung</b>  Was haben wir angeboten?	<p>Die <b>Regionalen Gesundheitsspiele - „Clever und Fit - Komm mach mit!“</b> sind eine Kooperationsveranstaltung einer austragenden Schule mit dem Staatlichen Schulamt, der Zentralstelle für Schulsport und Bewegungsförderung (ZFS) sowie City Skate gefördert durch die AOK Hessen.</p> <p>Die Veranstaltung verbindet Bewegung, Sport und Spiel mit spannendem Gesundheitsunterricht. In der Praxis durchlaufen die Schülerinnen und Schüler vier Stationen. Dies sind eine <b>Gesundheitsstation</b> mit Ernährungswerkstatt, eine <b>Station „WheelUp!“</b> mit vielfältigen Roll- und Fahrangeboten, eine <b>Station Bewegung</b> mit neuen Freizeit- und Trendsportarten sowie eine <b>Station „AKTIV &amp; CLEVER“</b> mit kleinen Bewegungsspielen für den Unterricht.</p> <p>Die Schülerinnen und Schüler sollen mittels der Gesundheitsspiele einen <b>nachhaltig wirkenden „bewegten Tag“ erleben</b>, der sie sowie ihre Lehrkräfte und Eltern dazu motiviert, sich aktiv mit dem Thema „Gesundheit und Bewegung“ auseinanderzusetzen. Neben dem Wissen über gesunde Ernährung und dem Spaß an Bewegung geht es um den <b>Erwerb von persönlichen Kompetenzen zur Gesundheitsförderung</b>. Die Klassen werden hierbei von Lehrkräften, Übungsleitenden und durch Schüler-Paten angeleitet und begleitet.</p>
<b>Zielgruppe</b>  Für welche Personen ist das Angebot ausgelegt?	Die Zielgruppe ist flexibel anpassbar, richtet sich aber vornehmlich an <b>Schülerinnen und Schüler jüngerer Jahrgänge</b> (Jg. 5/6). Regionale Vereine und benachbarte Grundschulen können als zusätzliche Kooperationspartner einbezogen werden (z. B. Zusammenarbeit Schule & Verein, Grundschule & Weiterführende Schule).
<b>Chancen / Erfahrungen</b>  Was nehmen wir mit?  Warum hat es sich für uns gelohnt?	Darum lohnen sich die Gesundheitsspiele: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Die Schule erlebt einen nachhaltig wirkenden „bewegten Tag“.</li> <li>▪ Das Wissen über gesunde Ernährung wird erweitert.</li> <li>▪ Das Bewegungsfeld „Rollen, Fahren, Gleiten“ wird thematisiert und neue Trend-/Freizeitsportarten werden angeboten.</li> <li>▪ Mittels „AKTIV &amp; CLEVER“ werden kleine Bewegungsspiele für den Unterricht eingeführt und auf diese Weise exekutive Funktionen geschult.</li> <li>▪ Durch die Einbeziehung von Lehrkräften und Schüler-Paten wird das Miteinander in der Schule gefördert und das soziale Klima verbessert.</li> <li>▪ Impulse zur Gesundheitsförderung und Schulentwicklung werden gesetzt.</li> <li>▪ Die Bildung von Netzwerken und das Kennenlernen von Kooperationspartnern werden ermöglicht.</li> <li>▪ Ein Beitrag zum Erwerb des Teilzertifikats „Bewegung &amp; Wahrnehmung“ im Programm „Schule &amp; Gesundheit“ zur stetigen Schulentwicklung wird geleistet.</li> <li>▪ Anregungen zur Gestaltung eines schuleigenen Gesundheitstages finden statt.</li> </ul>
<b>Zukunftsperspektive</b>  Wie wollen wir weiterarbeiten?  Wie soll es weitergehen?	So kann es weitergehen: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ „Bewegter Unterricht“: Qualifizierung der Lehrkräfte in „AKTIV &amp; CLEVER“ und Etablierung von Bewegungsphasen im Unterricht.</li> <li>▪ „Bewegte Pause“ auf dem Schulhof/in der Turnhalle/im Klassenzimmer</li> <li>▪ „Gesunde Ernährung“: z. B. Wasserflaschen auf den Tischen/Wasserspender in den Gebäuden, gesunde Lebensmittel in der Cafeteria, Rohkostpause</li> <li>▪ Schulhofgestaltung: montierte und mobile Bewegungselemente</li> <li>▪ Raumgestaltung: Stehtische, variantenreiches Sitzen, Liegearbeitsplätze</li> <li>▪ Nutzung von „Zwischenräumen“ für Entspannung: Ruheräume, -zonen</li> <li>▪ Mehr Bewegungsangebote in Form von Sport- und Bewegungs-AGs (Kooperation Schule &amp; Verein)</li> </ul>

#### Literatur:

BRÄGGER, G./HUNDELOH, H./POSSE, N./STÄDTLER, H. (HRSG.): Bewegung und Lernen. Konzept und Praxis Bewegter Schulen. Beltz, 2017  
 ZFS HESSEN (HRSG.): AKTIV & CLEVER. Mit Bewegung Lernen unterstützen. 50 Praxiskarten für den Klassenraum. Version 3.0, 2020