# Geschwister-Scholl-Gymnasium Pulheim

## Bewegungsfreudige Schule

### Zusammenarbeit mit Eltern, Vereinen, Referenten
- bewegter Elternabend
- PSC, Pulheim Goophers, Rugby Club Hürth
- Fortbildungen

### außerunterrichtliche Aktivitäten
- AGs
  - Sporthelferausbildung
  - Grips-Kurse
- Spiel- und Sportfeste
  - Fußballturniere
  - LA-Wettkampf
  - Voba- Schulmannschaft
  - Sponsorenlauf
- Bewegungsangebote für Lehrer
  - Lehrerfußball
  - Lehrerballett
  - Fitness ?
- bewegte Wandertage, Klassenfahrten
  - Paddeln, Klettern, Schlittschuhlaufen...

### aktive Pause
- Spiele auf dem Schulhof
  - für Oberstufe auch in den Freistunden
- Pausensport in der Turnhalle
- Mittagspause
  - halbe Stunde Spiel u. Sport auf dem Schulhof, in der Turnhalle
  - Gesellschaftsspiele
  - Entspannung, Meditation

### Schulraum- u. Schulhofgestaltung
- Ausstattung des Klassenraumes
  - Sitzbälle, Stehpulte
  - Tische so anordnen, dass Platz für Bewegung vorhanden ist
  - Bewegungsimpulse durch Plakate, Abbildungen
  - Spiele-, Materialsets
  - Musik zur Entspannung u. Aktivierung
- Bewegungsflächen in Fluren / Keller einrichten
  - Tischspiele
  - Fitnessraum
  - Spielzimmer
  - Ruheraum
    - Isomatten auslegen
    - Raumteiler
    - geeignete Beleuchtung
- Schulhof
  - vorhanden: Seilgarten, Tore, Baba, Beachfeld, Tischtennis
  - Boulderkletterwand
  - Linien aufmalen für Hüpfekästchen, Zielwerfen, Kleinspielfelder

### Sportunterricht
- Freude an Bewegung vermitteln
- Bewegungslust zur Gewohnheit werden lassen
- wohltuende Wirkung von Bewegung erfahrbar machen
- Schulgelände u. -umfeld als nutzbaren Bewegungsraum vorstellen
- Handlungskompetenz für selbst durchführbare Bewegungsreize vermitteln (z.B. richtiges Dehnen belasteter Muskelgruppen)

### bewegter Unterricht
- Bewegungspausen
  - fünfminütige Aktivitätszeit
  - moderate Belastung
  - am Ende der Bewegungspause ruhige Aktionen z.B. Balanceübungen
  - Kl. Bewegungsspiele (z.B. Pferderennen, Laurentia, Alle Adler fliegen hoch; Energizer; Brain Gym)
  - Aktivitäten mit in der Klasse vorhandenen Materialien (Stuhl, Lineal. Radiergummi, Buch)
- methoden-, themenbezogenes Bewegen
  - Kartenabfrage
  - Gruppenarbeit in Arbeitsnischen
  - Nutzung der Bibliothek
  - darstellendes Spiel
  - Eckenrechnen, Vokabelspiele etc.
- Entspannung
  - bei nachlassender Konzentration
  - bei aufkommender Unruhe
  - nach intensiven Belastungen (z.B. Klassenarbeiten)
  - Partnermassage
  - Phantasiereisen
  - progressive Muskelentspannung
  - Reise durch den Körper
- dynamisches Sitzen
  - ergonomische Schulmöbel
  - Fersensitz auf dem Stuhl
  - Seitliches Sitzen auf dem Stuhl
  - Umdrehen des Stuhls zum Reitsitz
  - Hocksitz auf dem Boden
  - Recken und Strecken
- Spiel und Bewegung in Vertretungsstunden

### Erste Hilfe / Sicherheit
- Schulsanitäter
- Sporthelfer
- regelmäßige Fortbildung der Lehrer