

# Bewegte Pause

Fachschaft Sport

Jörg-Immendorff-Schule

Hauptschule Bleckede

Nindorfer Moorweg 2

21354 Bleckede



Datum: 15.6.2020

---

## Corona in Bewegung

Bewegung ist ein wichtiger Teil eines lern- und gesundheitsförderlichen Alltags in der Schule. Die Einhaltung der Hygienemaßnahmen birgt in dieser besonderen Zeit die Gefahr, dass wir uns zu wenig bewegen.

Daher haben wir uns entschieden, das Konzept der bewegten Pause einzuführen, bis ein geregelter Sportunterricht wieder möglich ist.

Ziel ist es, Bewegungsmöglichkeiten anzubieten, die es den SuS **auf freiwilliger Basis** ermöglicht, die Pausen auf dem Schulhof in Bewegung zu verbringen. In diesem Sinne stellt **die bewegte Pause KEINEN Ersatz des benoteten Sportunterrichts dar**. Sie soll vielmehr das Angebot und die konzeptionelle Aufstellung der Schule in Zeiten der pandemiebedingten Einschränkungen erweitern und das lernförderliche Klima stärken. Individuelle Erholungszeiten der SuS zwischen den Unterrichtseinheiten in den Kernfächern werden berücksichtigt.

Neben der lern- und gesundheitsförderlichen Zielstellung sollen den SuS Möglichkeiten des kontaktlosen Bewegens-Sporttreibens nähergebracht werden, um alltagstaugliche Strategien des bewegten Miteinander zu entwickeln und selbst mitzugestalten.

## Rahmenbedingungen:

- kontaktlos, freiwillig und reizvoll, reflektiert, dokumentiert
- Mindestabstand 2m wenn Atemaktivität stark gesteigert
- Gruppengrößen bis zu 10 Personen bei Individual-Sportangeboten eher kleiner, wenn gruppentaktische Dynamiken eintreten
- Sportgeräte (Bälle für Fuß und Hand, Bohnensäckchen und anderes Sportgerät sind erlaubt)
- Einbindung des Bewegungsangebotes der betreuten Pause (Berit)

## Raumangebot

Außenanlage: Basketballkörbe, kleine Tore, Krakenschaukel, Kletterturm, Kugelstoßanlage, Betontreppe bei den Büschen

Regenpausen: **kleine Sporthalle**

## Mögliche Aktivitäten

- Fangspiele (Ersatz des Tickens mit der Hand durch Wurfobjekte, wie Bohnensäckchen)
- Körbe werfen
- Passfolgen mit Hand und Fuß
- Fitnessübungen (aufgreifen von Mirkos Challenge)
- offene Angebote nach Rücksprache mit der aufsichtführenden Lehrkraft
- etc.

## Betreuung der bewegten Pause

Die bewegten Pausen werden durch die Sportlehrkräfte der JIS betreut. Zur Unterstützung und Gewährleistung der Übersicht des Pausengeschehens, werden sie durch reguläre Pausenaufsichten ergänzt.

## Dokumentation und Reflektion

Um die Eigenmotivation und Selbstwirksamkeitserwartung der SuS zu fördern, findet eine Dokumentation und Reflektion der Bewegungserlebnisse statt. Hierzu bieten sich die 5 Minuten Ritualzeit zu Beginn der Unterrichtsstunden an, um die Bewegungserlebnisse in der Klassengemeinschaft mündlich zu reflektieren. Eine schriftliche Dokumentation findet in Anlehnung an die Sport-Challenge während der Zeit im Homeoffice statt. (Mappe für jede Lerngruppe mit wöchentlich neuen Bögen, die noch draußen mit der begleitenden Lehrkraft ausgefüllt wird (s. Anhang)

Hierdurch bekommen die Lehrkräfte die Möglichkeit das Bewegungsangebot zu reflektieren, zu aktualisieren und zu optimieren.

## Optionen

- tageweise Rotation der SuS durch die Bewegungsangebote (wöchentlich wechselnde Stationen, freiwillige Wahl der Bewegungsaufgabe)
- Bewegungstagebücher (siehe oben)
- Ideenbox für Erweiterung des Angebots

## Konkretisierung der Planung für Phase 1

**Station 1:** „Hotstepper“ (von rechts nach links jeweils mit beiden Füßen oben drauf und wieder runter, dann eine Platte nach links und wieder beide Füße rauf und runter usw...)

**Station 2:** „Pass-Stafette“ im Team im Kreis aufstellen und den Handball möglichst oft ohne Bodenberührung passen. Bei Bodenberührung geht es wieder bei 1 los

**Station 3:** „Seilspringen“ wie oft schaffst du erfolgreich über das Seil zu springen

**Station 4:** „Cornhole“ Wie viele Säcke landen auf dem Brett – Treffer ins Loch zählen doppelt.

Lageplan bewegte Pause

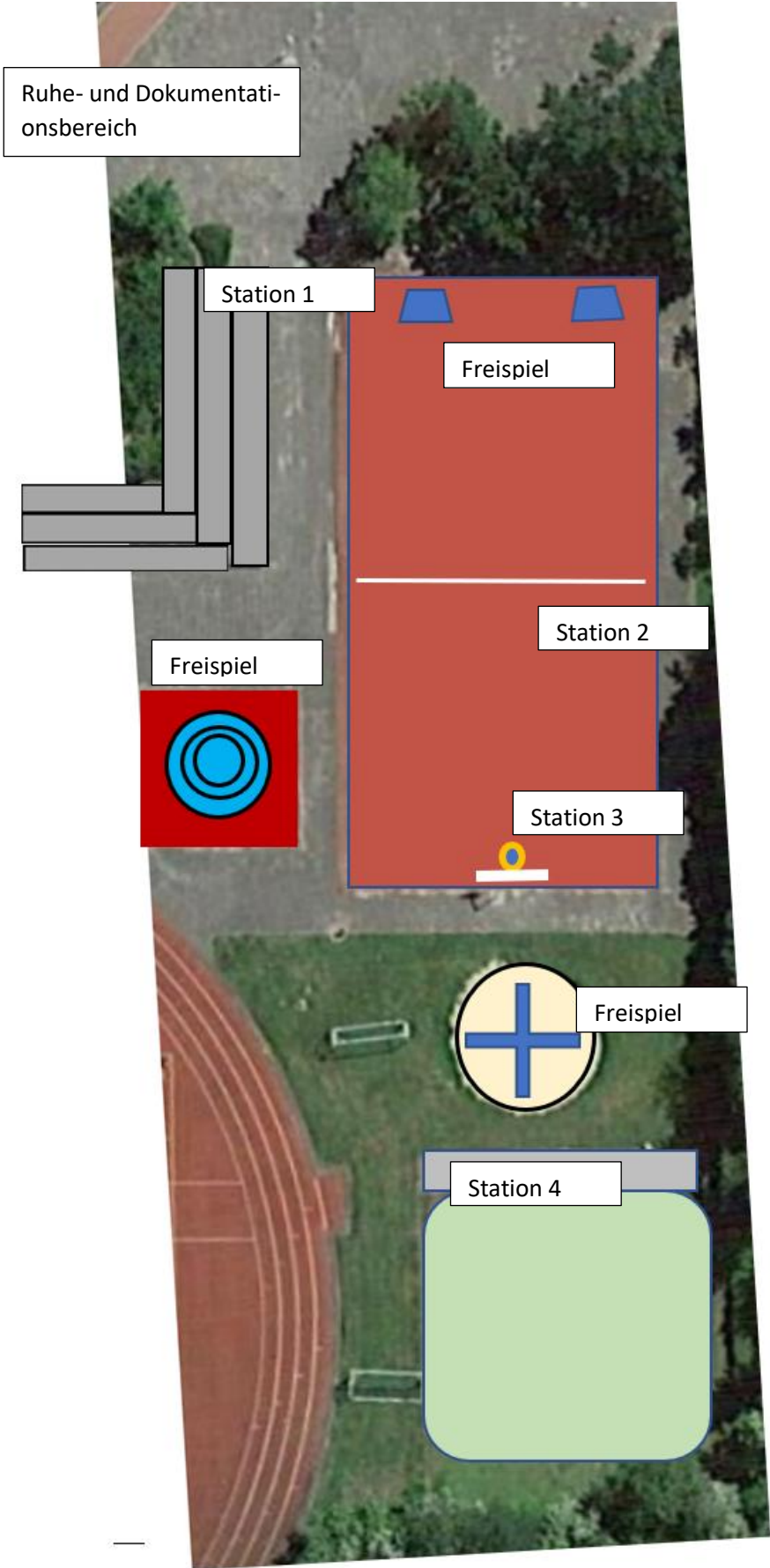


Abbildung 1: Lageplan mit Stationen

# Sportchallenge mit bewegter Pause

Woche \_\_

Name:

Klasse:

	Hampelmann (Min)	Liegestütz	Kniebeugen	Planken (Sek)	Ausdauer (Min)		Bewegte Pause Station 1	Bewegte Pause Station 2	Bewegte Pause Station 3	Bewegte Pause Station 4	Freispiel Was hast du gemacht?
Sa											
So											
Mo											
Di											
Mi											
Do											
Fr											
<b>Ges</b>											

## **Umsetzung der Hygienemaßnahmen während der bewegten Pause**

Abstandsregelungen sind einzuhalten. Nach Beendigung der bewegten Pause desinfizieren die SuS gemeinsam mit der aufsichtführenden Lehrkraft die Hände, bevor sie das Schulgebäude betreten. Eine Unterweisung der SuS im sachgerechten Umgang mit dem Desinfektionsmittel hat stattgefunden.

Nach jeder Gruppe werden die Sportgeräte mit Flächendesinfektionsmittel gereinigt.