Lernen braucht Bewegung

Eine bewegte Ausgestaltung des Schullebens, eine bewegungsfreundliche und ergonomische Gestaltung des Schulraums, eine lehr- und lerngerechte Rhythmisierung des Unterrichts, Lernarrangements, die alle Sinne fördern, und Angebote, die Ruhe und Entspannung ermöglichen, reduzieren den Sitzzwang und den Schulstress, fördern die Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenzen der Schülerinnen und Schüler, unterstützen das Lernen und gestalten es effektiver und verbessern insgesamt das Schulklima. Ein Kennzeichen unseres Leitbildes ist die Vitalität, wir legen sowohl Wert auf ausgewogene Ernährung als auch auf viel Bewegung.

Im Bereich der Bewegung werden folgende Projekte angeboten:

- Mittagspausensport
- Bewegungspausen während des Unterrichts
- Bewegungswoche

Unser Mittagspausensport



Im Rahmen der offenen Mittagsangebote leistet dieses Angebot einen Beitrag zur Bewegungsförderung unserer Schülerinnen und Schüler. Neben dem Angebot des Spielehauses können sich die Schülerinnen und Schüler in der Sporthalle bewegen.

Hier bieten Lehrkräfte ein abwechslungsreiches Sportprogramm an, welche von Halbjahr zu Halbjahr variieren können:

- Krafttraining im Kraftraum
- Fußball auf dem Sportplatz oder in der Sporthalle
- Kleine Spiele in der Sporthalle oder auf dem Sportplatz

Bewegungspausen während des Unterrichts



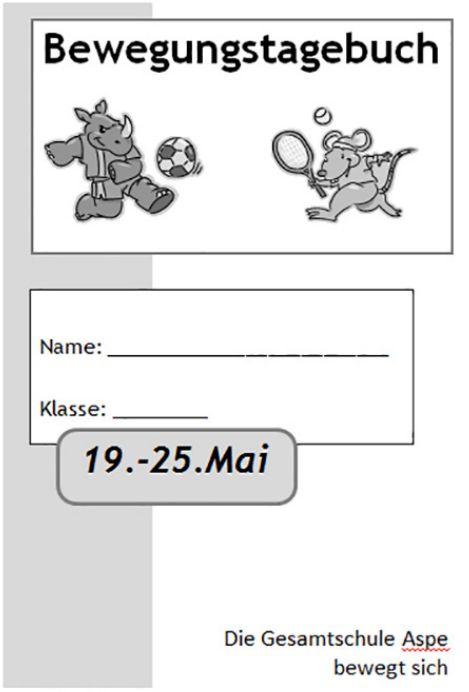
Pausen während des Unterrichts, in denen bewusst Bewegungsübungen gemacht werden, stellen keine verlorene Unterrichtszeit dar, sondern wirken sich auf Schülerinnen, Schüler und Lehrkräfte gleichermaßen positiv und effektiv auf den Unterricht aus. Der Wechsel zwischen ruhigen und aktiven Lernphasen ist schülerorientiert und lernfreundlich und bereichert den Unterricht.

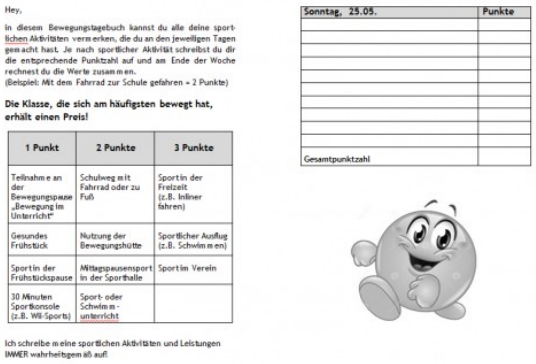
Wir setzen Bewegungsübungen in folgenden Unterrichtssituationen ein:

- bei nachlassender Konzentration
- bei Ermüdungserscheinungen
- bei Unruhe und Unlust zur Aktivierung, Entlastung und Lockerung

Im Schulalltag leiten unsere Schülerinnen und Schüler gemeinsam mit der Lehrkraft die Pausen an. Dazu steht ihnen ein Karteikasten mit verschiedenen Übungen zur Verfügung.

Unsere Bewegungswoche





Hey,

in diesem Bewegungstagebuch kannst du alle deine sportlichen Aktivitäten vermerken, die du an den jeweiligen Tagen gemacht hast. Je nach sportlicher Aktivität schreibst du dir die entsprechende Punktzahl auf und am Ende der Woche rechnest du die Werte zusammen.
(Beispiel: Mit dem Fahrrad zur Schule gefahren = 2 Punkte)

Die Klasse, die sich am häufigsten bewegt hat, erhält einen Preis!

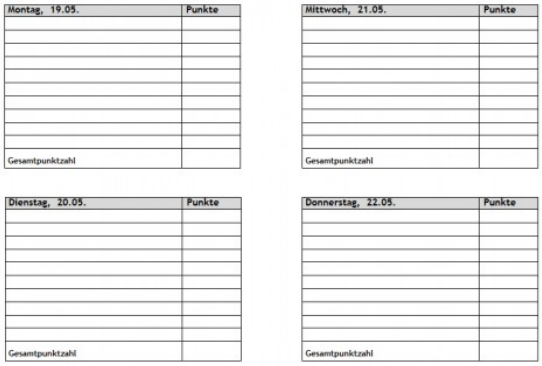
1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte
Teilnahme an der Bewegungspause „Bewegung im Unterricht"	Schulweg mit Fahrrad oder zu Fuß	Sport in der Freizeit (z.B. Inliner fahren)
Gesundes Frühstück	Nutzung der Bewegungshütte	Sportlicher Ausflug (z.B. Schwimmen)
Sport in der Frühstückspause	Mittagspausensport in der Sporthalle	Sport im Verein
30 Minuten Sportkonsole (z.B. Wii-Sports)	Sport- oder Schwimmunterricht	

Ich schreibe meine sportlichen Aktivitäten und Leistungen IMMER wahrheitsgemäß auf!

Sonntag, 25.05.	Punkte
Gesamtpunktzahl	

Wir möchten unsere Schülerinnen und Schüler zusätzlich zum Sportunterricht zur Bewegung motivieren. Um die Schülerinnen und Schüler für ihr eigenes Bewegungsverhalten zu sensibilisieren, findet alljährlich in unserem 5. Jahrgang eine Bewegungswoche statt.

In dieser Woche können die Schülerinnen und Schüler für Bewegung und sportliche Aktivitäten Punkte sammeln. Dazu erhält jedes Kind ein „Bewegungstagebuch" in das die erreichten Punkte eingetragen werden. Neben der Bewegung im Sportunterricht können die Schülerinnen und Schüler Punkte sammeln, indem sie zum Beispiel am Mittagspausensport teilnehmen oder das Spielehaus besuchen.



Montag, 19.05.	Punkte
Gesamtpunktzahl	

Mittwoch, 21.05.	Punkte
Gesamtpunktzahl	

Dienstag, 20.05.	Punkte
Gesamtpunktzahl	

Donnerstag, 22.05.	Punkte
Gesamtpunktzahl	

Auch die Eltern können zum Erfolg der Bewegungswoche beitragen, indem sie ihr Kind für sportliche Aktivitäten nach dem Schulalltag motivieren. Nach Ablauf der Bewegungswoche gewinnt die Klasse mit der höchsten Punktzahl einen Preis und wird auf unserer Monatsfeier geehrt.

Heruntergeladen am
Donnerstag, 12. November 2026, um 11:48 Uhr

Um die neueste digitale Kopie des Dokumentinhalts zu erhalten, scannen Sie einfach - fertig.