

Inhaltsverzeichnis

1. „Gesundheit und Bewegung“ in der Schulentwicklung	3
1.1 Orientierung und Einordnung	3
1.2 Bedeutung von Sport und Bewegung in und nach der Corona-Pandemie	4
1.3 Schulentwicklung im Allgemeinen	5
1.4 Die vier Hauptströmungen der Schulentwicklung im Einzelnen	5
2. Das digitale Fitness-Studio im Schulhaus	6
3. Entstehung des digitalen PROFIS-Zirkels	7
3.1 Überlegungen zur Vorbereitung	7
3.2 Stolpersteine bei der Umsetzung	8
3.3 Der digitale Support	9
3.4 Ziele des PROFIS-Zirkels	9
3.5 Tipps und Tricks	9
M 1 Übungssammlung für den Start eines PROFIS-Zirkels	11
M 2 Beschilderung im Schulhaus	12
M 3 Checkliste zur Führung eines PROFIS-Zirkels	13

1. „Gesundheit und Bewegung“ in der Schulentwicklung

Gesundheit spielt seit langem eine wichtige Rolle im Schulleben. Bereits in früheren Untersuchungen konnte festgestellt werden, dass zum Beispiel Lehrer einer besonderen Belastung unterliegen. So stellte Prof. Scheuch im Ärzteblatt 2012/2013 fest, dass sich Lehrkräfte „gegenüber der Allgemeinbevölkerung durch ein gesundheitsförderlicheres Verhalten und geringer ausgeprägte kardiovaskuläre Risikofaktoren, ausgenommen Hypertonie, auszeichnen. Wie in anderen Berufsgruppen gehören Muskel-Skelett- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu den häufigsten Diagnosen. Psychische und psychosomatische Erkrankungen kommen dagegen bei Lehrkräften häufiger vor als in anderen Berufen, ebenso unspezifische Beschwerden wie Erschöpfung, Müdigkeit, Kopfschmerzen und Anspannung.“ (Scheuch, 2021)

Demnach ist der Person „Lehrkraft“ schon immanent, Bewusstsein (und Wissen) darüber zu haben, was gesund ist und was sich gesundheitsförderlich auswirkt. Dass es dennoch Bedarf gibt, den eigenen Umgang mit seinen Ressourcen zu überprüfen, zu erweitern und ggf. neu zu denken, zeigt die Tatsache, dass länderübergreifend Fort- und Weiterbildungen zum Thema „Lehrergesundheit“ immer wieder auf die Agenda kommen und dann gut besucht sind.

Und die Schüler? In einigen Bundesländern gibt es das Projekt „Voll in Form“, das seit 2004 aus dem bundesweiten Pilotprojekt der Bertelsmann-Stiftung „Anschub.de“ entstanden ist. Das ist nur ein Beispiel aus dem hervorgeht, dass man sich der Bedeutung von Gesundheit für die Schülerinnen und Schüler auch schon länger bewusst ist. Zusätzlich zu den fächerübergreifenden Inhalten aus den länderspezifischen Curricula und Lehrplänen entstehen immer wieder Projekte die mal mehr, mal weniger erfolgreich Einzug in die Schulen halten.

Das neue an dem hier vorgestellten Konzept ist, dass ganz bewusst „freie Zeit“ in der Schule genutzt werden soll, um aktiv zu sein. Wie in einem Fitnessstudio werden unterschiedlichen Stationen Sport- und Fitness-Übungen. In Tutorials, die mit Hilfe eines QR-Codes abgerufen werden können, werden die Schülerinnen und Schüler eingewiesen und legen dann gleich los.

Willkommen im „Fitnessstudio Schulhaus“

1.1 Orientierung und Einordnung

Eine kurze Betrachtung des Stellenwerts der täglichen Bewegung in der Schule ergibt folgendes: „Kinder verlernen die Bewegung“ war in der Frankfurter Rundschau im Jahre 2013 zu lesen. (Weitzenbürger, 2013)

Die Autorin hat Recht, wenn sie berichtet, dass „Sportstunden landauf landab“ abgebaut werden und Kinder sich so immer weiter von einem aktiven Leben entfernen. Was sich dagegen gewandelt hat, sind tatsächlich die Inhalte. Es wird nicht mehr nur jahreszeitorientiert unterrichtet. Trendsportarten haben mittlerweile einen festen Platz im Sportunterricht. Dass sich Kinder gerne bewegen, zeigt die Entwicklung der Mitgliedschaften in Sportvereinen. Danach sind rund 80% der 7- bis 14-Jährigen Mitglied in einem Sportverein. (Zeppenfeld, 2020)

Als eine Art Ausgleich zu den weniger werdenden Sportstunden entstehen in den Ländern „Bewegungsprojekte“ mit dem Ziel einer nachhaltigen und positiven Einstellung zum Sich-Bewegen und Sporttreiben Rechtfertigen sollen. Darüber hinaus beschäftigen sich nicht wenige Autoren mit dem Thema „Bewegung in der Schule“.

Als Beispiel soll hier das Projekt „Voll in Form“ aus Bayern genannt werden:

Dieses Projekt gibt es seit 2008 (!) an bayerischen Grundschulen. Es definiert, dass „Bewegung und Gesundheit seit jeher unverzichtbare Bestandteile der Bildungs- und Erziehungsarbeit an allen Schulen in Bayern sind. Und dennoch hat dieser Bereich in den vergangenen Jahren nochmals

unser höchstes Gut

Bewegung in der
Schule

Bewegungs-Projekte
sollen für Nachhaltig-
keit sorgen

tation der Ergebnisse, und können dabei Kompetenzen entwickeln und stärken, die insbesondere im späteren Berufsleben von großer Bedeutung sind (Sozial-, Personal-, Methoden- und Fachkompetenz).“ (Realschule Bayern, aufgerufen am 23.03.2021)

Die Themen für die Projektpräsentation stellt sich jede Schule im Wesentlichen selbst. Eines der Themen aus dieser Projektpräsentation ist das Projekt „PROFIS“. Zunächst und seit längerem bestand die Überlegung, dass das Sich-Bewegen und der Sport an sich auf Grund der zunehmenden Digitalisierung immer weiter in den Hintergrund rücken. Aus dieser Überlegung heraus und der Gewissheit, dass sich Digitalisierung nicht mehr aufhalten lässt, entstand der Gedanke, beide Aspekte miteinander zu verknüpfen und den Schülerinnen und Schülern in der Schule, aber außerhalb des Sportunterrichts die Gelegenheit zu bieten, sich zu bewegen – digital angeleitet. So entstand also aus dem Thema „Fitness-Studio Schulhaus – digital“ und der zunächst groben Schilderung des Vorhabens der PROFIS-Zirkel.

PROFIS-Zirkel

Hinter dem Akronym „PROFIS“ versteckt sich „Prävention, Ruhe oder Fitness im Schulhaus“. Als Beitrag zum Schulleben sollen an markanten Stellen im Schulhaus Bewegungs- und/oder Entspannungsangebote geschaffen werden. Der Hinweis auf die Stationen im Schulhaus erfolgt mittels einer einfachen Beschilderung mit Aufklebern. Mittels eines QR-Codes, der auf dem Schild angebracht ist, und ihrem Handy können die Schülerinnen und Schüler die Übungsbeschreibung und ein Video der jeweiligen Stationsübung abrufen.

3. Entstehung des digitalen PROFIS-7

3.1 Überlegungen zur Vorbereitung

Von Anfang an war das Thema „Fitness-Studio im Schulhaus“ inspirierend für die zugegeben schon vorher sportbegeisterten Schüler. In einem ersten Treffen wurden die Vorstellungen ausgetauscht, das Vorwissen der Schülerinnen und Schüler erörtert und die weitere Vorgehensweise festgelegt.

Wichtig

- Ehe es an die Bewegung geht, müssen unterschiedliche Vorüberlegungen getroffen werden:
- Welche Stellen im Schulhaus eignen sich zum Sporttreiben/Entspannen?
 - Kann man Sportmaterialien zur Verfügung stellen und am Ort lassen?
 - Wie stellen wir uns bei Bränden?
 - Genießen die Sportlerinnen und Sportler auch beim Sport im Schulhaus Versicherungsschutz bei Unfällen?
 - Gibt es spezielle Anforderungen an die Aufsichtspflicht der Lehrkräfte?
 - Welche Übungen eignen sich?
 - Wie erfolgt die digitale Verfügbarkeit?
 - Wie werden die Trainingsorte im Schulhaus sichtbar gemacht?
 - Auf welche Weise erfolgt die Kommunikation gegenüber Schülern und Kollegium?

Bereits beim ersten Durchgang durch das Schulhaus wurde schnell deutlich, welche Stellen im Schulhaus für eine sportliche Aktivität geeignet sind und welche eher nicht.

Nicht jede Stelle im Schulhaus ist geeignet

M 2

Beschilderung im Schulhaus


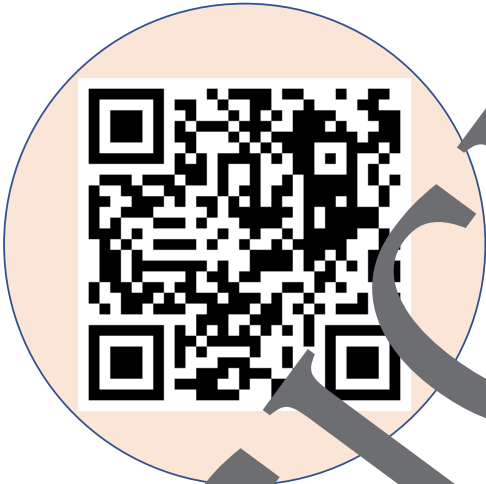
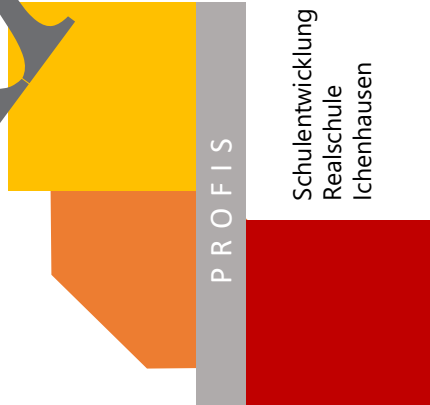
 <p>PROFIS - Zirkel</p> <p>- AUSDAUER -</p>	<p>Fortgeschrittener: 45 Sekunden</p>	<p>Experte: 60 Sekunden</p> 
<p>Anfänger: 30 Sekunden</p>	<p>PROFIS</p>  <p>Schulentwicklung Realschule Ichenhausen</p>	<p>PROFIS SCHULHAUS</p>

Abb. 1: Beispiel für die Kennzeichnung einer Station mit QR-Code, der sich auf einen gesonderten Aufkleber befindet und damit austauschbar ist.

Dieses Werk ist Bestandteil der RAABE Materialien

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Es ist gemäß §60b UrhWissG hergestellt und ausschließlich zur Veranschaulichung des Unterrichts und der Lehre an Bildungseinrichtungen bestimmt. Die Dr. Josef Raabe Verlags-GmbH erteilt Ihnen für das Werk das einfache, nicht übertragbare Recht zur Nutzung für den persönlichen Gebrauch gemäß vorgenannter Zweckbestimmung. Unter Einhaltung der Nutzungsbedingungen sind Sie berechtigt, das Werk zum persönlichen Gebrauch gemäß vorgenannter Zweckbestimmung herunterzuladen, zu speichern und in Klassensatzstärke auszudrucken. Jede darüber hinausgehende Nutzung sowie die Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlags. Hinweis zu §§ 60a, 60b UrhG: Das Werk oder Teile hiervon dürfen nicht ohne eine solche Einwilligung an Schulen oder in Unterrichts- und Lehrmedien (§ 60b Abs. 3 UrhG) vervielfältigt, insbesondere kopiert oder eingescannt, verbreitet oder in ein Netzwerk eingestellt oder sonst öffentlich zugänglich gemacht oder wiedergegeben werden. Dies gilt auch für Intranets von Schulen und sonstigen Bildungseinrichtungen. Die Aufführung abgedruckter musikalischer Werke ist ggf. GEMA-meldepflichtig. Darüber hinaus sind Sie nicht berechtigt, Copyrightvermerke, Markenzeichen und/oder Eigentumsangaben des Werks zu verändern.

Sie wollen mehr für Ihr Fach?

Bekommen Sie: Ganz einfach zum Download im RAABE Webshop.



Über 4.000 Unterrichtseinheiten
sofort zum Download verfügbar



Sichere Zahlung per Rechnung,
PayPal & Kreditkarte



Exklusive Vorteile für Abonnent*innen

- 20% Rabatt auf alle Materialien für Ihr bereits abonniertes Fach
- 10% Rabatt auf weitere Grundwerke



Käuferschutz mit Trusted Shops



Jetzt entdecken:
www.raabe.de