

KONZEPT ZUM PROFIL „BEWEGTE KLASSE“

Stand: Oktober 2019



Seit dem Schuljahr 2019/2020 wird an der IGS Einbeck die Profilklassse „Bewegte Klasse“ angeboten.

Dieses Profil ist besonders für Schülerinnen und Schüler interessant, die Spaß an Bewegung, Aktivitäten im Freien und der Beschäftigung mit der Fitness ihres Körpers haben. Durch verschiedene Module sollen die Interessen der Schülerinnen und Schüler in den oben genannten Bereichen abgedeckt werden.

Inhaltsverzeichnis

1. Rahmenbedingungen für die „Bewegte Klasse“.....	3
2. Schulinterner Arbeitsplan für die Jahrgänge 5 und 6.....	3
3. Module.....	4
4. Mögliche unterrichtliche Umsetzung.....	5
4.1. Eine Klassengemeinschaft werden.....	5
4.2. Konzentration und Entspannung.....	5
4.3. Outdoor.....	5
4.4. Ein eigenes Körpergefühl entwickeln.....	5
4.5. Kraft und Ausdauer.....	5
4.6. Gesunde Ernährung.....	6
4.7. Entspannung.....	6
4.8. Lernstrategien.....	6

1. Rahmenbedingungen für die „Bewegte Klasse“

Der „Bewegten Klasse“ stehen wöchentlich zwei Stunden zur Verfügung, um die besonderen Inhalte des Profils zu bearbeiten.

Diese Stunden werden im 5. Jahrgang aus der Zusammenlegung der Verfügung und des Klassenraumes sowie der Verwendung einer AÜ-Stunde gewonnen.

Im Jahrgang 6 werden die spezifischen Profilstunden der „Bewegten Klasse“ aus einer Lernbüro- und einer Verfügungsstunde gewonnen.

In diesen zwei Profilklassenstunden werden Module behandelt, die sich mit den Themen Bewegung, Konzentration, Körperbewusstsein und Ernährung beschäftigen.

2. Schulinterner Arbeitsplan für die Jahrgänge 5 und 6

Der schulinterne Arbeitsplan für die „Bewegte Klasse“ ist für die 5. und 6. Klasse ausgerichtet. In dem Arbeitsplan werden Module verankert, die in den einzelnen Halbjahren bearbeitet werden sollen. Insgesamt sollen die Schülerinnen und Schüler¹ der „Bewegten Klasse“ acht Module durchlaufen. Für diese Module werden prozessbezogene Kompetenzen vorgegeben, die von den Schülern erreicht werden sollten.

Auf die Festlegung von inhaltlichen Kompetenzen wurde verzichtet. Die Begründung liegt darin, dass die inhaltliche Gestaltung der einzelnen Module flexibel bleiben soll. Bei der Festlegung der unterrichtlichen Inhalte soll sich an den Interessen der Schüler orientiert werden und die Lehrkraft soll ebenso die Möglichkeit haben, eigene Ideen einzubringen.

Die Grundlage für die Entwicklung der prozessorientierten Kompetenzen bildet das Kerncurriculum Sport für integrierte Gesamtschulen.

Kompetenzbereich	Die Schüler...
Methodenkompetenz	<ul style="list-style-type: none"> erwerben verschiedene Lernstrategien und Methodenkenntnisse. entwickeln, leiten und organisieren Spiele. verändern Regeln und Bewegungsideen zielorientiert und situationsgerecht.
Sozialkompetenz	<ul style="list-style-type: none"> lösen in Bewegungs- und Spielsituationen auftretende Konflikte. verhalten sich regelgerecht und fair. helfen und sichern selbstverantwortliche Lern- und Übungsprozesse.
Selbstkompetenz	<ul style="list-style-type: none"> verfügen über eine erweiterte Wahrnehmungsfähigkeit. demonstrieren eigene Bewegungslösungen. sind in der Lage, ihr individuelles Wohlbefinden durch Sport, Spiel und Bewegung positiv zu beeinflussen. reflektieren Lernprozesse.

Quelle: Niedersächsische Kultusministerium (2017). Kerncurriculum für die Schulformen des Sekundarbereichs I Schuljahrgänge 5 – 10. Sport, Hannover.

¹ Im nachfolgenden Text wird der generische Maskulin verwendet. Es werden immer beide Geschlechter angesprochen, wenn nicht anders erwähnt.

3. Module

In der nachfolgenden Übersicht sind die einzelnen Module aufgelistet, die in den jeweiligen Halbjahren durchgeführt werden sollen. Den einzelnen Modulen sind die prozessbezogenen Kompetenzen zugeordnet und mögliche Themenschwerpunkte als Beispiele aufgelistet.

Schuljahr	Name des Moduls	prozessbezogene Kompetenzen	beispielhafte Themenschwerpunkte
5.1 / 1. Hj. (Ende Sommerferien bis zu den Herbstferien)	Eine Klassengemeinschaft werden	Sozialkompetenz	<ul style="list-style-type: none"> • Kennenlernspiele zu Beginn des Schuljahres • Teambildung durch Sozialtraining • Schwimmen zusätzlich zum Sportunterricht
5.2 / 1. Hj. (Ende Herbstferien bis zu den Zeugnisferien)	Konzentration und Entspannung	Selbstkompetenz Methodenkompetenz	<ul style="list-style-type: none"> • Kennenlernen von Konzentrations- und Entspannungsübungen • Entwicklung von eigenen Übungen • Bewegung im Raum erlernen
5.3 / 2. Hj. (Ende Zeugnisferien bis zu den Osterferien)	Outdoor	Methodenkompetenz Sozialkompetenz Selbstkompetenz	<ul style="list-style-type: none"> • Spiele entwickeln, die im Einklang mit der Natur sind • Selbstständige Organisation und Planung von Wanderungen • Durchführungen von Wanderrouten der Schüler
5.4 / 2. Hj. (Ende Osterferien bis zu den Sommerferien)	Ein eigenes Körpergefühl entwickeln	Selbstkompetenz	<ul style="list-style-type: none"> • Spiele zur Stärkung des Selbstbewusstseins (Körperhaltung, Sprache, Ausdruck) • Training zum Umgang mit Aggressionen • Schulung des Gleichgewichts • Übungen zur Stärkung der Koordination
6.1 / 1. Hj. (Ende Sommerferien bis zu den Herbstferien)	Kraft und Ausdauer	Methodenkompetenz Selbstkonzept	<ul style="list-style-type: none"> • Krafttraining mit dem eigenen Körper • Entwicklung von Kraftübungen im Klassenraum • (evtl. Kooperation mit dem ESV → Nutzung des Krafraumes) • Ausdauertraining im Stadion
6.2 / 1. Hj. (Ende Herbstferien bis zu den Zeugnisferien)	gesunde Ernährung	Selbstkonzept	<ul style="list-style-type: none"> • Gesunde Rezepte kennenlernen • Gemeinsames Kochen • Eigene Rezepte entwickeln • Ernährungslehre → Welche Lebensmittel sind wichtig und gut? / Eine ausgewogene Ernährung erlernen

6.3 / 2. Hj (Ende Zeugnisferien bis zu den Osterferien)	Entspannung	Methodenkompetenz Selbstkonzept	<ul style="list-style-type: none"> Erlernen von Entspannungsstrategien (Körper und Geist) Autogenes Training / Atemübung
6.4 / 2-Hj (Ende Osterferien bis zu den Sommerferien)	Lernstrategien	Methodenkompetenz	<ul style="list-style-type: none"> Bewegungsspiele im Freien, die das Lernen fördern Körpertanz, um Lerninhalte auswendig zu lernen

4. Mögliche unterrichtliche Umsetzung

4.1. Eine Klassengemeinschaft werden

- Reader „Achtsamkeit und Anerkennung“ (vom BzGA kostenlos herausgegeben), Baustein 1, S. 27 – 33
- Kooperationsspiele: <https://www.gruppenspiele-hits.de/kooperationsspiele.html>
- Vertrauensspiele: <https://www.gruppenspiele-hits.de/vertrauensspiele.html>

4.2. Konzentration und Entspannung

- Konzentrationsübungen für Kinder: <https://www.printplanet.de/wissenswertes/themen/schule-arbeit/konzentrationsuebungen-fuer-kinder>
- Yoga-Stellung: Baum (Gleichgewichtsübung)
- Achtsamkeitsübung: Atem zählen (<https://www.buddhabuddha.info/2009/11/atemmeditation.html>)

4.3. Outdoor

- Wanderungen in der Hube, Joggen, Fußball / Ballspiele auf der Wiese
- Eventuell Betreuung des Schulackers (Fächerübergreif NW)

4.4. Ein eigenes Körpergefühl entwickeln

- Koordinations- und Gleichgewichtsübungen (Rückwärts laufen, seitwärts laufen, Auf einem Bein balancieren, eventuell Kopfstand)
- Animal Walks (<https://lemonlimeadventures.com/animal-walks-sensory-diet/>)
- Autogenes Training zum Erspüren der einzelnen Körperteile („Ich entspanne meinen rechten Fuß“, ...)

4.5. Kraft und Ausdauer

- Beispiele für Progressionen für die grundlegenden Körpergewichtsübungen:
 - Liegestützen: <https://medium.com/@thesimonboulter/push-up-progressions-for-beginners-ead214309980>
 - Kniebeugen: ...
 - Klimmzüge: <https://www.hometraininghero.com/pull-up-program-for-beginners/> (Klimmzugstange im Klassenzimmer?)
 - Yogastellungen für Kraft und Ausdauer: Krieger I, Krieger II, Krieger III, Baum

- Joggen
- Intervalltraining (Sprinten, eventuell am Aufstieg zur Hube)

4.6. Gesunde Ernährung

- Ernährungslehre (Fächerübergreif NW, s. NW-Buch 5/6)
- Was sind Kalorien? Wie nimmt der Mensch zu oder ab? Kalorien zählen mit Apps
- Ernährungstagebuch
- gesundes Buffet
- SuS kochen selber, Fächerübergreif Hauswirtschaft

4.7. Entspannung

- Traumreisen
- Autogenes Training
- Massage („Pizza backen“)
- Meditation (auf den Atem achten, Atem zählen, Mantramediation)
- Entspannungsübungen für Kinder (<https://magazin.sofatutor.com/eltern/5-entspannungsuebungen-fur-kinder/>)

4.8. Lernstrategien

- s. Methodencurriculum