



KZS
Kantonalverband Zürich
für Sport in der Schule
www.kzs.ch



INFO

THEMEN

- Kantonaler Schulsporttag Schwimmen
- Zürcher sCOOL-Cup
- Schweiz. Schulsporttag 2018 in Lausanne
- Organisatorisches im OK der TLKZ
- Neuer Masterstudiengang an der PHZH
- Label sportfreundliche Schulkultur
- Danceawards an Schulen: Eine Erfolgsgeschichte!
- activdispens.ch - Bewegung trotz Sportdispens
- ZAL, SVSS & PHZH Weiterbildungskurse

NOVEMBER 2018-2

Spielend Lehrprozesse begleiten – Street Racket macht's möglich!

von Marcel Straub und Samuel Maurer

Es ist längst erwiesen, dass ein bewegungsfreundliches Umfeld eine wichtige Grundlage ist für die positive Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Zunehmend wird den Schulen bewusst, dass sie nicht nur auf Pausenplätzen oder in der Sporthalle für motorische Aktivitäten sorgen, sondern auch innerhalb des Unterrichts die Bewegung als Möglichkeit nutzen können, um Lernprozesse zu gestalten.



Auf einem Street Racket Feld werden Ballwechsel gestaltet, bei welchen Verben in verschiedenen Zeitformen spielerisch konjugiert werden
(Foto: Grégoire Schuway / lifetime health)

Bewegung ist ein Grundbedürfnis des Menschen. Sie ist nicht nur Grundlage unserer Mobilität, sondern vielmehr auch ein wichtiges Erfahrungs- und Gestaltungselement. Im Kontext Schule wird diese Ausgangslage zunehmend genutzt, indem Lerninhalte nicht wie weit verbreitet vorwiegend akustisch oder visuell vermittelt werden. Gezielte Aufgabenstellungen, welche auch das Gleichgewicht und die Motorik ansprechen, können wertvolle Wahrnehmungen und Lernerfahrungen für das kognitive Lernen ermöglichen. Ganz im Sinne des handelnden Lernens konstruieren die Schülerinnen und Schüler ihr Wissen

durch entsprechende Bewegungserfahrungen selbst. Sie probieren, üben und tauschen sich aus. Bewegung löst dabei nicht nur Emotionen aus, welche positiv genutzt werden, sondern unterstützt auch das soziale Lernen und die Entwicklung des Selbstkonzepts.

In der Literatur werden verschiedene Formen von Bewegtem Lernen beschrieben. Wenn auch oft unterschiedlich bezeichnet, werden grundsätzlich drei Formen verwendet. Regelmässige Bewegungspausen im Unterricht erhöhen die Durchblutung des Körpers und des Gehirns und ermöglichen eine längere Aufrechterhaltung der Konzentration. Wenn nun Bewegung direkt in den Lernprozess einfließt, wird vom Lernen mit physischer Aktivität gesprochen. Übe ich beispielsweise Begriffe im Französisch während des Gehens oder des Balancierens, wird vom Lernen mit nicht-integrierter physischer Aktivität gesprochen. Wenn ich andererseits die Begriffe lerne, indem ich zu den Worten passende Gesten mache, spricht man vom Lernen mit integrierter physischer Aktivität.

Bei der **Umsetzung im Unterricht** wird empfohlen, mit kleinen Schritten neue Ideen anzugehen, um diese spannende Welt für sich zu eröffnen und langsam in das schier unendliche Potential einzusteigen. Das Bewegte Lernen soll das methodische Repertoire einer Lehrperson ergänzen und keinesfalls andere Methoden ersetzen. Es bietet sich an, anfänglich erstmals vereinzelt Unterrichtssequenzen bewegt zu gestalten, um Erfahrungen zu sammeln. Oder es werden fächerübergreifend Grundlagen gelegt, damit Bewegung im Unterricht störungsfrei umgesetzt werden kann. Beispielsweise können im Sportunterricht bereits gewisse motorische Fähigkeiten erlangt werden, was die Umsetzung während des Unterrichts im Klassenzimmer begünstigt. In allen Fällen ist eine durchdachte Planung sinnvoll. Ebenfalls wird die Umsetzung unter-

stützt, wenn man sich im Kollegium gegenseitig beraten und von gemachten Erfahrungen profitieren kann.

Seit 2009 unterstützt lifetime health Schulen im Bereich vom **Bewegten Lernen**. In Workshops werden mit den Lehrpersonen die Grundlagen erarbeitet und mit einem Blumenstrauß von methodischen Ideen werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie mit Bewegung Lernprozesse gestaltet werden können. Dabei werden nicht 1:1 Rezepte vermittelt, sondern vielmehr wird dazu angeregt, anhand von Praxisbeispielen auch eigene bewegte Lernformen zu entwickeln. Seit 2013 bietet lifetime health einen entsprechenden **Workshop auch für die ZAL** (Zürcher Arbeitsgemeinschaft für Weiterbildung der Lehrpersonen) an.

Mit **Street Racket** ist zudem seit 2016 ein neues und innovatives Bewegungsspiel auf dem Markt, welches dank seiner Einfachheit und gleichzeitiger Vielseitigkeit eine nachhaltige Umsetzung der Bewegten Schule ermöglicht. Street Racket ist die neue Basis aller Racketsportarten, macht grossen Spass, schult die koordinativen Fähigkeiten, kann auf allen Alters- und Niveaustufen gespielt und im Lebensraum Schule von allen Beteiligten sehr gut eingesetzt werden.

So können einerseits die Grundlagen für das Bewegte Lernen und Street Racket



Auf einem Dartfeld sind mehrere Schüler spielend am Kopfrechnen (Foto: Marcel Straub / Street Racket)

unter einem Dach angeboten und erfahren werden. Andererseits ist ein ergänzendes Konzept entstanden, wie das Bewegte Lernen mit Street Racket umgesetzt werden kann. Dort gibt es Formen wie das «Zahlen-Seilziehen», wo mathematische Aufgaben auf einer überdimensionalen Dartscheibe gelöst werden, oder die «Wort-Brücken» oder «Buchstaben-Inseln», bei denen grössere oder kleinere Kreise am Boden die Grundlage für spannendes Üben im Sprachbereich bilden. Man führt somit während der vielfältigen Spiele – angeleitet von Markierungen und Beschriftungen auf dem Boden oder auch an der Wand), Rechenoperationen durch oder konjugiert Verben in verschiedenen Zeitformen und Sprachen.

Um den Schulen ein umfassendes Angebot machen zu können, wie sie Bewegung nachhaltig im Unterricht und in ihrem Umfeld umsetzen können, haben Street Racket und lifetime health ihre Konzepte zusammengelegt und gemeinsam weiterentwickelt. Unter dem Slogan *Let's rock the school!* (www.rock-the-school.com) ist ein umfassendes Angebot für die **Bewegte Schule entstanden:**

- Theoretische und praktische Einführung ins Bewegte Lernen
- Gestaltung einer Bewegten Schule mit dem vielseitigen Bewegungsspiel Street Racket
- Umsetzung des Prinzips Bewegtes Lernen mit der Philosophie von Street Racket



Auf einem Wandfeld sind zwei Lehrpersonen spielend am Kopfrechnen (Foto: Samuel Maurer / lifetime health)

Für die Einführung in Street Racket (Übungssammlung mit mehr als 150 Anwendungen) und auch für das Bewegte Lernen mit Street Racket wurden äusserst anwenderfreundliche Lehrmittel verfasst, welche ab anfangs November erhältlich sein werden. *Ronnie Racket* wird dabei als zentrale Figur durch beide Lehrmittel führen. Dabei wird auch der kreative Aspekt bewusst sehr gross geschrieben – auf der Basis der Ideen von «Rock the School!» werden sowohl die Lehrpersonen als auch die Schülerinnen und Schüler dazu angehalten, eigene Ideen zu entwickeln und diese in die Bewegte Schule und das Bewegte Lernen



einzubringen. Die bisherigen Feedbacks der Schulleitungen, welche diese Kurse absolviert haben, sind durchwegs sehr positiv und die konkret formulierten Umsetzungsziele helfen die vielen Ideen auf den Boden zu bringen

und das Bewegte Lernen schon in den ersten Tagen mit Motivation anzugehen – den Kindern und Jugendlichen zu liebe.

Gemeinsames Ziel der drei innovativen Angebote ist somit, dass die Beteiligten sich danach eigenständig mit dem Thema befassen und auch neue Settings kreieren und damit die Thematik intensivieren. 2019 können beim ZAL in allen drei Bereichen entsprechende Kurse belegt werden. Es ist jedoch für Schulen auch möglich, im Rahmen der internen Weiterbildungen einzelne Bereiche oder eine Kombination davon als Hol-Kurs zu buchen. **Schulen, welche das Label Schule mit sportfreundlicher Schulkultur erlangt haben, können zudem ihren Bildungsgutschein für die Angebote einlösen.**

Übrigens wird die Kooperation zwischen lifetime health und Street Racket auch auf Produktionsebene gepflegt: Die beliebte Classic Collection der Street Racket Schläger wurde im Berufsintegrationsprogramm Startrampe von lifetime health gemeinsam mit Street Racket entwickelt und wird nun von der Startrampe lokal im Zürcher Oberland produziert. Gerade bei Schulen sind die nachhaltig und sozial hergestellten Rackets sehr beliebt.

Let's rock the school!

Text: Marcel Straub (Street Racket) und Samuel Maurer (lifetime health)

Literatur (Auswahl):

- Brägger (2017): Bewegung und Lernen
- Högger (2013): Körper und Lernen
- Müller / Dinter (2013): Bewegte Schule für ALLE
- Hannaford (2013) Bewegung - das Tor zum Lernen
- Fachzeitschrift Bewegung und Sport Österreich (2015): Bewegte Schule

Zyklus 1 – Kindergarten, 1. & 2. Klasse

Zyklus 2 – 3. & 4. Klasse

MATHEMATIK

Turbo-Kopfrechnen im Wandfeld

MATHEMATIK

ZIEL:

Die Schüler sollen spielerisch das Kopfrechnen üben.

MATERIAL:

Schüler Zettel
Wandfeld



DURCHFÜHRUNG:

Die Schüler werden zu zweit oder in einer Gruppe. Aus der Wand sind Zahlen entfernt, die Schüler müssen das Feld mit den Zahlen füllen. Die Schüler bekommen dann jeweils einen Zahlenstreifen, den sie an die Wand kleben. Die Schüler müssen die Zahlen in der richtigen Reihenfolge an die Wand kleben.

Die Lehrerinnen setzen jeweils eine Limite, bei der das Spiel endet und jeder Schüler von seinem Partner eine Aufgabe bekommt, die er zuhause machen muss.



VARIATION:

Die Schüler können in Gruppen von 3 bis 4 arbeiten. Die Schüler können die Zahlen in der richtigen Reihenfolge an die Wand kleben. Die Schüler können die Zahlen in der richtigen Reihenfolge an die Wand kleben.



FACHSPEZIFISCHE KOMPETENZEN:

- 1. Operieren und Rechnen
- 2. Kommunizieren
- 3. Argumentieren
- 4. Problemlösen
- 5. Mathematisches Modellieren

Zusätzlich für Bewegung und Sport:

- 1. Bewegungsgestaltung

ÜBERFACHLICHE KOMPETENZEN:

- 1. Umgang und Kooperationsfähigkeit: Sich mit anderen auseinandersetzen, zusammenarbeiten
- 2. Aufgabengestaltung: Aufgabenstellungen, Lernumgebung
- 3. Selbstbewusstsein: Lernen und Aufgabengestaltung, durchführen und reflektieren







Auf dem Inselfeld erfüllen Schüler spielend verschiedene Aufgaben (Foto: Marcel Straub / Street Racket)

Links:

www.rock-the-school.com

Kurse ZAL:

- Einführung in Street Racket <https://www.zal.ch/angebote/kurse?course=19-0701-18>
- Bewegtes Lernen mit Street Racket <https://www.zal.ch/angebote/kurse?course=19-0701-19>
- Lernen in Bewegung <https://www.zal.ch/angebote/kurse?course=19-0701-07>



J+S Kindersport Ausbildung Tagesstrukturen



Freiwillige Schulsportkurse werden von Bund und Kanton (Sportamt) mit finanziellen Beiträgen unterstützt. Auch Sportlektionen, die im Rahmen der schulergänzenden Betreuung angeboten werden (z.B. Mittwochnachmittag oder über Mittag), können von diesen Beiträgen profitieren. Voraussetzung für die Unterstützung ist, dass der Kurs von einer Person mit J+S-Ausbildung geleitet wird.

Im Frühling 2019 führt das Sportamt eine J+S-Ausbildung für Personen durch, die im Rahmen der schulergänzenden Betreuung Sportkurse für Primarschüler anbieten möchten. Die Kursinhalte sind speziell auf dieses Zielpublikum ausgerichtet. Für die Teilnahme sind keine spezifischen Vorkenntnisse notwendig. Erwartet werden Freude an der Anleitung von sportlichen Aktivitäten mit Kindern sowie das Interesse, Kindern eine möglichst vielseitige motorische Grundausbildung zu ermöglichen. Der Kurs ist Bestandteil der kantonalen Angebote zu Ernährung und Bewegung von Kindern und Jugendlichen. Dank dieser finanziellen Unterstützung kann der Kurs für Teilnehmer aus dem Kanton Zürich kostenlos angeboten werden.

Der Kurs besteht aus zwei Teilen und findet am 05. bis 08. April 2019 und 24. bis 26. Mai 2019 in Zürich statt (Unterrichtsbeginn am Freitag jeweils 18:00 Uhr).

Weitere Informationen unter www.schulsport.zh.ch

Kontakt: Thomas Mächler thomas.maechler@sport.zh.ch, 043 259 52 75