

# 1. BEWEGUNGSKONZEPT

## 1. Grundlagen

Sich viel bewegen, draußen herumtollen und die eigene körperliche Fitness auskosten ist für viele Kinder keine Selbstverständlichkeit mehr. Die Lebenssituationen unserer Schüler\_innen haben sich im Zuge veränderter sozioökologischer Rahmenbedingungen entscheidend gewandelt.

Die gesundheitswissenschaftliche Forschung versteht Gesundheit als das physische, psychische und soziale Gleichgewicht eines Menschen. Gesundheitserziehung in der Schule strebt somit die anhaltende Verbesserung der körperlichen als auch psychischen Verfassung der Kinder an. Bewegungsmangel hat demnach nachhaltige Auswirkungen auf Gesundheit und Entwicklung, u.a. Übergewicht, Rückenbeschwerden, höheres Unfallrisiko, eingeschränkte Entwicklung von Intelligenz und Konzentrationsfähigkeit, Koordinationsschwächen, schlechtere sportliche Leistungen oder reduzierte soziale Entwicklungschancen.

Bewegung spielt somit eine zentrale Rolle, denn sie ist Voraussetzung für eine positive körperliche, geistige und seelische Entwicklung und unterstützt ein positives Lern- und Arbeitsklima sowie ein konfliktfreies Miteinandergehen zwischen Kindern und, als Folge, die Steigerung der Schulqualität.

An der Anna-Freud-Schule erfährt Bewegung schon lange eine zeitliche und räumliche Ausweitung im täglichen Schulleben. Der Ablauf eines Schulvormittags orientiert sich weniger an Schulglocke und Fächern, sondern an den Bedürfnissen der Kinder. Somit erhalten Rituale, Stille-, Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen, aktive Pausengestaltung und tägliche Bewegungszeit ihren wichtigen und festen Platz im Schulalltag.

## 2. Unsere Zielsetzungen

- mit Bewegung und Sport einen wichtigen Beitrag zur Gesundheit leisten
- Voraussetzungen für die Aufmerksamkeits- und Konzentrationsfähigkeit und somit für das Lernen verbessern
- Wahrnehmungs-, Bewegungs-, Haltungs- und Organschäden vorbeugen bzw. angemessen kompensieren
- Lernmotivation steigern und Unterrichtsstörungen verringern
- Sozialverhalten verbessern
- mit Bewegung und Sport einen wichtigen Beitrag zur Prävention durch die Steigerung des Selbstwertgefühls leisten
- Steigerung der Motivation, sich mehr zu bewegen und sportliche Leistungen zu erbringen

### **3. Besondere Aktivitäten der Anna-Freud-Schule im Bereich Sport und Bewegung**

#### 3.1. Allgemeines

- seit 1990 wöchentlich 3 Sportstunden pro Klasse
- tägliche Bewegungszeit, eingebunden in den Klassenunterricht
- große Pausen mit Spielgeräten zur Förderung der Koordination, der Geschicklichkeit und des Balancegefühls / aktive Pausengestaltung
- bewegungsfreundliche Gestaltung der Klassenräume durch die neue Möblierung (höhenverstellbare Tische und Stühle, Drehstühle, Hokki-Wackelhocker)
- Umgestaltung des Pausenhofes im Rahmen der Sanierung in Bewegungs- und Ruhezeiten / Verbesserung der Sportanlagen
- Fortbildungen des Kollegiums im Bereich gesundheitsfördernde Schule
  - Wahrnehmen, Bewegen, Lernen, Leisten
  - Bildung kommt ins Gleichgewicht
  - „Move to change“
- regelmäßige Fortbildungen der Sportfachkräfte

#### 3.2. Bereich Sport und Bewegung

- Schwimmunterricht der 4. Klassen  
Erwerb der Schwimtabzeichen (Seepferdchen, Bronze und Silber)
- regelmäßige schulische Sportfeste :  
Bundesjugendspiele, Langlauf-Tag, Gefängnisballturnier
- Sportabzeichenprüfungen
- Langlaufprüfungen 15, 30 und 60 Minuten ( LL-Abzeichen)
- Teilnahme an Regionalentscheidungen:  
Staffeltag der Grundschulen, Leichtathletik-Kreisentscheid, Fußball-Kreisentscheid, Tennis
- Teilnahme an Landesvergleichen:  
Sportabzeichen, Langlaufabzeichen, BJSP-Vergleich
- intensive Zusammenarbeit mit Sportvereinen:  
TSG Mainflingen, LG EVO Seligenstadt, TGS Seligenstadt
- Durchführung eines Leichtathletiksportfestes der ganzen Schule auf der Ronneburg anlässlich der Olympiade 2000

- Teilnahme an außerplanmäßigen Sportveranstaltungen
  - Fußballtag
  - Verrückte Sportstunde mit Crazy Wolfi
  - Basketball mit den Skyliners
  - Rope-Skipping
  - Waveboardtag
  
- Regelmäßige Teilnahme
  - bei der Schulolympiade der Spieleleichtathletik der LG EVO Seligenstadt
  - bei den Stadtmeisterschaften der Stadt Seligenstadt mit über 300 Teilnehmern
  - beim Asklepios-Lauf Seligenstadt über 5 km
  - beim Schwimmwettkampf der Grundschulen

**Der Anna-Freud-Schule wurde am 18.09.2008 im Rahmen von „ Schule und Gesundheit“ das Teilzertifikat „Bewegung“ verliehen.**