

Schuldokumentation zur WSB-Aufnahme

Annette Bommer, Ganztagsgymnasium Osterburken

„Am GTO bewegt sich was“. Dies ist seit einigen Jahren das Motto unserer Schule. Wir, das Ganztagsgymnasium Osterburken, sind seit über 40 Jahren eine Ganztagschule und schon immer waren Sport, Spiel und Bewegung von großer Bedeutung für unsere Schule. In den ersten Jahren war es „nur“ der normale Sportunterricht, der abgehalten wurde, aber bereits nach kurzer Zeit wurden Sport AG's gegründet, diverse Schulmannschaften für außerschulische Wettkämpfe zusammengestellt, Tischtennis-, Fußball- und Handballturniere bzw. Schulmeisterschaften durchgeführt. Bereits in den Siebziger Jahren wurde durch dieses große Sportangebot ein Ausgleich zum langen Schultag geschaffen, der um 8.15 Uhr begann und um 16.30 Uhr endete. Schon damals hatte man erkannt, dass Sport und Bewegung ein wichtiges Mittel zur Rhythmisierung des Schulalltags darstellen und notwendig sind, um die Lernsituation zu verbessern und um den Schultag aktiver und entspannter zu gestalten.

In den folgenden Jahren wurde dieses Konzept immer mehr verfeinert und ausgebaut. Die Verbesserung der körperlichen Fitness und mehr Bewegung während des Schultags bzw. während der Schulwoche sind für uns unerlässliche Faktoren unseres Schulprogramms. Tägliche Bewegungszeiten, durch sportliche und spielerische Tätigkeiten sind daher wichtige Bestandteile unseres Schulkonzeptes geworden. Unser Sportangebot wurde in den letzten Jahren kontinuierlich weiterentwickelt und wir sind stets bemüht, neue Dinge aufzugreifen und in die Tat umzusetzen. Daher haben wir natürlich großes Interesse daran, die Zertifizierung zu erhalten, da wir seit sehr langer Zeit schon ein äußerst umfangreiches Bewegungsangebot für unsere Schüler bereitstellen. Außerdem bieten wir auch für unsere Lehrkräfte ein breit gefächertes Angebot sportlicher Aktivitäten an.

UNSER DERZEITIGES SPORTPROGRAMM SIEHT WIE FOLGT AUS:

1. Normaler Sportunterricht

Um möglichst häufig Bewegungsreize zu schaffen, wird der Sportunterricht in allen Klassen (außer in der Jahrgangsstufe) in Einzelstunden erteilt. Bis Klas-

se 10 hat jede Klasse Schwimmunterricht. Jede Klasse macht in jedem Schuljahr das DLV Laufabzeichen (15 bzw. 30 min.). Alle Schülerinnen und Schüler beteiligen sich an den Bundesjugendspielen.

2. Sportaktionstage

In verschiedenen Klassen gibt es **Aktionstage**. Zum Einen sollen sie als Ergänzung des normalen Sportunterrichts den Schülern die Möglichkeit geben, neue oder andere Sportarten wie z.B. Fechten oder Golf kennen zu lernen. Dazu werden auch außerschulische Partner eingeladen. Zum Anderen sollen bei diesen Tagen andere Schwerpunkte als im normalen Sportunterricht gesetzt werden.

Die Aktionstage im Einzelnen sind wie folgt verteilt:

| | |
|--------|--|
| KL.5/6 | Sport- und Spieltag (Kennenlernen neuer Sportarten) |
| Kl. 7 | Schwimmtag (Welche Klasse schafft die meisten Bahnen?) und Hochseilgarten |
| Kl. 8 | Skilandheim |
| Kl. 9 | Gesundheitstag (Allg. Fitness, richtige Ernährung, Sehtest, Blutzuckermessung) |
| Kl. 10 | Skitage |

3. AG Bereich

Der AG Bereich ist sehr gut aufgestellt. Es gibt Klassenstufen AGs und klassenübergreifende AGs, die 2x wöchentlich stattfinden. In beiden AGs spielt der Sport eine ganz wichtige Rolle und bildet somit das „Gerüst“ für unseren AG Bereich.

Folgende AG's finden statt: Badminton, Fußball, Golf, Tischtennis, Tennis, Fitness, Leichtathletik, Klettern und Volleyball..

Im AG Bereich kommen außer den Sportlehrern auch andere Kollegen und Schülermentoren zum Einsatz. Außerdem findet hier noch eine Kooperation mit Vereinen statt.

4. Schulturniere

In jedem Schuljahr finden Schulturniere im Fußball und Volleyball statt. Diese Spiele werden in der Mittagspause durchgeführt und sind bei den Schülern sehr beliebt. Am Ende des Schuljahres werden die Sieger der einzelnen Wettbewerbe geehrt.

5. Sport- und bewegungsfreundliche Außenanlagen und bewegte Pause

Ein sehr großer Teil des Schulgeländes steht den Schülern zum Spielen zur Verfügung. Sportplatz, Hartplatz, 2 Beachvolleyballfelder und andere Freiflächen werden in den Pausen von Klassen zum Spielen benutzt. Tischtennisplatten, Basketballkörbe, eine Torwand, kleine Tore etc. sind immer belegt, ebenso wie der Niedrigseilgarten.

Außerdem sind in der Mittagspause die Sporthalle und die Schwimmhalle geöffnet.

6. Sonstiges

Wir nehmen an verschiedenen Wettbewerben von Jugend trainiert für Olympia teil. Einmal im Jahr gibt es eine Awassa Wanderung für alle Klassen, bei der im Durchschnitt 12 km gewandert werden. Für andere Awassa Projekte gibt es verschiedene Schulturniere, bei denen auch Lehrermannschaften beteiligt sind. Nicht nur die Schüler haben bei uns die Möglichkeit, Sport zu treiben, sondern auch die Lehrer. Es werden verschiedene Sportarten angeboten und der Kraftraum steht ihnen zur Verfügung.

Auch im nichtsportlichen Fachunterricht haben in letzter Zeit viele Kollegen davon profitiert, Bewegung in ihren Unterricht zu integrieren. Gerade der Fremdsprachenunterricht lebt vom bewegten Unterricht. Bewegung im Unterricht sorgt für den notwendigen Wechsel von An- und Entspannung und bringt Leben in die Klasse.

Für die nächste Zeit haben wir uns vorgenommen, unsere verschiedenen Aktionen zu optimieren. Unser wichtigstes Ziel aber ist es, möglichst vielen Kindern und Jugendlichen ein vielseitiges Angebot zu machen. Die positive Resonanz von Seiten der Eltern und Schüler haben uns gezeigt, dass wir auf dem richtigen Weg sind.

Deshalb ist und bleibt unser Motto: **Am GTO bewegt sich was!**

SONSTIGE BAUSTEINE DER WSB SCHULEN:

Gesunde Ernährung:

Der Essensplan für die Mensa wird seit Jahren von geschulten Lehrerinnen in

Zusammenarbeit mit einer Ernährungsberaterin aufgestellt. Außerdem gibt es die Milch-AG, welche die Schülerinnen und Schüler mit Milch versorgt.

Schulwege:

Der Großteil der Schüler kommt mit Bus und Bahn. Die meisten davon legen einen 10- minütigen Weg bergauf zum Schulgebäude hin.

Lernräume und Schulgelände:

Wir verfügen über ein großes Schulgelände mit großen Sport- und Aktionsflächen, so dass Bewegungsspiele aller Art ohne Schwierigkeiten möglich sind. Wie bereits oben erwähnt machen die Schülerinnen und Schüler von diesen Flächen ausgiebig Gebrauch.

Rhythmisierte Schultage:

Durch den Wechsel von Fachunterricht, Hausaufgabenstunden und AGs ist der Schulalltag rhythmisiert. Ebenso rhythmisiert wird am GTO die gesamte Woche. Die verschiedenen Bewegungsangebote sorgen für ein Gleichgewicht von An- und Entspannung während eines Schultages und sorgen damit für eine bessere Qualität des Unterrichts.

CHECKLISTE

für die vorbereitenden Planungen zur Zertifizierung als WSB-Schule

Ingeborg Henninger, WSB-Team Markgrafenschule GWRS Münzesheim

An der Markgrafen-Schule GWRS Münzesheim hat man sich seit Beginn dieses Schuljahres „auf den Weg gemacht“ – auf den Weg, die Zertifizierung als WSB-Schule zu erlangen. Nachdem die Zustimmung in der GLK und der Schulkonferenz einstimmig erfolgt war, wurde sowohl der Gesamtelternbeirat als auch die SMV informiert.

Ein neu gebildetes WSB-Team hat bei einer ersten Sitzung den Ist-Zustand der Schule eruiert und daraus resultierend den Soll-Zustand bzw. die noch notwendigen Aktionen bzw. Verbesserungen an der Schule definiert. In einer ersten Sitzung wurden die geplanten Aktionen sowie die Aufgabenverteilung bzgl. der Initiative WSB besprochen, die in den folgenden Sitzungen ergänzt bzw. teilweise durchgeführte Aktionen evaluiert wurden.

Eine im Folgenden aufgezeigte „Checkliste“ – eher eine Sammlung aller bestehenden und geplanten Aktionen – soll nicht nur helfen, dem Ziel der Zertifizierung näher zu kommen, sondern kann auch als Hilfe für alle Schulen dienen, die sich „auf den Weg machen wollen“.

Planungen in den einzelnen Gruppen

Ein Tipp: Benennen Sie für jede Aufgabe eine/n Verantwortlichen!

A. Sportlehrkräfte

Sportliche Aktivitäten

- Kooperationen Schule-Verein: Karate, Tennis und Fußball

- Jugend trainiert für Olympia: evtl. Neigungsgruppe
- Sporttage:
 - Fit im Team
 - Handball-Turnier
 - Fußball-Turnier in Kombination mit
 - Badminton-Turnier
 - Wintersporttag (entweder Eislaufen oder Kombination Eislaufen, Ski- und Schlittenfahren).
 - Sponsorenlauf
- Sportabzeichen
- Bundesjugendspiele-Leichtathletik
- Bundesjugendspiele-Gerätturnen und Schwimmen (klassenintern)
- Teilnahme am Hoffnungslauf Bruchsal Caritas – Schulmeldung
- Jährlicher Schulwandertag

Bewegungsfreundlicher Schulhof

- Pausenhof
 - Fitness-Geräte
 - BB-Korb
 - Ruhezonen
 - TT-Platten

Gemeinsames Gespräch mit

- Stadt, Finanzierung etc.
- UKBW (Unfallkasse Baden-Württemberg)
- Förderverein

Bewegungsfreundliches Schulhaus

- Fitness-Raum
 - Stadt: Finanzierung/Renovierung Nebenraum
 - Finanzierung: Brief an örtliche Firmen – jede sponsert ein Gerät, später offizielle Einweihung mit Einladung an die Firmen, Zeitungsbericht (Bilder)

- Eine Nachmittagsfortbildung / Einführung (für Lehrer/Schulsportmentoren (SSM)/Schüler)
- Kooperation mit Fitness-Studio
- Pause im Schulhaus bei Regen – betreut von SSM
- Pausenaktivitäten durch SSM
- AGs durch SSM/interessierte Schüler, Eltern, Vereine
- Gestaltung: BK-Lehrer ect.
 - TT-Platten
 - Tischfußball
 - Ruheräume in Schulgelände (Bänke, ...), Schulhaus (Kernzeitraum, ...)
 - Gestaltung (Teppichboden, ect.)
 - Klassenzimmer
 - Ergonomische Schulmöbel
 - Sitzbälle
 - Bewegungsfreundliche Gestaltung

Einsatz SSM

- Sporttage
- Begleitung bei Jugend trainiert für Olympia
- Schwimmen GS
- Bewegung Pause
- Spieletonnen, Spielgeräte (Aufsicht) – Ausweiten auf WRS
- Angebote in Pausen (Betreuung Fitnessraum, Aerobic, ...)
- AGs

B. Lehrkräfte anderer Fächer

Ernährungsprogramm

- ein Mal pro Schuljahr für alle Klassen GS+WRS o.ä.
- Getränke
- HTW
- Schülerfirma

- Bäcker (keine Süßigkeiten etc.)
- Science Kids
- Besuch bei AOK (Ernährungsberatung) Kl. 8-10
- Planung einer Obst-Theke: FRUIT TO GO
- Initiative Pausenbrot
- AOK Workshops (je 2-5 Std.)
 - Klassen 5/6: Brainfood: Wenn Essen schlau macht, Frühstück
 - Klasse 7: Slow Food statt Fastfood
 - Klasse 8: Retroküche statt Zusatzstoffe und Fertiggerichte
 - Klasse 9: Chill und Relax Stressbewältigung
 - Klasse 10: Cool bleiben, Prüfungsangst

Schulweg-Aktion

(jährlich zu Beginn des Schj.

- AOK - Preis/Unterstützung/Veröffentlichung
- Hilfe (Plakate, Transparent, Handzettel, Coole Sprüche ...-z.B. auch Banner auf Bildschirm)
- Gestaltung:
- Elterninfo
- Umfrage

Umfrage

Bewegungspausen (Ist, Wünsche, Sinn, Unterstützung, Vesperpause – vor Hofpause/Bewegungspause, ...)

- Schüler
- Lehrer

Dokumentation (PPT/Video/...)

- Sammeln, was ist bereits vorhanden
 - Aktivitäten
 - Sportlich
 - Ernährungswissenschaftlich
 - Einrichtungen
- Art der Dokumentation
 - PowerPoint
 - Mappe
 - Film
- Bilder
 - Neigungsfächer
 - Fruit to go
 - Gelände
 - Schulhaus
 - Aktivitäten

C. Schulleitung

Fortbildung Bewegungspausen

- WSB (eine Nachmittagsveranstaltung für WRS)
- GSB (eine Nachmittagsveranstaltung für GS)

Kontaktaufnahme mit der Stadt

- Renovierung
- Finanzierung