

# GESS

## Gesunde & Sichere Schule und Kita

Vor Corona haben wir mit unseren Händen eine Glückskette gebildet. Jetzt müssen wir diese Glückskette für unsere Kinder auf eine neue Art und Weise gestalten. Das GESS-Projekt ist ein Weg, um diese Kette wieder zurück ins Leben zu rufen.



Bedeutungsvolle bewegungsgesteuerte Lernspiele ohne Körperkontakt  
Stationspiele und Gruppenspiele mit einem Mindestabstand von 2 Metern.

# INHALTSVERZEICHNIS



GESUNDE & SICHERE SCHULE

S. 2



MASSNAHME

S. 3



CORONAVIRUS ERFOLGREICH BEKÄMPFEN

S. 4



MERKMALE DES PROJEKTS

S. 5



SPIEL- UND TRAININGSMETHODENVIELFALT

S. 6



MULTIPLIKATORENSCHULUNG

S. 7



UMSETZUNG

S. 8



FORSCHUNGS- UND BILDUNGSPROJEKT

S. 9



DIDAKTISCHE MASSNAHMEN

S. 10



METHODISCHE MASSNAHMEN

S. 11



METHODISCHE VORGEHENSWEISE

S. 12



ZIELSETZUNGEN DES PROJEKTS

S. 13



SIMPLIZITÄT

S. 14





## Schulsport und Bewegungsangebote unter Berücksichtigung des Infektionsschutzgesetzes und neuer Rahmenbedingungen



GESS -Gesunde & Sichere Schule und Kita ist ein Bewegungskonzept, aufbauend auf dem bekannten Programm "GESUNDE SCHULE" & "GESUNDE KITA", welches seit 1990 erfolgreich an über 500 Schulen und Kindertagesstätte in der BRD durchgeführt wird. Das neue innovative Zusatzmodul „Sicherheit“ rückt dabei die neuen Herausforderungen, welche an den Schulsport in Pandemiezeiten gestellt werden, in den Fokus.





## MASSNAHME

### Kontaktfreier Sport in Schulen und Kitas



**Spielstationen ermöglichen bedeutungsvolle Bewegungsspiele ohne Körperkontakt  
Gruppenspiele mit einem Mindestabstand von 2 Meter bei den teilnehmenden Kindern.**

Wie Schulen und Kitas von mehr Bewegung und Förderung kognitiver Fähigkeiten in Zeiten von Corona weiterhin profitieren können.

Selbstverständlich dürfen auch die Maßnahmen zur Bewegungsförderung in solchen Zeiten nicht zu kurz kommen.





## Coronavirus erfolgreich bekämpfen

Bewegung und Sport sind wissenschaftlich nachweislich beste Präventionsmaßnahmen für ein gutes Immunsystem und somit ein Mittel, sich besser gegen das Coronavirus zu wappnen.

### Akuter Bewegungsmangel bei Kindern während der Corona-Krise

Bedingt durch die aktuelle Situation kann das normale Bewegungsverhalten von Kindern nicht stattfinden. Wie sich das genau auf die Kinder auswirkt ist unklar, jedoch weiß man bereits, dass Kinder an schulfreien Tagen weniger aktiv sind, mehr sitzen und oft weniger gut oder ausreichend schlafen. Internationale Experten geben hierzu in einer neuen Studie Empfehlungen.



Zu Beginn der Coronapandemie 2020 hätte niemand damit gerechnet, dass hiervon auch insbesondere der Schulsport und alle organisierten Bewegungsangebote massiv betroffen sein werden. Nach einer kompletten Stilllegung des Schulbetriebes über Wochen, ist auch nach der Wiederaufnahme des Schulbetriebes der Schulsport fast in allen Bundesländern nur eingeschränkt möglich, zum Teil per Erlass explizit untersagt.

Nicht nur der Deutsche Sportlehrerverband (DSLTV), Mitgliedsorganisation im Deutschen Olympischen Sportbund, verfolgt diese Situation mit großer Sorge, insbesondere die Sportlehrkräfte auf nationaler und internationaler Ebene sorgen sich um das Wohl der Kinder. Der Alltag dieser war in den vergangenen Wochen geprägt durch ein hohes Maß an Inaktivität, erhöhtem Medienkonsum und sitzenden Tätigkeiten, oft begleitet von negativen gesundheitlichen Konsequenzen auf physischer und psychosozialer Ebene.

Die sofortige Wiederaufnahme des Sportunterrichts unter Beachtung der geltenden Vorschriften, ist somit eine Hauptforderung zahlreicher Verbände und Institutionen weltweit. (Vgl. Positionspapier der DSLTV „Positionspapier Sportunterricht in Zeiten von Corona“).



## Merkmale des Projekts

### Kontaktfreie Bewegung, Spiel und Sport

Bedeutungsvolle Bewegungsspiele ohne Körperkontakt ermöglichen Stations spiele und Gruppenspiele mit einem Mindestabstand von 2 Metern.

#### Bewegungs- und Kognitionsforscher

- Weiterentwicklung/Erweiterungsmodul des bekannten einzigartigen Bewegungsprogrammes „Gesunde Schule“ (Teilnahme von 500 Schulen und KiTas seit 1990)
- Klassen- und Gruppenübergreifend
- Implementierbarkeit in den Klassen- und Gruppenunterricht
- Förderung von Kondition, Beweglichkeit und sozialer/emotionaler Kompetenzen
- Hohe Variabilität (Intensität, kognitive Anforderungen, Gruppengrößen)
- Nach neuesten sportwissenschaftlichen und sportmedizinischen Erkenntnissen
- Entsprechend den Anforderungen des Infektionsschutzgesetzes und der Hygieneprävention
- Weltweit einzigartiges Konzept basierend auf wissenschaftlichen Grundlagen
- Hohe Akzeptanz und hoher Aufforderungscharakter der Elemente
- Entwickelt, umgesetzt und begleitet von Ebbi Tavildari -Dipl. Sportlehrer (DSHS Köln)-Sportmedizin Master Degree (UBC Vancouver, Kanada)





## Spiel- und Trainingsmethodenvielfalt mit Kindern im Kindergarten- und Schulalter

Umsetzbarkeit des Projekts „GESS – Gesunde & Sichere Schule und Kita“ zur Gesundheitsförderung und Prävention bei Maßnahmen im Handlungsfeld Bewegung



Kernelemente bilden hierbei die einfache Umsetzbarkeit und Implementierbarkeit des Moduls in die Unterrichts- und Notbetreuungspläne der Schulen, ein modular aufbauendes Sport- und Bewegungskonzept sowie der hohe Aufforderungscharakter der Sport- und Bewegungselemente in Einklang mit bestehenden und sich verändernden Vorschriften.



## I MULTIPLIKATORENSCHULUNG



Neben den Trainingseinheiten für die SchülerInnen, enthält das Projekt im Rahmen unserer Multiplikatorenschulungen auch eine Lehrerfortbildung für das gesamte Lehrerkollegium „Train the Trainer“. Hierbei werden methodisch-didaktische und pädagogische Mittel im Kontext Bewegungslehre und Kognition aufgezeigt und gemeinsam reflektiert. Feel Harmonie stellt der Schule regelmäßig aktuelle Informationsmaterialien und Broschüren zur Verfügung, so dass eine dauernde Fort- und Weiterbildung in diesem Sektor möglich ist.

### Folgende Schwerpunkte werden vermittelt

- Wissen über nachhaltige Effekte von Bewegung auf die Entwicklung der Kinder
- Eigenes Erleben und Ausprobieren des Erlernten
- Informationen und Übungseinheiten
- Durchführung und Gestaltung der Bewegungspausen
- Förder- und Lernprozessdiagnostik, Förderplanarbeit
- Schulung von Daueraufmerksamkeit und Konzentrationstraining
- Stärkung sozialer Kompetenz
- Struktur und Organisationsformen im Sportunterricht

Im Rahmen der praxisorientierten Bildungsmaßnahme werden weitere Trainingsstunden mit den Schulen vereinbart. Hierfür sind zwei ausgebildete Experten von Feel Harmonie in der jeweiligen Einrichtung vor Ort.

### Die Inhalte der weiteren Trainingseinheiten sind u.a.

- Fortlaufender Einbau primärpräventiver Elemente in den Schulalltag
- Erprobung der neu erlernten Methoden unter Supervision von Feel Harmonie
- Einsatz der Steuerungsgruppe als "Nachhaltigkeitsgarant"
- Einbindung der Eltern (Elternseminar) zur Integration der Inhalte in den Lebensalltag
- Mitwirkung bei der Entwicklung der Strategie und Zielfindung zur schulischen Gesundheitssentwicklung (Assessment);
- Übernahme der Prozessverantwortung für die mit dem Kollegium vereinbarten Projekte zur Schul bzw. Qualitätsentwicklung in Richtung einer „Gesunden Schule“
- Mitwirkung bei der Identifizierung der Förderschwerpunkte sowie der Formulierung von konkreten Zielen und Umsetzungsplänen bei hoher Transparenz für das Kollegium
- Einbeziehung des Kollegiums in den Prozess



## I Umsetzung

- Einfache Umsetzbarkeit durch Maßnahmenkatalog
- Zeitliche Flexibilität
- Multiplikatorenschulung und bedarfsorientierte Fachausbildung
- Live-Webinare und Onlineschulungen
- Web-Tutorials
- Ausschöpfung des vorhandenen Potenzials
- Lösungs- und ressourcenorientierte Methoden
- Partizipation
- Nachhaltigkeit
- Die Projektbegleitung Bewegungs- und Gesundheitsmanagement





## 25 JAHRE

### Forschungs- und Bildungsprojekte mit Erziehern und Pädagogen

**Feel Harmonie e.V.** verfügt über 25 Jahre Erfahrung in der Arbeit mit Kindern an Kitas und Schulen und ist auch jetzt in der Lage, sein einzigartiges Konzept für inklusive Kita- und Schulentwicklung, Bewegungsförderung und Gesundheitserziehung an die aktuelle Situation angepasst zu gestalten.

Der Verein Feel Harmonie hat die Wirksamkeit von gesundheitsfördernden primärpräventiven Maßnahmen erkannt und setzt konsequent auf Nachhaltigkeit und Vernetzung. Im Zuge des Projektes sollen den Schulen Wege aufgezeigt werden, wie auf aktuelle Herausforderungen zukunftsweisend und nachhaltig erfolgreich reagiert werden kann. Insbesondere das Lehrerkollegium wird – aufbauend auf bestehenden Kompetenzen – intensiv in Grundlagen der Bewegungsförderung, Trainings- und Bewegungslehre, Gesundheitserziehung und geeigneten Inhalten sowie in methodisch-didaktische Möglichkeiten eingeführt.





## I DIDAKTISCHE MASSNAHMEN



Die Durchführung des Projekts erfolgt in enger Abstimmung mit den Schulen. Grundlage des Projekts sind die ressourcenorientierten gesundheitspädagogischen Maßnahmen – in diesem Kontext also insbesondere die Vermittlung positiver Bewegungserfahrungen sowie die Bewusstmachung von Stärken und Ressourcen. Von Beginn an wird auf die Einbeziehung einer möglichst großen Anzahl von Akteuren Wert gelegt.



## I METHODISCHE MASSNAHMEN

Bewegungsangebote werden unter Wahrung der gesetzlichen Vorgaben, wie Abstandsregelungen etc. gefordert, nach Möglichkeit im Freien. Die Umsetzung liegt im Verantwortungsbereich der Schulen, somit bei den Sportfachkräften, welchen weder konkrete Leitlinien, geschweige denn materielle und räumliche Grundlagen zur Verfügung gestellt werden.



Unter besonderer Berücksichtigung von Hygienevorschriften und sich ständig verändernden Anforderungen und gesetzlicher Vorgaben, wird GESS, als einzigartiges Konzept zu einer Leitlinie, nicht nur für Sportlehrkräfte. Eine direkte Umsetzbarkeit, unterstützt durch Vor-Ort-Schulungen oder Online-Fortbildungen und Web-Tutorials, ermöglichen eine zeitnahe Wiederaufnahme des Sportunterrichts und von Bewegungsangeboten an allen gängigen Schulformen

Durch unsere langjährige Erfahrung und die dazugewonnenen Erkenntnisse sollen die LehrerInnen ein ressourcenorientiertes Erziehungsverhalten anstreben, bei dem die Bewusstmachung von Stärken und Ressourcen der Kinder im Vordergrund steht.

Als Input für die Gestaltung der Fortbildungsmaßnahmen soll der sog. „Methodenkoffer für LehrerInnen“ hilfreich sein, der eine stetig wachsende Sammlung von Methoden zur Beteiligung der SchülerInnenbetreuung an der Planung und Gestaltung des Unterrichts beinhaltet.



## I METHODISCHE VORGEHENSWEISE

In den weiteren Vorgehensweisen ist zu berücksichtigen, dass die Aspekte teilweise nur in Bezug auf die LehrerInnen oder nur in Bezug auf die Schüler und Schülerinnen zu nehmen sind. Übungen zur Körperwahrnehmung und das Ausprobieren und Erfahren am eigenen Körper sind wichtige Bestandteile des Projektes.

Speziell die sportmotorische Entwicklungsphase wird hierbei berücksichtigt. Das Alter der Kinder liegt zwischen ca. 6 Jahren und ca. 11 Jahren. In diesem Alter ist es von enormer Bedeutung, dass diese die Möglichkeit bekommen Bewegungskombinationen zu erlernen.



### Beispiele hierfür sind:

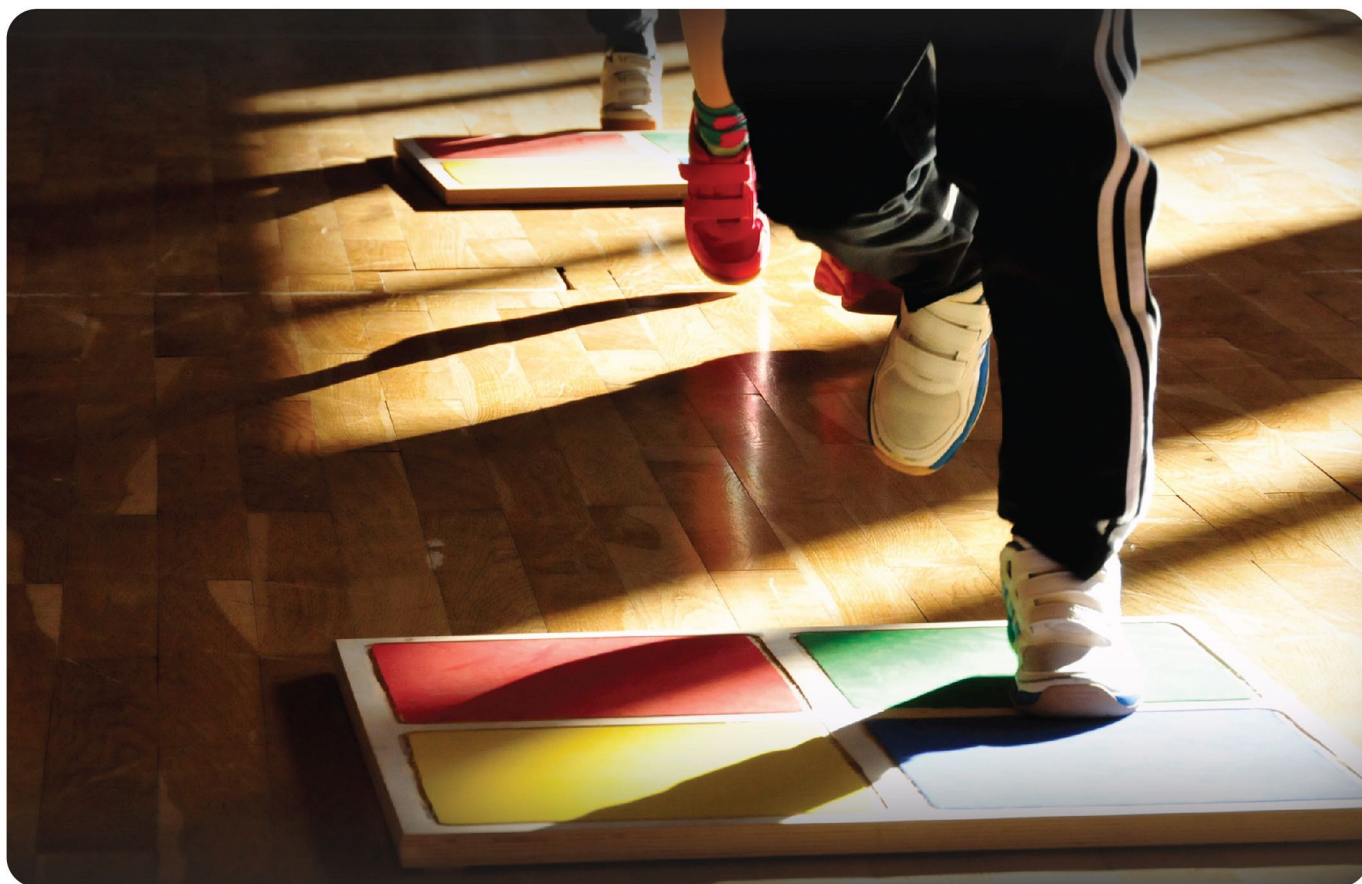
- Bewegungsspiele und -einheiten in den Schulalltag integrieren
- Das ganzheitliche Gesundheitsbewusstsein fördern
- Geeignete Techniken für eine körpergerechte Haltung und Bewegung vermitteln
- Wissen über nachhaltige Effekte von Bewegung auf die Entwicklung kognitiver Kompetenzen weitergeben
- Schaffung von reichlich spielerischen und offenen Bewegungsangeboten, die vielseitige Bewegungserfahrungen ermöglichen
- Gelegenheiten schaffen, dass SchülerInnen allein oder gemeinsam ihre Umwelt über Bewegung erkunden, um Körper- und Sinneserfahrungen zu stärken
- Schaffung von Reizen, die den Drang nach Bewegung fördern
- Räume und Infrastruktur der Schule bewegungsanimierend und abwechslungsreich gestalten
- Gemeinsames Spiel von leistungsheterogenen SchülerInnen fördern
- Mehr für die Lehrerergesundheit tun
- Die Struktur heterogener Klassenverbände verbessern
- Die soziale Kompetenz der SchülerInnen fördern
- Das eigenverantwortliche und selbstbewusste Handeln aller SchülerInnen stärken
- Die Konzentrationsfähigkeit der SchülerInnen fördern
- Grundlagenwissen über Entspannungsverfahren und Methoden der Stressreduktion vermitteln
- Anregungen geben die Klassenräume sowie den Schulhof ergonomisch und gesundheitsgerecht einzurichten

## I ZIELSETZUNGEN DES PROJEKTS

**Unser Augenmerk bei der Zielsetzung des Projekts liegt auf den nachfolgenden Punkten:**

- Förderung motorischer Fähigkeiten sowie der physiologischen Belastungsfähigkeit
- Vermittlung sportwissenschaftlicher Grundlagenkenntnisse
- Vermittlung ressourcenorientierten Lehr- und Erziehungsverhaltens
- Integration von Elementen der modernen Rückenschule in den Schulalltag

Unser Ziel ist es, zusätzlich zum Lehrpersonal auch, noch weitere „Experten in eigener Sache“ auszubilden. Auch bei der Multiplikatorenschulung der Eltern möchten wir als Ziel die Vermittlung sportwissenschaftlicher und gesundheitsrelevanter Grundlagenkenntnisse erreichen. Das bedeutet, die Eltern erhalten eine Einführung in die motorischen Fähigkeiten ihrer Kinder, einen Überblick über deren Bedeutung sowie Möglichkeiten, diese zielgerichtet und altersgerecht zu fördern.





## I SIMPLIZITÄT

Uns begleiten einfache Hilfsmittel im Training. Um die Inhalte auf ideale Art und Weise zu verdeutlichen und trainieren zu können, nutzen wir die Koordinationsbretter. Diese „Trainingsgeräte“ haben ihre Effektivität bewiesen und erlauben eine hohe Flexibilität zum Erreichen motorischer, sozialer und kognitiver Ziele.



**Erstellt von:**  
**Feel Harmonie e.V.**  
Inklusive Kita- und Schulentwicklung,  
Bewegungsförderung und Gesundheitserziehung  
Ebbi Tavildari – Projektleiter  
Dipl. Sportlehrer (DSHS Köln)  
Sportmedizin - Master Degree (UBC Vancouver, Kanada)



**Website:** [www.gesundeschule.com](http://www.gesundeschule.com)  
**Email:** [Info@gesundeschule.com](mailto:Info@gesundeschule.com)