

Die Gesamtschule Seilersee ist eine bewegungsfreudige Schule!

Diese schulprogrammatische Ausrichtung ist allen Beteiligten unserer Schule Prämisse und Verpflichtung. Gemeinsam bemühen wir uns, das Schulleben so zu gestalten, dass dem besonderen Bewegungsdrang von Kindern und Jugendlichen in angemessenem Maße Rechnung getragen wird. Über den Weg des ganzheitlichen Lernens ist es unser Ziel, unsere Schüler und Schülerinnen zu einem lebenslangen, gesundheitsbewusstem Leben zu sozialisieren.

Diese Sozialisation ist nicht auf den Sport begrenzt, sondern schließt die relevanten Bereiche „Anspannung-Entspannung“, „Ernährung“, „Hygiene“, aber auch „Konfliktmanagement“ ausdrücklich mit ein.

Wir alle bemühen uns um einen wertschätzenden Umgang miteinander und sorgen gemeinsam für ein Schulleben, welches von den Werten des sportlich-fairen Umgangs geprägt ist.

Gemeinsames Ziel der bewegungsfreudigen Gesamtschule Seilersee ist die Salutogenese aller am Schulbetrieb Beteiligten!



I Sport und Bewegungsunterricht

In den Jahrgangsstufen 5 – 7 werden in allen Klassen 3 Unterrichtsstunden (à 60Min.) Sport erteilt.

Diese unterteilen sich in 2 Unterrichtsstunden, welche die Inhalte und Kompetenzen der didaktischen Jahrespläne abdecken. Nur die Leistungen der SuS in diesen 2 Ustd./Woche werden benotet und sind dementsprechend auch Zeugnisrelevant.

Zudem wird in jeder Woche additiv eine Modul- Sportstunde unterrichtet.

Die Module dieser Sportstunden ergeben sich aus dem speziellen Bewegungsprofil der Gesamtschule Seilersee:

- A) *Teamsport*: Hockey
- B) *Jump, Run & Roll*: SP: LA, Triathlon, Ausdauer + Gesundheit

Die Leistungen in den Modulstunden fließen **nicht** in die Zeugnisnote mit ein.

Inhaltlich, methodisch, v.a. aber didaktisch sind die Modulstunden deutlich stärker an den Zielsportarten orientiert, als dies in den „normalen“ Sportstunden der Fall ist, in denen der sportpädagogische Aspekt (vgl. *Pädagogische Perspektiven des Sportunterrichts*) im Vordergrund steht.

Die Modulsportstunden können Inhalte des regulären Sportunterrichtes aufgreifen und vertiefen. Zudem werden durch die Zielsportart orientierte Ausrichtung Sport Ag's bzw. Schulwettkampfmansschaften der Gesamtschule Seilersee unterstützt.

Die verstärkte Leistungsorientierung kann zudem der Vorbereitung auf den Sport Leistungskurs der Oberstufe dienen.

Ab der Jahrgangsstufe 8 wird die Modulstunde nicht mehr für alle SuS verpflichtend unterrichtet, sondern über den Wahlpflichtbereich abgedeckt. Die SuS können also ihren Neigungen entsprechend dann entscheiden, ob sie am Modulsport teilnehmen.

I A *Hockey*

Dieses Modul ist auf die Zielsportart *Hockey* ausgerichtet. Ausgehend von einer eher allgemeinen Heranführung an die technischen und taktischen Grundlagen des Hockeysports (v.a. in den Jahrgangsstufen 5 und 6 noch eher spielerisch, aufbauend auf den Erfahrungen der SuS aus dem Bereich der Kleinen und Großen Spiele), wird der Schwerpunkt mit zunehmendem Alter der SuS vermehrt in Bereich des normierten Hockeysports verschoben.



Bewegungserfahrungen aus dem regulären Sportunterricht (z.B. Spieltaktisches Verhalten in Mannschaftssportarten unter der Pädagogischen Perspektive „Wettkämpfen und Kooperieren“ und/oder Verbesserung der technischen Fertigkeiten im Bewegungsfeld der Rückschlagsportarten) ergänzen die „sportmotorische Ausbildung“ der SuS.

Der Unterricht in den Modulsportarten ist also nie isoliert zu betrachten! In der Kombination mit dem regulären, benoteten Sportunterricht, wird eine umfassende, ganzheitliche Schulung der Kinder und Jugendlichen im konditionellen Bereich, in den technischen Fertigkeiten als auch im individual- und mannschaftstaktischen Bereich gewährleistet.

Deutlich hervorzuheben ist in diesem Modul jedoch die Prämisse des normierten Wettkampfspiels *Hockey*. Durch die Kooperation der Gesamtschule Seilersee mit dem TUS Iserlohn erhalten die Lehrkräfte von Vereinsseite Unterstützung im Bereich Regelkunde, beim methodischen Vorgehen, darüber hinaus auch bei der Beschaffung passenden Materials.

Die SuS sollen im technischen, taktischen und athletischen Bereich in den Anforderungen des Wettkampfspiels Hockey geschult werden und die Verbindung von Fleiß, Disziplin und sportlichem Erfolg erfahren. Dabei geht es neben dem messbaren Gruppenerfolg ((z.B. durch Vergleichsspiele gegen andere Lerngruppen oder Schulmannschaften (vgl. AG Hockey)) natürlich auch immer um die individuelle Leistungsverbesserung.

Fairness und Freude an der Bewegung stehen dabei an der Gesamtschule Seilersee stets über allen anderen Zielen!

I B *Jump, Run & Roll*

Dieses Modul ist eindeutig auf den Individualsport ausgerichtet. Die Inhalte orientieren sich schwerpunktmäßig an der *Leichtathletik* und dem *Triathlon*, bzw. dem vielfältigen *Laufen* (*Bahn, Ausdauer, Trail, Orientierungslauf*), gehen aber hinsichtlich der Profilierung *Rollen und Gleiten* auch darüber hinaus (z.B. *Rad, Skaten, Vorbereitung der Schneesporttage*).

Die Grundfertigkeiten Werfen, Springen, Laufen sollen vielfältig vermittelt werden. Dabei wird besonderer Wert darauf gelegt, die leichtathletischen Techniken einzuführen und zu vertiefen. Zur Orientierung dienen hier die altersgerechten Anforderungen der Leichtathletik durch die Schulvergleichswettkämpfe des Landessportbundes.

Hinsichtlich der Ausdauerfähigkeit sollen die SuS bereits in der Sek 1 Einblicke in die positiven, gesundheitlichen Effekte gewinnen.

Grundlagen der Trainingslehre (Kraft, Ausdauer, Koordination und Flexibilität), aber auch erste Ansätze der gesunden Ernährung schaffen eine geeignete Grundlage, auf der die SuS der Gesamtschule Seilersee zu einem eigenverantwortlichen Sporttreiben und einer gesundheitsbewussten Lebensweise befähigt werden sollen.



Im Modul *Jump, Run & Roll* werden die SuS zunächst einmal auf breiter Basis im oben beschriebenen Grundlagentraining gefördert und gefordert. Die Trainingsinhalte haben v.a. in den Jahrgangsstufen 5 -7 noch spielerischen Charakter. Diese Ausrichtung wird durch die meist Team- und Grundlagenorientierten Inhalte der Schulsportwettkämpfe des LSB unterstützt.

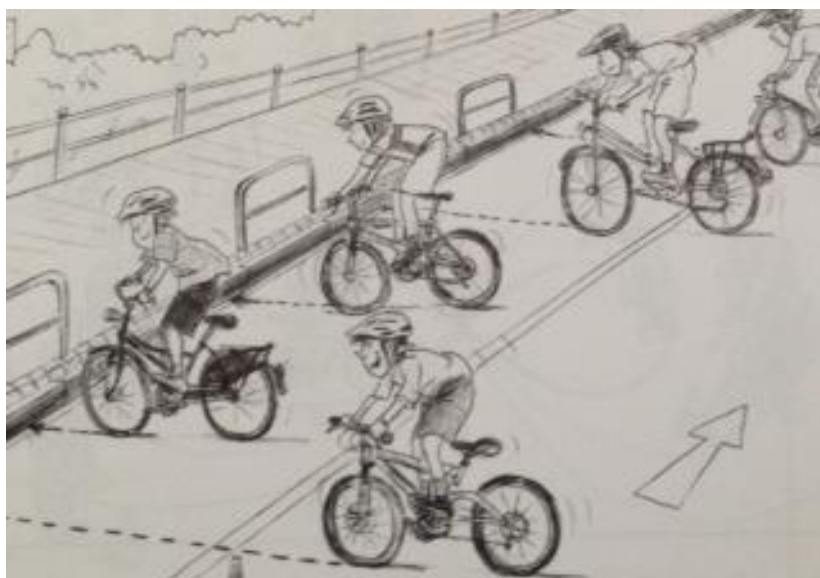
Das Radfahren ist natürlich nicht nur elementarer Teil der Multisportart *Triathlon*, sondern soll als einfaches Fortbewegungsmittel einen besonderen Stellenwert an der Gesamtschule Seilersee eingeräumt werden. Das Modul *Jump, Run & Roll* unterstützt und profitiert gleichermaßen von der fahrradfreundlichen Ausrichtung der Gesamtschule Seilersee (vgl. Kap. VII *Außerunterrichtliche Bewegungsangebote*).

Dabei kommt die Gesamtschule Seilersee selbstverständlich den sicherheitsrelevanten Aspekten des Bewegungsfeldes „Rollen und Gleiten“ nach ((vgl. Sicherheitsförderung im Schulsport (Ministerium für Schule und Weiterbildung NRW, S. 41ff.)).

Darüber hinaus wird das Radfahren im Modul nur von Lehrkräften unterrichtet, die vom Landessportbund als Fahrtrainer ausgebildet sind, und somit über besondere methodische und sicherheitsrelevante Kenntnisse verfügen.

Die durchaus aber auch leistungsorientierte Auseinandersetzung mit den Individualsportarten befähigt die SuS jedoch ebenso zur Teilnahme an außerschulischen Wettkämpfen (Staffellauf Seilersee, Schultriathlon Hagen, Evonik Schulmarathon im Rahmen des VivaWest Marathons). Das Erkennen von Zusammenhängen zwischen Disziplin, Fleiß, Anstrengung auf der einen und Sieg und Niederlage auf der anderen Seite, führen zu einer natürlichen Wertevermittlung durch den Sport.

Fairness und Freude an der Bewegung stehen dabei an der Gesamtschule Seilersee stets über allen anderen Zielen!



„Bordsteinkönig“, entnommen aus DTU: Triathlon im Schulsport



II Bewegungspausen – Stundenstruktur



© Mirko Raatz

II A Bewegungspausen „Anspannung – Entspannung“

Da der Ganztagsunterricht den Schülern ein hohes Maß an Konzentrationsfähigkeit abverlangt, ist es wichtig, dem Bewegungsdrang der SuS auch im Unterricht geordnet einen Platz einzuräumen, so dass die Leistungsfähigkeit der Kinder und Jugendlichen danach umso stärker ist.

An der Gesamtschule Seilersee wird dieser Prämisse durch eine besondere Stundenstruktur Rechnung getragen.

- | | |
|----------------------------|--|
| 1. Stundenbeginn: | Begrüßung |
| 2. Logbucheintrag: | Ablaufplan zur Orientierung |
| 3. Arbeitsphase 1 | |
| 4. BEWEGUNGSPAUSE | optional! |
| 5. Arbeitsphase 2 | |
| 6. 5 Min. vor Stundenende: | Materialwechsel für das nachfolgende Unterrichtsfach |

Die Bewegungspause sollte etwa in der Stundenmitte liegen und den SuS die Möglichkeit einräumen, Bewegungsenergie abzubauen, bzw. optional durch kurze Entspannungsübungen neue Energie zu tanken. Wie die Bewegungspausen inhaltlich konkret gefüllt werden, ist Situations-, Schüler- und Lehrerabhängig. Authentizität sei hier vorrangig genannt, niemand sollte sich gezwungen, viele jedoch wohl fühlen!



Es geht bei diesen Bewegungsunterbrechungen im Unterricht nicht um komplexe methodisch/didaktisch umfangreiche Bewegungen, sondern um einfache Spiel-, Bewegungs- und Entspannungsformen. Anregungen können u.a. unter www.mehr-bewegung-in-die-schule.de gewonnen werden.

Die Bewegungspausen im Vormittagsunterricht finden generell im Lerngruppenraum statt.

Im Nachmittagsunterricht kann die Bewegungspause auch nach draußen verlegt werden, wobei jedoch darauf zu achten ist, dass sich der zeitliche Aufwand nicht kontraproduktiv auf die zu vermittelnden Stundeninhalte auswirkt. Die Bewegungspause ist nicht Selbstzweck, sondern hat in der Stundenstruktur Leistungsunterstützenden Charakter!

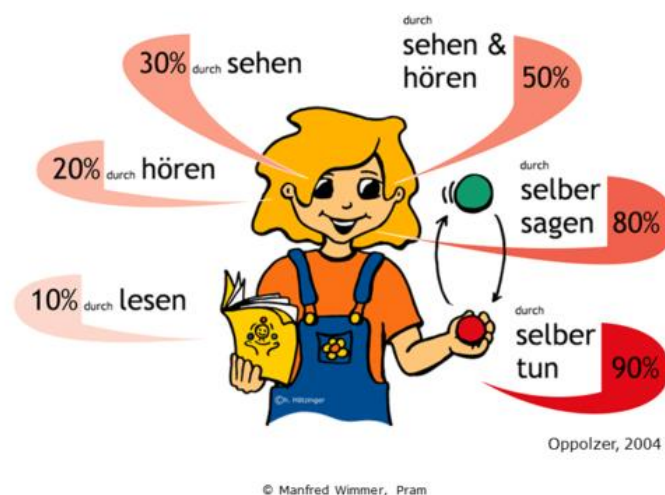
II B Frühstückspause

Am Ende der zweiten Unterrichtsstunde (10:00 - 10:10) frühstücken alle SuS und Lehrer gemeinsam an den jeweiligen Lernorten. Dabei wird an der Gesamtschule Seilersee besonderer Wert auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung gelegt. Die SuS sollen ihr Frühstück dabei bewusst mit allen Sinnen aufnehmen. Um dies zu fördern, ist die Frühstückspause keine Bewegungspause. Die Lerngruppenleiter sorgen zudem für ein angemessenes Klima (Lautstärke, Belüftung etc.).



III Themerschließendes Bewegen im Unterricht - Bewegtes Lernen

So speichern wir Wissen



Bewegung ist im Schulalltag und im Unterricht in allen Fächern an der Gesamtschule Seilersee ein Prinzip des Lernens und Lebens!

Weil Bewegung beim Lernen...

- ein Lernen mit allen Sinnen ermöglicht.
- Üben leichter macht.
- die Leistungsfähigkeit des Gehirns um 15% erhöht.
- die Aufmerksamkeit steigert.
- meist von positiven Emotionen begleitet ist.
- das Lernen positiv beeinflusst.

Bewegung und Lernen bedeutet Lernen mit allen Sinnen (ganzheitliches Lernen). Bewegungsanregungen im Unterricht haben einen positiven Einfluss auf die motorische Entwicklung, aber auch auf die allgemeine Leistungsfähigkeit.

Bewegtes Lernen lässt die natürliche Bewegungsfreude der Kinder zu. Die Integration von Bewegung im Unterricht wirkt sich positiv auf die Lernatmosphäre aus, steigert die Lernfreude und die Lernbereitschaft. Wird Bewegung „zwischen durch“ ermöglicht, wird darüber hinaus eine spannungs- und aggressionsabbauende Wirkung erzielt.

Alle am Schulleben der Gesamtschule Seilersee Beteiligten bemühen sich, Bewegtes Lernen zuzulassen und zu initiieren. Um Bewegtes Lernen authentisch in den Unterricht und das Schulleben zu integrieren, werden regelmäßige Fortbildungsangebote zu diesem Thema gemacht.



IV Bewegungspausen in den Pausen - Bewegte Pause

An der Gesamtschule Seilersee bemühen wir uns, unseren Schülern und Schülerinnen die Rahmenbedingungen zu schaffen, um sich in den großen Pausen regelmäßig und vielfältig zu bewegen. Dies schließt die räumliche Gestaltung des Pausenhofes mit ein, auf die bei der Gestaltung des Standortes Seilersee besonderer Wert gelegt wurde.

Freiplätze (z.B. Basketballfeld), Tischtennisplatten, Klettergerüste, Vorrichtungen zum Spannen von Slacklines bieten vielfältige Möglichkeiten für Groß und Klein, um sich in den Pausen ausreichend zu bewegen.

Eine Freizeitausleihe, in der die SuS Spiel- und kleinere Sportgeräte (u.a. Springseile, Bälle, unterschiedliche Schläger, Pedalos etc.) in den Pausen ausleihen können, runden dieses Angebot der bewegten Pause ab. Die Freizeitausleihe wird dabei von den SuS selbst organisiert, wobei besondere Bewegungsangebote von den an unserer Schule ausgebildeten Sporthelfern durchgeführt werden (*Ausbildung zum Sporthelfer in Jahrgangstufe 8*).

V Stille im Unterricht - Entspannung und Stille als Prinzip

Neben der Akzentuierung von Bewegung und Bewegten Lernen wird an der Gesamtschule Seilersee auch der Stille ein besonderer Stellenwert eingeräumt. SuS haben in unserem hektischen Alltag ein besonderes Bedürfnis nach Stille und Entspannung. Kurze *breaks* im Unterricht, die akustisch beispielsweise durch Klangschalen eingeleitet und beendet werden, können ohne großen Aufwand in den Unterricht integriert werden.

Weiterführende Entspannungsphasen wie Atemübungen und Fantasiereisen etc. bedürfen natürlich einer vertiefenden Auseinandersetzung im Unterricht und werden daher vornehmlich in Fächern wie Sport und Themenzeit vorbereitet und durchgeführt.

Auf der anderen Seite stehen allen Beteiligten aber auch besondere Ruheräume zur Verfügung. So können sich die Schüler und Schülerinnen in der Mittagszeit beispielsweise in den Raum der Stille (räumlich im Ganztage angesiedelt) zurückziehen. Wie die Bezeichnung dieses Raumes bereits aussagt, haben die Kinder und Jugendlichen hier die Möglichkeit, ganz bewusst vom manchmal dann doch hektischen Schulalltag Abstand zu nehmen und in der Stille Kraft zu „tanken“. Eine Aufsicht gewährleistet in diesem Bereich die notwendige Stille.



Zudem benötigen aber natürlich genauso auch die Beschäftigten der Schule Räumlichkeiten, um sich zurückziehen zu können und in entspannter Atmosphäre „eine Energiepause“ zu nehmen.

Auch zu diesem Zweck wird an der Gesamtschule Seilersee ein spezieller Raum der Entspannung eingerichtet. Dieser Raum dient ausdrücklich nicht der Unterrichtsvorbereitung, sondern ganz gezielt dem individuellen Rückzug. Ruhesessel, dimmbares, warmes Licht, Decken und die Möglichkeit des entspannenden Musikgenusses runden diese Ruheinsel ab.

VI Außerunterrichtliche Bewegungsangebote

VI.1 Wettkampfangbote

Die Gesamtschule Seilersee ist bemüht, eine enge Verzahnung von Schulsport, außerunterrichtlichem Sport und außerschulischem Sport in Sportvereinen zu realisieren, um eine tatsächliche Förderung und Forderung der SuS gewährleisten zu können.

Vor allem in den Sportarten der Module (*Hockey, Leichtathletik, Laufsport, Triathlon*) werden deshalb Kooperationen mit Iserlohnern Sportvereinen angestrebt, von denen Vereine, aber natürlich auch die Gesamtschule Seilersee profitieren sollen.

Angestrebt wird beispielsweise die Leitung von Schulsport Ag`s durch „Sportart-Profis“ aus den Vereinen, andererseits die Begleitung von Sportartinteressierten und -talentierten SuS durch die Schule hin zu den jeweiligen Vereinen.

Im Bereich des *Hockeysports* kooperiert die Gesamtschule Seilersee bereits mit dem **TUS Iserlohn**. Eine Hockey AG wird dabei von einer lizenzierten Trainerin geleitet. Die AG und das additive Unterrichtsmodul profitieren hierbei wechselseitig voneinander. Der Aufbau von Wettkampfmanschaften und die Teilnahme an Turnieren werden angestrebt.

Der **TUS Iserlohn** unterstützt die Schule darüber hinaus auch bei Fragen der Materialbeschaffung. Auf der anderen Seite bilden sich Kollegen der Gesamtschule Seilersee im Hockey fort, so dass Regelkunde und methodisches Vorgehen im Modul des Sportunterrichts weitestgehend kongruent mit der Vermittlung in der AG sind.



Die Teilnahme an außerunterrichtlichen Wettkämpfen über den Stadtsportbund, bzw. Landessportbund wie auch die Teilnahme an außerschulischen Wettkämpfen (z.B. Staffellauf Seilersee, Schultriathlon Hagen, Schulmarathons, Freundschafts-Hockeyspiele gegen andere Schulmannschaften) gehören zu den regelmäßigen außerunterrichtlichen Wettkampfangeboten.



Schülerstaffeln der Gesamtschule Seilersee beim Staffellauf Seilersee 2016

VI.II Die Gesamtschule Seilersee als Fahrradfreundliche Schule

„Hupende, gestresste Eltern bereits früh am Morgen. Verkehrschaos vor den Schulen. Erschreckende Entwicklungen bei Adipositas schon in jungen Jahren...“

Aus diesem Grund fördert die Gesamtschule Seilersee das Radfahren aller am Schulleben Beteiligten in vielfältiger Weise!

Die Fahrräder können zurzeit (im Gebäude Im Wiesengrund) in einem überdachten Bereich abgestellt werden, der während der Unterrichtszeit abgeschlossen wird, so dass es zu keinen Beschädigungen an Rädern und Rollern kommen kann.

Die letzten vier Wochen eines jeden Schuljahres stehen jeweils unter dem Motto „Gesamtschule Seilersee on wheels“. Alle SuS, Kollegen, aber auch Hausmeister und Sekretärinnen bekommen eine spezielle 4-Wochen-Liste, auf der jeder Tag, an dem man mit dem Fahrrad zur Schule kommt, mit einem Stempel markiert wird. Am Ende der letzten



Schulwoche erhalten alle Teilnehmer eine Urkunde, die drei mit den meisten Stempeln darüber hinaus ein kleines Geschenk.

Angedacht ist in den kommenden Jahren ein Fahrrad TÜV, bei dem die wichtigsten Funktionen wie Bremsen und Beleuchtung gecheckt werden, aber auch Sattel und Vorbau auf die entsprechende Körpergröße der SuS angepasst werden. Im Idealfall kann hier mit dem Technikbereich kooperiert werden, mit technikaffinen SuS, natürlich auch mit dem Techniklehrer.

Im Rahmen des *boys & girls day* erlernen die SuS zudem in kleinen Workshops, einen Reifen von der Felge zu ziehen, einen „Platten“ aufzuspüren und mit Flickzeug zu beseitigen. Idealerweise findet sich in Iserlohn zudem ein Radgeschäft mit angeschlossener Reparaturwerkstatt, damit die SuS einen festen Anlaufpunkt für Rad-Reparaturen haben.

In der Jahrgangsstufe 5 erhalten die SuS die Möglichkeit, ein Verkehrssicherheitstraining mit auf dem Verkehrsübungsplatz zu absolvieren.

Dieses Sicherheitstraining (ausgelegt auf das Verhalten im Straßenverkehr) bildet in den folgenden Jahren dann die Basis für ein einfaches niveaudifferenziertes Fahrtraining mit dem Ziel der Radbeherrschung. Koordinative, technische und taktische Elemente erweitern hier die Radspezifischen Fertigkeiten der SuS.

Verkehrserziehung, Technik-workshops und Fahrtraining verbinden sich so zu einem selbstverständlichen und kompetenten Umgang mit dem Fortbewegungsmittel Fahrrad.

Im Modul Jump, Run & Roll wird das Fahrrad dann in den älteren Jahrgängen (frühestens ab Jahrgang 9) auch im Sportunterricht genutzt. Die organisatorische und methodische Gestaltung dieser Radspezifischen Sportstunden basiert auf den Sicherheitsbestimmungen des Ministeriums für Schule und Weiterbildung NRW. Weiterhin sind die Lehrpersonen, die das Radfahren im Sportunterricht unterrichten, durch den LSB ausgebildete Fahrtrainer (mind. Pre-class Trainer und/oder Trekking Trainer).

Dadurch wird das Fahrradfahren dann auch für Sportarten wie Triathlon und Mountainbike erschlossen.

Eine Kooperation mit Vereinen, die über Kinder- und Jugendabteilungen verfügen, wird angestrebt.



VII Transparenz und Öffentlichkeitsarbeit

Die Gesamtschule Seilersee bemüht sich um eine umfassende Verzahnung der Leitidee **„bewegt und gesund“** zwischen den Fächern (über den Sportunterricht hinaus), z.B. mit Biologie, Deutsch, GL, Hauswirtschaft etc. im Hinblick auf eine Ausrichtung auf eine Schule der **Salutogenese!**

Da das Konzept „bewegt und gesund“ an der Gesamtschule Seilersee dauerhaft ein pädagogischer Pfeiler im Schulleben darstellen soll, ist es wichtig, regelmäßig und fortwährend über die Inhalte und deren Umsetzung Rückmeldung zu geben.

Dies betrifft sowohl den innerschulischen- als auch den außerschulischen Bereich. Das Konzept ist daher allen Interessierten zugänglich und ist Bestandteil des Schulprogramms. Zudem bietet es sich an, v.a. den Eltern der jeweils neuen Jahrgangsstufe 5 im Rahmen einer allgemeinen Informationsveranstaltung über eine kurze PowerPoint-Präsentation über die Inhalte des Konzeptes zu berichten.

Über interessante Inhalte des Sportunterrichts, besonders jedoch über sportliche Erfolge der Kinder und Jugendlichen auf außerunterrichtlichen Wettkämpfen wird aktuell auf unserer Homepage gesamtschule@seilersee.de berichtet.

Darüber hinaus bemühen wir uns um einen engen Kontakt zu den heimischen Medien, was neben der Erhöhung des Bekanntheitsgrades der Gesamtschule Seilersee natürlich auch eine besondere Motivation für unseren jungen Sportler und Sportlerinnen darstellt.

An zentraler Stelle im Schulgebäude befindet sich unsere Sportvitrine. Diese wird von ausgewählten Schülern und Schülerinnen unserer Schule regelmäßig gepflegt, jenes Team übernimmt zudem die Rolle der hausinternen Sportreporter. Dabei werden sie natürlich von den Lehrkräften (vornehmlich aus den Bereichen Sport und Deutsch) tatkräftig unterstützt.

Die Vitrine ist sowohl Schaukasten für schulsportliche Inhalte und Erfolge, kann aber durchaus auch außerschulische Inhalte präsentieren. Ideen wie *„Unser Sportler des Monats“* oder aber Sportart spezifische Informationen, wie z.B. *„Die Geschichte des Marathons“* im Rahmen von Laufwettkämpfen seien hier exemplarisch genannt.



Literaturverzeichnis

- BZgA: *Achtsamkeit und Anerkennung*. 1. Auflage, Köln
- BZgA: *Klasse(n) – Räume für Schulen*. Empfehlungen für gesundheits- und lernfördernde Klassenzimmer. Berlin 2012
- BZgA: *Unterricht in Bewegung*. Köln 2013
- DTU e.V. *Triathlon im Schulsport. Ein Leitfaden der deutschen Triathlon Union für Lehrerinnen und Lehrer*. Frankfurt am Main 12/04
- Hundeloh, Kottmann, Pack: *Bewegungsfreudige Schule. Mit Bewegung Schulqualität entwickeln*. Meyer & Meyer, Aachen 2015
- Ministerium für Schule und Weiterbildung NRW: *Kernlehrplan Gesamtschule. Sek 1 (3112)*.
Kernlehrplan Gymnasium/Gesamtschule Sek 2 (4734)
Rahmenvorgaben für den Schulsport in NRW (5020)
Sicherheitsförderung im Schulsport (10338)
Sicherheitsförderung im Schulsport. Sportunterricht, außerunterrichtlicher Schulsport (), Bewegung, Spiel und Sport im Ganztage (), vornehmlich S.41ff.
- Wiggershaus: *Sport in der Schule – Mehr als Sportunterricht*. Ritterbach Verlag 01/2015
- UK NRW: *Entspannung in der Schule. Anleitungen und Beispiele*. Düsseldorf 2015
- UK NRW: *Schulleitung und Gesundheit*. Düsseldorf 2015
- VBE: *SIS – Stark im Stress. Übungen für Zwischendurch*. Institut für Lerngesundheits
- Internetquellen
www.mehr-bewegung-in-die-schule.de 05/2016
[www.schule.at/portale/bewegtes Lernen](http://www.schule.at/portale/bewegtes_Lernen) 05/2016

