

Kurzbeschreibung

Verankerung der übergeordneten zukunftsorientierten Bedeutung von Bewegung, Spiel und Sport im Bewusstsein von Schülerschaft und Kollegium sowie Integration in das pädagogische Leitbild der Schule – insbesondere durch regelmäßige Feste des Schulsports sowie flankierender Aktivitäten. Schulsportfeste am BKM orientieren sich nicht vorwiegend an klassischen Sportarten, sondern zeichnen sich aus durch Aktualität, Innovation, Komplexität, Kreativität, Werteerziehung, Kooperation und vor allem durch Gesundheitsförderung in einem umfassenden Sinne. Die übergeordnete Leitlinie der Schule:

B erufsbezogen	K ompetent	M enschlich
-----------------------	-------------------	--------------------

Ziele

- „BKM-bewegt“ als Schule leben und „feiern“, als Leitlinie in den Köpfen aller am Schulleben Beteiligten verankern und kontinuierlich innovativ weiterentwickeln
- Sensibilisierung von Schülerinnen und Schülern sowie Kolleginnen und Kollegen für die Relevanz der Einbindung von Bewegung, Spiel und Sport als gesund erhaltende, gesundheitsfördernde und soziale Komponente in ihre Lebensführung
- Vielfältige Möglichkeiten zur Erprobung und Erfahrung der ganzheitlich positiven Effekte von Bewegung auf das individuelle Wohlbefinden wahrnehmen sowie auf reflexivem Wege die Sinnstiftung sportlicher Bewegungsmuster als gewinnbringend erkennen – Spaß am Sport und Bewegung sind Trumpf
- Auseinandersetzung mit beruflichen und schulischen (auch psycho-sozialen) Belastungen und Kennenlernen von präventiven, gesundheitsorientierten Elementen zur Integration in das alltägliche Handeln und die Freizeitgestaltung
- Bewegungsorientierte Forcierung der Integrations- und Inklusionsprozesse am BKM und darüber hinaus

Beschreibung

Die Umsetzung des Konzeptes, Bewegung, Spiel und Sport im Leitbild der Schule und im Bewusstsein aller Beteiligten zu verankern, basiert auf der rhythmischen Integration von Schulsportfesten / Aktionstagen und Fahrten in das Leben des BKM. In Abkehr vom stark leistungsorientierten „höher – schneller – weiter“ herkömmlicher und oftmals erlebter Schulsportfeste erfolgt am Berufskolleg Mitte ein Paradigmenwechsel. Als übergeordnete Kriterien stehen Gesundheitsförderung, Sensibilisierung für lebenslanges Sporttreiben, Teamorientierung und Integration im Fokus der sportlichen Handlungsfelder. In Anlehnung an die Regularien, Strukturen und Zeitabläufe eines Berufskolleges weist die Implementation und Weiterführung folgende Bausteine aus:

Sportfeste und Sportevents für Schülerinnen und Schüler

„FIT FOR LIFE“ – GESUNDHEIT IM PRIVATEN UND BERUFLICHEN LEBEN

Dieses Gesundheitsevent findet alle 3 – 4 Jahre statt. Das Zeitfenster ist an die bei uns zumeist vorliegende Ausbildungsdauer von 3,5 Jahren geknüpft. Allen Schülerinnen und Schüler wird somit während ihrer Ausbildungszeit neben der Aufarbeitung im Unterricht des Faches Sport / Gesundheitsförderung die Gelegenheit geboten, an einem Tag 2 -3 Workshops zu besuchen. Thematischer Schwerpunkt aller Workshops ist die Gesundheitsförderung und Gesunderhaltung im Kontext der Berufsbilder unseres BK's. Das Kennenlernen und Erfahren von Ausgleichsübungen und Funktionsgymnastik sowie der damit verzahnte Präventionsgedanke zur Vermeidung degenerativer Veränderungen des aktiven und passiven Bewegungsapparates durch stereotype Bewegungsmuster und unphysiologische Belastungen in den diversen Berufen stehen dabei im Vordergrund. Ergänzt wird dieses Angebot durch Seminare zur allgemeinen Fitness, zur Stressbewältigung zu Entspannungstechniken sowie zur gesundheitsbewussten Ernährung. Angebote externer Kooperationspartner, ein bewegungsorientiertes Rahmenprogramm sowie gesundheitsbewusste kulinarische Snacks runden dieses Schulsportfest ab. (siehe Flyer in der Anlage)

BKM MACHT FIT: GESUND IM BERUF

Jedes Schuljahr findet mit wechselnden Schwerpunkten am Berufskolleg Mitte der Stadt Essen in Kooperation mit der AOK der *Gesundheitstag* statt. An Stationen wie der „Rückenschule“, „Fit in der Werkstatt“ oder „Ernährung“ lernen die Schülerinnen und Schüler der Berufsschule alles rund um einen gesunden Berufsalltag und eine gesunde Lebensführung. Ergänzt werden diese Stationen immer wieder durch weitere Angebote, wie einem Robo-Keeper, Smoothie-Stand oder einer Preisverleihung der AOK. Auch die Johanniter sind mit einer Station zur Ersten-Hilfe genauso vertreten wie der Optiker Bode mit einer Station zum Hören und Sehen. Angesprochen werden zur freiwilligen Teilnahme alle Auszubildenden unserer Schule. Von Kfz-MechatronikerInnen und KarosseriebauerInnen bis hin zu OrthopädietechnikmechanikerInnen und OrthopädienschuhmacherInnen werden alle Berufe unseres Hauses integriert und je nach beruflichem Belastungsbild zu den Stationen zugeteilt. In Gruppen von bis zu zehn Schülerinnen und Schüler durchlaufen sie verschiedene Stationen:

Altersanzug	Alltagsbewältigung wie im hohen Alter: Empathie für eingeschränkte Lebensführung
Rückenschule	Richtiges Tragen, Heben und Bewegen von Lasten/ Kompensation von Belastungen
Rollstuhlparcours	Leben mit einem Rollstuhl: Empathie für Menschen mit Handicap
Hör-/Sehtest	Die eigene Hör- und Sehfähigkeit (Optiker Bode)
Bluttest	Freiwilliger Schnelltest der AOK
Back-Check	Wie fit ist mein Rücken? Back-Check der AOK
Ernährung	Welche Rolle spielt Zucker in meiner Ernährung und welche Folgen hat dieser?
Erste-Hilfe	Auffrischung durch die Johanniter
Fit in der Werkstatt	Gesundes Arbeiten in der KfZ-Werkstatt
Fit an der Werkbank	Gesundes Arbeiten an der Werkbank
Ganganalyse	Entdecke Auffälligkeiten in deinem Gangbild

Der folgenden Übersicht lassen sich die Zeitstruktur und die Stationen des Tages entnehmen:

	ab 7:15 – 8:15	Vorbereitung der Räume, d. h. Aufbau der Infostände o. ä. (falls erforderlich)											
Start	7:30 – 8:00	Gemeinsamer Beginn der Veranstaltung in R. 008 (Konferenzraum) <ul style="list-style-type: none"> Begrüßung Vorstellung/Erklärung der Organisation 											
Station		<u>Station 1</u> Rücken- schule	<u>Station 2</u> Rücken- schule	<u>Station 3</u> Rückentest	<u>Station 4</u> Rückentest	<u>Station 5</u> Offenes Angebot	<u>Station 6</u> Offenes Angebot	<u>Station 7</u> Fit in der Werkstatt	<u>Station 8</u> Fit an der Werkbank	<u>Station 9</u> Funktionelle Gymnastik	<u>Station 10</u> Funktionelle Gymnastik	<u>Station 11</u> Yoga	<u>Station 12</u> Yoga
Raum		Raum:	Raum:	Raum:	Raum:	Raum:	Raum:	Raum:	Raum:	Raum:	Raum:	Raum:	Raum:
	8:00-8:45												
Pause 8:45-9:00													
	9:00-9:45												
	9:45-10:30												
Pause 10:30-10:45													
	10:45-11:30												
	11:30-12:15												
	12:30-13:15												
Abschlussveranstaltung in Raum 008													

„FIT FOR FUN“ & „FIT AM SEA-SIDE-BEACH“ – BEWEGUNGSANGEBOTE ZUR SENSIBILISIERUNG FÜR LEBENSLANGES SPORTTREIBEN

Diese Schulsportfeste finden jährlich in den Zeitzwischenräumen des unter 1 genannten Events statt und richten sich an alle Schülerinnen und Schüler unseres Berufskollegs. Im Rahmen unterschiedlicher Sportarten können vielfältige Bewegungserfahrungen gesammelt werden, die im Lichte einer reflexiven Auseinandersetzung zur gewinnbringenden Integration in die individuelle Lebensführung und damit zur Steigerung des Wohlbefindens und zum Erhalt der Gesundheit genutzt werden können. Die sportliche Ausrichtung variiert dabei in Abhängigkeit vom ausgewählten Areal und den damit verbundenen Möglichkeiten. Die Gesamtorganisation beinhaltet einen gemeinsamen Auftakt sowie ein gemeinsames Essen zum Abschluss des Sportfestes. (exemplarischer Flyer im Anhang)

DAS RUHRGEBIET IST WANDERBAR - Wandertag am BKM

Was anfänglich ein Versuch war, ist nun fester Bestandteil im Sport- und Gesundheitsprogramm des BKM.

Unser Team besteht aus 12 Kolleginnen und Kollegen, die vom Sauerländer Gebirgsverein zu zertifizierten Schulwanderführern ausgebildet wurden.

Wir sind qualifiziert, mit unserer Schülerschaft und ihren Lehrerinnen und Lehrern sehenswerte Wanderwege und Kulturstätten des Ruhrgebiets zu erwandern und zu erkunden; das schließt mehrtägige Veranstaltungen durchaus mit ein.

Gemeinsam mit der begleitenden Schulwanderführung und der Klassenleitung bereiten unsere Schüler diese Aktivitäten vor und werden somit aktiv in Planung und Durchführung eingebunden. Auch bei der abschließenden Evaluation sind ihre Bewertungen gefragt und werden bei der Planung der kommenden Wandertage berücksichtigt.

Integrale Bestandteile sind erlebnispädagogische Elemente sowie Sequenzen des Orientierungslaufs.

Selbstverständlich werden unterwegs die Themen **Natur und Umweltschutz** angesprochen, Hinweise an Tafeln/Schildern thematisiert und je nach Möglichkeit kleine Aufgaben in spielerischer Form eingebunden.

Die Resonanz der Teilnehmer der vergangenen 2 Wandertage war großartig, sodass wir nun in jedem Schuljahr einen BKM Wandertag anbieten werden.

SCHNEESPORTWOCHEN AM BKM – SCHNEESPORT IM LICHT VON LEBENSLANGEM SPORTTREIBEN, SOZIALKOMPETENZERWEITERUNG, INTEGRATION UND INKLUSION

Das BKM führt in jedem Winter 2 Schneesportwochen für alle interessierten Schülerinnen und Schüler des Berufskollegs durch. Diese stets sehr früh ausgebuchten Veranstaltungen dienen einerseits dazu, das Schülerklientel mit einer Sportart vertraut zu machen, die sie ein Leben lang sowie orientiert an den individuellen Neigungen und an den persönlichen Fähigkeiten ausführen können. Zudem forcieren die Schneesportwochen in erheblichem Maße die Sozial- und Humankompetenzerweiterung der Lerngruppen durch die Vermittlung von Schlüsselqualifikationen bei gruppeninternem Zusammenleben und durch die Bewusstmachung umwelt- und naturgerechten Verhaltens beim Ski- und Snowboardfahren und darüber hinaus.

Weiterhin stellen Sequenzen des „Aktiven Erwachens“, Lernphasen zur gesundheitsbewussten und sportartspezifischen Ernährung, Ersthelfermaßnahmen bei Sportunfällen (vor allem auf der Piste) und die Relevanz des Umweltschutzes im Kontext von Schneesport integrale Bestandteile des Schneesportkonzeptes dar. Weiterhin sind alternative Schneesportangebote wie Winterwandern, Schneeschuhwandern, Skibockerfahren etc. im Bewegungskonzept verankert. Seit einigen Jahren ergänzen folgende Elemente das Konzept der ersten Fahrt:

Die Schneesportwoche als Beitrag zur Inklusion am BKM

Pädagogische und organisatorische Maßnahmen zur Erweiterung des Migrationskonzeptes am BKM.

Diese innovativen Aspekte sind deshalb von besonderer Bedeutung, da viele Schülerinnen und Schüler der Berufsfachschulen, der Ausbildungsvorbereitungs- und der Internationalen Förderklassen mitfahren. Unter den Teilnehmern sind häufig Förderschulabsolventen und zudem bringen etwa 30-50% einen Migrationshintergrund mit – bisweilen besteht die Schneesportgruppe aus Schülerinnen und Schülern, die aus 14 unterschiedlichen Nationen und mehr stammen.

BEACHVOLLEYBALLCAMP UND STRANDSPIELE MIT DEM BEACH-EQUIPMENT – FREIZEITSPORT IM SAND

Dieses einwöchige Angebot richtet sich im Sommer ebenfalls an alle Schülerinnen und Schüler unserer Schule. Inhaltlicher Schwerpunkt ist die Bedeutung von Bewegung, Spiel und Sport am Strand – in Abkehr von einer durch Bewegungsarmut gekennzeichneten Urlaubs- oder Wochenendzeit im Sommer. Der Transfer der gewonnenen Erfahrungen in die Hallenzeit des Winters steht zudem im Blickpunkt der eingelagerten Reflexionsphasen.

ERLEBNISPÄDAGOGISCHE EINFÜHRUNGSTAGE UND SCHULJAHRESABSCHLÜSSE MIT ZEUGNISÜBERGABE BEIM BEACHVOLLEYBALL ODER IM RAHMEN EINER FAHRRADRALLYE

Diese Aspekte sind seit einigen Jahren implementiert und ritualisiert und erfreuen sich bei der Schülerschaft großer Beliebtheit.

Sportfeste und Sportevents für Lehrerinnen und Lehrer

BEWEGUNGSORIENTIERTE WEIHNACHTSFEIER:

KOMMERZIELLE SPORTCENTER ALS ANGEBOTE ZUR GESUNDHEITSFÖRDERUNG NUTZEN – SENSIBILISIERUNG FÜR HALLEN- UND CENTERSPORTARTEN ZUM ERHALT DER ALLGEMEINEN FITNESS

SPORT UND BEWEGUNG IM FREIEN:

RADFAHREN, MOUNTAINBIKING, PADDELN, KANUFAHREN, GEO-CASHING, BOGENSCHIESSEN ETC. ALS MÖGLICHKEITEN DER FREIZEITGESTALTUNG UND GESUNDE ERHALTUNG

Beide Angebote richten sich halbjährlich an das gesamte Kollegium. Alle Veranstaltungen werden von Kolleginnen und Kollegen der AG BKM-bewegt geplant, organisiert und durchgeführt. Sie finden halbtägig oder ganztägig statt. Dabei stehen grundlegende Techniken, Möglichkeiten der Ausdauerförderung, Sensibilisierung für die Verbesserung der allgemeinen Fitness, Anregungen zur Verbesserung der motorischen Grundeigenschaften, Möglichkeiten zur Entspannung, Erprobung von Freizeitsportarten, aber auch Spaß und Kommunikation im Vordergrund der Veranstaltungen. Erweitert werden diese kollegiumsspezifischen Sporttage durch Nachmittage mit Rückenschule sowie durch pädagogische Tage im Kontext der Erlebnispädagogik. Auch hier bildet der Festcharakter einen grundlegenden Eckpfeiler, der den Kooperationsgedanken innerhalb des Kollegiums weiter festigt. Gemeinsames Frühstück, Picknick oder Abendessen sowie anschließendes geselliges Beisammensein sind feste Elemente dieser Lehrersporttage und machen sie stets zu einem harmonisierenden und horizontzerhellenden Erlebnis.

Im Zusammenhang mit der landesweiten COPSOQ-Initiative ist es ein Anliegen der Arbeitsgruppe, diese Aktivitäten zur Lehrgesundheit im Sinne der Auseinandersetzung mit der individuellen work-life-balance weiter zu vertiefen.

Nachhaltigkeit und Bewertung

Alle Feste des Schulsports am BKM unterliegen ebenso wie die weiterreichenden Aktivitäten selbstverständlich regelmäßiger methodengeleiteter Evaluationen. Die Auswertungen dienen der Weiterführung und des Ausbaus des dargelegten Schulentwicklungsprozesses sowie der Integration innovativer Aspekte. Zudem wird durch dieses kontinuierliche Einfordern von Schülerschafts- und Kollegiumsfeedbacks der uns selbst gestellten Forderung nach Nachhaltigkeit und „bewegter Schule“ Rechnung getragen.

Auf dieser Grundlage sind die Angebote für die Schulsportfeste in den Jahren kontinuierlich erweitert worden. Dies geschieht durch die Gewinnung der AOK als Begleitpartner für „Fit for life“ sowie durch die Erweiterung der Sportangebote und die Integration von Schülerideen und -vorschlägen.

Immer häufiger greifen Klassenlehrer in Kooperation mit den Sportkolleginnen und -kollegen die positiven Erfahrungen auf und organisieren zusätzliche bewegungsorientierte Tagesangebote (Klettern, Kajak etc.). Aktive Pausen im Klassenzimmer ergänzen das Bild ebenso wie Power-Pausen auf dem Schulhof und Klassenexkursionen am Schuljahresende, die im Lichte der Themenfelder der Schulsporttage angesiedelt sind. Weiterhin werden gewonnene Erkenntnisse aus erlebnispädagogischen Sequenzen in die jährlich stattfindenden Einführungsveranstaltungen für die Klassen aller Bildungsgänge eingebunden.

Aus einer Fortbildung der die Feste vorbereitenden Arbeitsgruppe zum alpinen Wandern und den Erfahrungen am Sea-Side-Beach resultiert die Planung einer Hüttenwanderwoche für Schülerinnen und Schüler.

Durch die angestrebte Vernetzung und begonnene Kooperation mit Sportvereinen wurden zudem weiterreichende Möglichkeiten für eine vertiefende Integration von Sport in das Leben der Schülerschaft initiiert.

Gesundheitsmanagement am BKM

Der pädagogischen Leitlinie folgend wurde das bewegungs- und gesundheitsorientierte Konzept des BKM um eine komplexe Strategie zum Gesundheitsmanagement für das Kollegium erweitert. Zentraler Bestandteil ist der „highway to health“ – eine didaktische Jahresplanung zur Sensibilisierung des Kolleginnen- und Kollegenkreises für eine gesundheitsbewusste sowie bewegungsausgerichtete Lebensführung. Auf kognitiver, motorischer und geselliger Ebene werden unterschiedliche Angebote zur Sinnhorizontenerweiterung und zur Integration in die individuelle Lebenswirklichkeit unterbreitet. Dazu gehören die Wahrnehmung von Kursen in Kooperation mit dem BAD zur Entspannung, zur Stressbewältigung, zur Vermeidung von Rückenbeschwerden, zur Resilienz etc., aber auch kognitiv ausgerichtete Aufklärungen zu den Themenkreisen Schlafstörungen oder Ernährung. Eine weitere Facette dieses Handelns zur Bewusstseinsenerweiterung ist das Erfahren, Reflektieren und Erkennen von Möglichkeiten einer altersadäquaten, sportiv ausgerichteten Freizeitgestaltung. Fortbildungen zum altersgerechten Skilaufen oder zum altersgerechten Bergwandern stellen ebenfalls elementare Bausteine und facettenreiche Nuancen dieses gelebten Konzeptes dar wie die Vorbereitung und Durchführung einer Alpenüberquerung mit dem Fahrrad oder Kurse zur Erlangung der Platzreife im Golfsport.

Zusammenfassend lässt sich aus Sicht der Beteiligten konstatieren:

Schülerinnen- und Schülersicht:

Die sportlichen Angebote der Arbeitsgemeinschaft BKM-bewegt werden von der Schülerschaft hochgradig intensiv angenommen. Sie stellen mittlerweile einen maßgeblichen Baustein unserer Schulkultur dar und sind integraler Bestandteil der pädagogischen Ausrichtung und der Leitkultur des Berufskollegs Mitte.

Lehrerinnen- und Lehrersicht:

Die Sporttage, Bewegungsangebote und Fortbildungen für die Kolleginnen und Kollegen sind ritueller Bestandteil des Schullebens geworden. Die Teilnahme ist jeweils hoch und Vorschläge – versehen mit der Bitte um Umsetzung – werden unterbreitet. Zudem wird die dialogische und integrative Ausrichtung der Schneesportwochen wegen ihres deeskalierend wirkenden Charakters sehr geschätzt. Die AG BKM-bewegt ist aufgrund der überaus hohen Resonanz und der positiven Effekte auf das Klima in der Schule nach wie vor hoch motiviert und weiterhin bestrebt, innovative und gesundheitsfördernde Elemente in das Schulleben zu integrieren.
Kreativität und Innovation

Das Team der Arbeitsgemeinschaft zur Institutionalisierung und Ritualisierung von Bewegung, Spiel und Sport in das Leben des Berufskollegs Mitte veranstaltet in jedem Jahr eine eintägige und eine mehrtägige Fortbildung aus eigenen finanziellen Ressourcen.

Diese dienen nicht nur der Vertiefung bekannter Sportarten, sondern fokussieren im Lichte eines innovativen Ansatzes vor allem das Kennenlernen neuer sportlicher Bewegungsfelder, die vielfach für Schule und vor allem für ein Berufskolleg bislang untypisch sind. Exemplarisch seien das alpine Wandern/Hüttenwandern, das

Mountainbiking in bergigem Gelände oder die Entwicklung von Strandspielen genannt. Auf der Basis der gesammelten Erfahrungen unterliegen die Fortbildungsinhalte einer Reflexion und Evaluation vor dem Hintergrund der Integration in die schulischen Sportfesttage und zum Ausbau des Schulsportkonzeptes am BKM.

Gerade diese sportlichen Aktivitäten sind für ein BK im Ruhrgebiet nicht der Regelfall. Deren Umsetzung, zunächst im regionalen Raum (Sauerland, Bergisches Land) und zukünftig ausgeweitet, stellen nicht die üblichen bk-spezifischen Angebote dar, sondern erweitern die schulsportlichen Aktivitäten im Sinne eines sehr breit gefächerten Angebotes.

Weiterhin werden Schülerinnen und Schüler in die Planung, Organisation und Durchführung einiger Sporttage intensiv eingebunden. Inhalte werden von ihnen im Unterricht fachdidaktisch aufbereitet, das didaktische Handlungsfeld zielgruppenorientiert reduziert und Vermittlungsarrangements unter dem Motto „Schülerinnen und Schüler lernen von Schülerinnen und Schülern“ geschaffen. Dies betrifft die Gestaltung einzelner Workshops an den Eventtagen „Fit for Life“ sowie die im Frühjahr, Sommer und Herbst stattfindenden Power-Pausen für die gesamte Schülerschaft.