

BEWEGTE PAUSE

AN DER GESAMTSCHULE
MÜNSTER- OST



GLIEDERUNG

Einleitung

- 🔑 Die Idee

Der Pausenhof

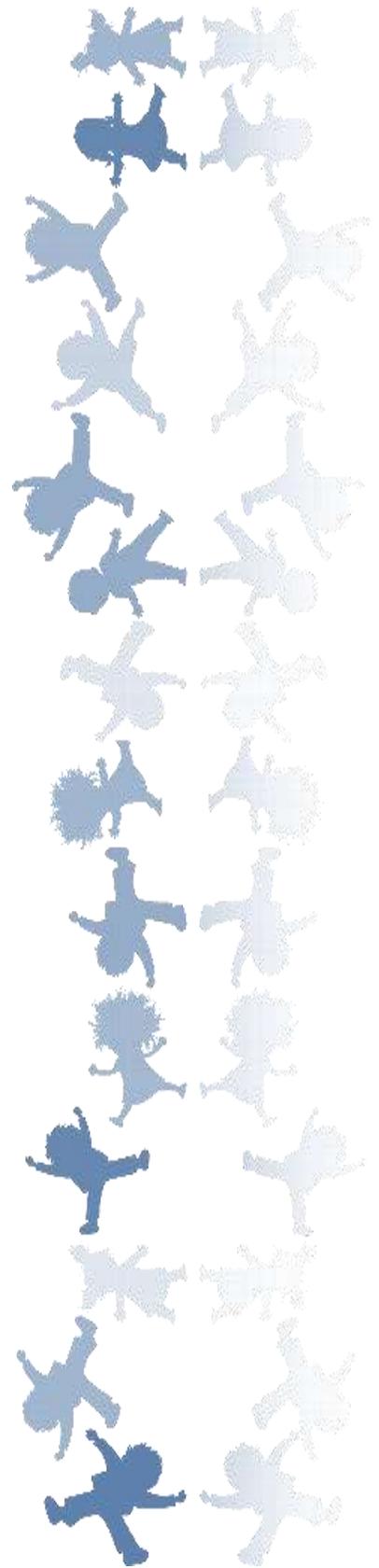
- 🔑 Möglichkeiten & Potentiale
- 🔑 Unser Spielecontainer
- 🔑 Was kann man ausleihen?
- 🔑 Die Pausenliga

Der Pausen- Pavillon

- 🔑 Kreativraum
- 🔑 Chillraum
- 🔑 Actionraum

Angeleitete PausenSpiele

- 🔑 Verschiedene
Spielemöglichkeiten





DIE IDEE

Was brauch ich?: Kinder werden hierbei unterstützt ganz auf ihre eigenen Bedürfnisse zu hören

© BEWEGTE PAUSE

Pausen sind Zeiten, die den Schulalltag rhythmisieren und in denen die Schüler_innen ihre Aktivitäten grundsätzlich selbst bestimmen. Pausen geben dem Schultag eine gewisse zeitliche Struktur und dienen der Erholung, Entspannung, Kommunikation, dem Spiel- und Ruhebedürfnis.

Je nach Alter und Disposition der Schüler_innen dominieren bei der konkreten Gestaltung der Pausen unterschiedliche Bedürfnisse: Den Kopf frei bekommen, sich austoben, auf andere Gedanken kommen, sich für den weiteren Tag stärken,...

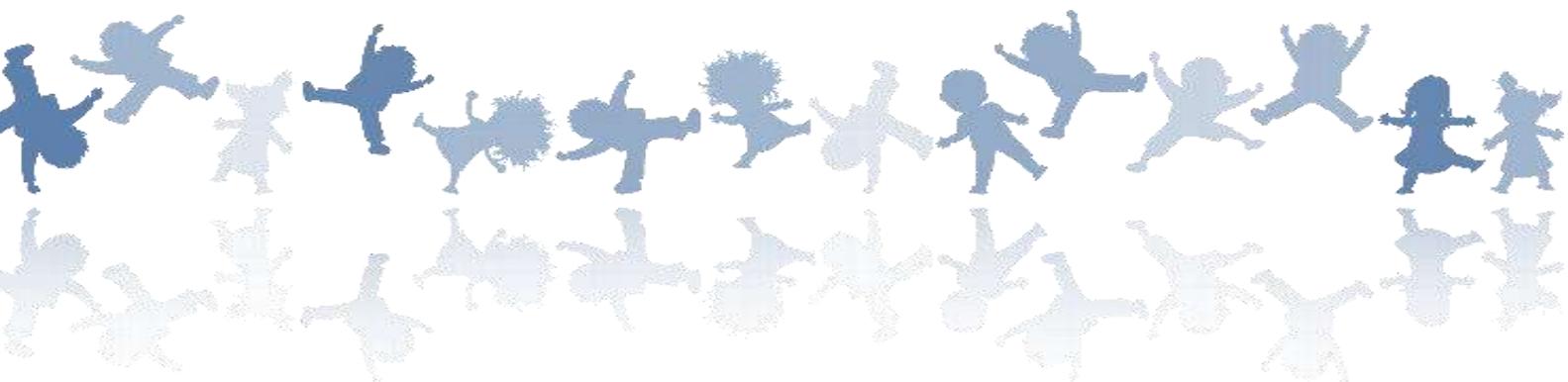
Ein Wunsch teilen hierbei aber sicher alle Kinder: Nicht alleine zu sein und mit viel Spaß und Freude die Pause aktiv in einer Gemeinschaft zu verbringen.

Kennt man jedoch noch gar nicht alle Klassenkameraden, ist vielleicht ziemlich schüchtern oder hat selbst keine Idee für ein tolles Spiel, kann dieser Wunsch schnell zu einer großen Herausforderung werden.

Die Gesamtschule Münster- Ost sieht sich hierbei in der Verantwortung die Schüler_innen auf den Weg zu einer selbstaktiv gestalteten Pause zu unterstützen.

Spaß und Bewegung sind hierbei tolle Brücken, um Kinder miteinander zu verbinden. Darüber hinaus können sportliche und kreative Aktivitäten in der Pause den Schüler_innen helfen, Energie und Kraft für den weiteren Schultag zu sammeln.

Das Konzept der Bewegten Pause verfolgt genau dieses Ziel und bietet Spiel- und Sportmöglichkeiten für eine aktive Pausengestaltung. Brauchen Schüler_innen trotzdem mal ihre Ruhe? Auch hierfür bieten wir ganz bestimmte Orte!





DER PAUSENHOF

© BEWEGTE
PAUSE

Hier können sich die Schüler Spiel- und Sportgeräte aus dem Spiele-Container ausleihen, gemeinsam mit einem Mitarbeiter ein Gruppenspiel spielen oder auch einfach die frische Luft genießen.



MÖGLICHKEITEN & POTENTIALIALE

sich bis zur
wohltuenden Erschöpfung
anstrengen



HÜPFEN, FEDERN

sich im Rhythmus
bewegen



SPIELERISCH,
SCHNELL UND AUSDAUERND
LAUFEN



BALANCIEREN,
IM GLEICHGEWICHT
BLEIBEN



sich vergleichen
und messen



WERFEN,
FANGEN



Bewegungs-
kunststücke lernen
und vorführen

an und mit Sportgeräten
intensiv spielen

ROLLEN, GLEITEN,
DREHEN



MÖGLICHKEITEN & POTENTIALE

KOORDINATION



KNOCHEN
STÄRKEN



MUSKELN
KRÄFTIGEN



AUSDAUER
TRAINIEREN



WAS KANN MAN AUSLEIHEN?

Skateboards mit Schutzbekleidung, Verschiedene Bälle, Seilchen, Gummitwist, Schwungtuch, Stelzen, Diabolos, Tischtennisschläger + Bälle, Badminton, Pedalos, Einräder, Hula hoop Reifen, Jonglierutensilien, Riesen Mikado, ...



DIE PAUSENLIGA

Die Pausenliga ist ein wöchentlich stattfindendes Fußballturnier an der Gesamtschule Münster- Ost. Schüler_innen aus einer Klasse bilden ein Team und treten in den Pausen gegeneinander an. Das Besondere: Es gibt keinen Schiedsrichter, so müssen die Schüler_innen lernen, sich selbst gemeinsam zu einigen. Unterstützt werden sie von einem päd. Mitarbeiter, der vor allem bezüglich der Organisation zur Seite steht.

Regeln:

1. Fair-Play
2. Mannschaften: 5 gegen 5 mit Auswechsellspieler/-innen (4 Spieler, 1 Torwart)
3. Spielzeit: 10 Minuten!
4. Es gibt keinen Schiedsrichter
5. Ball aus dem Feld, Einwurf für gegnerische Mannschaft!
6. Der Torwart darf sich nur bis zur Mittellinie begeben und auch keine Rückpässe des eigenen Teams in die Hand nehmen.





DER PAUSEN-

PAVILLON

© BEWEGTE
PAUSE

Neben zahlreichen Möglichkeiten, die unser Pausenhof bietet, steht den Schüler_innen in der großen Mittagspause noch ein ganz besonders Highlight zur Verfügung.

Unser Pausenpavillon hat für jeden Geschmack das Richtige dabei!

So stehen hier drei ganz unterschiedliche Bereiche während der Pause zur Wahl: Ob basteln und Spiele spielen im Kreativraum, ausruhen im Chillraum oder ein spannendes Kickerturnier im Actionraum...

Unsere päd. Mitarbeiter_innen:

Vielfältige Angebote benötigen vielfältige Betreuung. So unterstützen uns in der großen Mittagspause in Zusammenarbeit mit dem CVJM Münster sog. Pädagogische Mitarbeiter_innen. Diese betreuen jedoch nicht nur die einzelnen Bereiche und Räumlichkeiten, sondern bieten hierbei auch viele spannende Angebote an.

4. Actionraum

3. Chillraum

2. Spiele-
/Kreativraum

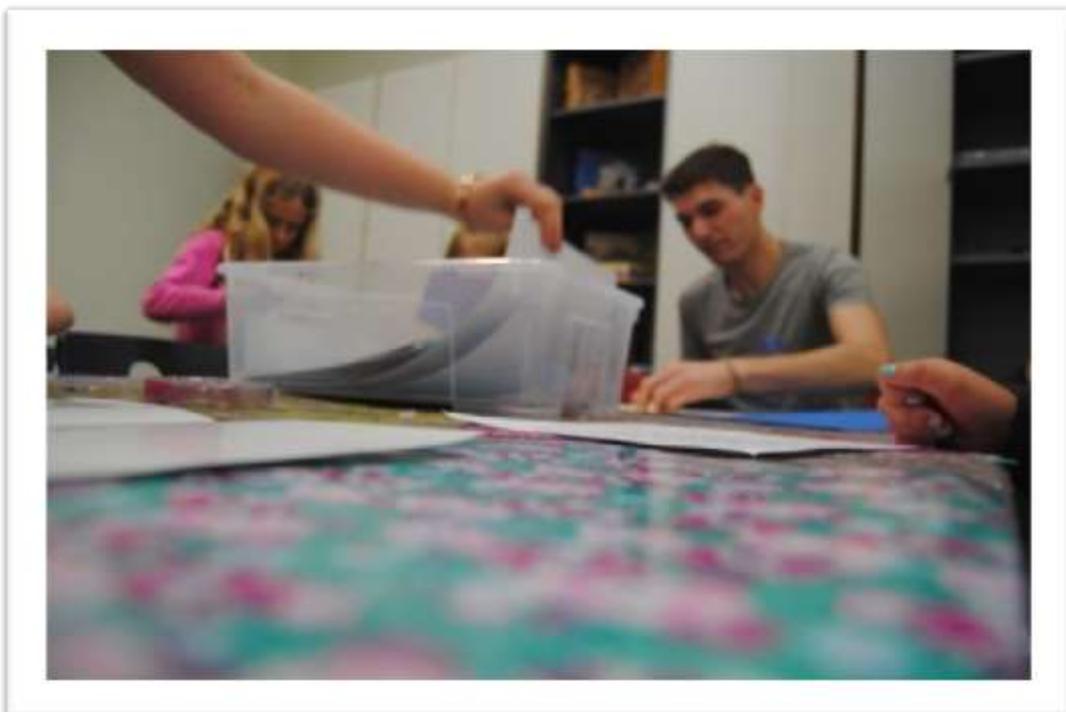
Mensa

1. Pausenhof

KREATIVRAUM

Hier können sich die Schüler_innen Gesellschaftsspiele ausleihen, an einem (vom päd. Mitarbeiter geplanten) Kreativangebot teilnehmen oder auch einfach selbstständig malen.

- 🔑 Auch hier wird der Schülerschein gebraucht: Spiele gibt es nur gegen Ausweis
- 🔑 Bastelmaterialien werden vom päd. Mitarbeiter herausgegeben
- 🔑 Einmal in der Woche wird ein fest geplantes Kreativangebot angeboten,
- 🔑 An den restlichen Tagen können die Kinder frei malen und basteln
- 🔑 Es wird viel Wert darauf gelegt, dass die Kinder eigenständig aufräumen



CHILLRAUM

Hier haben die Kinder die Möglichkeit, sich von einem anstrengenden Vormittag auszuruhen und Kraft für den weiteren Tag zu tanken. Der Raum ist in unterschiedlichen Bereichen eingeteilt (Lesecke, Spielecke, Chillecke) mit einer begrenzten Anzahl an Plätzen.

- 🔑 Entscheiden sich Kinder für diesen Raum, sollen sie möglichst die ganze Pause dort verweilen (ca. 20 Minuten), damit sie sich auch wirklich entspannen können.
- 🔑 Der päd. Mitarbeiter ist hier in erster Linie dafür verantwortlich, eine ruhige und angenehme Atmosphäre zu schaffen
- 🔑 Können sich Kinder nicht benehmen und sind zu unruhig, kann zum Schutz für die anderen Kinder ein „Chillraumverbot“ für mind. vier Wochen ausgesprochen werden



ACTIONRAUM

Hier können sich die Schüler_innen beim Billard spielen, Kickern oder Tischtennis auspowern.

🔑 Die Schüler_innen können sich mit ihrem „Schülerausweis“ Kicker- bzw. Billardbälle ausleihen.





ANGELEITETE PAUSENSPIELE

© BEWEGTE
PAUSE

Für den positiven Verlauf einer bewegten Pause sind bei der Durchführung von angeleiteten Spielen durch unsere päd. Mitarbeiter_innen folgende Punkte von Bedeutung:

- ☞ Angebote sollen sich an den Wünschen und Bedürfnissen der Schüler_innen orientieren.
- ☞ Über bestehende Strukturen wie im Klassenrat, der SV-Sitzung oder der Jahrgangsstufenversammlung können weitere Angebote ermittelt und erarbeitet werden.
- ☞ Eine gezielte Beobachtung und Auswertung der Pausenaktivitäten kann zusätzlich wichtige Hinweise liefern.

- ☞ Flächen auf dem Schulhof, die für Pausenaktivitäten genutzt werden können, sollten ausreichend Platz bieten und für alle Schüler_innen gut sichtbar sein
- ☞ Die Bewegte Pause soll möglichst viel Raum für selbstgesteuerte Aktivitäten und neue Ideen bieten. Das schließt eine Betreuung und/oder phasenweise Anleitung nicht aus.





VERSCHIEDENE SPIELEMÖGLICHKEITEN



Bäumchen,
Bäumchen
wechsel dich



Bäumchen, wechsel Dich

Anzahl der Spielenden: beliebig viele

Alle Kinder stellen sich an einen Baum oder Stein
oder an eine mit Kreide markierte Stelle
– bis auf eins, das ist der Ansager.

Der Ansager stellt sich in die Mitte und ruft:
„Bäumchen, Bäumchen, wechsel dich!“

Alle Kinder müssen nun ihre Plätze wechseln.

Auch der Ansager versucht, einen Platz zu ergattern.
Das Kind, das übrig bleibt, wird der nächste Ansager.



VERSCHIEDENE SPIELEMÖGLICHKEITEN

Hüpfkästchen

Anzahl der Spielenden: mindestens 2

Ein Kind wirft einen Stein in das erste Kästchen und hüpfert auf einem Bein los.

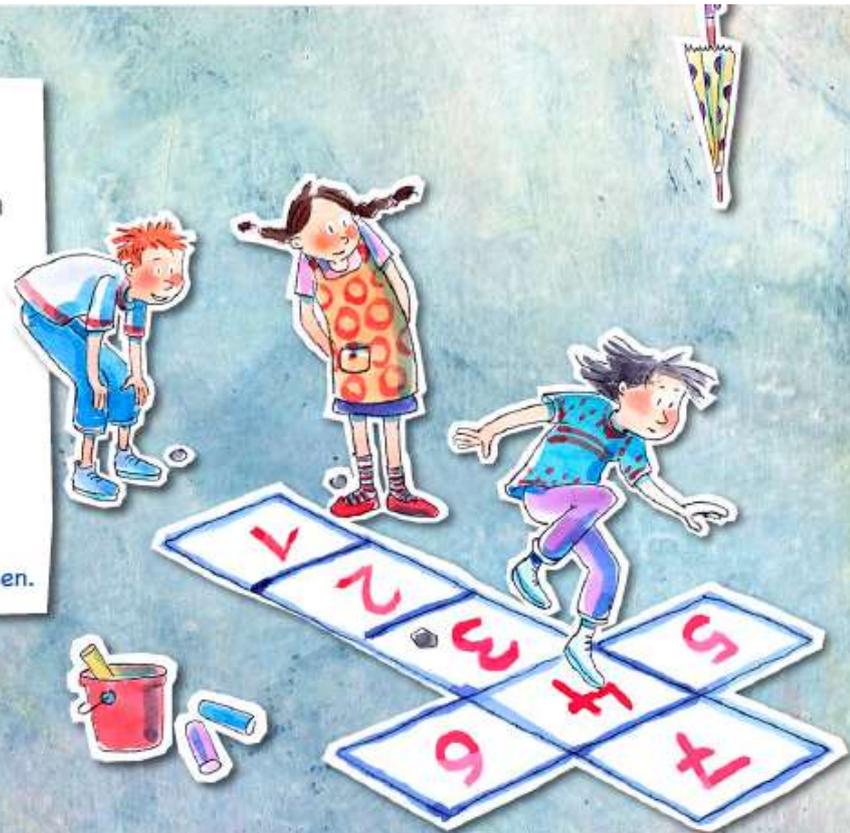
Bei 5 und 6 stehen beide Füße am Boden,

Bei 7 wieder auf einem Bein, dann drehen und zurückhüpfen.

Wer auf eine Linie hüpfert, setzt aus.

In der nächsten Runde macht er da weiter, wo er bei der vorherigen Runde gepatzt hat.

Das Feld, in dem der Stein liegt, wird auf dem Hinweg immer übersprungen. Beim Rückweg-Hüpfen wird der Stein wieder aufgehoben.





VERSCHIEDENE SPIELEMÖGLICHKEITEN



Doktorfangen

Anzahl der Spielenden: mindestens 3

Ein Kind ist der Doktor, die anderen sind die Kranken.

Fängt der Doktor einen Kranken,
löst dieser ihn als Fänger ab.

Der neue Fänger hält sich mit einer Hand an der Stelle des Körpers,
an der er vom vorigen Doktor berührt wurde.

Schlägt er einen anderen Spieler ab,
wird dieser zum Fänger und hält sich
an der entsprechenden Stelle die Hand auf den Körper.

Achtung: Abschlagen im Gesicht ist nicht erlaubt!



VERSCHIEDENE SPIELEMÖGLICHKEITEN



Fischer, Fischer, welche Fahne weht heute?

Anzahl der Spielenden: mindestens 10

Der Fischer steht an der Ziellinie.

Die anderen Kinder verteilen sich an der Startlinie und rufen:

„Fischer, Fischer, welche Fahne weht heute?“

Nachdem der Fischer eine Farbe genannt hat, laufen die Kinder in Richtung Ziellinie.

Wer diese Farbe nicht an seiner Kleidung hat, darf vom Fischer gefangen werden.

Alle Kinder, die vom Fischer gefangen wurden werden auch zu Fischern.

Wer als Letztes übrig bleibt, ist der neue Fischer.





VERSCHIEDENE SPIELEMÖGLICHKEITEN

Schlangenfangen

Anzahl der Spielenden: mindestens 8

Die Kinder stehen hintereinander und halten sich an den Hüften fest, so dass eine lange Schlange entsteht. Der Kopf der Schlange versucht nun, den Schwanz der Schlange zu fangen. Hat das erste Kind es geschafft, darf es sich hinten anhängen.





VERSCHIEDENE SPIELEMÖGLICHKEITEN



Kaiser, wie viele Schritte schenkst du uns?

Anzahl der Spielenden: mindestens 10

Der Kaiser steht an der Ziellinie. Die anderen Kinder rufen:

„Kaiser, wie viele Schritte schenkst du uns?“

Der Kaiser nennt eine Zahl: „Vier Schritte!“

Alle Spieler machen vier möglichst große Schritte.

Dann beginnt die nächste Runde.

Gewonnen hat, wer zuerst auf der Höhe des Kaisers ist.

Dieses Kind wird zum nächsten Kaiser.





VERSCHIEDENE SPIELEMÖGLICHKEITEN

Geschicklichkeits-Parcours

Anzahl der Spielenden: mindestens 2

Legt eine Wegstrecke – einen Parcours – fest.

Balanciert nacheinander Gegenstände:

- einen Joghurtbecher auf der Hand
- ein Diabolo auf dem Kopf
- einen Ball in der Armbeuge

Bewältigt den Parcours auch:

- auf einem Bein
- hüpfend auf zwei Beinen
- wie ein Hund vorwärts auf allen Vieren
- wie eine Spinne rückwärts auf allen Vieren

Spielvariante:

Ihr könnt den Parcours auch gleichzeitig um die Wette durchlaufen.





VERSCHIEDENE SPIELEMÖGLICHKEITEN

Ochs am Berg

Anzahl der Spielenden: mindestens 5

Der Ochs steht mit dem Rücken zu den anderen.

Er ruft: „1, 2, 3, 4 – Ochs am Berg.“

Während er spricht, laufen die Kinder von der Startlinie los.

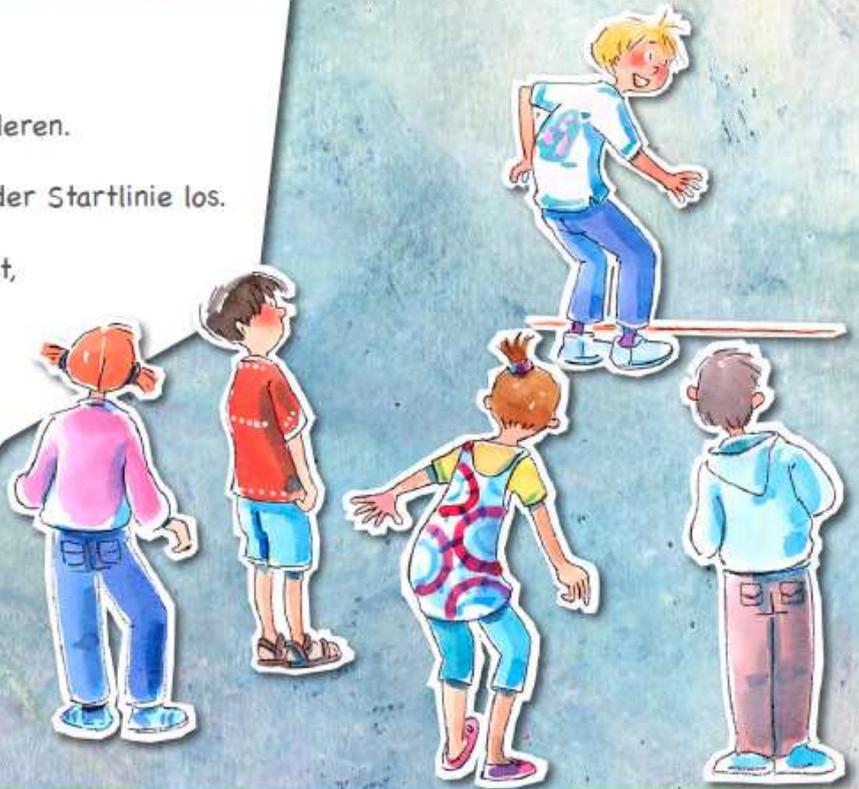
Ihr Ziel ist es, den Ochsen zu erreichen.

Wenn der Ochs mit seinem Spruch fertig ist,
dreht er sich schlagartig um.

Da müssen alle Kinder still stehen.

Ertappt der Ochs ein Kind,
das sich noch bewegt,
schickt er es an den Start zurück.

Wer es zur Ziellinie schafft,
ohne ertappt zu werden,
ist der neue Ochs.



THE PERFECT PAUSENBROT

© BEWEGTE
PAUSE

So eine Pause macht ganz schön hungrig!

Neben unserem ausgewogenen Mittagessen in unserer Mensa, legen wir an unserer Schule auch sonst sehr viel Wert auf eine gesunde Ernährung



