

Schon seit vielen Jahren gilt an unserer Schule das Motto „ Am GTO bewegt sich was“. Dies zeigt sich u.a. anhand des großen Sportangebots während des Unterrichts, der AGs, aber auch in verschiedenen Pausen. Diese Bewegungsmöglichkeiten sind besonders an langen Schultagen wichtig. Einerseits stellen sie einen Ausgleich zum stetigen Sitzen in den Unterrichtsräumen dar und andererseits ermöglichen sie den Kindern ein kurzzeitiges Abschalten vom Unterricht, sodass sie sich im Anschluss an diese Bewegungspausen besser auf die folgenden Stunden konzentrieren können.

Passend zum Comenius-Thema „Ergonomics“ werden im Laufe der Comenius-Woche vielfältige Sportaktivitäten, die unsere Schülerinnen und Schüler bereits aus dem Sportunterricht kennen, als Workshops für alle Comenius-Teilnehmer angeboten. Im Vordergrund dieser Arbeitskreise steht die Gesunderhaltung des Körpers durch eine bewegungsreiche Lebensweise und Freizeitgestaltung.

Zu den Bewegungsworkshops zählen Step-Aerobic und Zumba zur Steigerung der allgemeinen Fitness und zur Verbesserung der Koordination. Des Weiteren arbeiten die Schülerinnen und Schüler zu Musik mit verschiedenen Hilfsgeräten wie dem Flexibar oder Kleingewichten, um vor allem die Muskeln im Bereich des Oberkörpers zu stärken. Es besteht außerdem die Möglichkeit an einem Drums alive Kurs teilzunehmen, bei dem einfache Trommelmuster mit Bewegung um einen Ball verknüpft werden. Darüber hinaus bekommen die Comenius-Teilnehmer eine professionelle Einführung an den Geräten im schuleigenen Kraftraum. Dort trainieren sie an speziellen Maschinen, die man aus Fitnessstudios kennt, ausgewählte Muskelgruppen.

Auch wenn der Gesundheitsaspekt uns besonders wichtig ist, darf der Spaß nicht zu kurz kommen. Deshalb werden zusätzlich Sportspiele im Rahmen des Programms angeboten.

Die Arbeit mit großen Gruppen stellt manchmal in Bezug auf Material und Platz eine Herausforderung dar. Dank der guten Ausstattung (Flexibars, Steps, Bälle, etc.) können wir die Workshops in der Comenius-Woche jedoch problemlos durchführen.

Viele der Sportangebote bleiben den Teilnehmern in guter Erinnerung.