

LINK- UND LITERATURTIPPS

Bewegter Fachunterricht – Links:

Bewegte Schule in Schleswig-Holstein: www.schleswig-holstein.de/BLERN/

Schule bewegt Schweiz: www.schulebewegt.ch

Lernen in Bewegung (Schweiz): www.lerneninbewegung.ch

Bewegter Fachunterricht – Literatur:

BEIGEL, D. (2012): *Beweg dich, Schule! Eine „Prise Bewegung“ im täglichen Unterricht der Klassen 1 bis 13.* Dortmund: Borgmann Media.

BUCHER, W. (Hg.): *Bewegtes Lernen. Teil 1-3.* Schorndorf: Verlag Hofmann

HÖGGER, D. (2013): *Körper und Lernen. Mit Bewegung, Körperwahrnehmung und Raumorientierung das Lernen unterstützen.* Bern: Schulverlag.

MÜLLER, C. (2006): *Bewegtes Lernen in Klasse 1-4 (in 3 Bänden).* St. Augustin: Academia Verlag.

Projekte & Programme zur Bewegten Schule:

Bewegte Schule Österreich: www.bewegteschule.at

Bewegte Klasse NÖ: www.noetutgut.at

Bewegtes Lernen Wien: www.bewegtes-lernen-wien.at

Projekt Vital4Brain: www.vital4brain.at

Text:

Gabriele Laaber M.A.

Literatur:

ANICH, C. (Hg.): *Bewegte Schule – Bewegtes Lernen. Bd. 1-3.* Leipzig, Klett Verlag.

FGÖ (Hg.; 2012): *Österreichische Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung.* Wien.

THIEL, A.; TEUBERT, H; KLEINDIENST-CACHAY, C. (2009): *Die „Bewegte Schule“ auf dem Weg in die Praxis. Theoretische und empirische Analysen einer pädagogischen Innovation.* Baltmannsweiler: Schneider Verlag Hohengehren.



**Unterricht
in Bewegung**
Impulse für einen
bewegungsfreundlichen
Unterricht

© Christian Schwier - Fotolia.com



© GIVE - Servicestelle für Gesundheitsbildung
Waaggasse 11, 1040 Wien
Tel. 01-58900 372, Fax 01-58900 379
info@give.or.at, www.give.or.at

give - Servicestelle für Gesundheitsbildung
Eine Initiative von BMBF, BMG und ÖJRK

BM **BF**
Bundesministerium für
Bildung und Frauen

g BUNDESMINISTERIUM
FÜR GESUNDHEIT

Ö J HELFEN
R K MACHT
SCHULE

KINDER UND JUGENDLICHE BEWEGEN

Mindestens 60 Minuten täglich sollten Kinder und Jugendliche körperlich aktiv sein, dazu raten die Österreichischen Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung (> www.fgoe.org). Dabei müssen nicht immer sportassoziierte Aktivitäten im Mittelpunkt stehen. Alltagsbewegung kann einen Großteil des empfohlenen Bewegungspensums von Heranwachsenden ausmachen. Kinder und Jugendliche verbringen einen beträchtlichen Teil ihrer wachen Zeit in der Schule. Die Schule hat daher einen wesentlichen Anteil daran, welche Möglichkeiten für körperliche Aktivitäten den Heranwachsenden täglich offen stehen. Schulen können verschiedene Bewegungsimpulse anbieten. Dazu gehören natürlich der Bewegungs- und Sportunterricht, aber auch die Bewegten Pausen, die in vielen Schulen bereits selbstverständlich sind. Auch im Unterricht lassen sich Anlässe für moderate Bewegung schaffen.

UNTERRICHT IN BEWEGUNG

Eine bewegungsfreundliche Unterrichtsgestaltung verringert die Zeit, die Schülerinnen und Schüler rein sitzend verbringen, und plant Bewegungssequenzen ein. Denn regelmäßige Bewegung wirkt positiv sowohl auf die Gesundheit als auch auf das Lernen. Körperliche Aktivität ...

- fördert Durchblutung und Sauerstoffversorgung des Gehirns,
 - vertreibt Müdigkeit,
 - baut Spannung, Stress und Nervosität ab,
 - verbessert Konzentrationsfähigkeit und Aufmerksamkeit,
 - unterstützt die körperliche Entwicklung.
- (vgl. > www.gesundheit.gv.at)

Kinder und Jugendliche sollten nicht länger als maximal 60 Minuten am Stück mit sitzenden Tätigkeiten verbringen (Öst. Bewegungsempfehlungen). Auch die Aufmerksamkeitsspannen von Heranwachsenden verlangen nach regelmäßigen Unterbrechungen und Wechsel der Lernform: Grundschulkindern können ca. 15-20 Minuten konzentriert arbeiten, Schülerinnen und Schüler der Mittelstufe bis zu 30 Minuten. Kurze **Bewegungspausen** bieten sich an, um Unterrichtsabschnitte zu strukturieren und die Konzentrationsfähigkeit wieder aufzubauen. Oft reicht es aus, sich ausgiebig zu strecken, zu räkeln und zu gähnen. Einfache Bewegungsübungen mit moderater Intensität, z.B. aus dem Programm Vital4Brain (> www.vital4brain.at), können aktivieren und erfrischen.

Eine **bewegungsfreundliche Unterrichtssituation** ermöglicht es Schülerinnen und Schülern, soweit es die räumlichen Bedingungen zulassen, ihren Lernplatz und ihre Lernhaltung selbst zu wählen, d.h. alternative Sitzformen, dynamisches Sitzen, aber auch stehend oder liegend lernen sind erlaubt. Es ist den Lernenden möglich, sich frei im Klassenzimmer zu bewegen, vielleicht auch für einzelne Aufgaben andere Orte aufzusuchen (z.B. Flure, Lernräume usw.).

Bewegte Lernformen verknüpfen das Lernen mit Bewegungsimpulsen. Sie lockern den Unterricht auf und ergänzen herkömmliche Unterrichtsformen. Moderate Bewegung beim Lernen kann das Behalten von Lerninhalten verbessern, Lernstoff ist dadurch schneller und sicherer aus dem Gedächtnis abrufbar (Beigel 2012, S. 33). Im Unterricht können Bewegungsspiele das Einprägen von Lerninhalten unterstützen oder zur Veranschaulichung von Lernstoff dienen. Im Mathematikunterricht können Bewegungsspiele Zahlen, Zahlenräume, Formen und Muster erfahrbar machen, im Sprachunterricht werden Sprachstrukturen und inhaltliche Botschaften sichtbar, im Fachunterricht können Strukturen abgebildet und Prozesse veranschaulicht werden (vgl. Högger 2012).

Beispiele für Lernen in Bewegung

Einfache, kurze Lernspiele können z.B. so aussehen:



Unterrichtsfach Mathematik

„Größer als ... kleiner als“

Schulstufe: Grundschule

Die Schülerinnen und Schüler stehen vor ihren Tischen. Es wird eine Zahl an die Tafel geschrieben. Die Lehrkraft ruft nun nacheinander verschiedene Zahlen. Ist die gerufene Zahl größer als die Zahl an der Tafel, strecken sich alle auf die Zehenspitzen und heben die Arme hoch in die Luft, ist die gerufene Zahl kleiner, gehen alle in die Hocke.

Variante für Deutschunterricht: Wird ein Wort groß geschrieben, strecken sich die Kinder; wird es klein geschrieben, gehen sie in die Hocke. (Beigel 2012, S. 85)



„Einordnen“

Schulstufe: 4-6

Am Boden verstreut liegen Zettel mit Rechenoperationen. Die Kinder holen sich jedes einen solchen Zettel. Sie rechnen aus und stellen sich in einer Schlange auf, die links mit dem kleinsten Resultat beginnt und rechts mit dem größten endet. Das Resultat wird vom Kind rechts oder links in der Schlange kontrolliert. (Bucher Tl. 2, S. 137)



Unterrichtsfach Deutsch, Fremdsprachen

„Erwischen“

Schulstufe: 5-9

Zwei Gruppen von Schülern/Schülerinnen sitzen oder stehen einander am Tisch gegenüber. Alle legen die Hände in die Mitte des Tisches. Jede der beiden Mannschaften verkörpert eine oder mehrere Wortarten, z.B. Verb, Nomen, Adjektiv, Präposition usw. Ruft die Lehrkraft ein Wort, versuchen die SpielerInnen der Mannschaft, denen diese Wortart zuzuordnen ist, den SpielerInnen der anderen Mannschaft auf die Hände zu klopfen. Diese weichen durch schnelles Zurückziehen der Hände aus. Wer nach einigen Durchgängen die meisten Treffer erzielt hat, hat gewonnen. (Beigel 2012, S. 151)