

Bewegter Unterricht

Schule mit Spass im Spiel

Wünschen Sie sich einen angenehmeren Unterricht – z. B. mit positiverer und ausgeglichenerer Stimmung, gesteigertem Selbstwertgefühl und verstärktem Klassenzusammenhalt, erhöhter Konzentration und Motivation sowie tieferer und nachhaltigerer Verankerung der Lerninhalte? Bringen Sie mehr Bewegung in die Schule! Einfach umsetzbare und lustvolle Ideen dazu sind vorhanden, Sie können bereits in der nächsten Lektion loslegen. Patrick Fust

Wieder reicher werden – an Bewegung

Die heutigen Kinder haben im Durchschnitt massiv weniger Bewegung als ihre Eltern. In den 1970er-Jahren bewegten sich die 6- bis 10-jährigen Kinder in der Schweiz durchschnittlich drei bis vier Stunden täglich. Heute wird Kindern und Jugendlichen empfohlen, sich zumindest eine Stunde täglich mit mindestens moderater Intensität zu bewegen – und viele erreichen diesen Wert nicht. Gründe: mehr Maschinen, Motoren, Medien. Klar, dass darum auch die Erwachsenen bewegungsärmer geworden sind. Der menschliche Körper aber muss in Bewegung bleiben, damit er funktioniert. Und da er keinen Vorrat an Bewegung speichern kann, können bewegungslose Phasen nur bedingt durch aktive Bewegungszeiten kompensiert werden. Der Körper soll darum im Alltag wieder vermehrt eingesetzt werden. Wer sich mehr bewegt, hat bessere Chancen auf eine hohe Lebensqualität und ein langes Leben. Insbesondere bei jungen Menschen ist die körperliche Aktivität jedoch nicht nur fürs Wohlbefinden, sondern für die ganze Entwicklung von entscheidender Bedeutung.

Wer möchte schon sitzen bleiben?

Eine grosse Mitschuld an der aktuellen Bewegungsarmut trägt das Sitzen. Seine weite Verbreitung hat bereits so gravierende Gesundheitsfolgen gezeitigt, dass man dabei von einer Krankheit und vom «neuen Rauchen» spricht. Gegenprogramme kämpfen dagegen an – z. B. «Auf-Stehen» vom Bundesamt für Gesundheit. Das Sitzen soll zumindest immer wieder unterbrochen werden, kann aber teilweise auch z. B. durch Ste-

Dank Bewegung mehr Freude am Lernen: Leseduo

Ziel

Einen Lerninhalt festigen

Organisation

Je zwei Schüler bearbeiten gemeinsam einen Text.

Idee

A liest bis zum «Stopp» von B vor, B fasst den Inhalt mündlich zusammen, A berichtigt und ergänzt bei Bedarf. Dann werden die Rollen getauscht. Der sprechende Schüler gibt jeweils eine neue Position oder eine von beiden beherrschte Bewegung vor.

Varianten

- Das Gesagte pantomimisch umsetzen und vom Zuhörer nachmachen lassen.
- Als Vertiefung eine möglichst genaue Zusammenfassung in Einzelarbeit schreiben.
- In Vierergruppen: A liest vor, B fasst zusammen, C stellt Fragen dazu, D beantwortet diese. Die Rollen werden reihum gewechselt.
- Gleiche Variante, aber der Sprechende wählt spontan, wer die nächste Aufgabe übernimmt, so dass bei jedem Abschnitt alle einmal an der Reihe sind.



hen oder Gehen ersetzt werden. Und wenn schon sitzen, dann am besten mit geradem Rücken sowie in wechselnden Positionen oder in leichter Bewegung.

Spass mit Spiel und Bewegung

Insbesondere junge Menschen interessiert es nicht sonderlich, ob etwas gesund ist. Hauptsache, es macht Spass. Körperliche Aktivitäten sind für Kinder naturgemäss eine grosse Quelle an Lustgewinn. Spielen ist dabei wohl attraktiver als Üben, variantenreiches Improvisieren spannender als einseitiger Drill. Wenn man sich also beim ohnehin schon lustvollen Bewegen auch noch kreativ einbringen und ausleben kann, umso besser. So werden nämlich auch der Geist und die Seele angenehm stimuliert.

Spielen als Lernfeld, Lernen als Spielfeld

«Lass uns lernen!», «Komm, spielen wir!»: Was klingt verlockender? Lernen und Spielen kann und soll man aber nicht voneinander trennen. Beim Spielen werden automatisch Selbst-, Sozial- und Sachkompetenzen gefördert – auch ganz nebenbei. Gezieltes Lernen andererseits kann als Spiel inszeniert und damit attraktiv verpackt werden. Ist dabei der Spassfaktor durch Erfolgs- und Gruppenerlebnisse hoch, gewinnt auch der angestrebte Lernprozess an Qualität. Wir lernen dann gut und gern, wenn unsere Stimmung passt. Zuerst die Arbeit, dann das Vergnügen? Warum nicht beides – Lernarbeit und Spielvergnügen – gleichzeitig?

Die Schule spielt mit

Sehr oft wird beim bewegten Spielen gemeinsam gelacht, dadurch ist es auch amüsante und entspannende Beziehungspflege. Wird der Bewegungsdrang im Unterricht immer wieder befriedigt, kann zudem einem Bewegungsstau mit Störeffekten für die unruhig werdenden Schülerinnen und Schüler selber sowie deren Umfeld vorgebeugt werden. In einem ganzheitlichen Unterricht gibt es eine gute Mischung – z. B. zwischen Konzentration und Ablenkung, Belastung und Lockerung, Ruhe und Bewegung. Die Schule soll und muss Spass machen – nicht immer, aber immer wieder. Die Freude am Bewegen, Spielen und Lachen wirkt sich positiv auf die Motivation und Konzentration der Schülerinnen und Schüler aus. Von der besseren Einstellung der Schule und dem Lernen gegenüber profitieren nicht nur sie selber, sondern auch die Lehrpersonen und Eltern.

Gruppenspiele zum Spass: Wellenreiten

Organisation

Sieben bis elf Spieler sitzen in einem lockeren Stuhlkreis, jemand steht als Kapitän in der Mitte.

Idee

Der Kapitän sagt «Welle von links», worauf sich alle Spieler so lange von einem Stuhl zum nächsten nach rechts bewegen, bis er «Welle von rechts» ruft. Der Kapitän wechselt seine Kommandos schnell und versucht, einen freien Stuhl zu ergattern. Der verdrängte Spieler wird zum neuen Kapitän. Findet der Kapitän lange keinen Platz, ruft er «Flut», worauf sich alle Spieler auf einen anderen, nicht unmittelbar benachbarten Stuhl setzen.

Varianten

- Den Abstand zwischen den Stühlen verändern
- Die Kommandos in einer Fremdsprache geben



Entspannung durch Beruhigungsübungen: Zeitlupe

Organisation

Die Schüler verteilen sich stehend, sitzend oder liegend an verschiedenen Orten im Raum.

Idee

Sie machen langsame, kaum erkenntliche Bewegungen. Auch die Augen bewegen sich in Zeitlupe oder werden geschlossen. Nach zwei bis drei Minuten verharren alle Schüler in einer bequemen Stellung. Wenige Minuten später öffnen sie die Augen, strecken sich und gähnen. Anschliessend reflektieren sie in Gruppen oder im Plenum, wie sich die Entschleunigung angefühlt hat und in welchen Alltagssituationen Tempo herausgenommen werden könnte.

Variante

Die Lehrperson platziert einen Gegenstand im Raum um. Die Schüler gehen langsam und ruhig umher und versuchen, den Gegenstand zu entdecken. Wer dies geschafft hat, macht es sich gemütlich und schliesst die Augen.



Viel Ertrag mit wenig Aufwand

Zusammengefasst: Bewegung macht Spass, hält fit und hilft beim Lernen. Lehrpersonen benötigen nebst ihrer Überzeugung aber auch Ideen für die konkrete Umsetzung – mit wenig Zeit- und Materialaufwand. Es braucht eine Vielzahl an Ideen, damit Bewegung abwechslungsreich und nachhaltig in die Schule gebracht werden kann. Die Formen sollen praxiserprobt und variantenreich sein, damit das Beste für den eigenen Unterricht herausgeholt werden kann – passend zur Situation und allen Beteiligten.

In der Ideenliste «Bewegung in die Schule!» (INGOLDVerlag, ISBN 978-3-03700-296-4) finden sich 160 Karten mit vielfältigen Ideen (einige davon in diesem Artikel). Es ist eine Auswahl aus über tausend getesteten Bewegungspausen, Beruhigungsübungen und Lernideen, die sich im Unterricht mit 6- bis 16-Jährigen am besten bewährt haben. Ausser den Formen des bewegten Lernens lässt sich vieles auch bereits im Kindergarten umsetzen.

Einen kleineren Fundus bietet die kostenlose Web-App von «Schule bewegt» in ungedruckter Form. Wer sich dort auch noch registriert, erhält regelmässig neue Ideen und kann Bewegungsmaterial für seine Schülerinnen und Schüler gratis bestellen.

Autor: Patrick Fust ist Sekundarlehrer und Weiterbildner im Bereich «Bewegte Schule» für alle Volksschulstufen. In seinen Kursen hat er bisher über 5000 Menschen bewegt – die meisten davon Lehrpersonen, daneben vor allem Eltern. Auf seiner jahrelangen Suche nach den besten Bewegungsideen für die Schule testete er nur schon während etwa 200 Lektionen in verschiedenen 1. bis 9. Klassen – und natürlich intensiv in seinem eigenen Unterricht. Ihn faszinieren vor allem Formen, die in ganz unterschiedlichem Alter sehr gut ankommen. Er ist Autor der Ideenliste «Bewegung in die Schule!» des INGOLDVerlags (www.ingoldverlag.ch) und der digitalen Karten von «Schule bewegt» (www.schulebewegt.ch). Weiteres zu ihm und seinen Projekten findet man auf www.bewegung-in-die-schule.ch.

Illustrationen und Kartentexte aus der Ideenliste «Bewegung in die Schule!» (INGOLDVerlag, ISBN 978-3-03700-296-4), PDF-Musterkarten auf www.bewegung-in-die-schule.ch zum Herunterladen.

Mit Kunststücken zu Erfolgserlebnissen: Armwedel

Thema

Beide Arme gleichzeitig in verschiedene Positionen bringen

Aufgaben

- Die Arme in die Hochhalte und hinter den Rücken schwingen und dabei Zusatzaufgaben erfüllen (z. B. bei Hochhalte aufspringen, beim Hinauf- und Hinunterschwingen klatschen und schnippen)
- Hampelmann (Arme seitlich): Die gestreckten Arme rhythmisch zu verschiedenen Positionen bewegen (im 2er-Takt unten/oben, im 3er-Takt unten/Mitte/oben, im 4er-Takt unten/Mitte/oben/Mitte)
- Langläufer (Arme vorne und hinten): Die gestreckten Arme rhythmisch zu verschiedenen Positionen bewegen (im 2er-Takt hinten unten & vorne oben, im 3er-Takt hinten unten & vorne waagrecht & vorne oben, im 4er-Takt hinten unten & vorne waagrecht & vorne oben & vorne waagrecht)
- Einen Arm im Hampelmann, den anderen im Langlaufstil verschieben
- Die beiden Arme um eine oder mehrere Positionen versetzt bewegen
- Mit den beiden Armen Folgen mit unterschiedlich vielen Stationen ausführen

Varianten

- Eigene Folgen mit anderen Positionen der Hände zusammen stellen (z. B. auf den Oberschenkeln, an den Hüften, auf der Brust, hinter dem Kopf)
- Mit unterschiedlichen Fingerstellungen kombinieren (z. B. einen Finger aus der Faust strecken, alle Finger strecken, eine Faust ballen)
- Mit vertikalen Bewegungen eines Beins im Einbeinstand verbinden (z. B. Fuss am Boden & Knie leicht angehoben & Knie stark angehoben)
- Gleichzeitig rhythmisch an Ort gehen oder hüpfen



Informationen unter
www.swissdidac.ch



Dienstleistungen für das Bildungswesen
Services pour l'enseignement et la formation
Servizi per l'insegnamento e la formazione
Services for education

SWISSDIDAC
Geschäftsstelle
Hintergasse 16, 3360 Herzogenbuchsee BE
Tel. 062 956 44 56, Fax 062 956 44 54

Bewegung in die Schule!



Eine Kiste voller Bewegungsideen

Auf 160 Karten präsentiert Patrick Fust ein «Best-of» seiner Ideen für regelmässige Bewegungs- und Entspannungssequenzen sowie bewegte Lernformen im Schulalltag. Alle Spiel- und Übungsformen sind praxiserprobt und eignen sich für sämtliche Stufen von der 1.–9. Klasse.



Themenübersicht

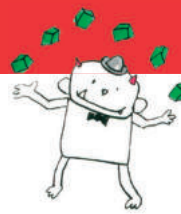
- Gesellschaftsspiele
- Geschicklichkeitsspiele
- Konzentrationspiele
- Schauspiele
- Fantasiespiele
- Kunststücke
- Beruhigungsübungen
- Lernideen

Box «Bewegung in die Schule!»
160 Ideenkarten, Begleitheft
Autor: Patrick Fust
Illustrator: Leo Kühne
ISBN 978-3-03700-296-4
Art.-Nr. 20.296

www.ingoldverlag.ch



INGOLDVerlag



GIB MIR 10

Förderung des dezimalen Verständnisses

« Mit **Gib mir 10** entdecken rechenchwache Kinder das dezimale Stellenwertsystem spielerisch und handelnd. »

stefanie hofmann verlag



www.gibmir10.ch



Schloss Sargans

Mittelalterliche Burg als Erlebnis!
Kombination mit dem Städtchen Sargans!

Museum Sarganserland und **Restaurant Schloss**
täglich vom 1. April bis 31. Oktober geöffnet!

Infos und Anmeldung: Telefon 081 723 65 69
museumsargans@bluewin.ch, www.museumsargans.ch



DOMAINE DE MONTERET

St. Cergue (VD) 1047 m ü.M. 40 Minuten von Genf und Lausanne

Ideal für Schullager

Monteret I (Schloss) 49 Betten / Monteret II (Neubau) 50 Betten & neuer Mehrzwecksaal im Anbau von M II (130 m² bis 100 Personen) – Selbstkocher – Überwältigende Aussicht auf den Genfer See und Alpenkette – Viel Raum – Spielplätze – Bahnhof in der Nähe – Autofahrt bis Haus – Vielseitige Aktivitäten- und Besichtigungsmöglichkeiten – Attraktive Preise

Sekretariat: Telefon 022 756 16 72, (Mo bis Fr 9–12 Uhr) info@monteret.ch, www.monteret.ch

Am Ende der Welt fehlt es an allem.



Ausser an uns.

Durch unsere mobilen Gesundheitsteams werden Menschen auch dort medizinisch versorgt, wo sonst niemand hinkommt. Danke, dass Sie uns dabei unterstützen. PC 30-136-3. **Gesundheit für die Ärmsten: fairmed.ch**

FAIR MED