



„Der Wille bestimmt die Bewegung“ O.Sprengler

Fachtag der regionalen Fortbildung für die Saph

Workshop am 17.09.2024

Hanka Kalus Schulberaterin Verbund 1 saph-
fobiz@t-online.de

Gliederung

- Lernen braucht Bewegung
- Bewegung in der Schule- Wo? Wie?
- Exekutive Funktionen- kleiner Exkurs
- Eine bewegte Schule- Wie geht das?

Lernen braucht Bewegung

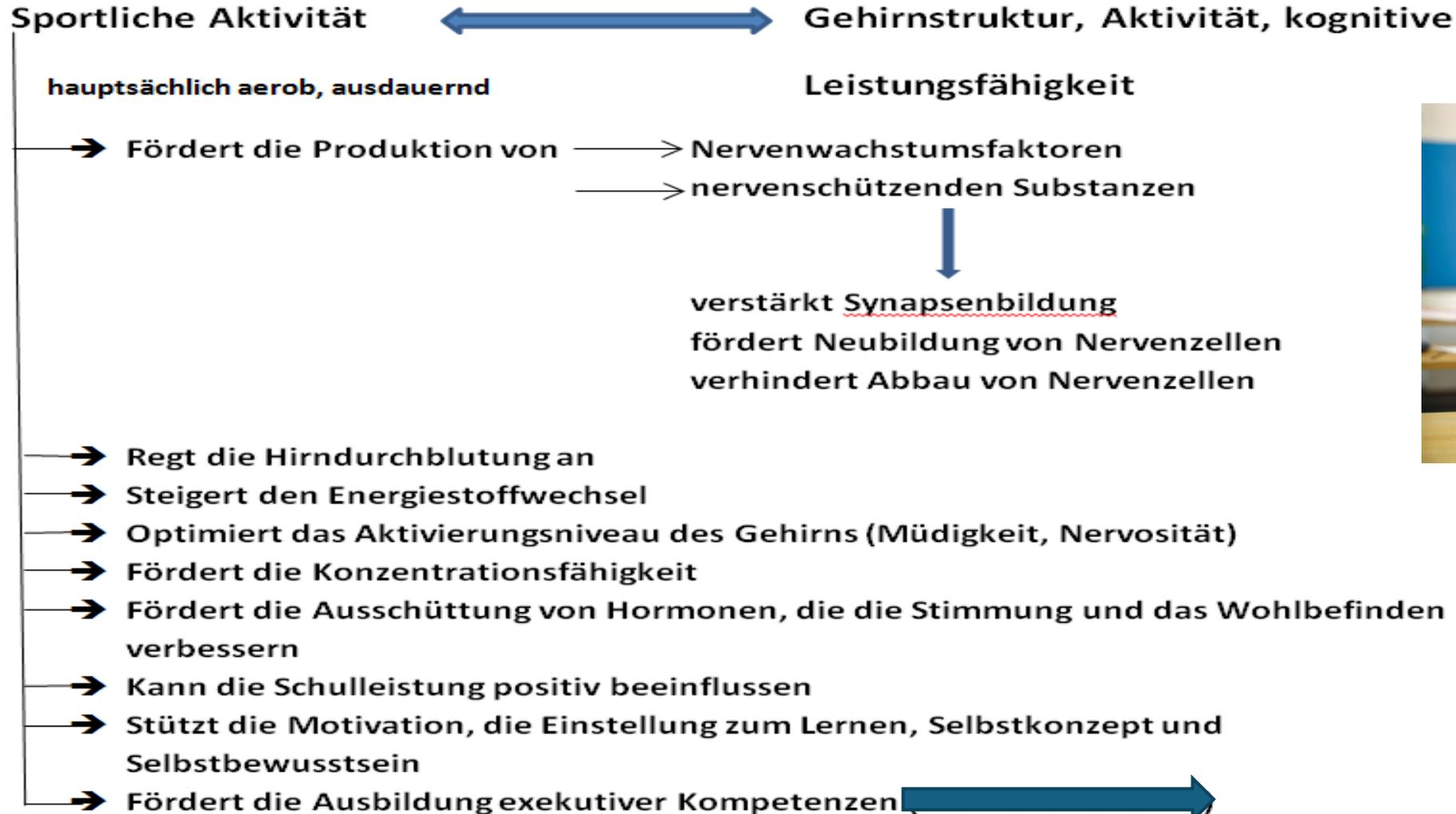
Anforderungen für den Schulalltag

- ❖ Konzentrationsfähigkeit
- ❖ Fähigkeit des Sprechens und Zuhörens
- ❖ Organisationsfähigkeit
- ❖ grob- und feinmotorische Geschicklichkeit
- ❖ moderate und kommunikative Umgangsformen
- ❖ angemessene Frustrationstoleranz uvm.



Wirkung von Bewegung auf das Gehirn:

Wechselwirkung:



Schulwege als Bewegungswege:

- ♣ Zu Fuß
- ♣ Mit dem Fahrrad

Lösungsansätze:

- ♣ Sensibilisierung und Information der Eltern
- ♣ Sensibilisierung der Schülerinnen und Schüler sowie Verbesserung der körperlichen und motorischen Voraussetzungen für einen aktiven Schulweg
- ♣ Optimierung der Verhältnisse vor Ort

Folgen:

- **Steigerung der Kondition und Koordination**
- **Veränderung des Mobilitätsverhaltens**
- **Schüler sind im Unterricht deutlich wacher und aktiver**
- **Mehr Schüler verunglücken mitfahrend im Auto als zu Fuß oder mit dem Rad**
- **Ein aktiver Schulweg schont die Umwelt**
- **Erlebnis- und Erfahrungsraum**
- **Ermöglicht soziale Kontakte**

Eltern in Bewegung bringen

Intellektuelle Förderung

- Alltagswissen
- Sprachentwicklung
- Intellektuelle Fähigkeiten

Soziale Entwicklung

- anderen zuhören können
- eigene Ideen beisteuern
- In eine Gruppe integrieren

Feinmotorischen Fähigkeiten

- Knöpfe und Reißverschluss schließen, die Schnürsenkel binden
- Umgang mit Schere und Stiften (Dinge ausschneiden, Linien nachziehen, Flächen ausmalen, erkennbare Dinge zeichnen)
- kleine Gegenstände greifen

Grobmotorischen Fähigkeiten

- auf einer Linie gehen
- auf einem Bein stehen
- einen Ball fangen
- über ein kleines Hindernis hüpfen
- eine Treppe sicher hinauf- und hinuntergehen

Lernräume:

- **Bewegungsgerecht gestaltete Lernräume**
 - Ausreichend große Klassenräume
 - Ergonomische Sitzmöbel und Tische (höhenverstellbar) -> Ermöglichung eines dynamischen Sitzverhaltens
 - Wenn nicht vorhanden, dann dynamisches Arbeiten im Sitzen, Stehen, Liegen, Knien
 - **Sport- und bewegungsförderndes(r) Schulgelände und Pausenhof**
 - Freiflächen
 - Sporthallen
 - Spiel-, Sport- und Ruheflächen
 - **Indoormöglichkeiten für Bewegung, Entspannung und Rückzug**
 - Tischtennisplatten, Tischkicker...
-
- **Kreativität ist gefragt**
 - **Alle Räumlichkeiten nutzen!**
 - **Elternressourcen bei Planung und Bau einsetzen**

Bewegungsanlässe im Unterricht

Im Unterricht

Bewegungen bedingen

- z.B. Unterrichtsmaterial abholen lassen

Im Unterricht

bewegte Schülerbeiträge fordern

- z.B. im Stehen antworten und vorlesen
- z.B. Gedicht-, Lied-, Referatvorträge als bewegte Inszenierungen/Rollenspiele fordern

Im Unterricht

mit Bewegung verknüpfte Unterrichtsmethoden und Sozialformen anwenden

- z.B. Gruppenarbeit, Lernzirkel, Lernspiele
- z.B. Rollenspiel, Lernen an Stationen

In jedem Fach...

- Anlässe nutzen, Regeln festlegen, Verhalten fordern bzw. zulassen und Methoden anwenden, die das Sitzen unterbrechen oder die Sitzhaltung verändern und
- Bewegungen im Unterricht zulassen, bedingen oder fordern

Im Unterricht

Bewegungen zulassen

- z.B. zum Papierkorb gehen lassen

Im Unterricht

Lehrertätigkeiten übertragen

- z.B. Materialausgabe
- z.B. Medienbedienung
- z.B. Tafel-/Folienanschrieb

Im Unterricht

verschiedene Sitz- und Arbeitshaltungen zulassen/bedingen/fordern

- z.B. Sitzvarianten, aktiv-dynamisches Sitzen
- z.B. Sitzball, -keil, Stehpult, ergonomische Sitzmöbel
- z.B. Stehen, Knien, Liegen zulassen
- z.B. die Lehrerposition im Raum ändern

Aktive Pausen im Unterricht:

Wann?

Klasse ist träge und müde

Wirkung:

- **Anregung des Herz-Kreislaufsystems**
- **Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit und der Aufnahmebereitschaft**
- **Verbesserung der Wahrnehmung**
- **Lösung von Verspannungen**
- **Abwechslung zum kognitiven Lernen**
- **Positivere Grundeinstellung zum Unterricht**
- **Förderung der Sozial- und Selbstkompetenz**
- **Freude, Verbesserung der Unterrichtsatmosphäre**

Bewegungspausen im Unterricht

Gymnastische Übungen

- Prinzip: Mobilisieren-Dehnen-Kräftigen-Dehnen
- auch mit Musik
- Schwerpunkt: Schulter- und Rumpfmuskulatur
- Kreislaufaktivierung

Bewegungsgeschichten

- Geschichten enthalten Bewegungselemente
- Vorlesen oder Erzählen bzw. Erfinden

Bewegungsspiele

- kleine Spiele oder Wettbewerbe
- Lernspiele

In jedem Fach...

- bei nachlassender Konzentration
- bei Ermüdungserscheinungen
- bei Unruhe / bei Unlust
- zum Stundenbeginn („warming up“)
- zur Aktivierung und Vitalisierung
- zur Entlastung und Lockerung
- zur Rhythmisierung
- zum Stressabbau
- situationsabhängig oder regelmäßig

Sinnvoll...

- in Doppel- u. Nachmittagsstunden
- nach Klassenarbeiten oder Tests
- nach Konzentrations- u. Sitzphasen
- bei offenem Fenster und im Freien

Gehirnfitness-Übungen

- Kombinierte Denk- und Bewegungsaufgaben und -übungen

Propriozeptives Training

- Übungen zur Schulung des Gleichgewichts und der Körperhaltung

Bewegungslieder, -verse/Singspiele/ Bewegung mit Musik/ rhythmische Bewegungen

- Lieder, Gedichte, Verse enthalten Bewegungselemente
- Musikstücke, Rhythmen

Bewegungsrituale

- zur Begrüßung
- zum Beenden einer Arbeitsphase

Koordinations- und Überkreuzbewegungen

- Übungen zur Koordinations-schulung

Aktive Pausen:

- **Große Pause**
- **Hohlstunde**
- **Mittagspause**

Warum?

- **Gegenpol zum Unterricht**
- **Ermöglichen, die Spiel- und Bewegungsfreude auszuleben**
- **Gemeinsame Begegnung und Bewegung**
- **Förderung sozialer Verhaltensweisen**
- **Ausbau des persönlichen Bewegungskönnens**
- **Förderung konditioneller und koordinativer Fähigkeiten**
- **Impulse für die Gestaltung der Freizeit**
- **Verbesserung des Lehrer-Schüler-Verhältnisses durch gemeinsames Tun**

Entspannungspausen:

Wann?

- **Bei aufkommender Unruhe**
- **Bei nachlassender Konzentration**
- **Bei aggressiver Stimmung**

Wirkung:

- ♣ **Verringerung der Muskelanspannung**
- ♣ **Verbesserte Durchblutung des Körpers (auch des Gehirns)**
- ♣ **Abnahme der motorischen Unruhe**
- ♣ **Geistige Frische**
- ♣ **Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit und Verbesserung der Gedächtnisleistung**
- ♣ **Bessere Körperwahrnehmung**
- ♣ **Abbau von unangenehmen Gefühlen**

Entspannungs- und Stilleübungen im Unterricht

Progressive Muskelentspannung

(nach JACOBSON)

- Prinzip: Anspannung - Entspannung - Entspannungsgefühl verfolgen

Atemübungen

- die eigene Atmung bewusst verfolgen

Massagen

- Selbst- oder Partnermassage
- Igelball-, Tennisballmassage
- Massageähnliche Formen

In jedem Fach...

- zur Schaffung optimaler Lernbedingungen und -voraussetzungen
- zur Beseitigung lernhemmender Anspannung
- bei aggressiver Stimmung

Sinnvoll...

- zur mentalen Vorbereitung vor Tests und Klassenarbeiten
- dabei Atmosphäre schaffen (z.B. mit entsprechender Musik)

Phantasiereisen/ Ruhebilder

- Situation (Erzählung bzw. Text) vorgeben, bei der man sich wohl fühlt
- durch Atmosphäre (Musik) verstärken
- auch in einer Fremdsprache sinnvoll

Stilleübungen

- schweigend hören und entspannen

Körperreisen/ Körperwahrnehmung

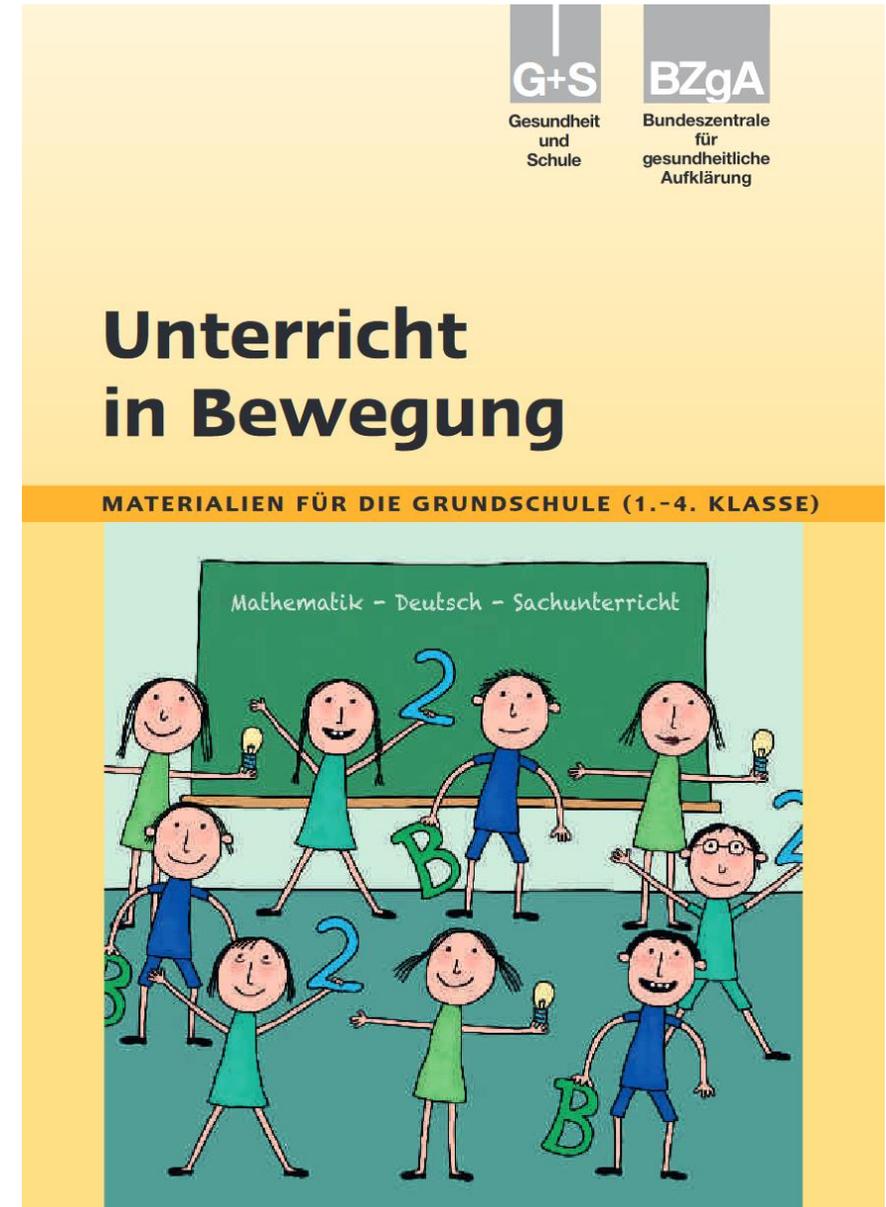
- sich Bilder machen und Gedanken auf bestimmte Vorstellungen lenken

Mentales Training/ Eutonieübungen

Yoga/Qi-Gong

Was es zu lesen lohnt

- Übungen, in denen Bewegung für die Bewältigung spezifischer Inhalte genutzt wird
- fachdidaktische und inhaltliche begründete Konkretisierung
 - Auf welche Einsicht kommt es bei dem jeweiligen Unterrichtsinhalt an?
 - Wie kann Bewegung dazu beitragen?
 - Wie können die dabei gewonnenen Erfahrungen vertieft, gefestigt, gesichert werden?



Exekutive Kompetenzen in Bewegungspausen

<https://www.youtube.com/watch?v=KK5VMsClkeY>

Geistige Prozesse, die das Verhalten, die Aufmerksamkeit und die Gefühle gezielt steuern, werden in der Neurowissenschaft als **exekutive Funktionen** bezeichnet. Es handelt sich dabei um das Arbeitsgedächtnis, die Inhibition und die kognitive Flexibilität.

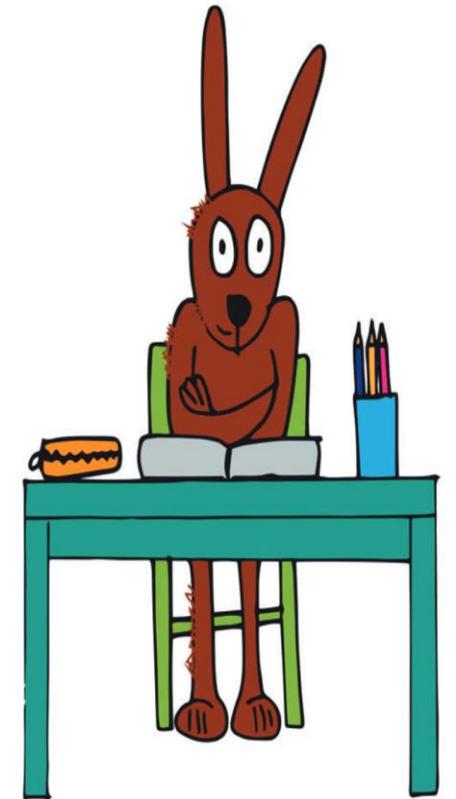
• <https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q=exekutive+Funktionen+grundschule+trainierem#fpstate=ive&vld=cid:12add06e,vid:kqkZr4huPF4,st:0>



Exekutive Funktionen können spielerisch trainiert werden

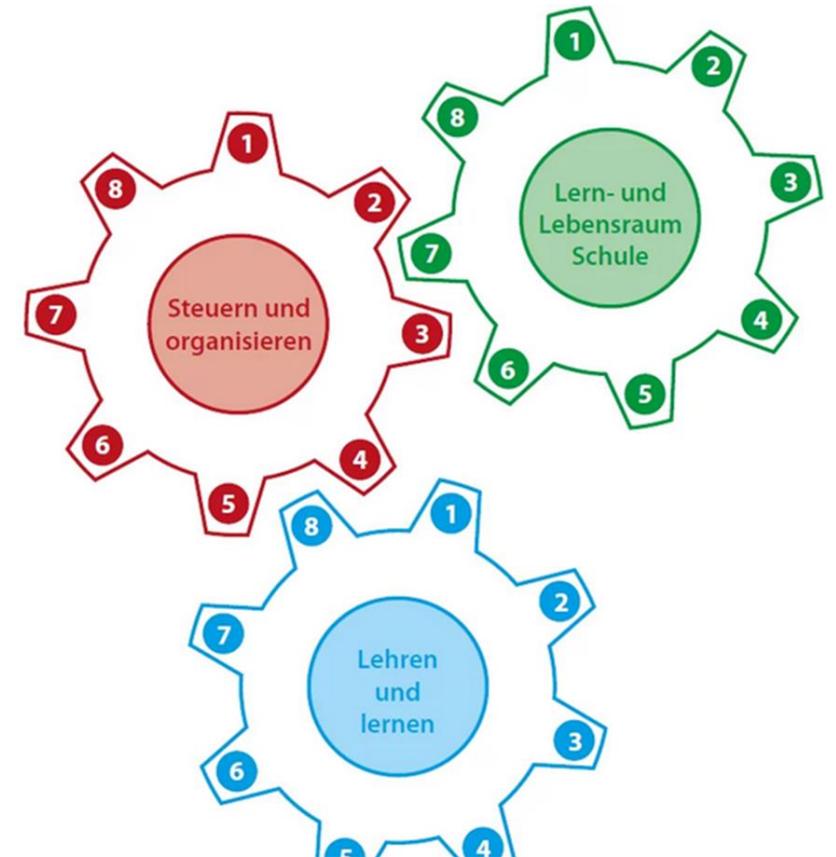
- Das Kind kann seine Aufmerksamkeit willentlich fokussieren und Störreize gezielt ausblenden.
- Das Kind kann sein Handeln immer häufiger bewusst steuern.
- Das Kind kann Handlungsabläufe gedanklich planen.
- Das Kind kann sich Ziele setzen.
- Das Kind kann Prioritäten setzen.
- Das Kind kann Handlungsverläufe reflektieren.
- Das Kind kann sein soziales Verhalten reflektieren.
- Das Kind ist im Umgang mit anderen fähig seine emotionalen Impulse zu kontrollieren.

Jetzt ist keine Zeit zu toben!
Stell die Füße auf den Boden.
Schließ den Mund und sei ganz Ohr,
kreuz die Arme und schau vor.



Bewegte Schule: 10 gute Gründe

1. trägt der Bedeutung von Bewegung für die Entwicklung Rechnung
2. nimmt den ganzheitlichen Erziehungs- und Bildungsauftrag der Schule ernst
3. fördert die Gesundheit aller
4. berücksichtigt die körperlichen Bedürfnisse und Potenziale
5. fördert das Wohlbefinden, die Lernbereitschaft und die Leistungsfähigkeit
6. fördert die neue Lernkultur durch eine pädagogische Architektur
7. ist ein tragendes Element eines kompetenz- und handlungsorientierten Unterrichts
8. leistet wichtige Beiträge zur Qualitätsentwicklung von Schulen
9. stärkt die unterrichtsbezogene Zusammenarbeit der Lehrerinnen und Lehrer
10. ist wichtiges Fundament Guter gesunder Schulen



Steuern und organisieren

Rahmenbedingungen- Aufnahme des Konzepts in das Schulprogramm

- Einbindung der Lehrerinnen/Lehrer, Erfahrungsaustausch, Ist-Analyse.
- Einbindung der Eltern und Schülerinnen/Schüler (Projekte, Elternabende).
- Bewegter Schulalltag mit einem Wechsel zwischen Ruhe und Bewegung.
- Schulhausgestaltung mit vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten (z.B. Wuzzeltisch, Kletterwände).
- Klassenräume, die Platz für Bewegung und Entspannung bieten.
- Passendes Schulmobiliar mit der Möglichkeit, dynamisches Sitzen auszuprobieren, wie Sitzball, Sitzkissen.
- bewegungsfördernde Schulhofgestaltung.
- aktiver Schulweg

Lern- und Lebensraum Schule

Inhalte

- Bewegtes Lernen: Im Unterricht werden Inhalte auch mit Bewegung dargestellt, lange Sitzphasen werden unterbrochen.
- Bewegungspausen im Unterricht.
- Bewegtes Sitzen mit der Möglichkeit, Sitzpositionen öfters zu wechseln.
- Sportunterricht kann das Interesse an verschiedenen Bewegungsformen wecken.
- Bewegte Hausaufgabe, z.B. Darstellung einer Kurzgeschichte.
- Bewegte Pausengestaltung in einer bewegungsanregenden Umgebung mit verschiedenen Angeboten (z.B. Jonglieren).
- Bewegung am Schulweg, z.B. Beschreibung sicherer Radwege.
- Bewegungsangebote außerhalb des Unterrichts (z.B. Wandertage, Exkursionen, Sportwochen, Wettkämpfe).
- Kooperationen, z.B. mit Sportvereinen.

Quellen Bilder

- <https://www.netzwerk-menschenrechte.de/antike-und-die-idee-des-menschen-1148/>
- https://www.pngitem.com/middle/hwixib_thinking-brain-clipart-for-kids-photo-images-free/
- <https://www.kloster-walkenried.de/de/museum/unesco-welterbe/11-jahre-11-orte>
- <https://de.freepik.com/fotos-vektoren-kostenlos/ballon-geburtstag>
- <https://stock.adobe.com/de/search?k=kennenlernen>
- <https://stock.adobe.com/de/images/vektor-illustration-grafik-strichmannchen-schule/282824552>
- <https://www.tagesspiegel.de/berlin/schule/hausaufgaben-sind-padagogischer-unsinn-3679561.html>
- https://lis.kultus-bw.de/site/pbs-bw-new/get/documents/KULTUS.Dachmandant/KULTUS/Dienststellen/lis-in-bw/Schulsport/exekutive%20Funktionen/KM_Sport_Spieleanleitung_aktuelle%20Version_190212.pdf
- <https://www.gesundheit.gv.at/leben/lebenswelt/schule/bewegte-schule/bewegtes-lernen.html>
- <https://vspram.eduhi.at/index.php/bewegte-schule/konzept-bewegte-schule>
- <https://www.schule-und-familie.de/familie/tipps-fuer-vorschueler/was-ein-schulanfaenger-koennen-sollte.html>
- <https://www.deine-bewegungspause.de/post/wie-bewegung-im-unterricht-das-lernen-verbessert>

Was es zu lesen lohnt

- „Beweg dich Schule“ Dorothea Beigel; Borgmann Media
- „Bewegung und Lernen“ Brägger, Hundeloh; BELTZ
- <https://www.google.com/search?cs=0&q=Bewegte+Schule+video&sa=X#fpstate=ive&vld=cid:7250b08f,vid:-zpbCCLAk6k,st:0>
- https://lis.kultus-bw.de/site/pbs-bw-new/get/documents/KULTUS.Dachmandant/KULTUS/Dienststellen/lis-in-bw/Schulsport/exekutive%20Funktionen/KM_Sport_Spieleanleitung_aktuelle%20Version_190212.pdf
- <https://www.gesundheit.gv.at/leben/lebenswelt/schule/bewegte-schule/gestaltung.html>

Bewegungsspiele

- <https://zsl-bw.de/,Lde/Startseite/lernen+ueberall/lu-bewegtes-lernen-und-bewegungspausen-gym>
- <https://www.tk.de/techniker/magazin/familie/kinder-und-jugendliche/besser-lernen-mit-bewegung-2009494?tkcm=ab>
- <https://www.dguv-lug.de/sekundarstufe-i/projekte/rueckenfit-unsere-klasse-macht-mit/>
- <https://www.schule.at/lernwelt/bewegungsideen>
- <https://www.bewegteschule.at/praxis/bewegtes-lernen/inhalt/lebendes-memory?cHash=c906dee6d5e4088dc7b9775629519441>