

Praxistipps

Bewegte Schule

These: Durch Bewegung wird das Lernen sinnvoll – Bewegung sinnvoll eingeplant spart sogar Zeit, der Unterricht wird interessanter und vor allem auch entspannter ablaufen. **Und:** Eine bewegungsfreudige Schule ist auch eine gesundheitsfördernde Schule!



Erika Busch-Osternann ist Lehrerin am Städt. Gymnasium Bergkamen, Moderatorin für Unterrichtsentwicklung und „cooperative learning“ sowie Mitglied der GEW-Sportkommission.

Infos und Kontakt:
www.gew-sportkommission.de

Im Folgenden finden Sie Anregungen und einige praktische Beispiele für die Umsetzung der „Bewegten Schule“ im Fachunterricht

Anregungen

- ◆ Mit Bewegung kombinierte Unterrichtsmethoden und Sozialformen anwenden, wie zum Beispiel: Gruppenarbeit (Kooperatives Lernen), Lern-, Trainings-, Partnerzirkel, Lerngänge, Rollenspiele, learning by doing.
- ◆ Bewegungen im Unterrichtsablauf zulassen: Nachschlagewerke an einer zentralen Stelle lagern, Wege zum Papierkorb o.ä..
- ◆ Verschiedene Sitz- und Arbeitshaltungen erlauben/fordern/unabdingbar machen.
- ◆ Aktiv-dynamisches Sitzen auf Sitzbällen/mit Sitzkeilen ermöglichen; an Stehpulten arbeiten lassen; Entspannungsverfahren (PMR/ Phantasieren) einplanen.
- ◆ Die Lehrerposition im Raum häufiger ändern/wechseln, um so auch die Schülerinnen und Schüler in Bewegung zu bringen („Wir schauen uns an, wenn wir miteinander reden“).
- ◆ Bewegte Schülerbeiträge fordern: im Stehen antworten und vorlesen lassen, Gedichte, Texte, Lieder, Referate und Vorträge als „bewegte“ Inszenierung gestalten lassen, Wandzeitungen zur Ergebnissicherung erstellen und präsentieren/ansetzen lassen (Beispiel: „Museumsgang“).

Überlegen Sie bitte einmal, was Ihnen zum Thema „Bewegte Schule“ einfällt!

- ◆ Der erste Gedanke ist vielleicht: Das ist doch was für den Sportunterricht!
- ◆ Und dann: Sport und Spiel in den Pausen, auf dem Schulhof..., ja sicher!
- ◆ Vielleicht fragen Sie sich auch: Könnte „Bewegung“ z.B. auch im Geschichtsunterricht stattfinden? Aber wie?
- ◆ Und dann: Stört das dann nicht? Geht dabei nicht die Konzentration verloren? (Stillsitzen als Ausdruck von vermeintlicher Konzentration und Lernbereitschaft ...?)
Verlieren wir dadurch nicht zuviel Zeit (die wir bei der Fülle des Lernstoffes unbedingt benötigen)?

Die Antwort lautet: NEIN! Und warum das so ist, lesen Sie in diesem Beitrag.

Themenbezogenes Bewegen ist in jedem Fach möglich – einige Beispiele

- ◆ Wenn wir *Lerninhalte bewegungs- und gegenstandsbezogen erschließen* lassen: „Wahrnehmen, fühlen, denken und bewegen“ – zum Beispiel: „Wir schwingen Wörter“ –, dann ist mehr Bewegung in jedem Fach möglich (mehr hierzu ist zu finden in: Forum Schule, Oktober 2003), z.B. in Mathematik oder Geschichte.

Mathematik: Rechenvorgänge durch bewegte Aktionen im Raum lösen bzw. mit Bewegungen verbinden; geometrische Figuren in Bewegung wahrnehmen bzw. im Schulgebäude oder im Freien erkennen; Darstellungen in Körperpositionen umsetzen; Messungen durchführen.

Geschichte: geschichtliche Ereignisse inszenieren (Rollenspiel).

- ◆ *Ganzheitlich handeln*, z.B. in Kunst/Musik oder NW:

Kunst und Musik: Musik malen; großformatig (in großen Schwüngen) malen; Musik/Rhythmus machen/spielen; Lieder, Musikstücke szenisch darstellen.

Naturwissenschaften: Dynamische Vorgänge (Mitose, Gasgesetz, Osmose) als Rollenspiel inszenieren; Versuche, Messungen, Bestimmungen machen lassen.

- ◆ *Mit allen Sinnen lernen* („multisensorisches Lernen“)

Fremdsprachen: Bewegungslieder in der Fremdsprache; Vokabel- und Grammatiklernen mit Bewegungen (z.B. Gehen) verbinden; Lesestücke/Lektionen inszenieren.

Die Konzentrations- und Lernfähigkeit wird durch Bewegungs- und Entspannungsphasen in allen Fächern und Unterrichtsstunden gefördert.



Laufdiktat: Auf dem Weg zum Text geht es um Verstehen und Behalten des Gelesenen, das nach der Rückkehr möglichst fehlerfrei notiert und weiter bearbeitet werden soll.

Rhythmisierung des Schulalltages

Eine weitere wichtige Voraussetzung ist die Rhythmisierung des Schultages in Arbeits-, Lern- und Entspannungsphasen. Dabei sollte der Biorhythmus der Kinder und Jugendlichen beachtet werden, auch bei den Schulanfangszeiten! Dies ist wichtiger als ein effizienter Schulbusbetrieb! Nachfolgend einige Praxisbeispiele für den Fachunterricht:

(Fremd-)Sprache aktiv

Lauf- oder Skatediktat

So geht's: Ein Text wird mit einem vorher festgelegten Abstand zu den teilnehmenden Personen deponiert.

Am Start hat jede Person ihr Schreibzeug abgelegt (und ein Skateboard oder Rollbrett, wenn die Veranstaltung draußen oder in der Sporthalle stattfindet).

Auf das Startkommando läuft (fährt) man dann zu dem Text, liest sich den ersten Satz gut durch, läuft (fährt) zurück an den Start und schreibt diesen Satz auf.

Dann geht es wieder zum Text zurück, man prägt sich den nächsten Satz ein, zurück zum Arbeitsplatz, aufschreiben und so weiter, bis der Text komplett notiert worden ist.

Anschließend sollten sich alle ihren Diktattext noch einmal in Ruhe durchlesen und auf Fehler überprüfen.

Möglicher Abschluss und fächerverbindender Aspekt: Jede Person holt sich ein Lösungsblatt und sieht das eigene Diktat nach. Nun kann auch noch der Fehlerquotient ausgerechnet werden (Fehler x 100 – dividiert durch die Anzahl der Wörter).

Beispiel: 5 Fehler = $5 \times 100 = 500 / 500$./. 58 Wörter = 8,62 (Fehlerquotient)

Abwandlung des Laufdiktats „(Fremd-) Sprache aktiv“ in engen Räumen

Ein Würfeldiktat

Und so geht's:

Jede Person bekommt ein Textblatt, auf welchem die einzelnen Sätze mit den Ziffern 1 – 6 markiert sind und legt es umgekehrt vor sich hin

Man würfelt mit einem normalen Spielwürfel eine Zahl.

Den entsprechenden Satz gut durchlesen und mehrmals auswendig vor sich hinsagen, bis man ihn behalten hat.

Das Arbeitsblatt wieder umdrehen und den Satz auswendig aufschreiben.

Nach jedem Satz oder wenn eine vorgegebene Zeit vorbei ist, wird der aufgeschriebene Text mit der Textvorgabe verglichen, Fehler werden markiert und der Fehlerquotient wird eventuell wieder berechnet. Die Korrektur ist auch mit einem Tauschpartner möglich.

Auch hierzu eine Abwandlung

Die Lehrkraft schreibt einige Wörter des vorgegebenen Textes in „Geheimschrift“ (das heißt rückwärts geschrieben!).

Der weitere Ablauf erfolgt wie oben beschrieben. Hierbei müssen die Schülerinnen und Schüler zusätzlich die „entstellten“ Wörter in die richtige Schreibweise transportieren.

buchtipps

*Ludger Brüning/
Tobias Saum:*

Erfolgreich unterrichten
durch Kooperatives Lernen
(Vorwort von Kathy und
Norm Green)
ISBN 3-87964-306-7,
180 S., DIN A-4-Format,
Best. Nr. 306, 24,80 Euro

*Ruth Kirchmann/
Reinhard Bochmann*
Kooperatives Lernen
in der Grundschule
(Vorwort von Kathy und
Norm Green)

ISBN 3-87964-307-5
120 S., DIN A-4-Format,
Best. Nr. 307, 19,80 Euro

Beide Titel sind erhältlich im
Verlag Neue Deutsche
Schule, Essen,
Fax: 0201/29403-14 oder
E-Mail: info@nds-verlag.de



Mathe aktiv: „Gib' mir den Ball“ – so kann die „bewegte Vorbereitung“ der Matheaufgabe aussehen.
Fotos: Erika Busch-Osternann

Mathe aktiv

Zielwerfen: Berechnet die Trefferquote

Benötigt werden: Drei Personen, ein Softball, eine Uhr, ein Stück Kreide
Und so geht's: Zwei Personen stellen sich im Abstand von circa fünf Metern gegenüber auf (beide Standorte mit Kreide markieren).

Person 1 bildet mit den Armen einen Kreis vor der Brust. Person 2 versucht nun innerhalb von drei Minuten mit dem Ball vorsichtig so häufig wie möglich durch den Ring zu werfen. Person 3 ist Schiedsrichter, stoppt die Zeit, zählt und notiert die Anzahl der Versuche sowie die Anzahl der Treffer.

Jede/r übernimmt je einmal alle Aufgaben.

Anschließend sollen die folgenden Aufgaben gelöst werden:

Schreibt eure Zahlen jetzt als Trefferquote (Bruchzahl) auf, und kürzt sie, soweit es geht.

(Beispiel: 24 Versuche, 12 Treffer $12/24$ bzw. $3/6$)

Welche Person aus dem Team war am erfolgreichsten?

Vergleicht dazu mit Hilfe einer Rechnung eure Trefferquoten. Notiert abschließend nochmals alle drei Trefferquoten, die durchgeführte Rechnung auf dem Ergebnisblatt neben euren Namen.

Kunst aktiv

Puzzle „Snowboard fahren“

Und so geht's: Benötigt wird eine Vorlage, die sich auch im Vorfeld mit der Klasse selber herstellen lässt: Eine (Blei-)Stiftzeichnung, die Snowboarder zeigt, die entweder bandagiert, teilbandagiert oder noch völlig in Ordnung sind.

Nachdem die Zeichnung in neun Puzzle-Teile zerschnitten wurde, ist sie für die folgende Aufgabe nutzbar:

Beim Wintersport gibt es manchmal Unfälle. Ärzte müssen dann behandeln und alle(s) wieder zusammensetzen. Hier und heute bist du einmal gefragt: Schneide alle Teile aus, setze sie dann so zusammen, dass jeweils wieder komplette Figuren entstehen.

Zusatzaufgabe: Wenn du magst, kannst du das wieder zusammengesetzte Puzzle auch noch farbig gestalten.

Denk-Sport

„Lieblingsfächer“

So geht's: Versuche herauszufinden, wie viele Schülerinnen und Schüler gerne Sport treiben, aber nicht gerne rechnen!

Viele nennen Sport, Englisch und Mathematik als ihre Lieblingsfächer.

4 Personen mögen alle drei Fächer

2 Personen macht nur das Rechnen Spaß

3 Personen rechnen gern und machen gerne Sport, finden Englisch aber uncool

7 Personen interessiert nur der Sport

5 Personen sind total begeistert vom Englischunterricht

2 Personen empfinden alle drei Fächer als Spaßbremsen

2 Personen mögen sowohl Englisch als auch Sport, rechnen aber nicht gerne.

(TIPP: Arbeite mit Schnittmengen!)

Ein Tipp zum Schluss:

Im Sinne der „Bewegten Schule“ lassen sich viele aktuelle Unterrichtsmethoden einsetzen. Schauen Sie doch ruhig mal wieder bei Heinz Klippert (Methodentraining u.a.) und Norm Green (Canada – Cooperative learning) rein.

Eigenverantwortliches Lernen und Arbeiten (EVA) ist Ihnen, Ihren Schülern und Schülerinnen kein Fremdwort mehr, im Gegenteil: Es bereichert ihren gemeinsamen Alltag!

Sie werden sehen: Der Unterricht macht wieder mehr Spaß. Vielleicht

behaupten ja auch Sie bald, dass „Bewegte Schule“, womöglich sogar in Verbindung mit Unterrichtsentwicklung, zu Ihrer Entlastung beiträgt und das Schulklima insgesamt viel positiver wird?

Erika Busch-Osternann

www-tipps

Mehr Informationen sind zu finden unter:

www.bewegteschule.de

www.forum-schule.de

Forum Schule Oktober 2003
„Wir schwingen Wörter“

www.learnline.de

Norm Green,
Cooperative learning

www.mönchengladbacher-akademie.de

www.Kooperatives-Lernen.de

Unter google (Stichwort
„Bewegte Schule“)

auch interessant:

Hausarbeit zum Thema:

Bewegtes Lernen am

Beispiel des Englischunterrichtes

(Universität Osna-

brück, FB Sport und Sportwis-

senschaften)