



Bewegte Schule

Tipps für den Unterrichtsalltag in allen Fächern

„Bewegte Schule?“:

- Der erste Gedanke: „Dies ist doch etwas für den Sportunterricht!“
- Der zweite Gedanke: „Sport und Spiel in den Pausen, auf dem Schulhof ..., ja-sicher.“
- Der dritte Gedanke: „Könnte dies etwa auch Bewegung im Unterricht aller Fächer bedeuten?“
- Weitere Gedanken: „Aber wie?“ und „Stört das nicht? Geht dabei nicht die Konzentration verloren? Verlieren wir nicht zuviel Zeit, die wir bei der Fülle des Lernstoffes unbedingt benötigen?“

Die Antwort auf alle diese Fragen lautet: Nein! Durch Bewegung wird das Lernen sinnvoll. Bewegung sinnvoll eingeplant, spart sogar Zeit, macht den Unterricht interessanter und entspannter.

Wenn ich weiß, was ich tue, kann ich machen, was ich will. (Moshe Feldenkrais)

Die folgenden allgemeinen Anregungen und praktischen Beispiele zeigen, wie man die „Bewegte Schule“ im Fachunterricht umsetzen kann.

- Bekannte Unterrichtsmethoden und Sozialformen lassen sich mit Bewegung kombinieren: zum Beispiel die Gruppenarbeit (kooperatives Lernen), Lern-, Trainings-, Partnerzirkel, Lerngänge, Rollenspiele und das Learning by doing.
- Nachschlagewerke lassen sich zentral lagern und bedingen Bewegungen. Wer es zulässt, dass Schülerinnen und Schüler zum Papierkorb gehen, fördert Bewegung.
- Man sollte verschiedene Sitz- und Arbeitshaltungen zulassen, fordern und fördern: aktiv-dynamisches Sitzen auf Sitzbällen und mit Sitzkeilen, an Stehpulten arbeiten, Entspannungsverfahren (Phantasiereisen) einplanen.
- Man kann die Lehrposition im Raum ändern und wechseln, um so auch die Schülerinnen und Schüler in

Mathematik aktiv: Trefferquoten berechnen

Benötigt werden 3 Personen, 1 Softball, 1 Uhr, 1 Stück Kreide. Zwei Personen stellen sich im Abstand von fünf Metern gegenüber (beide Standorte mit Kreide markieren). Eine Person bildet mit den Armen einen Kreis vor der Brust. Person 2 versucht nun innerhalb von 3 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. Jeder übernimmt je einmal jede Aufgabe.

Anschließend sollen die folgenden Aufgaben gelöst werden: Schreibt eure Zahlen jetzt als Trefferquote (als Bruchzahl) auf, und kürzt sie, soweit es geht (Beispiel: 24 Versuche, 12 Treffer 12/24 bzw. 1/2) Welche Person aus dem Team war am erfolgreichsten? Vergleicht dazu mit Hilfe einer Rechnung eure Trefferquoten. Notiert abschließend nochmals alle drei Trefferquoten sowie die durchgeführte Rechnung auf dem Ergebnisblatt neben euren Namen.

Bewegung zu bringen: „Wir schauen uns an, wenn wir miteinander reden.“

- Schülerinnen und Schüler können bei ihren Beiträgen im Stehen antworten und vorlesen oder Gedichte, Texte, Lieder, Referate und Vorträge als „bewegte“ Inszenierung gestalten.
- Wandzeitungen zur Ergebnissicherung werden präsentiert und besichtigt (Beispiel: „Museumsgang“).

Man kann einen Menschen nichts lehren. Man kann! nur helfen, es in sich selbst zu entdecken. (Galileo Galilei)

Themenbezogenes Bewegen ist in jedem Fach möglich,

- wenn wir Lerninhalte bewegungs- und gegenstandsbezogen erschließen lassen durch Wahrnehmen, Fühlen, Denken und Bewegen. Man kann „Wörter schwingen“ (Forum Schule Oktober 2003) und in der Mathematik Rechenvorgänge durch bewegte Aktionen im Raum lösen und mit Bewegungen verbinden (geometrische Figuren in Bewegung wahrnehmen oder im Schulgebäude oder im Freien erkennen; Darstellungen in Körperpositionen umsetzen; Messungen durchführen);

- wenn wir ganzheitlich lernen lassen: Im Fach Geschichte kann man geschichtliche Ereignisse inszenieren (Rollenspiel), in Kunst und Musik lässt sich Musik großformatig in großen Schwüngen malen, Musik und Rhythmus machen und spielen, Lieder und Musikstücke szenisch darstellen. Auch in den Naturwissenschaften lassen sich dynamische Vorgänge (Mitose, Gasgesetze, Osmose) als Rollenspiel inszenieren, Versuche, Messungen und Bestimmungen machen;
- wenn wir mit allen Sinnen (multisensorisch) lernen lassen, zum Beispiel durch Bewegungslieder in der Fremdsprache. Man kann Vokabel- und Grammatiklernen mit Bewegungen (zum Beispiel im Gehen) verbinden und Lesestücke inszenieren.

Die Konzentrations- und Lernfähigkeit wird durch Bewegungs- und Entspannungsphasen in allen Fächern und Unterrichtsstunden gefördert. Eine weitere wichtige Voraussetzung ist die Rhythmisierung des Schultages in Arbeits-, Lern- und Entspannungsphasen. Dabei muss unbedingt der Biorhythmus der Kinder und Jugendlichen beachtet werden, auch bei den Schulanfangszeiten. Dies ist wichtiger als ein effizienter Schulbusverkehr!

Im Sinne der „Bewegten Schule“ lassen sich viele aktuelle Unterrichtsmethoden einsetzen. Schauen Sie doch ruhig mal wieder bei *Heinz Klippert* (Methodentraining) und *Norm Green* (Cooperative learning) vorbei. Eigenverantwortliches Lernen und Arbeiten (EVA) bereichert den gemeinsamen Alltag von Lehrkräften und Schülerinnen und Schülern. Der Unterricht macht allen Beteiligten wieder Vergnügen. Vielleicht behaupten auch Sie bald, dass „bewegte Schule“ zu Ihrer Entlastung beiträgt und das Schulklima insgesamt viel positiver wird. Eine bewegungsfreudige Schule ist auch eine gesundheitsfördernde Schule!

(Fremd-)Sprache aktiv: Lauf- oder Skatediktat

Der 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. Dann sollten sich alle ihren Diktattext noch einmal in Ruhe durchlesen und auf Fehler überprüfen. Unter einem fächerverbindenden Aspekt kann man noch Fehlerquotienten berechnen lassen.

Abwandlung in zu engen Räumen: Würfeldiktat

Jede Person bekommt ein Textblatt, auf welchem die einzelnen Sätze mit den Ziffern 1 bis 6 markiert sind, und legt es umgekehrt vor sich hin. Man würfelt mit einem normalen Spielwürfel eine Zahl. Man liest den entsprechenden Satz gut durch, sagt ihn mehrmals auswendig vor sich hin, bis man ihn behalten hat. Dann dreht man das Arbeitsblatt wieder um und schreibt den Satz auswendig auf. Nach jedem Satz oder wenn eine vorgegebene Zeit vorbei ist, wird der geschriebene Text mit der Textvorgabe verglichen, Fehler werden markiert und die Fehlerquotienten berechnet. Die Korrektur ist auch mit einem Tauschpartner möglich.

Kunst aktiv: Puzzle „Ski fahren“

Die Vorlage in der HLZ wird auf Karton geklebt oder kopiert. Man kann ein Puzzle auch mit der Klasse selber herstellen. Man schneidet die Zeichnung entlang der Linien in neun Puzzleteile. Dann ist sie für die folgende Aufgabe nutzbar.

Beim Wintersport gibt es manchmal viele Unfälle. Die Ärzte dürfen dann aller wieder zusammen flicken. Schneide alle Teile aus. Füge sie dann so zusammen, dass jeweils komplette Figuren entstehen, die entweder bandagiert, teilbandagiert oder noch völlig in Ordnung sind. Du kannst das wieder zusammengefügte Puzzle auch noch farbig gestalten.

Linktipps:

- www.bewegteschule.de
- www.forum-schule.de (Forum Schule Oktober 2003 „Wir schwingen Wörter“)
- www.learnline.de (Norm Green, Cooperative learning)
- www.monchengladbacher-akademie.de
- www.Kooperatives-Lernen.de

Erika Busch-Ostermann, Kamen/Westfalen
Sport- und Gymnastiklehrerin, Lehrerin für Sportförderunterricht,
Moderatorin für Unterrichtsentwicklung und Fachbuchautorin

HLZ 7-8/2005

