

Ideen und Anregungen für die Durchführung des **Bewegten Unterrichts**

auf der Sekundarstufe 1



Begleitheft zur Materialsammlung verfasst von:
Sarah Jordan

Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung	2
2 Theoretischer Rahmen	3
3 Informationen zur Anwendung der Materialsammlung	4
4 Verzeichnisse	7
4.1 Literatur.....	7
4.1.1 Begleitheft.....	7
4.1.2 Tipps.....	7
4.1.3 Bewegungsübungen.....	8
4.1.4 Poster.....	9
4.2 Abbildungsverzeichnis.....	9

1 Einleitung

Wer kennt das nicht von sich selbst: Man muss über längere Zeit stillsitzen und jemandem konzentriert zuhören und nach kurzer Zeit ist die Konzentration weg, man hängt seinen Gedanken nach, fängt an mit den Beinen zu wippen oder sich anderweitig zu beschäftigen. Als Lehrperson erlebt man das oft! Kinder, wie auch Jugendliche können nur begrenzt stillsitzen und werden deshalb nach einer bestimmten Zeit oft unkonzentriert und unruhig (vgl. Oppolzer, 2004, S. 7ff.).

Die Aufmerksamkeitsphase von Kindern und Jugendlichen ist begrenzt. Aber je älter das Kind wird, desto länger wird diese Phase. In der nachfolgenden Tabelle ist die ungefähre Zeit angegeben, wie lange Kinder und Jugendliche sich auf Grund ihres Alters konzentrieren können. Jedoch muss berücksichtigt werden, dass dies nur ungefähre Zeitangaben sind, die nicht bei allen Kindern und Jugendlichen und in jeder Situation zutreffen müssen (vgl. Anrich, 2000, S. 20).

Tabelle 1: Aufmerksamkeitsphasen von Kindern und Jugendlichen (vgl. Anrich, 2000, S. 20)

Aufmerksamkeitsphasen	
5 – 7 Jahre	15 Minuten
7 - 10 Jahre	20 Minuten
10 – 12 Jahre	25 Minuten
12 – 16 Jahre	30 Minuten

Kinder, wie auch Jugendliche, brauchen Bewegung, um sich in ihrer Gesamtpersönlichkeit harmonisch entwickeln zu können. Durch die Bewegung nehmen sie ihre Umwelt differenzierter wahr und sammeln so vielfältige Erfahrungen (vgl. Müller, Kösser & Hirsch, 2014, S. 4).

Bewegung unterstützt das kognitive Lernen. Das heisst Bewegung verbessert die Konzentrationsfähigkeit, schafft einen zusätzlichen Informationszugang über den Bewegungssinn und optimiert die Informationsverarbeitung. Des Weiteren bieten Bewegungssituationen für Schülerinnen und Schüler vielfältige soziale Lernmöglichkeiten, bei welchen die Wechselseitigkeit von Geben und Nehmen realisiert wird. Zusätzlich besteht ein Zusammenhang zwischen den erfahrenen Bewegungshandlungen und dem positiven emotionalen Erleben. Bewegung hat eine beruhigende, stressabbauende, aber auch aktivierende Wirkung. Somit wird die Gesundheit und das Wohlbefinden gefördert (vgl. Müller, Kösser & Hirsch,

2014, S. 4). Kinder und Jugendliche haben heutzutage vermehrt zu wenig Bewegung, denn sie sind in Abhängigkeit von ihren individuellen Bedingungen von einer zunehmend von Bewegungseinschränkungen charakterisierten Welt umgeben (vgl. Müller, 2010, S. 31ff.).

Das statische, langandauernde Sitzen in der Schule stellt für den Rücken eine grosse Belastung dar. Diese Sitzbelastung trifft Kinder und Jugendliche während einer Zeitspanne, in der entscheidende wachstumsbedingte Veränderungen des Muskel-, Skelett- und Nervensystems ihre Entwicklung prägen (vgl. Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich, 2012, S. 1). Durchschnittlich sitzt ein Kind im Alter von 13 bis 17 Jahren heutzutage insgesamt neun Stunden pro Tag (vgl. Ruiz, Ortega, Martínez-Gómez, Labayen, Ilse De Bourdeaudhuij, Manios et al., 2011, S. 1). Mit der Möglichkeit des richtigen Einstellens des Schulmobiars, aber auch durch das **Aktiv-Dynamische Sitzen**, sowie der Durchführung von **Bewegungspausen** und dem **Bewegten Lernen** kann die Sitzdauer und damit die Rückenbelastung der Kinder und Jugendlichen erheblich reduziert werden (vgl. Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich, 2012, S. 1).

2 Theoretischer Rahmen

Der Bewegte Unterricht ist ein Überbegriff und fasst die Elemente zusammen, die grundlegend sind, um Bewegung in der Schule während dem Unterricht zu ermöglichen und zu integrieren (vgl. Thissen & Hilbrandt, k.D., S. 28). Im Wesentlichen liegt das Ziel des Bewegten Unterrichts darin, den Klassenraum als Bewegungsraum zu legitimieren (vgl. Wamser & Leyk, 2003, S. 108).

Bewegung kann im Unterricht durch **Aktiv-Dynamisches Sitzen**, **Bewegungspausen** oder **Bewegtes Lernen** eingesetzt werden.

An dieser Stelle werden diese drei Begrifflichkeiten kurz geklärt.

- **Aktiv-Dynamisches Sitzen**

Unter dem Aktiv-Dynamischen Sitzen versteht man einen häufigen Stellungswechsel der Sitzposition, einen Wechsel zwischen Be- und Entlastung der Wirbelsäule, was die Belastung der Wirbelsäule vermindern soll (vgl. Seichert, 2000, S. 91ff.).

- **Bewegungspausen**

Unter einer Bewegungspause wird die momentane Unterbrechung des Unterrichtsstoffes zugunsten einer kurzen Bewegungszeit für die Schülerinnen und Schüler verstanden (vgl. Klupsch-Sahlmann, 1995, S. 18).

- **Bewegtes Lernen**

Das Bewegte Lernen enthält zwei unterschiedliche Ansätze, nämlich das themenbezogene und das methodenbezogene Bewegen (vgl. Thiel et al., 2002, S. 47f.):

- **Themenbezogenes Bewegen**

Unter dem Ansatz **themenbezogenes Bewegen** wird der Lerngegenstand durch Bewegung, also mit einem zusätzlichen Informationszugang erschlossen (vgl. Bolay, Platz & Wolf, 2002, S. 39). Das heisst, dass neben dem Sehen und Hören der Lerngegenstand auch über den Bewegungssinn erschlossen wird (vgl. Müller, 2003, S. 52f.). Dazu bietet jedes Fach seine spezifischen Möglichkeiten zur Umsetzung eines Inhaltes in Bewegung an (vgl. Bolay et al., 2002, S. 39).

- **Methodenbezogenes Bewegen**

Beim Ansatz **methodenbezogenes Bewegen** wird die Bewegung nicht zum direkten Erkenntnisgewinn genutzt, sondern eher als konzentrations- und motivationsförderndes Mittel (vgl. Bolay et al., 2002, S. 39). Diese unterscheiden sich von den Bewegungspausen insofern, dass die Bewegungspausen losgelöst vom eigentlichen Unterricht eingesetzt werden und das methodenbezogene Bewegen eingesetzt wird, um das durchgehende Stillsitzen durch abwechslungsreiche Unterrichtsmethoden aufzubrechen.

3 Informationen zur Anwendung der Materialsammlung

Diese Sammlung von Bewegungsübungen in Karteikartenformat setzt sich einerseits aus Tipps zur Planung und Durchführung des Bewegten Unterrichts, andererseits aus konkreten Übungen zusammen. Zuerst auf jeder Karteikarte ist jeweils angegeben, aus welchem Buch die Bewegungsübung entnommen wurde. Die genaueren Angaben zu den Büchern befinden sich im Literaturverzeichnis auf den nachfolgenden Seiten.

Im ersten Register der Karteikartenbox sind allgemeine Hinweise zur Planung und Durch-

führung des Bewegten Unterrichts aufgeführt. In den weiteren Registern sind jeweils Tipps zur Planung und Durchführung, das Verzeichnis der konkreten Übungen und konkrete Übungen zu den drei zentralen Bereichen des Bewegten Unterrichts in der folgenden Reihenfolge dargestellt.

- Aktiv-Dynamisches Sitzen
- Bewegungspausen
- Bewegtes Lernen

Der erste Teil, das **Aktiv-Dynamische Sitzen**, beinhaltet, neben Tipps für die Lehrperson, Anregungen dazu, wie die Schülerinnen und Schüler in der Schule richtig - und damit gesund - sitzen sollten. In diesem Zusammenhang weist die Materialsammlung ein Plakat in A1 Format auf. Das Plakat kann nach einer kurzen Erklärung der Lehrperson im Schulzimmer, als Erinnerung an einen häufigen Sitzstellungswechsel, aufgehängt werden. Zusätzlich sind im Kapitel Aktiv-Dynamisches Sitzen ein paar alternative Sitzmöglichkeiten dargestellt.

Der zweite Teil, die **Bewegungspausen**, enthält zum einen Empfehlungen für den adäquaten Einsatz und die Planung von Bewegungspausen, zum anderen 61 konkrete Übungen, welche spontan, oder vorausgeplant, ohne viel Platz, ohne zusätzlichem Material und Vorbereitung durchgeführt werden können. Bei jeder Bewegungsübung sind die Ziele, das benötigte Material, der Ablauf und falls erforderlich, mögliche Ergänzungen aufgelistet.

Die Bewegungspausen sind in die folgenden Unterkapitel unterteilt:

- Entspannung und Beruhigung
- Auflockerung
- Konzentrationsförderung
- Gelenke und Muskeln aktivieren

Ergänzend enthält dieses Kapitel Hilfestellungen und Lösungen zu möglich auftretenden Problemen und Unsicherheiten

Der dritte Teil der Karteikartenbox, das **Bewegte Lernen**, enthält, wie die anderen Kapitel auch, einen Leitfaden mit Empfehlungen zur Planung und Durchführung des Bewegten Lernens. Darüber hinaus sind erneut konkrete Ideen dargestellt. Diese erfordern jedoch Vorausplanung des Einsatzes auf Grund der Materialbeschaffung, Zeitplanung, Medienbeschaffung und des Platzes. Bei jeder Bewegungsübung sind das Ziel, das Material und der konkrete Ablauf aufgelistet.

In diesem Teil der Karteikartenbox finden Sie bei jeder Übung oben links auf der Karteikarte zusätzlich angegeben, ob es sich bei der beschriebenen Bewegungsaktivität um das **methodenbezogene** oder **themenbezogene Bewegen** handelt.

Da das Bewegte Lernen inhaltspezifisch ist und ich die Fächer Deutsch, Geschichte und Mathematik studiert habe, sind methodenbezogene Bewegungsübungen in diesen Bereichen zu finden. Jedoch ist es möglich, dass viele der aufgeführten Übungen auf ein anderes Thema oder einen anderen Fachbereich übertragbar sind. Daher lohnt sich deren Durchsicht sicherlich!

Zu Beginn führt das Kapitel fächerübergreifende Übungen auf.

Das Kapitel **Bewegtes Lernen** ist wie folgt aufgeteilt:

- Fächerübergreifend
- Deutsch
- Geschichte
- Mathematik

Bemerkung:

Wichtig ist, dass Sie zu Beginn einmal das ganze Material sichten.

Selbstverständlich müssen Sie nicht jede einzelne Übung der Karteikartenbox durchführen. Wählen Sie die Übungen aus, bei welchen Sie sich wohlfühlen. Übungen, die bei Ihrer Klasse gut funktionieren, können wiederholt werden!

4 Verzeichnisse

4.1 Literatur

4.1.1 Begleitheft

- Anrich, C. (2000). *Bewegte Schule - Bewegtes Lernen. Effektives Lernen durch Stressabbau und Bewegung. Dynamisches Sitzen. Gymnastik im Klassenzimmer.* Leipzig: Ernst Klett.
- Bolay, E., Platz, F. & Wolf, H. (2002). *Bewegte Schule - Bewegtes Lernen. Bewegung - Ein Unterrichtsprinzip.* Leipzig: Ernst Klett.
- Klupsch-Sahlmann, R. (1995). *Bewegte Schule.* Sportpädagogik, H.6, 14-22.
- LegaKids-Stiftung GmbH (2015). *Bewegung im Klassenzimmer.* [Online] Zugriff am 17.11.2015, http://www.legakids.net/fileadmin/user_upload/Downloads/Info/Neues/Bewegung_im_Klassenzimmer.pdf.
- Müller, C. (2003). *Bewegte Grundschule. Aspekte einer Didaktik der Bewegungserziehung als umfassende Aufgabe der Grundschule.* Sankt Augustin: Akademia.
- Müller, C., Kösser, F. & Hirsch, S. (2014). *Bewegtes Lernen im Fach Geschichte. Klasse 5 bis 10/12. Didaktisch-methodische Anregungen.* Sankt Augustin: Academia.
- Oppolzer, U. (2004). *Bewegte Schüler lernen leichter. Ein Bewegungskonzept für die Primarstufe, Sekundarstufe I und II.* Dortmund: Borgmann.
- Ruiz, J., Ortega, F., Martínez-Gómez, D., Labayen, I., Ilse De Bourdeaudhuij, L., Manios, Y. et al. (2011). *Objectively Measured Physical Activity and Sedentary Time in European Adolescents. The HELENA Study.* [Online] Zugriff am 26.10.2015, http://www.helenastudy.com/files/14_Ruiz-AJE-2011.pdf.
- Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich (2012). *Richtig Sitzen ist Einstellungssache! Information für Lehrpersonen und Eltern.* [Online] Zugriff am , <https://www.stadt-zuerich.ch/.../V8%20Infoblatt%20zum%20Sitzen.pdf>.
- Seichert, N. (2000). *Sitz still!? - Aktiv-dynamisches Sitzen in der Schule.* In Amberger, H. (Hrsg.), *Bewegte Schule. Schulkinder in Bewegung* (S. 91-69). Schorndorf: Karl Hofmann.
- Thissen, G., Hilbrandt, K. (k.D). *Theoretische Grundlagen des Konzepts der "Bewegten (Bewegungsfreudigen)" Schule.* [Online] Zugriff am 29.10.2014, <http://www.fd21.de/136143.asp>.
- Thiel, A., Teubert, H. & Kleindienst-Cachay, C. (2002). *Die "Bewegte Schule" auf dem Weg in die Praxis. Theoretische und empirische Analysen einer pädagogischen Innovation.* Hohengehren: Schneider.
- Wamser, P. & Leyk, D. (2003). *Einfluss von Sport und Bewegung auf Konzentration und Aufmerksamkeit: Effekte eines "Bewegten Unterrichts" im Schulalltag.* Sportunterricht, H.52, 108-113.

4.1.2 Tipps

- Anrich, C. (2000). *Bewegte Schule - Bewegtes Lernen. Effektives Lernen durch Stressabbau und Bewegung. Dynamisches Sitzen. Gymnastik im Klassenzimmer.* Leipzig:

Ernst Klett.

- Baumberger, J. & Müller, U. (2008). Bewegungspausen. Konzentriert und leistungsfähig dank bewegten Pausen. Zürich: bm-sportverlag.ch.
- Bawidamann, M., Anderegg, H., Bösch E., Egger, B., Ernst, K., Heitz-Flucher, K. et al. (2000). Bewegtes Lernen. 814 Spiel- und Übungsformen. Mittelstufe. Schorndorf: Karl Hofmann.
- Beigel, D. (2012). Bewegt dich, Schule! Eine "Prise Bewegung" im täglichen Unterricht der Klassen 1 bis 13. Dortmund: Borgmann Media.
- Bolay, E., Platz, F. & Wolf, H. (2002). Bewegte Schule - Bewegtes Lernen. Bewegung - Ein Unterrichtsprinzip. Leipzig: Ernst Klett.
- Härdt, B. (2000). Besser lernen durch Bewegen und Entspannen. Grundlagen und Übungen für die Sekundarstufe I. Berlin: Cornelsen Scriptor.
- Klupsch-Sahlmann, R. (1995). Bewegte Schule. Sportpädagogik, H.6, 14-22.
- Kottmann, L., Küpper, D. & Pack, R-P. (2005). Bewegungsfreudige Schule. Schulentwicklung bewegt gestalten - Grundlagen, Anregungen, Hilfen. Gütersloh: Bertelsmann-Stiftung.
- Oppolzer, U. (2004). Bewegte Schüler lernen leichter. Ein Bewegungskonzept für die Primarstufe, Sekundarstufe I und II. Dortmund: Borgmann.
- Regensburger Projektgruppe (2001). Bewegte Schule - Anspruch und Wirklichkeit. Grundlagen, Untersuchungen, Empfehlungen. Schorndorf: Hofmann.
- Thiel, A., Teubert, H. & Kleindienst-Cachay, C. (2002). Die "Bewegte Schule" auf dem Weg in die Praxis. Theoretische und empirische Analysen einer pädagogischen Innovation. Hohengehren: Schneider.
- Zopfi, S. & Studierende der ersten Studienjahrgänge Primarstufe sowie Kindergarten - und Unterstufe der PHZ Luzern (2006). Bewegte Schule bewegtes Lehren und Lernen! Luzern: Pädagogische Hochschule Zentralschweiz.
- Zopfi, S. (2008). Bewegung gehört in die Schule. In Bürgisser, T. & Wicki, W. (Hrsg.), Praxishandbuch Gesunde Schule. Gesundheitsförderung verstehen, planen und umsetzen. (S. 255-270). Bern: Haupt.

4.1.3 Bewegungsübungen

- Anrich, C. (2010). Bewegte Schule - Bewegtes Lernen. Bewegung bringt Leben in die Schule. Stuttgart: Ernst Klett.
- Baumberger, J. & Müller, U. (2008). Bewegungspausen. Konzentriert und leistungsfähig dank bewegten Pausen. Zürich: bm-sportverlag.ch.
- Bodymark GmbH (2015). Sitzball Gymnic Arte mehrfarbig. [Online] Zugriff am 13.10.2015, <https://www.bodymarkt.ch/sitzball-gymnastikball/1245-sitzball-gymnic-arte-mehrfarbig.html>.
- Bolay, E., Platz, F. & Wolf, H. (2003). Bewegte Schule - Bewegtes Lernen. Bewegung, ein Prinzip lebendigen Fachunterrichts. Leipzig: Ernst Klett.
- Bolay, E., Platz, F. & Wolf, H. (2002). Bewegte Schule - Bewegtes Lernen. Bewegung - Ein Unterrichtsprinzip. Leipzig: Ernst Klett.
- Bundesamt für Sport (k.D a). Modul Bewegungspausen. [Online] Zugriff am 13.11.2015,

<http://www.schulebewegt.ch/internet/Schulebewegt/de/home/Umsetzen/module/modulwahl.html>.

- Bundesamt für Sport (k.D b). Modul Erholungspausen. [Online] Zugriff am 13.11.2015, <http://www.schulebewegt.ch/internet/Schulebewegt/de/home/Umsetzen/module/modulwahl.html>.
- Härdt, B. (2000). Besser lernen durch Bewegen und Entspannen. Grundlagen und Übungen für die Sekundarstufe I. Berlin: Cornelsen Scriptor.
- Kriesten objekt design GmbH (2015). Ergonomisch besser arbeiten? Am besten wir testen! [Online] Zugriff am 13.10.2015, <http://www.moderne-buerowelten.de/objekteinrichtung/ergonomische-arbeitsplaetze.html>.
- Müller, C & Kschamer, J. (2005). Bewegtes Lernen im Fach Deutsch. Klassen 5 bis 10/12. Didaktisch-methodische Anregungen. Sankt Augustin: Academia.
- Müller, C. & Ziermann, C. (2014). Bewegtes Lernen im Fach Mathematik. Klassen 5 bis 10/12. Didaktisch-methodische Anregungen. Sankt Augustin: Academia.
- Müller, C., Kösser, F. & Hirsch, S. (2014). Bewegtes Lernen im Fach Geschichte. Klasse 5 bis 10/12. Didaktisch-methodische Anregungen. Sankt Augustin: Academia.
- Müller, S. & Osterwalder, K. (2008). Lernen in Bewegung. Themenfächer. Herzogenbuchsee: INGOLDVerlag.
- Preetorius, J. (1953). Knaurs Spielbuch. München: Th. Knaur Nachfolger.
- RS-Hilfsmittel (2015). Tempur Keilkissen. [Online] Zugriff am 13.10.2015, <https://www.rs-hilfsmittel.ch/node/3822>.
- Trucco, U., Anderegg, H., Bösch, E., Kaulich, A., Ernst, K., Köckenberger, H. et al. (2000). 1070 Spiel- und Übungsformen. Bewegtes Lernen. Band 3: Oberstufe. Schorndorf: Karl Hofmann.
- Zopfi, S. (2008). Bewegte Schule 7-9. Spiele und Übungen für jeden Tag. Oberstufe. Winterthur: elk Verlag.

4.1.4 Poster

- Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich (2012). Richtig Sitzen ist Einstellungssache! Information für Lehrpersonen und Eltern. [Online] Zugriff am 13.10.2015, <https://www.stadt-zuerich.ch/.../V8%20Infoblatt%20zum%20Sitzen.pdf>.
- Seichert, N. (2000). Sitz still!? - Aktiv-dynamisches Sitzen in der Schule. In Amberger, H. (Hrsg.), Bewegte Schule. Schulkinder in Bewegung (S. 91-69). Schorndorf: Karl Hofmann.

4.2 Abbildungsverzeichnis

Abbildung Titelseite *Begleitheft*: Bewegung im Klassenzimmer (aus: LegaKids-Stiftung GmbH, 2015)

Abbildung 1 *Bewegungsübungen*: Sitzball (aus: Bodymarkt GmbH, 2015)

Abbildung 2 *Bewegungsübungen*: Sitzkeil (aus: RS-Hilfsmittel, 2015)

Abbildung 3 *Bewegungsübungen*: Alternative ergonomische Stühle (aus: Kriesten objekt design GmbH, 2015)

Fotos Poster *Aktiv-Dynamisches Sitzen*: Jordan Sarah.