

Bewegter Unterricht

Bewegung kann sinnvoll in den Unterricht integriert werden. Verschiedene Lehrpersonen haben mit ihren Klassen interessante Projekte umgesetzt, welche als Vorlage für Bewegung im Unterricht dienen können. st



Ziele

Zur Bewegung im Unterricht motivieren.

Tagestruktur und Ideen für Bewegung im Unterricht geben.

Projektideen für die Umsetzung im Schulhaus erhalten.

Kinder erfahren sich und die Umwelt über die Sinne. Durch vielfältige visuelle, taktile, akustische, vestibuläre und kinästetische Reize laufen wichtige Prozesse ab, welche für ein sicheres und unfallfreies Verhalten aber auch für das kognitive Lernen entscheidend sind. (Regula Nyffeler, Dozentin für Sport, PH Bern)

20 Minuten zusätzliche Bewegung am Tag

Stundenlanges Sitzen hinter Pulten, asphaltierte Pausenplätze und die Reduktion der Bewegung auf den Sportunterricht fördern nicht eben die Bewegungsvielfalt. Deshalb steht die Forderung von einer täglichen Bewegungszeit von 20 Minuten (s. Artikel schule.bewegt). Die Bewegungszeit sollte zum obligatorischen Unterricht

Der Schulweg wird selbständig bewältigt
© BASPO
Jedem Kind sein Arbeitsplatz
© BASPO



zusätzlich durchgeführt werden und auch Anreiz bieten für sportliche Aktivitäten in der Freizeit. Wie erwähnt, fördert zusätzliche Bewegung die Konzentrations- und somit die Leistungsfähigkeit und entlastet Lehrpersonen vor der Angst, das Pensum des Unterrichtsstoffs nicht planmässig vermitteln zu können. Viele Bewegungssequenzen lassen sich zudem mit dem üblichen Stoffprogramm in Verbindung bringen, so können Französischvokabeln auch gehend gelernt und Reihen auch Velo fahrend aufgesagt werden. Die Bewegung im Unterricht unterstützt neben den gesundheitlichen Faktoren auch die sensorische, kognitive, emotionale und soziale Entwicklung der Schüler/innen.

Die zusätzliche Bewegungszeit lässt sich in kleinen Portionen in den Schulalltag integrieren, kann aber auch als klassen- und stufenübergreifendes Projekt im Schulhaus durchgeführt werden.

Klassenprojekt

Am Beispiel der 6. Klasse von Evelyn Küng in Lobsigen, lässt sich darstellen, wie die Bewegung einen festen Platz im Stundenplan der Klasse einnimmt. Evelyn Küng unterscheidet dafür 3 Elemente:

- Bewegter Unterricht
- Bewegte Pausen
- Spezielles Programm

Sie hat diese drei Elemente in ihren Stundenplan fest eingebaut. Ein Tag an ihrer Klasse kann so aussehen: Der Morgen beginnt mit einer Sequenz des bewegten Unterrichts, nachher arbeiten die Schüler/innen im Klassenverband, dürfen sich aber frei bewegen und ihren bevorzugten Arbeitsplatz selber auswählen. Nach der 1. Lektion folgen 5 Minuten bewegte kleine Pause, anschliessend wieder eine Lektion in der Klasse. Vor der grossen Pause finden 10 Minuten spezielles Programm mit einer Aktivität, wie Fussball oder Basketball statt. Nach der grossen Pause, welche stets draussen abgehalten wird, folgt wieder eine Lektion und darauf eine bewegte kleine Pause. Die letzte Stunde wird mit einer Entspannungsübung aus dem «Sportmäppli» abgeschlossen. Als Hausaufgabe kann es selbstverständlich auch mal eine Bewegungsaufgabe geben. Nach der letzten Lektion am Morgen, nehmen die Schüler/innen den Heimweg zu Fuss oder auf dem Velo in Angriff.



1. Lektion	Beginn mit Sequenz Bewegter Unterricht
Kleine Pause	Bewegte Pause
2. Lektion	Lektion mit integrierter Bewegung selbständig von den Schüler/innen gewählt
10 Minuten	Spezielles Programm
Grosse Pause	Im Freien
3. Lektion	Lektion mit integrierter Bewegung selbständig von den Schüler/innen gewählt
Kleine Pause	Bewegte Pause
4. Lektion	Abschluss mit Entspannungsübung

Die 3 Hauptelemente, welche Evelyn Küng im Unterricht einsetzt, werden im Folgenden näher beschrieben.

Bewegter Unterricht

Im bewegten Unterricht werden oft die Dart-fit-Scheibe (s. Mediothek), sowie der Bewegungsposter von schule.bewegt (s. Artikel schule.bewegt) eingesetzt. Die beiden Unterrichtshilfen enthalten viele Anregungen und Übungen für Bewegung im Unterricht. Zudem ist das Schulzimmer so eingerichtet, dass sich die Schüler/innen während des Unterrichts immer wieder bewegen können und müssen: Sie sitzen auf Kippstühlen, es stehen Sitzbälle zur Verfügung, Moonhopper regen zum «hüpfenden Lernen» an. Die Arbeitsräume dürfen oft gewechselt wer-

Pausen als sozialer Bewegungsanlass
© BASPO

Spassiger Kampf auf dem Schlagbalken
© BASPO



den, auch der Pausenplatz darf beim Lernen als Arbeitsort einbezogen werden. Jeder Schüler/ jede Schülerin besitzt einen Trinkbecher und ein Sportmäppli, welche jederzeit eingesetzt werden dürfen. Grundsätzlich gilt, dass jede Bewegungsform erlaubt ist, sofern sie dem Lernen dient.

Evelyn Küng setzt auch bewusst Bewegungen zum Erlernen von Französischvokabeln ein, welche automatisiert und mit den Verben gemeinsam verbunden werden. Beispiel: Bei der Grundform berühren die Schüler/innen den Fussboden, im Präsens den Bauch und im Präteritum halten sie die Hände hoch. Auch das jeux pantomime enthält vielseitige Bewegungen.

Bewegte Pausen

Die kleinen Pausen werden gemeinsam und sich bewegend abgehalten. Auch hier kommen wieder die Dart-fit-Scheibe und die Footbags von schule.bewegt zum Einsatz.

Spezielles Programm

10 Minuten am Tag dürfen die Schüler/innen ein spezielles sportliches Programm auswählen. Dies kann beispielsweise mittels eines Würfels geschehen, dessen Zahlen je eine Sportart zugeordnet ist: 1. Fussball, 2. Salsa tanzen, 3. Jogging u.s.w.

Zu Beginn des Schuljahres können die Schüler/innen die Sportarten selber bestimmen.

Evelyn Küng hat die verschiedenen bewegungsfördernden Elemente schrittweise mit ihrer Klasse erarbeitet und eingeführt, so finden die sportlichen Aktivitäten grösst mögliche Akzeptanz und Begeisterung unter den Schüler/innen und Eltern. Durch die viele körperliche Betätigung sind die Schüler/innen auch fit und konzentriert während Phasen längerer Konzentration und Stillsitzens und der Unterrichtsstoff kann gemäss Lehrplan planmässig bewältigt werden.

Einen wichtigen Stellenwert nimmt auch der Umgang mit Hygiene und Körpergerüchen ein. Da es nicht möglich ist, nach jeder Bewegungssequenz zu duschen, stellt Evelyn Küng auf den Mädchen- und Knabentoiletten Spraydeos auf. Zudem gilt es in Lobsigen häufiger Mal das T-Shirt zu wechseln. Sollte der Körpergeruch trotzdem zu stark werden, so haben Lehrpersonen und

Jugendliche gelernt, das Problem direkt und freundlich anzusprechen und sich gegenseitig so zu einem angenehmen Raumklima zu motivieren.

Bewegung für das ganze Schulhaus

Julie Hansson von der Primarschule Råble in Safnern hat verschiedene Projekte mit ihren Schüler/innen verwirklicht und der ganzen Schule zur Verfügung gestellt.

Pausenplatzparcours

12–15 Posten werden von den Schüler/innen erfunden, auf Plakaten und Bildern abgebildet und das Material dazu bereitgestellt. Die Posten können von allen Kindern des Schulhauses während Pausen und Turnstunden mitbenutzt werden.

Ideen für Bewegungsposten:

- **Schlagbalken:** Zwei Schüler/innen balancieren auf einem Balken. Jedes Kind hält einen mit Schaumstoff gefüllten alten Sack in den Händen. Die Schüler/innen versuchen sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu bringen.
- **Schere-Stein-Papier:** Zwei Kinder spielen gegeneinander das bekannte Kinderspiel. Dasjenige das gewinnt, rennt in eine Richtung los und versucht sich über die Ziellinie in Sicherheit zu bringen, ehe das Unterlegene es berührt hat.
- **Wasserbowling:** Zwei Schüler/innen beschützen je eine mit Wasser gefüllte PET-Flasche. Mit einem Ball versuchen sie gleichzeitig die gegnerische Flasche umzustossen. Sobald eine Flasche umfällt, muss der Besitzer/die Besitzerin der Flasche raschmöglichst den Ball in seinen/ihren Besitz bringen. Solange, wie er/sie dem Ball nachrennt, läuft Wasser aus der Flasche. Es gewinnt dasjenige Kind, das am Ende des Spiels mehr Wasser in der Flasche hat.
- **E-Fussball:** Das Spiel ähnelt demjenigen von Räuber und Polizist. Räuber werden von den Polizisten eingefangen und in einem mit Stecken gebildeten E eingesperrt. Befreit werden können die Räuber wieder, indem ihre Kollegen/Kolleginnen das E mit einem Fussball zerstören.

Die verschiedenen Posten werden den situativen und materiellen Voraussetzungen des Schulhauses angepasst.

Schülerinnen bedienen den Sportkiosk
(Foto Julie Hansson)



Sportkiosk

In der grossen Pause können die Schüler/innen im Sportkiosk Material für eine bewegte Pause ausleihen. Es eignen sich verschiedene Bälle, Jongliermaterial, Peddalos, Seile, Reifen, Badmintonschläger, Inlineskates, Strassenkreiden. Eine Gruppe von Kindern betreibt den Kiosk und notiert die Besitzer/innen des ausgeliehenen Materials. Die Schüler/innen sind selber für die Vollständigkeit des Kiosks verantwortlich.

Vita-Parcours

Eine andere Gruppe der Klasse erstellt für das ganze Schulhaus einen Vita-Parcours, der zusätzliche Bewegung in 5 Übungen auf dem Schulweg fördert. Die eine Seite der Posten ist auf dem Weg in die Schule sichtbar und bildet den Morgen-Fit Parcours, die Rückseite begleitet die Schüler/innen auf dem Heimweg und heisst Nami-Fit Parcours. Als Übungen bieten sich Bewegungen an, welche ohne Gegenstände auf dem Trottoir ausgeführt werden können, ohne dass sich die Schüler/innen gefährden, wie beispielsweise Hampelmänner, Froschhüpfen oder der einbeinige Stand.

Mach mit beim Morgen-Fit Parcours
(Foto Julie Hansson)

Material regt zum bewegen an
(Foto Peter Heiniger)



Schulhausprojekte

Grössere Projekte, welche gemeinsam erarbeitet und klassen- oder stufenübergreifenden Charakter besitzen, sind nicht nur Bewegungs fördernd sondern bieten auch eine sozial integrative Chance.

Bewegungskörbe

Jede Klasse des Schulhauses stellt einen Bewegungskorb mit verschiedenen kleinen Spielgeräten zusammen. Die Körbe enthalten beispielsweise Mikados, Diabolos, Gummitwiste, verschiedene Bälle etc. Jeder Korb unterscheidet sich vom Inhalt her vom anderen. Jeden Freitag werden die Körbe gemäss einem Plan an eine andere Klasse weitergegeben. Die Schüler/innen sind selbst für die Vollständigkeit des Spielmaterials verantwortlich und geben nur einen kompletten Korb weiter.
(Projekt des Schulhaus Städtli, Huttwil, 1.–6. Klasse)

Vom Schulhaus an den Äquator

Alle Schüler/innen legen zusammen den Weg vom Schulhaus zum Äquator zurück. Dazu sind von der Lehrerschaft fünf verschieden lange Strecken abgesteckt worden: 50 m, 150 m, 200 m, 800 m, 1500 m. Als gemeinsamer Start wird das Projekt erklärt und die 800 m Strecke gelaufen. Nun können die Schüler/innen selber Meter sammeln, indem sie die verschiedenen Strecken laufen und die Distanzen zusammenzählen. Am Ende der Woche wird die Gesamtdistanz aller Schüler/innen auf einer grossen Weltkarte eingetragen und so der aktuelle Stand dargestellt. An verschiedenen Punkten wird ein spezieller Anlass durchgeführt: zum Beispiel sobald das Schulhaus das Meer oder die afrikanische Küste erreicht.

Als Ergänzung können auch jene Distanzen angerechnet werden, welche die Schüler/innen in der Freizeit in Begleitung der Eltern zurücklegen.

(Projekt der Schule Lyssach, KG–9. Klasse)

Siehe Inserat BASPO Seite 58