Monatsthema 09/2015: «schule bewegt»

Seit 10 Jahren bringt «schule bewegt» Bewegung in Schulen und Tagesstrukturen der Schweiz und Liechtensteins. In diesem Monatsthema stellen wir eine Auswahl von Übungen und weitere Ideen für einen bewegten Unterricht vor.

Bewegter Unterricht bezieht den natürlichen Bewegungsdrang der Kinder in den Schulalltag mit ein. Es gibt genug Gründe, die dafür sprechen: Durch Bewegung kann der Unterricht lerngerecht rhythmisiert und die Konzentrationsfähigkeit der Schüler gesteigert werden; Bewegung kann als erweiterter Lernkanal genutzt werden, was den Schülerinnen erlaubt, Lerninhalte mit verschiedenen Sinnen aufzunehmen. Zudem wird die Durchblutung des Gehirns durch Bewegung gesteigert, was die Leistungsfähigkeit begünstigt. Und: Bewegung im Unterricht motiviert die Schülerinnen und Schüler und sorgt für eine gute Lernatmosphäre.

Lancierung von «schule bewegt» 2005

Das Programm «schule bewegt» setzt sich seit seiner Lancierung im Jahr 2005 konsequent für die Förderung der täglichen Bewegung in der Schule ein. Nicht zuletzt dank einer Sensibilisierung der Öffentlichkeit für die Problematik Bewegungsmangel bei Kindern und Jugendlichen nehmen inzwischen etwa 150 000 Schulkinder am Programm teil. Oder anders gesagt: In über 70 % der Gemeinden in der Schweiz macht mindestens eine Klasse bei «schule bewegt» mit.

Einstieg erleichtern

Dieses Monatsthema stellt die **Programminhalte (Module)** von «schule bewegt» exemplarisch vor und soll Anregungen für die Umsetzung eines bewegten Unterrichts geben. Es richtet sich vor allem an Lehrpersonen der Kindergartenstufe bis 6. Klasse, teilweise werden auch Lehrpersonen der Sekundarstufe I angesprochen.

Im ersten Teil erfahren Sie u. a., wie eine bewegungsfreundliche Lernumgebung geschaffen werden kann, der

zweite Teil beinhaltet Übungsvorschläge für die direkte Umsetzung im Schulzimmer. Eingeteilt sind die Übungen in verschiedene Kapitel, die von Ausdauer über Muskel kräftigen bis hin zu Geschicklichkeitsübungen reichen.

Weil neben Aktivierung und Konzentration auch die Entspannung wichtig ist, widmen wir dieser ein gesondertes Kapitel. Jede Übung beinhaltet Angaben zu Zielgruppe, Dauer und Zeitpunkt, Intensität und Platzbedarf. Im Anhang schildert eine Primarschul-Lehrperson ihre Erfahrungen mit dem Bewegten Unterricht.

Das Monatsthema als pdf

- «schule bewegt» (pdf)

Berichte

- Das Programm
- Bewegungsfreundliche Lernumgebung
- Ein Erfahrungsbericht (pdf)

Hilfsmittel

- Tipps und Tricks

Übungen

- Ausdauer trainieren
- Knochen stärken
- Muskeln kräftigen
- Beweglichkeit
- Entspannung
- Geschicklichkeit – Fingerspiele
- Geschicklichkeit – Gleichgewicht
- Geschicklichkeit – Koordination
- Geschicklichkeit – Werfen und fangen

Quelle: Sarah Uwer, Ursina Bamert, «schule bewegt», BASPO Magglingen