

## Lernen *lernen*

Arbeitsvorschläge Bewegung



## Bewegungsmuffel?

Haben Sie gewusst, dass ein 7-jähriges Kind nicht länger als eine Viertelstunde ruhig in der Schulbank sitzen kann? Dass sich diese Zahl bei 10–12-jährigen Schülerinnen und Schülern auf lediglich 25 Minuten erhöht? Im Gegenzug wird in der Schule verlangt, dass sich die Kinder und Jugendlichen 45–50 Minuten ruhig und konzentriert dem Lernstoff hingeben und sich auf Themen fokussieren, die ihnen nicht immer nahe liegen. Die Bewegung im Schulalltag wäre also sehr sinnvoll und würde den Lernprozess unterstützen. Leider wird dieser Tatsache zu wenig Gehör geschenkt. Die Möglichkeiten das Lernen mit der Bewegung zukombinieren sind jedoch sehr zahlreich.

## Bewegung regt das Gehirn an!

Neue neurologische Erkenntnisse zeigen auf, dass der Lernfortschritt sehr eng mit den Sinneseindrücken gekoppelt ist. Gerade durch die Bewegung wird das Gehirn zusätzlich angeregt und die Synapsenbildung wird gefördert. Das heisst: Das Gehirn knüpft vermehrt Verbindungen zwischen den Nervenenden als wenn sich der Lernende nicht in Bewegung befindet. Untersuchungen mit unterschiedlichen Schulklassen haben gezeigt, dass das bewegte Lernen die Lernfreude steigert und die gelernten Impressionen besser haften bleiben. Ein wesentlicher Teil der Bewegung im Lernprozess ist die optimale Versorgung des Gehirns mit Sauerstoff und den notwendigen Nährstoffen. Die verstärkte Durchblutung fördert die Konzentration und wirkt der Lernmüdigkeit entgegen.

## Der Vergleich

Eine untersuchte Klasse hat sich während zwei Jahren täglich eine Stunde bewusst bewegt. Eine andere Klasse hat die Schulstunden klassisch verbracht und „nur“ die normalen Sportlektionen absolviert. Nach zwei Jahren wurden die beiden Klassen mit Konzentrationsübungen getestet. Die Klasse, die sich vermehrt bewegt zeigte eine 30 % höhere Konzentrationsfähigkeit als die andere Gruppe<sup>1</sup>.

Weitere Studien aus Deutschland und Kanada belegen, dass Schülerinnen und Schüler dank mehr Bewegung weniger aggressiv sind und ein höheres Selbstwertgefühl haben.

## Positive Auswirkungen!

Die Methode des Bewegten Unterrichts und des bewegten Lernens bezieht den natürlichen Bewegungsdrang der Kinder in den schulischen Alltag mit ein und hat positive Auswirkungen auf die Schülerinnen und Schüler:

- Bewegung steigert die *Durchblutung* im Gehirn. Es wird besser mit Sauerstoff und mit Nährstoffen versorgt. Dadurch können sich die Kinder besser konzentrieren.
- Mehr Bewegungsaktivitäten im Schulalltag führen zu einer *grösseren Zufriedenheit* und Identifikation der Schülerinnen und der Schüler mit ihrer Schule. Dies wirkt sich auch positiv auf die Leistungsbereitschaft aus.

---

<sup>1</sup> Untersuchung im Schulhaus Geisseinstein, Luzern CH

- Bewegung kann zu einer *besseren Integration aller Schülerinnen und Schüler* führen. Gemeinsames Spielen stärkt das Zusammengehörigkeitsgefühl. Regeln können auch in den Alltag übertragen werden. Damit wird sozialen Konflikten, die das Lernen oft belasten, vorgebeugt.

Bewegungs- und handlungsorientierter Unterricht vermittelt Informationen auf mehreren Sinneskanälen. Dadurch wird der Unterricht den *unterschiedlichen Lerntypen* eher gerecht. Inhalte, die über mehrere Sinneskanäle aufgenommen und verarbeitet werden, bleiben auch besser im Gedächtnis haften.

### Kontext

Der Kontext, in dem sich die Grundidee des Bewegten Lernens situiert, ist der des zunehmenden Bewegungsmangels, welcher bei Schülerinnen und Schülern in der ganzen Schweiz seit einiger Zeit beobachtet wird.

Verschiedene Studien weisen darauf hin, dass sich die zunehmende Technisierung des Alltags einschränkend auf den jugendlichen Bewegungsdrang auswirkt und damit die geistige und körperliche Entwicklung der Kinder behindert. In der Folge fehlen im Freizeitbereich Erfahrungen in der Bewegungs- und Spielkultur. Hier kann die Schule durch konkrete Übungen und Bewegungsanregungen einen Kontrapunkt setzen.

Ein weiteres Phänomen, das mit dieser Entwicklung zusammenhängt, ist die starke Zunahme von übergewichtigen und adipösen Kindern in den letzten zwanzig Jahren. Dabei handelt es sich um eine vom Lebensstil der modernen Gesellschaft abhängige Erkrankung, die mittlerweile extreme Ausmasse

angenommen hat. Daran ist nicht in erster Linie die falsche Ernährung Schuld sondern eher der Mangel an Bewegung.

### Umsetzung im Schulalltag

Die Möglichkeiten dem Bewegungsdrang der Kinder gerecht zu werden und das bewegte Lernen in den Unterricht zu integrieren, sind vielfältig. Unterschiedliche Methoden und Techniken erlauben einen differenziert und abwechslungsreichen Einsatz:

- Balancieren auf Balken und dazu Wörter lernen
- Jonglieren, währenddem eine Klassenkameradin eine Klassenkamerad Rechungsaufgaben stellt
- Auf Rollen balancieren und gleichzeitig einen Text lesen, welcher an der Wand aufgepinnt ist
- Lesetext bearbeiten währenddem man auf einem Bein steht
- Zeichnungen im Stehen anfertigen
- Texte im gehen vorlesen

### Anwendungen Nintendo Wii

Eine weitere Möglichkeit die Bewegung im Unterricht zu integrieren ist die Integration der Nintendo Konsole Wii und Wii-Fit. Die Schülerinnen und Schüler werden durch die entsprechende Software angehalten sich zu bewegen, einen Wettkampf zu bestreiten oder Geschicklichkeitsaufgaben zu lösen. Gerade bei der Plattform Wii Fit Plus gilt es den Körper zu kontrollieren, sich zu konzentrieren und eine ganzheitliche Körperbalance zu finden. In Kombination mit Lernaufgaben ergeben sich hier spannende und lernfördernde Konstellationen, die während ausgetasteten Zeitfenstern im Unterricht sehr sinnvoll sind.

Gerade bei selbständig zu lösenden Aufgaben oder dem selbstgesteuerten Lernen ist es wichtig den Schülerinnen und Schülern Alternativen aufzuzeigen. Sie sollen sich in verschiedene Lernformen begeben und somit auch herausfinden in welcher Situation sie am besten Lernen können. Ebenso sinnvoll ist es die geplanten und im Stundenplan vermerkten Pausen aktiv und bewegend zu verbringen. Auch hier spielen Bewegungsobjekte wie zum Beispiel ein Balancestab, ein Einrad oder eine Bewegungsspielkonsole eine wichtige Rolle. Die Schülerinnen und Schüler sollen sich während diesen 5 Minuten bewegen, austoben und den angestauten Energien freien Lauf lassen.

### **Anwendung von unterschiedlichen Spielen und Übungen im Alltag**

- Wörter lernen – eine Person befindet sich auf der Wii-Fit-Plattform, eine andere Person fragt sie ab, während dem sich erstere mit einem Geschicklichkeitsspiel auseinandersetzt.
- Eine intensive Partie Tennis mit Nintendo Wii während einer Pause, löst aufgestaute Aggressionen und lockert die Schultern
- Eine Kombination zwischen Rechenaufgaben und Bowling: Ein Schüler trifft beim Bowlen 7 Kegel: Diese Anzahl wird seinem Konto gutgeschrieben, wenn er die anschließende Rechenaufgabe richtig löst. Löst er diese falsch, erhält der Mitschüler die Punktzahl

- Nochmals Bowling: Es wird eine einstellige oder zweistellige Zahl angegeben. Diese muss mit der Anzahl getroffener Pins multipliziert werden. Wer als erster die richtige Antwort hat, erhält den Punkt.
- Balance und Entspannung: Eine Schülerin oder ein Schüler ist angespannt und nervös – mit Hilfe von Entspannungsübungen (Wii Fit Plus) kann man sich aktiv und bewusst erholen.
- Mathematik einmal anders: Beim Bogenschiessen muss die erzielte Punktzahl von einem vorher erzielten Wert subtrahiert werden.
- Der Highscore eines Spiels muss während der Durchführung selber zusammengezählt werden.
- ...

Haben Sie weitere Ideen und Erfahrungen, wie man die Spielkonsole Nintendo Wii und Wii Fit im Unterricht einsetzen kann? Wir freuen uns über Ihre didaktischen Konzepte auf [info@kiknet.ch](mailto:info@kiknet.ch).