




1

Bewegte Schule

Lernen in Bewegung
Bewegtes Schulumfeld
Rhythmisierung von Unterricht und Pause



2

Was bedeutet „Bewegte Schule“ für Sie?

Woran denken Sie? Was fällt Ihnen dazu ein?

3

Kontakt

MMag. Sabine Brandstetter

➤ office@klartext.or.at

- Ernährungswissenschaftlerin
- Sportwissenschaftlerin

➤ Im Auftrag der NÖGKK

NÖGKK Service Stelle Schule

➤ schule@noegkk.at

- Netzwerk Gesunde Schule der NÖGKK

4

Bewegte Schule

➤ Bewegte Pause

- Bewegungsmaterialien
- Bewegungsverführungen
- Pausengestaltung

➤ Bewegter Unterricht

- Auflockerungsminuten
- Entspannungsphasen
- Individuelle Bewegungszeiten
- Bewegtes Lernen
- Aktives Sitzen

5

Bewegte Schule will

- ...Nicht kompensatorisch auffangen
- Sondern sinnvolle Nach- und Nebenwirkungen von Bewegung nutzen
- Bewegte Schule ≠ Anleiten von Bewegten Pausen
- Sondern mehr selbsttätige Kinder im gesamten Schulalltag

Bewegungsempfehlung (60+ Minuten/Tag) eingeschränkt auf 10-Minuten Intervalle - <20% der Buben, <10% der Mädchen im VS-Alter; Ö Ernährungsbericht 2012

z.B. tägliche Turnstunde

Lebens- und Lernraum Schule

6

Lehren und Lernen im Kontext Bewegte Schule

- Kompetenzerwerb statt Wissensvermittlung
- Ganzheitliche Perspektive unter Einbezug der Bewegungsressource der Kinder und Jugendlichen
- Selbsttätiges Lernen = „Golden Standard“ des „Bewegten Lernens“
- Setzt klaren Organisationsrahmen voraus – Lernen „lernen“, Lernrahmen einhalten (lernen)
 - Rituale der Organisations- und Unterrichtsformen
 - verbindliche Signale für Arbeitsformen
 - Formen der Anerkennung
 - Aufarbeitung von Störungen

7

Kompetenzerwerb statt Wissensvermittlung

- Eigenständiges, forschendes Lernen
- Erprobendes Handeln
- Voraussetzung: geeignete räumliche Struktur (→ Lern- und Lebensraum Schule)
 - Bildungsiseln
 - Zusammenschluss mehrerer Räume (Cluster)
 - Gemeinsame Nutzung von Raumressourcen (z.B. Gänge; Interaktion und Begegnung → Steuern und Organisieren)
- Bewegungsfördernde Unterrichtsmethoden
- Integrierte Bewegungspausen

8

(Bewegungsfreundliches) Lehren

Lehren bedeutet ...

- Kontakt und Beziehungsarbeit
- Vereinbarte Ziele erreichen

Bewegtes Lehren meint ...

- Ganzen Menschen wertzuschätzen
- Sitzende Lernkultur kritisch reflektieren
- Bewegungen vom Körper mit Gefühlen und Gedanken stärker in den Mittelpunkt zu stellen

9

Sprache

Mittel

- Bsp. Sprache: Mittel zur Mitteilung von Gedanken
- Bewegung: Mittel zur Fortbewegung
- 3. Ebene: Mensch – Welt –Mittel
- Optional, austauschbar, Werkzeug

Medium

- Bsp. Sprache: Bildendes Organ des Gedankens (Humboldt)
- Sprache: Medium des Denken und Handelns
- Bewegung: Medium personaler Weltzugänge, z.B. Körpersprache, Gesamteindruck
- Mensch kann sich nicht *nicht* bewegen
- Bewegung (unsichtbares) Medium im Mensch-Mensch-Welt Verhältnis
- Medium keine eigenständige Ebene, sondern impliziert in Mensch-Mensch oder Mensch-Welt-Beziehung
- logisch

10

Medium: Selbstzweck

(Selbstzweck alleine beschreibt Medium nicht hinreichend)

- Bewegung: Mittel zur Bewegung
- Medium: Bewegung, um sich zu bewegen
- Vgl. Gedicht: Aussage des Dichters versus das Gedicht in seiner (künstlerischen) Gesamtheit
- Medium: bestimmt Art und Weise des Weltzugangs
- Lehren in Form des Sich-Bewegens
 - Um gesund zu bleiben, ist es gut, sich zu bewegen (Mittel)
 - Um sich zu bewegen, ist es gut, gesund zu bleiben (~Medium)
 - Wenn ich mich bewege, erfahre ich ... - Schön, dass ich das erfahren durfte (Medium)

11

Bewegte Schule

- Bewegte Pause vs. Bewegter Unterricht
- Bewegter Unterricht
 - Auflockerungsminuten
 - Entspannungsphasen
 - Individuelle Bewegungszeiten
 - Bewegtes Lernen → Bewegung als Mittel
- Bewegter Unterricht – Bewegung als Medium
 - Medium wird „sichtbar“ gemacht
 - Mensch begreift sich in Welt über Medium „Bewegung“
 - Z.B. Drehelement spüren

Erweiterung des Konzepts
„Bewegte Schule“:

- Weitere Einsatzmöglichkeit für Bewegung
- Weiteres Argument für Bewegung im Unterricht – didaktisch-pädagogisches
- Bewegung nicht „nur“ ein sinnvolles Mittel sondern ein Teil des Zu-Bildenden

12

1000x berührt – 1000x ist nichts passiert

- Wiederholungen ≠ Erfahrungen
- Bewegung als Mittel zur Unterstützung des Lernprozesses
- Bewegung als Medium: Wahrnehmung/Erfahrung direkt vom Medium
Bewegung geprägt/abhängig
- Mittel und Medium eng miteinander verknüpft, Differenzierung liegt in der Bildungsdimension

13

Lernpsychologie – Speicherung von Wissen

- 10% Lesen
- 20% Hören
- 30% Sehen
- 50% Sehen und Hören
- 70% selbst darüber sprechen
- 90% selbst tun

14

Fazit aus Mittel-Medium Diskussion

- Pro Bewegung
- Bewegung als zwar austauschbares aber nützliches und kluges Mittel
- Bewegung als Medium erweitert Bildungsdimension
- Ob „Mittel“ oder „Medium“ überwiegt, hängt von der didaktischen Ausrichtung ab
- Verständnis von Bewegung auch als „Medium“ macht Schule nicht „nur“ zur „**Ausbildungsstätte**“ sondern zum „**Bildungsraum**“

15

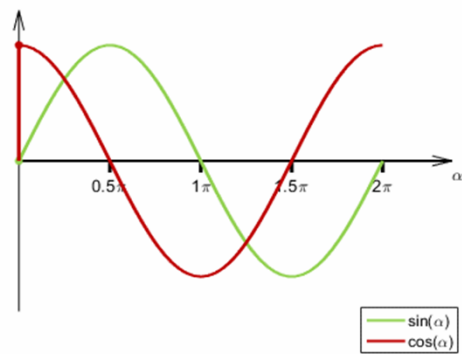
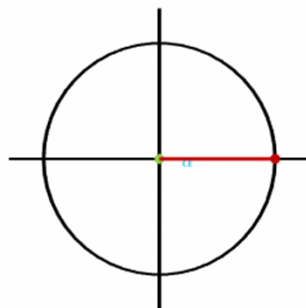
Rhythmisierung

Taktung

Wechsel von meist Gegensätzlichkeiten

16

- Rhythmus = „harmonische Bewegung“
- Rhythmus = „periodischer Wechsel natürlicher Vorgänge“



17

Bipolare Bedürfnisse der Schülerinnen und Schüler

- Entspannung | Erholung - Anstrengung
- Aufgeschlossenheit – Besinnung
- kollektives Wirken - Selbsttätigkeit
- Bewegung - Ruhe

Wichtig für die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen

- Ganzheitliche Perspektive
- Nutzung von Nach- und Nebenwirkungen
- Lernen „lernen“
- gesundheitsfördernde Lernumgebung – Überlastung vermeiden

18

Denkschrift der NRW Bildungskommission(1995)

„In der Schule der Zukunft müssen Phasen der Anspannung und Phasen der Muße, Phasen des aufgabenbezogenen Lernens und Phasen des erforschenden Lernens systematisch miteinander verbunden werden“

Zukunft der Bildung – Schule der Zukunft

19

Ruf nach ...

- Aufgabe der „Stundenschule“ mit 45-Minuten-Takten (didaktisch und kinderpsychologisch ungeeignet; Faust-Siehl u.a., 1996, S. 40)
- Schaffung von einem Gefüge aus
 - Lernsituationen und Lerngelegenheiten, bei denen Zeiten mit hohen Konzentrationsanforderungen altersgemäß sinnvoll wechseln mit solchen der Entspannung
 - Unterrichtsphasen, die vorwiegend von Erwachsenen gelenkt sind, wechseln mit jenen Situationen, in denen die Kinder weitgehend selbst ihre Tätigkeiten bestimmen
 - Festgelegt sind nur die Inhalte und Zeiten desjenigen Unterrichts, der an Fachlehrer/innen (z.B. Sport) oder Fachräume (z.B. Sporthalle) gebunden ist

20

Subjektorientierte Rhythmisierung des Schultags

- Bewegte Schule ≠ Anleiten von Bewegten Pausen
- Sondern Integration der Bewegung in alle ihren Dimensionen in den Schulalltag
 - Bewegung wird gezielt als Medium der Erkenntnisgewinnung eingesetzt
 - Bewegungsübungen werden angeboten/ausgewählt/erarbeitet und können von Schüler/innen ausgewählt und nach einem individuellen Rhythmus durchgeführt werden (Unterbrechung von Sitzphasen)
- Individualisierung der täglichen Bewegungszeit

21

Bewegungsfreundliches Lehren

22

Lernen und Lehren in einer Bewegten Schule

- Entdecken – Freude, Lust, Neugierde
- Begreifen – mit allen Sinnen
- Selbsttätig – Erfahrungsschatz
- Gestalten – Freiraum und Freizeit (Rhythmisierung)
- Balancieren – Gleichgewicht, Ausgeglichenheit mit der Umwelt
- Entspannung – zur Förderung von Aufmerksamkeit und Konzentration
- Vernetzen – Denkstrukturen fördern, Synergien nutzen
- Unterscheiden – Individualität, soziales Verhalten
- Auswählen – Inhalte, Methoden, Mittel
- Erziehen – Eigen- und Mitverantwortung
- Lernen – mit Kopf, Herz und Hand
- Lehren – mit Freude und Neugierde

23

Beispiel Tagesplan

„Stundenschule im 50 Minuten Takt“

Zeit Stunde	Unterrichtsfach
8:00 – 8:50	Deutsch
8:50 – 8:55	Pause
8:55 – 9:45	Sachunterricht
9:45 – 10:00	Großen Pause
10:00 – 10:50	Religion
10:50 – 10:55	Pause
10:55 – 11:45	BSP
11:45 – 11:50	Pause
11:50 – 12:40	Mathematik

Entwicklung hin zur Bewegten Schule

Zeitintervall	Ziel(e)
8:00 – 9:45	<ul style="list-style-type: none"> Ankommen Deutsch: Lesen und 3./4. Sachunterricht (...)
9:45 – 10:00	Große Pause
10:00 – 10:50	Religion
10:50 – 10:55	Umziehen
10:55 – 11:45	BSP
11:45 – 11:50	Umziehen
11:50 – 12:40	Mathematik (...)

Nutzung von Gang, Aula, Zusatzraum, ...

Bewegte Pause, verlängerte Pause, Erholung für alle, Outdoor,

Idee der Bewegten Schule wird von allen getragen/umgesetzt

24

Erfahrungsorientiertes Bewegen → erfahrungsorientiertes Lernen ODER Erfahrungsorientiertes Lernen am Beispiel „Bewegung“

► Lernen

- ≠ Kopieren eines vorgeschriebenen Sollwertes
- ≠ Überwiegend durch „äußere“ Hilfestellung bewältigt
- ≠ Häufiges, externes Feedback

Lernen soll

- ✓ Authentisch sein
- ✓ Eigene Problemlösungsstrategien provozieren
- ✓ Selbstwirksamkeit fördern

Bsp. Skater- & Breakdance Szene

- ✓ Bewegungsanlässe selbst gewählt
- ✓ Selbstgestellte Aufgaben
- ✓ Suchen nach individuellen Lösungen

25

Erfahrungsorientiertes Lernen

- Verknüpft zwei Pole einer Wechselbeziehung
 - Verbindet Bewegenden mit Umwelt (Bewegung als Medium)
 - Wirkung auf die Welt und Rückwirkung dieser
- Wiederholung ≠ Erfahrung ABER
- Auch Erfahrung braucht Übung und Wiederholung DENN
- Erfahrung = nach und nach Einverleiben von etwas Fremden

26

Beispiel für eine bewegungsfördernde Unterrichtsmethode: Szenisches Spiel

- Gut einsetzbar im Lese- und Sprachunterricht
- Spiele in Bezug auf einen zuvor erarbeiteten und gelesenen Text
- Ziel: Verständnis des Textes, Mittel/Methode: szenisches Spiel
- Persönlichkeitsentwicklung – Ich-Bezug – Selbstwirksamkeit
- Unterricht „vom Kopf auf die Füße“
- Klare Regeln und Unterrichtsstruktur
- Bewegungsfördernde Unterrichtsmethoden ergänzen | bereichern Unterricht

27

Beispiel für ein Element der Bewegungsförderung im Unterrichtsmethode: Aktives Sitzen

- Review: „Ergonomische Arbeitsplatzverhältnisse führen zu einem wesentlich (signifikant) dynamischeren Körperverhalten der Kinder“
- Möglichkeiten
 - Im Stehen etwas vortragen, vorlesen etc. – Einrichtung von Stehplätzen
 - Verschiedene Sitz- und Arbeitshaltungen zulassen, einplanen und einfordern
 - Im Knien, Stehen, Liegen arbeiten lassen
 - Sitzalternativen wie Bälle, Keilkissen oder mobile Sitzmöbel zur Verfügung stellen.
 - Klassenraum in Lese-, Entspannungs-, Experimentierecken etc. aufteilen
 - Beim Fragen, Antworten, Vorlesen ... aufstehen

28

Bewegte Schule

- Schule in Bewegung – in stetiger Entwicklung
- Bewegte Schule ist kein „*Status*“, sondern ein Beitrag zur Pädagogischen Entwicklung, ein *Weg*
- Synonym: dynamische Schule
- Umfasst alle Ebenen der Schulstruktur und des Schulalltags sowie alle Mitwirkenden (Lehrkörper und Schulleitung, Schüler/Innen, Eltern, Stützkräfte, Hausmeister, ...)

Bewegung – vielfältige Effekte auf den Körper

- Bewegungsmangel
- fehlende Impulse
 - negative Effekte auf den Körper
 - Vgl. Stresshormone

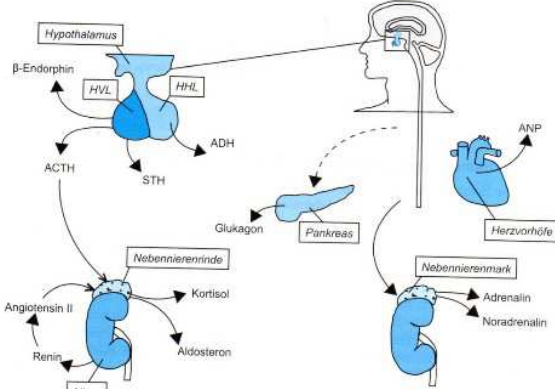


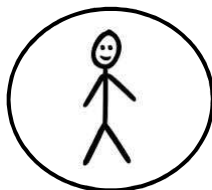
Abb. S2: Vereinfachte Darstellung wesentlicher Hormonausschüttungen während körperlicher Belastung (mod. nach ROEBRACK/ROEBRACK 1996)

HVL: Hypophysenvorderlappen
 HHL: Hypophysenhinterlappen
 ACTH: Kortikotropin
 STH: Somatotropin
 ADH: Adhärenin
 ANP: Atriopéptin

MARÉES, 2003, S. 106

Lebenswelten der Kinder im Wandel

Verhaltensprävention Verhältnisprävention



Literatur

- Arzberger, Ch. Et al. (2013): Sprachförderung in Bewegung Sprachbewusster Sportunterricht und bewegter Deutschunterricht, Im WWW unter URL http://epub.sub.uni-hamburg.de/epub/volltexte/2014/28417/pdf/pdf_sprachfoerderung_in_bewegung_sprachbewusster_sportunterricht_und_bewegter_deutschunterricht.pdf (Zugriff am 13.9.18)
- Hildebrandt-Stramann, R. (o.J.): Die Ganztagschule durch Bewegung, Spiel und Sport rhythmisieren, Im WWW unter URL <http://www.ganztaegig-lernen.de/media/rhythm-ganztag.pdf> (zugriff am 11.9.18)
- Hildebrandt-Stramann, R. (2004): Vom Kopf auf die Füße – Lehren und Lernen in einer bewegten Lernkultur, In: Zimmermann, R & Hunger, I.: Wahrnehmen – Bewegen – Lernen Kindheit in Bewegung, Karl Hofmann Verlag, Schorndorf, S. 90-97
- Kleine-Huster, R. (o.J.): Was bewegt und? – Bewegte Schule, Im WWW unter URL <http://www.nibis.de/~beschule/pdf2/5.pdf> (Zugriff am 13.9.2918)
- MARÉES, Horst de (2003): Sportphysiologie, 9. Auflage, Verlag Sport und Buch Strauß, Köln
- Müller, C. & Schürmann, V. (2012): Bewegung als Medium und als Mittel – Zur Bildungsdimension der Bewegten Schule, In: Dekan der Sportwissenschaftliche Fakultät Leipzig (Hrsg): Leipziger sportwissenschaftliche Beiträge 53 (1), 9-22
- Naul, R. (2011): Bewegungsförderung in der Schule – was wirkt?, In Landesinstitut für Gesundheit und Arbeit des Landes Nordrhein-Westfalen (Hrsg): Bewegungsförderung in Lebenswelten. Wissenschaftliche Grundlagen und Beispiele guter Praxis. Erweiterte Dokumentation der Fachtagung „Bewegungsförderung in Lebenswelten“ am 18. Oktober 2011 in Düsseldorf, LIGA.Fokus 14, 33-35
- Scherer, H.G. (2004): Erfahrung versus Mouseclick? – Grundlagen und Perspektiven erfahrungsorientierten Bewegens und Lernens, In: Zimmermann, R & Hunger, I.: Wahrnehmen – Bewegen – Lernen Kindheit in Bewegung, Karl Hofmann Verlag, Schorndorf, S. 66-76
- Städter, H. (2016): Auf dem Weg zur Bewegten Schule, In: Pluspunkt 3/2016 im WWW unter URL https://www.dguv-lug.de/magazin-dguv-pluspunkt/auf-dem-weg-zur-bewegten-schule/?tx_dguvlug_lowebcode%5Baction%5D=&tx_dguvlug_lowebcode%5Bcontroller%5D=Webcode&cHash=20b3e45c3e11893ae3e/a15faa758ab2# (Zugriff am 11.9.18)