



Kinder und Jugendliche brauchen Bewegung, um sich in ihrer Gesamtpersönlichkeit harmonisch entwickeln zu können. Bewegung unterstützt das kognitive Lernen (verbesserte Konzentrationsfähigkeit, zusätzlicher Informationszugang über den „Bewegungssinn“, Optimierung der Informationsverarbeitung). Bewegungssituationen bieten für Schülergruppen vielfältige soziale Lernmöglichkeiten, bei denen die Wechselseitigkeit von Geben und Nehmen ausgewogen realisiert wird. Des Weiteren besteht ein Zusammenhang zwischen als befriedigend erfahrenen Bewegungshandlungen und positivem emotionalen Erleben. Bewegung kann zum einen aktivieren, hat aber auch eine beruhigende und stressabbauende Wirkung. Bewegung ist eine Voraussetzung für die motorische und gesunde körperliche Entwicklung. Die Erprobung von Bewegungsabläufen, eine realistische Selbsteinschätzung und das Erleben eigenen Könnens, aber auch eigener Grenzen, tragen wesentlich zu einer befriedigenden Selbsterfahrung bei.

Kinder und Jugendliche haben zu wenig Bewegung, denn sie sind in Abhängigkeit von ihren individuellen Bedingungen von einer zunehmend von Bewegungseinschränkungen charakterisierten Welt umgeben. Als zentrale Stichworte können gelten: Einengung und Spielfeindlichkeit der Bewegungsräume, Dominanz bewegungsarmer Freizeittätigkeiten, Tendenz zur „Verhäuslichung“ und damit Rückzug aus dem Bewegungsraum Natur. Der Zustand dauernder Bewegungsunterdrückung wird noch verstärkt durch einen den Schulalltag häufig bestimmenden typischen „Sitzunterricht“. Folgen sind zunehmende gesundheitliche Schwächen und Schäden wie Haltungsschwächen, Konzentrationsschwäche, Hyperaktivität, Auffälligkeiten im Arbeits- und Sozialverhalten, erhöhte Aggressivität, eingeschränkte Leistungsfähigkeit, Unfallhäufigkeiten.

Bewegung hilft beim Lernen. Lernen findet traditionell vorrangig im Sitzen statt. Doch es gibt keine Belege dafür, dass man nur so lernt. Kognitives Lernen kann auch mit Bewegung verbunden werden. Dann besteht die Möglichkeit, über den „Bewegungssinn“ zusätzlich Informationen zum Lerngegenstand zu erhalten. Des Weiteren wird durch Bewegung mit bereits geringer Intensität die Gehirndurchblutung angeregt und dadurch die geistige Leistungsfähigkeit, insbesondere die Kurzspeicherkapazität und die Lerngeschwindigkeit, gesteigert. Dies führt zu einer Verbesserung der Informationsverarbeitung beim Lernen. Schule sollte insgesamt den Bewegungsaktivitäten der Kinder und Jugendlichen mehr Raum bieten und konsequent ein Lernen mit allen Sinnen, also auch dem Bewegungssinn, ermöglichen und zu einer **bewegten Schule** werden.

Bewegtes Lernen Klassen 1 bis 4

Didaktisch-methodische Anregungen in Form von Karteikarten

Die in Sachsen und Rheinland-Pfalz erprobte Karteikartensammlung zeigt konkrete Möglichkeiten für ein Bewegtes Lernen in Mathematik, Deutsch und Sachunterricht mit folgenden Zielstellungen auf:

- Ziffern und Buchstaben ganzkörperlich erfassen und abbilden
- Grundaufgaben mit Unterstützung von Bewegungsabläufen erschließen
- Zeit in Verbindung mit Bewegung erleben
- geometrische Figuren mit dem Körper erfüllen und formen
- Rechtschreibentscheidungen durch Ganzkörperbewegungen ausdrücken
- über Sprache Bewegungsvorhaben gemeinsam planen und durchführen
- durch Bewegungsspiele etwas über andere Menschen erfahren
- Vorgänge in der Natur über Bewegungshandlungen erfahren, erkennen und begreifen
- Körper- und Bewegungserfahrungen sammeln
- konstante Haltungsmuster vermeiden lernen

Christina Müller unter Mitarbeit von Marit Obier, Annett Liebscher, Ulrike Lange und Katja Fritsch

Gesamtausgabe Bewegtes Lernen Klasse 1 bis 4. (3. Auflage). Mathematik, Deutsch und Sachunterricht. 2006. 964 S. 59,00 €. 3-89665-384-9.

Einzelbände:

Bewegtes Lernen Klasse 1. (3. Auflage). Mathematik, Deutsch und Sachunterricht. 2006. 336 S. 25,00 €. 3-89665-384-9

Bewegtes Lernen Klasse 2. (2. Auflage). Mathematik, Deutsch und Sachunterricht. 2003. 308 S. 25,00 €. 3-89665-281-8.

Bewegtes Lernen Klasse 3 und 4. (2. Auflage). Mathematik, Deutsch und Sachunterricht. 2003. 320 S. 25,00 €. 3-89665-282-6.

Müller, Christina. **Bewegtes Lernen in Ethik.** Klassen 1 bis 4. 2003. 128 S. 12,50 €. 3-89665-285-0.

Müller, Christina; Ciecinski, Arndt; Schlöffel, Ralf. **Bewegtes Lernen in Englisch.** Anfangsunterricht in der Grundschule, 128 S. 12,50 €. 3-89665-286-9.

Müller, Christina; Engemann, Monique. **Bewegtes Lernen im Fach Kunst.** Klassen 1 bis 4. 122 S. 12,50 €. 3-89665-284-2.

Bewegtes Lernen in Klasse I

Christina Müller (Hrsg.)

Didaktisch-methodische Anregungen
für die Fächer Mathematik, Deutsch
und Sachunterricht

3. Auflage


unter Mitarbeit von:
Marit Obier
Ulrike Lange
Annett Liebscher



Academia



Muster für Arbeitskarten (Klassen 1 bis 4):

Arithmetik 


Thema: 1 Die natürlichen Zahlen bis 10
1.7 Zehn Schritte

Ort: Schulhof, Sporthalle
Material: -

Beschreibung: Die Kinder stehen an einer (gemeinsamen) Startlinie. Sie gehen, je nach eingeführter Zahl, z. B. fünf Schritte vorwärts und zählen laut dazu. Anschließend wird die Übung mit Rückwärtsschritten und Rückwärtzzahlen ausgeführt.

Varianten:

- Welches Kind erreicht wieder seine Ausgangslinie?
- Bewegungsform variieren, z. B. Schlusssprünge, „Riesenschritte“, „Kaffeebohnen“
- in Partnerarbeit oder Kleingruppen durchführen


Arithmetik 

Thema: 3 Multiplizieren und Dividieren bis 10
3.2 Rhythmische Malfolgen

Ort: Klassenzimmer, Schulhaus, Schulhof
Material: -

Beschreibung: Eine Multiplikationsfolge wird genannt. Die Kinder gehen ohne sich zu behindern durch den Raum und sagen zum Rhythmus der Schritte die Folge der natürlichen Zahlen auf. Alle Ergebnisse der vorgegebenen Folge werden durch Klatschen, Schnipsen, einen Stampfschritt o. Ä. hervorgehoben.


Variante: Multiplikationsfolgen rückwärts gehen und zählen

Vom Zusammenleben der Menschen 

Thema: 2 Bedeutung der Arbeit und Berufe der Eltern
2.2 Berufe raten

Ort: Klassenzimmer
Material: -

Beschreibung: Alle Kinder erfragen zu Hause den erlernten Beruf ihrer Mutter und ihres Vaters. Der Reihe nach stellen die Schüler diese pantomimisch dar. Wer den Beruf zuerst errät, ist als nächster an der Reihe. Doch zuvor dürfen alle Kinder die Bewegungen nachahmen.

Sprachbetrachtung 

Thema: 1 Wortarten und ihre Aufgaben
1.6 Zeitformen

Ort: Klassenzimmer
Material: -

Beschreibung: Der Lehrer nennt Verben in verschiedenen Zeitformen, die von den Kindern wie folgt dargestellt werden:

- Präsens → Schlusssprung
- Perfekt → Drehung
- Präteritum → einen Schritt rückwärts gehen
- Futur → einen Schritt vorwärts gehen


Variante: Partner- und Gruppenarbeit

Bewegtes Lernen Klassen 5 bis 10/12

Bewegtes Lernen
im Fach Geografie
Klassen 5 bis 10/12

Christina Müller
Ullrich Ende

Didaktisch-methodische Anregungen



Academia

Didaktisch-methodische Anregungen in Form von Karteikarten

- Müller, Christina; Rochelt, Andreas. **Bewegtes Lernen im Fach Biologie.** 156 S. 14,50 €. 3-89665-301-6.
- Müller, Christina; Kschamer, Jana. **Bewegtes Lernen im Fach Deutsch.** 160 S. 14,50 €. 3-89665-343-1.
- Müller, Christina; Schlöffel, Ralf. **Bewegtes Lernen in modernen Fremdsprachen – dargestellt am Beispiel des Faches Englisch.** 2004. 128 S. 12,50 €. 3-89665-300-8.
- Müller, Christina; Melzer, Thomas. **Bewegtes Lernen im Fach Ethik.** 160 S. 14,50 €. 3-89665-346-6.
- Müller, Christina; Adam, Michael. **Bewegtes Lernen im Fach Evangelische Religion.** 112 S. 12,50 €. 3-89665-304-0.
- Müller, Christina; Ende, Ullrich. **Bewegtes Lernen im Fach Geografie.** 160 S. 14,50 €. 3-89665-341-5.
- Müller, Christina; Kösser, Franziska. **Bewegtes Lernen im Fach Geschichte.** 128 S. 12,50 €. 3-89665-302-4.
- Müller, Christina; Kern, Beate; Lange, Janin. **Bewegtes Lernen im Fach Kunst.** 144 S. 14,50 €. 3-89665-344-X.
- Müller, Christina; Ziermann, Christian. **Bewegtes Lernen im Fach Mathematik.** 160 S. 14,50 €. 3-89665-305-9.
- Müller, Christina; Härtwig, Sebastian. **Bewegtes Lernen im Fach Musik.** 144 S. 14,50 €. 3-89665-345-8.
- Müller, Christina; Cyriax, Christiane. **Bewegtes Lernen im Fach Physik.** Klassen 6 bis 10/12. 144 S. 14,50 €. 3-89665-342-3.
- Müller, Christina; Bodenhausen, Falk. **Bewegtes Lernen im Fach Sozialkunde/ Gemeinschaftskunde/Politik.** 2004. 112 S. 12,50 € 3-89665-303-2.


Weitere Bücher zum Thema Bewegte Schule:

- Müller, Christina; Petzold, Ralph. **Bewegte Schule.** Aspekte einer Bewegungserziehung in den Klassen 5 bis 10/12. 2006. ca. 300 S. ca. 25,00 €. 3-89665-374-1. Warum sollen Schüler ab der Klassenstufe 5 nur beim Stillsitzen lernen können? Mit diesem Buch werden Vorschläge für die Klassenstufen 5 bis 10/12 zu Zielen, Inhalten und methodisch-organisatorischen Gestaltungsmöglichkeiten eines bewegten Unterrichts in allen Fächern, der bewegten Pause und eines insgesamt bewegten Schullebens unterbreitet. Anhand von Untersuchungsergebnissen wird nachgewiesen, dass sich durch mehr Bewegungsmöglichkeiten Bedingungen, die auf die Schulleistungen einwirken, positiv verändern, so die Konzentrationsfähigkeit, die Schul- und Lernfreude, das Sozialverhalten, das Lehrer-Schüler-Verhältnis.
- Müller, Christina. **Bewegte Grundschule. 2. Auflage.** Aspekte einer Didaktik der fächerübergreifenden Bewegungserziehung. 2003. 304 S. 25,00 €. 3-89665-249-4. Einleitend wird die Bedeutung der Bewegung für die kindliche Entwicklung erörtert und das Konzept der bewegten Grundschule mit seinen Zielen und Bereichen, mit seinen Möglichkeiten und Grenzen dargestellt. Den umfangreichsten Teil des Buches nehmen Teilziele für die Klassen 1 bis 4, exemplarische inhaltliche Umsetzungsmöglichkeiten, methodisch-organisatorische Hinweise und ausgewählte Medienempfehlungen ein. Das Buch schließt mit Vorschlägen für die Aus- und Fortbildung zur Thematik der bewegten Schule.
- Müller, Christina; Petzold, Ralph. **Längsschnittstudie Bewegte Grundschule.** Ergebnisse einer vierjährigen Erprobung eines pädagogischen Konzeptes zur Bewegten Grundschule. 336 S. 26,50 €. 3-89665-230-3.
- Müller, Christina. **Schulsport in den Klassen 1-4.** Aspekte einer Schulsportdidaktik für die Grundschule. 304 S. 25,00 €. 3-89665-173-0.

Christina Müller

Bewegte Grundschule

Aspekte einer Didaktik der Bewegungserziehung als umfassende Aufgabe der Grundschule



Academia