



Volksschule Bad Blumau (10./11. Mai und 21./22. Juni 2012)

Brigitte Schabernak, 8700 Leoben, Salzlande 17/55
Team der VS Bad Blumau

**Was ist Bewegtes Lernen?
Wozu brauchen wir Bewegtes Lernen?
Wem nützt Bewegtes Lernen?**

- Bewegtes Lernen **ist kognitives** Lernen **durch** und **in** Bewegung
Lernen **durch** Bewegung: Informationsaufnahme durch zusätzliche Kanäle (vor allem durch Bewegungssinn)
Lernen **in** Bewegung: Informationsverarbeitung wird durch Bewegung verbessert, Inhalte verankern sich besser im Gedächtnis
Beide Aspekte sollen in allen Unterrichtsgegenständen berücksichtigt werden.
- Bewegtes Lernen ist **keine Ausweitung** des Faches Bewegung und Sport, sondern Unterrichtsform
- Bewegtes Lernen ist **keine neue Unterrichtsform**, sondern **Ergänzung** zum traditionellen Lernen
Lerninhalte sollen durch Erleben, Denken und Handeln erfahren werden, Zusammenhänge sollen erkannt werden („Wissensnetz“)
- Eingehen auf **neue Lernkultur**, auf **Bildungsstandards** und die damit verbundenen Anforderungen an einen modernen, schülerzentrierten Unterricht, Erwerben der geforderten **Kompetenzen** ist durch Bewegtes Lernen besser möglich (z.B.: Modellieren, Kommunizieren in Mathematik erfordern neue Lernkultur)
- **keine spezielle Ausbildung** für Bewegtes Lernen nötig, sondern **Umdenken**: Unterricht neu gliedern, Lernabschnitte / Lernblöcke gestalten (weg von 50 Minuten-Einheiten mit Klingelzeichen oder Gong), mit genügend Unterbrechungen (Bewegungspausen) und Erholungszeiten (große Pausen) zum Jausnen, Toben und/oder Entspannen
- Bewegtes Lernen **nützt allen Beteiligten**:
den **Schülern/innen**, weil ihnen viele neue Lernmöglichkeiten erschlossen werden und das Lernen einfach mehr Spaß macht
den **LehrerInnen**, weil sich die Stimmung in der Klasse verbessert, die Kinder mehr vom Lehrstoff behalten, Aggressionen und Unruhe abnehmen
den **Eltern**, weil sie lernfreudige, ausgeglichene Kinder erleben, die gerne in die Schule gehen

Bewegtes Lernen ist wissenschaftlich erforscht

Bewegtes Lernen ist **ganzheitliches Lehren und Lernen mit allen Sinnen**.

Die Beteiligung der **motorischen Zentren** des Gehirns spielt eine wesentliche Rolle bei Verarbeitungs-, Lern- und Erinnerungsvorgängen.

Muskelaktivitäten und spezielle koordinative Bewegungen führen zur Produktion von Neurotrophinen, die das Wachstum von Nervenzellen anregen und die Anzahl neuronaler Verbindungen (Synapsen) vermehren.

„Durch Bewegung und die damit verknüpfte Sensorik werden die für dauerhafte Lerneffekte grundlegenden Verbindungen zwischen Nervenzellen im Gehirn gebildet, erhalten und verstärkt. Lernen ohne Bewegung, ohne Rückkoppelung von Sensorik und Motorik ist kaum denkbar.“ (Gertraud Teuchert-Noodt)

„Bewegung, Spiel, zwischenmenschliche Beziehungen sind für das Lernen von grundsätzlicher Bedeutung. Der Körper ist beim Lernen genauso beteiligt wie das Gehirn. Die Verbindung von Bewegung, Sinnen und Emotionen für wirksames Lernen ist wichtig.“ (Carla Hannaford aus „Bewegung – das Tor zum Lernen“)

- Bewegungs- und handlungsorientierter Unterricht vermittelt Informationen auf mehreren Sinneskanälen („Lernen mit allen Sinnen“, unterschiedliche Lerntypen).
Mehrkanaliges Lernen – motorisch, kognitiv und emotional – führt zu besseren Lernleistungen.
- Das **Gehirn** wird über Bewegung **aktiviert**. Bewegung steigert die Durchblutung im Gehirn, es wird besser mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt.
Lerninhalte werden nachhaltig in den Gehirnarealen abgespeichert und sind schneller, vor allem sicherer wieder zu finden. Je vielfältiger die Gehirnareale angesprochen werden, desto besser ist das Erinnerungsvermögen.
- Das **Wachstum von Nervenzellen** wird angeregt, die Anzahl von neuronalen Verbindungen (Synapsen) vermehrt sich. Dadurch wird bessere Konzentration erreicht.
- Durch Bewegung wird die Durchblutung des Körpers und der Stoffwechsel erhöht, dadurch wird die **aktuelle Befindlichkeit** positiv beeinflusst. Das führt zu mehr Lernfreude der Kinder und dient zur Förderung eines positiven Lernklimas.

Bewegung im schulischen Alltag:

Für die Ausbildung von grundlegenden Fähigkeiten wie Körperschema, Gleichgewicht, Eigenwahrnehmung, räumliche Orientierung oder Bewegungskoordination benötigen Kinder viel Bewegung und Erfahrung mit allen Sinnen. Diese Grundlagen gelten als Vorläuferfähigkeiten für die Ausbildung von Aufmerksamkeit, Konzentration, Ausdauer und Leistungsbereitschaft, ohne die erfolgreiches Lernen nicht gelingen kann.

Konzentrationsfähigkeit:

- 5 – 7 Jahre ca. 15 Minuten
- 7 – 10 Jahre ca. 20 Minuten
- 10 – 12 Jahre ca. 25 Minuten
- 12 – 16 Jahre ca. 30 Minuten

Bewegung als zentrales Element im Schulleben bewirkt:

- größere individuelle Lernerfolge
- abnehmende Aufmerksamkeitsstörungen
- bessere Lern- und Arbeitsatmosphäre
- geringere Gewaltbereitschaft

Überlegungen zum bewegten Lernen

Lernräume – Lernumgebung

Ort, Lernmaterialien, Mobiliar, Klassenraumgestaltung, Experimentierecke, Lesecke, Rückzugs- und Ruhemöglichkeiten, Schulhaus und Schulumgebung, Freiluftklasse, ...

Lernformen

selbsttätiges, entdeckendes Lernen, offene Lernformen, Tagesplan oder Wochenplan, Stationenbetrieb, Gruppenarbeit, Partnerarbeit, Hausaufgaben, ...

Lernklima

angstfrei und gewaltfrei, kein Stress, gute Stimmung, Motivation, Wertschätzung, Respekt, Lehrer als Lernbegleiter, Klassenregeln, ...

Lernbereitschaft

Körperbewusstsein, Zusammenschalten der Gehirnhälften, Konzentration, Motivation, Neugier, physische und psychische Gesundheit, Ernährung, Trinken, Erholung und Entspannung, ...

Lernerfolg

Übung und Wiederholung, Überprüfungen, Tests, Schularbeiten, durchschaubares Beurteilungssystem, alternative Leistungsbeurteilung, Präsentationen (Portfolio), Lob und Anerkennung, ...

Unterrichtsformen / Unterrichtsgegenstände in Bewegung

- Lernergebnisse werden in und durch Bewegung ausgedrückt:
Schreiben, Sprechen, Pantomime, ein Experiment präsentieren, ein Instrument spielen, Singen und Tanzen, eine Turnübung durchführen, ein Werkstück anfertigen, ein Bild malen, ...
- Schüler kommt zum Heft, Buch, Arbeitsblatt – nicht umgekehrt
- Wechsel der Sitzhaltung, der Sitzgelegenheit, des Sitzplatzes: Sitzkreis, Lesecke, Beratungsecke, Gruppentisch,...
- Verschiedene Unterrichtsformen: Partnerarbeit, Gruppenarbeit, Freiarbeit, Tagesplan, Wochenplan, Stationenbetrieb, ...