

Beispiele eines bewegten Schullebens

Erfolgreiches Lernen berücksichtigt die sehr enge Vernetzung von Körper, Geist und Emotionen.

Aus einer bewegenden Praxis – für eine bewegte Praxis. Beispiele aus unserer Kooperationschule, dem deutschen Präventionspreisträger 2009:



Fridtjof Nansen Schule Hannover
Leipziger Str. 38, 30179 Hannover
www.fns-online.de

„Die Preisträgerschulen zeichnen sich vor allem dadurch aus, dass sie Programme und Ansätze der Gesundheitsförderung in ihrem pädagogischen Konzept dauerhaft verankern und die Schülerinnen und Schüler und ihre Eltern einbeziehen“ (Prof. Dr. Elisabeth Pott, BZGA)

Klassenzimmer, die bewegen:

- *Lebendiges Sitzen*



Grundschüler können nicht länger als max. 5 Minuten stillsitzen. Sie brauchen neben größenangepassten Schulmöbeln vor allem Stühle, die Bewegung während des Sitzens zulassen und einfordern.

- *Regelmäßige Haltungswechsel*



Lernen ist im Sitzen, Stehen und Liegen möglich. Bewege Deinen Körper und Dein Geist wird Dir folgen.

Empfehlungen für ein wechselndes Körperverhalten im Klassenzimmer:

- 50% „lebendiges Sitzen“
- 30% Stehen / Liegen
- 20% Bewegung im Raum

Durchschnittswerte auf den Tag verteilt.

- *Bewegte Lernmethoden*



Lernen mit Kopf, Herz, Hand und Fuß.

Bewegt unterrichten heißt nachhaltig Lernen. Eine der wichtigsten Erkenntnisse der Hirnforschung ist es, dass Menschen nur dann ihre Potenziale entfalten können, wenn sie sich für etwas begeistern. Bewegtes Lernen begeistert und ist somit ein effektiver Verstärker für neuronale Umbauprozesse.

- *In Projektgruppen selbständig Lernen*



Freiarbeit, Gruppenarbeit, Projektarbeit, selbstorganisiertes Lernen . . ., selbst Tun.

„Wir haben unser Gehirn nicht zum Befolgen von Anweisungen, sondern zum Lösen von Problemen“ (Gerald Hüther, Hirnforscher)

- *frei gewählte Bewegungspausen*



Individuelle Auszeiten nach festen Regeln.

Jedem Schüler stehen pro Unterrichtsstunde zwei frei gewählte Bewegungszeiten a 1 Minute zur Verfügung. Die Bewegungszeit regelt die einzustellende Eieruhr. Das Schwingen auf dem Trampolin sorgt für konzentrierte sensomotorische Reize. Ein wichtiger Ausgleich zum Sitzen und ein entscheidender Impuls für neurophysiologische Stoffwechselprozesse.

- *Korridore / Freiräume . . .*



zum Lernen . . .

Unterricht muss nicht immer nur im Klassenzimmer stattfinden. Schulen verfügen über viele „Leerräume“. Sie eignen sich für das Lernen in Gruppen, tragen zur physischen und mentalen Rhythmisierung (Ortswechsel) bei und schaffen Raum.



... und zur Bewegung nutzen
 Bewegungsverführungen sorgen für Bewegung „ganz nebenbei.“
 Kinder müssen nicht bewegt werden, sie brauchen aufgrund ihres natürlichen Bewegungsbedürfnisses nur genügend Chancen, sich bewegen zu dürfen. Ganz entscheidend sind hier die alltäglichen Bewegungsangebote in Schule und Freizeit, die über den Sportunterricht hinausgehen.

Außenräume als „sinn-haltige“ Lernräume

Schulhöfe müssen . . .



... die komplexen motorischen Grundtätigkeiten herausfordernd abrufen.

Kinder wollen und müssen klettern, balancieren, hangeln, springen . . . Sie setzen sich spielerisch mit der Schwerkraft und mit den Bewegungsgesetzen auseinander.



... zu einem selbsttätigen und eigenverantwortlichen Handeln anregen.

Der Natur der Kinder entspricht es, neugierig die Umwelt zu erkunden. Dabei müssen sie vielerlei Hindernisse und Hürden überwinden lernen.



... eine altersgemäße und eigenständige Nutzung ermöglichen.

Kinder müssen ihre Bewegungslust ausleben und dabei vielfältige Selbst-, Sozial- und Materialerfahrungen an, mit und auf Geräten sammeln.



... Kinder herausfordern, damit sie an den Aufgaben wachsen können.

Sich selber Aufgaben stellen; mit technischen und emotionalen Schwierigkeiten umgehen lernen; Risiken erkennen und Einschätzen lernen.

Kinder wollen auf die Frage: „Kann ich das schaffen?“ eine unmittelbare Antwort.



... Kindern Lernerfahrungen bieten, mit Wagnis und Risiko umzugehen.

„Unter Berücksichtigung der Eigenarten des kindlichen Spiels und der Art, wie Kinder vom Spielen auf dem Spielplatz hinsichtlich ihrer Entwicklung profitieren, „müssen Kinder lernen, mit Risiken fertig zu werden, und das kann auch zu Prellungen, Quetschungen und sogar zu gebrochenen Gliedmaßen führen“ (EN 1176 -1).



... Kinder auffordern, neue Wege zu gehen.

Vom Kleinkindalter an ist das Gehirn darauf ausgerichtet, Probleme zu lösen. Immer neue grenzwertige Herausforderungen zu bewältigen, verlangt vorausschauendes Denken (strategische Kompetenz) und Handlungen gezielt zu planen (Handlungskompetenz).



.. Kindern das Gefühl vermitteln, etwas „geschafft zu haben.“

Für den psycho-physischen Bereich bedeutet die persönliche Bewältigung von Grenzsituationen eine besondere Bedeutung. Der Erfolg beim Gelingen einer schwierigen Bewegungshandlung wirkt motivierend. Er ruft nach Wiederholung und nach neuem kalkuliertem Risiko. Wenn die selbst gewählten Risiken möglichst unbeeinflusst von außen überwunden werden, gewinnt das Kind an Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl.



... die Selbstsicherungsfähigkeit von Kindern in grenzwertigen Herausforderungen fördern.

Kinder erfahren dadurch viel über die eigenen Fähigkeiten und Grenzen. Über die immer wieder neu geforderte Selbsteinschätzung in grenzwertigen Situationen (balanciere ich noch weiter) wird ihre Selbstsicherungsfähigkeit kontinuierlich ausgebildet.

Besonders zu empfehlende Innen- und Außenraumprodukte, die das Schulleben bewegter gestalten:

Innenraum:



Ergonomische Schulmöbel, der Firma VS /Vereinigte Spezialmöbelfabriken; www.vs-moebel.de



Trampolin, der Firma bellicon; www.bellicon.com

Außenraum:



Kletterstrukturen der Firma Richter Spielgeräte; www.richter-spielgeraete.de



Seilparkour der Firma Corocord; www.corocord.de



Hangelsecke für Innen und Außen der Firma Wehrfritz; www.wehrfritz.de