

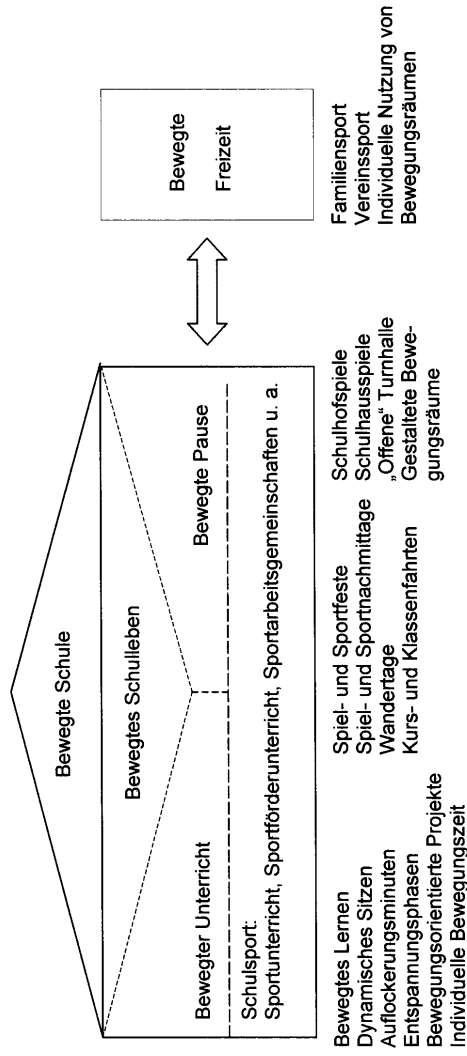
## Einleitung

### Bewegtes Lernen als Teilbereich einer bewegten Schule

**Kinder und Jugendliche brauchen die Bewegung**, um sich in ihrer Gesamtpersönlichkeit harmonisch entwickeln zu können. Bewegung ist das Medium, die Umwelt zu erkennen und zu gestalten (vgl. Grupe 1982, 72). Durch Bewegung nehmen die Heranwachsenden ihre Umwelt differenzierter wahr und sammeln vielfältige Erfahrungen. Bewegung unterstützt das kognitive Lernen (verbesserte Konzentrationsfähigkeit, zusätzlicher Informationszugang über den „Bewegungssinn“, Optimierung der Informationsverarbeitung u. a.). Bewegungssituationen bieten für Schülergruppen vielfältige soziale Lernmöglichkeiten, bei denen die Wechelseitigkeit von Geben und Nehmen ausgewogen realisiert wird. Des Weiteren besteht ein Zusammenhang zwischen als befriedigend erfahrenen Bewegungshandlungen und positivem emotionalen Erleben. Bewegung kann einmal aktivieren, hat aber auch eine beruhigende und stressabbauende Wirkung. Dadurch werden Gesundheit und Wohlbefinden gefördert. Bewegung ist eine Voraussetzung für die motorische und gesunde körperliche Entwicklung. Durch Bewegungssicherheit kann die Unfallhäufigkeit gesenkt werden. 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 aber 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 u. a. Der Zustand dauernder Bewegungsunterdrückung wird noch verstärkt durch einen den Schulalltag häufig bestimmenden typischen „Sitzunterricht“. Folgen sind zunehmende gesundheitliche Schwächen und Schäden (Haltungsschwächen u. a.), Konzentrationsschwäche, Hyperaktivität, Auffälligkeiten im Arbeits- und Sozialverhalten, erhöhte Aggressivität, eingeschränkte Leistungsfähigkeit, Unfallhäufigkeiten.

Ansätze zur Problemlösung zu finden, ist ein gesamtgesellschaftliches Anliegen, in das sich unterschiedliche Ebenen einzubringen haben. Schule sollte insgesamt den Bewegungsaktivitäten der Kinder und Jugendlichen mehr Raum bieten und konsequent ein Lernen mit allen Sinnen, also auch dem Bewegungssinn, ermöglichen. Deshalb muss Schule in diesem Sinne zu einer **bewegten Schule** werden. Folgende Bereiche einer bewegten Schule können ausdifferenziert werden (vgl. Müller 2003):



Die vorliegenden didaktisch-methodischen Anregungen beziehen sich auf den Teilbereich bewegtes Lernen, der in einen bewegten Unterricht eingeordnet werden kann. Verbindungen zu anderen Bereichen werden angedeutet. Die einzelnen Karteikarten können herausgetrennt und den jeweiligen Unterrichtsstunden zugeordnet werden.

## **Bewegung kann beim Lernen helfen**

### **Zusätzliche Informationszugänge durch Bewegung**

Als Lernkanäle werden hauptsächlich der akustische und der optische Analysator genutzt. Über den „Bewegungssinn“ (kinästhetischer Analysator), dessen Rezeptoren über den gesamten Körper verteilt in den Muskeln, Sehnen, Bändern und Gelenken liegen, kann der Schüler zusätzlich Informationen zum Lerngegenstand erhalten. Diese Informationen erfolgen also nicht über die Umwelt, sondern über den Körper und die eigene Bewegung. Der Lernprozess im Fach Geografie kann über folgende Möglichkeiten Unterstützung erfahren:

So können die Schüler geografische Formen über den Körper empfinden (s. 3.13 „Fließende Gewässer“). Sie nehmen geografische Lagebeziehungen u. a. über Bewegung wahr (s. 3.2 „Norden oder Süden“). Durch Bewegungsaktivitäten können Zusammenhänge erkannt werden (2.15 „Apartheid im Rollenspiel“). Mittels Bewegungsgeschichten erfahren die Schüler Details über Landschaften (s. 2.14 „Reise durch Afrika“) und sie geben ihr geografisches Wissen in Spielszenen an andere weiter (s. 1.8 „Reiseleiter“). Die Herstellung von Modellen ist ebenfalls mit Bewegung verbunden. Bei Unterrichtsgängen können die Natur und der Heimatraum erkundet werden (s. 1.20 „Wir in der Natur“).

Alle aufgeführten Möglichkeiten geben dem Schüler zusätzliche Informationen über den Lerngegenstand und unterstützen damit den Lernprozess.

<b>Zusätzlicher Informationszugang</b>	<b>Beispiele</b>
geografische Formen über den Körper und über Bewegungen <i>empfinden</i>	1.1 Kartenzpuzzle 1.7 Was meine ich? 2.1 Gliederung Europas
geografische Lagebeziehungen u. a. über Bewegung <i>wahrnehmen</i>	1.2 Orientierungsspiel 1.11 Welche Begriffe gehören zu ...? 2.20 Quartett 3.2 Norden oder Süden? 3.3 Gradnetz 3.6 In welcher Klimazone? 3.9 Ordnen nach Zeitalter 3.10 Gesteine zuordnen
Zusammenhänge <i>erkennen</i>	2.15 Apartheid im Rollenspiel 3.1 Orientierungslauf 3.14 Den Wald erleben
geografische Begriffe <i>pantomimisch darstellen</i> , mittels Bewegungsgeschichten Details über Landschaften <i>erfahren</i>	1.9 Geografische Activity 2.4 Lerngeschichte mit Bewegung 2.14 Reise durch Afrika 3.5 Tiere zuordnen 4.7 Geografische Begriffe
geografisches Wissen in <i>Spielszenen</i> an andere weitergeben	1.6 Reise durch Deutschland 1.8 Reiseleiter 1.18 Rollenspiel 1.23 Positionen beziehen 2.20 Entdeckung der Polargebiete 2.17 Fremde Kulturen
Modelle, Profile u. a. <i>gemeinsam gestalten</i>	1.10 Profil 2.5 Speisen und Produkte aus Frankreich 4.4 Modelle bauen
bei Unterrichtsgängen die Natur und den Heimatraum <i>erkunden</i>	1.19 Erkundungen im Heimatraum 1.20 Wir in der Natur 1.21 Exkursionen 3.14 Den Wald erleben

## **Optimierung der Informationsverarbeitung durch Bewegung**

Schule ist traditionell eine „Sitzschule“. Lernen scheint vorrangig nur im ruhigen Sitzen möglich. Dabei wurden bereits vor mehr als 2000 Jahren die Schüler von Aristoteles in Wandelhallen unterrichtet, Mönche promenierten bei geistigen Gesprächen durch die Klostergänge und in früheren Zeiten schrieben Dichter und Gelehrte, wie z. B. J. W. v. Goethe, an Stehpulten und schritten beim Nachdenken im Zimmer auf und ab (vgl. Breithecker u. a. 1996, 24). Lehrer pflegten auch heute weniger im Sitzen zu arbeiten, sondern sie gehen durch den Unterrichtsraum. Nur die Schüler sollen noch zu häufig beim „Stillsitzen“ lernen. Dabei weisen Untersuchungen zu Grundgrößen der Informationsverarbeitung (bei Erwachsenen) nach, dass bereits geringe fahradergometrische Belastungen die Gehirndurchblutung anregen und dadurch die geistige Leistungsfähigkeit, insbesondere die Kurzspeicherkapazität und die Lerngeschwindigkeit, ansteigt (vgl. Lehr/Fischer 1994, 182). Zur Optimierung der Informationsverarbeitung reichen bereits Bewegungen mit geringer Intensität aus.

Die nachfolgenden Beispiele basieren auf diesen theoretischen Positionen, z. B. das Entscheiden über Zustimmung oder Ablehnung zu geografischen Beschreibungen signalisieren (s. 4.1 „Ampelspiel“). Weiterhin kann Sachwissen beim Zuwerfen eines Balles o. Ä. eingeprägt werden (s. 1.3 „Stadt, Fluss, See, Berg ...“). Beim Gehen durch den Raum kann sich nach Verkehrswegen u. a. erkündigt (s. 1.4 „Wie kommen wir von ... nach ...?“) oder Aufgaben gelöst werden (s. 1.5 „Welche Hauptstadt?“). Außerdem besteht die Möglichkeit sich Informationen zu geografischen Räumen und zu ökologischen Problemfeldern einzuholen (s. 1.16 „In welchem Gebirge?“). Geografisches Grundwissen kann beim Wechseln der Plätze (s. 1.17 „Stationswechsel“) oder in unterschiedlichen Arbeitshaltungen (s. 4.3 „Gruppenvortrag“) gefestigt werden. Solche und weitere Übungen können als Erweiterung traditioneller Formen des Unterrichts eingeordnet werden. Neben der verbesserten Sauerstoffversorgung des Gehirns tragen psychische Komponenten (nicht mehr still sitzen zu müssen sowie die Motivationserhöhung durch eigene Aktivität) dazu bei, das Lernen zu erleichtern und eine Schule zu gestalten, die wirklich vom Schüler (und seinem Bewegungsbedürfnis) ausgeht.

<b>Optimierung der Informationsverarbeitung</b>	<b>Beispiele</b>
<i>durch Bewegung</i> Zustimmung oder Ablehnung zu geografischen Beschreibungen signalisieren <i>beim Zurückwerfen</i> eines Balles o. Ä. sich geografisches Sachwissen einprägen	4.1 Ampelspiel 4.6 Richtig oder falsch? 1.3 Stadt, Fluss, See, Berg ...
<i>beim Gehen</i> (durch den Raum) - Erkundigungen einholen - Aufgaben lösen  - Informationen zu geografischen Räumen und zu ökologischen Problemfeldern einholen  - topografisches und geografisches Grundwissen sich einprägen	1.4 Wie komme ich von ...? 3.4 Wie spät ist es in ...? 1.5 Welche Hauptstadt? 1.13 Welcher Begriff passt nicht? 1.15 Fakten zum Ruhrgebiet 1.22 Spezialistenarbeit 2.2 Lagebeschreibungen 2.7 Brainblooming 2.8 Was gehört zusammen? 2.9 Ich erkläre mir ...  1.12 Entstehung der glazialen Serie 1.16 In welchem Gebirge?  4.9 Ich merke mir  1.17 Stationenwechsel 2.10 Von Platz zu Platz 2.21 Lernstationen 3.7 Experimente mit Wind  3.11 Untersuchung von Gesteinen 3.12 Begriffe suchen 4.2 Wissen zusammentragen 4.12 Platzwechsel 4.3 Gruppenvortrag
beim Lösen von Aufgaben <i>unterschiedliche Arbeitshaltungen</i> anwenden	

## Hinweise der Autoren

Die Beispiele der Materialsammlung wurden in den Versuchsschulen des Projektes „Bewegte Schule“ und durch Studenten bzw. Referendare in Sachsen basierend auf einem umfangreichen Literaturstudium entwickelt, erprobt und gemeinsam bearbeitet. Dies erschwert zum Teil den Nachweis der ursprünglichen Quellenangaben. Durch die Anbindung an das sächsische Projekt erfolgte eine Orientierung an den (neuen) Lehrplänen in Sachsen, ergänzt durch eine Analyse von Lehrplänen/Richtlinien anderer Bundesländer. Da eine Reihe von Inhalten und Themen in den einzelnen Bundesländern in unterschiedlichen Klassenstufen aufzufinden ist, wird meist eine unverbindliche Spannweite über mehrere Klassen angegeben. Beispiele der Jahrgangsstufen 11/12 könnten auch in der Klasse 13 zur Anwendung kommen. Die Materialien wurden auch in Schulen in Thüringen erprobt. Insgesamt sind die Beispiele der Materialsammlung als Anregungen zu verstehen, die entsprechend der konkreten Bedingungen sowie der aktuellen Klassensituation ausgewählt und verändert werden müssen. Außerdem soll dazu angehalten werden, selbst neue Beispiele auszuprobieren und zu ergänzen.

## Literatur:

- Breithecker, D. et al. (1996). In die Schule kommt Bewegung. Haltung und Bewegung 16(2), 5-47.
- Brodengeier, E. et al. (1998). Terra Geographie. Gymnasium Thüringen 6. Gotha, Stuttgart: Klett-Perthes.
- Brucker, A. (1989). Lernen durch Erleben. Beispiel Apartheid in Südafrika. Praxis Geographie 18(7/8), 8-13.
- Ende, U. (1997). Orientierungsläufe (II). Körpererziehung 47(10), 342-346.
- Ende, U. (1999). Unser Projekt „Bewegte Schule“. Körpererziehung 49(10), 82-84.
- Grube, O. (1982). Bewegung, Spiel und Leistung im Sport. Schorndorf: Hofmann.
- Lehrl, S. & Fischer, B. (1994). Gehirn-Jogging. (4. überarbeitete. Aufl.). Ebersberg: VLESS-Verlag.
- Müller, Chr. (2003). Bewegte Grundschule (2. Aufl.). Sankt Augustin: Academia.
- Sicherheit im Schulsport (Hrsg.). (1991). Natur erleben - Natur bewahren I. Pädagogische Fachbrochure zur Gestaltung schulischer Skiwochen in den Alpen. Weithelm: Stoppel-Verlag.
- Kanwischer, D. & Rhode-Jüchtern, T. (2001). Wir stochern mit der Stange im Nebel. Geographie heute (190), 41. Themenheft Modelle (1994). Geographie heute (122).
- Belegarbeiten von Studierenden der Sportwissenschaftlichen Fakultät der Universität Leipzig, bes. von Marcel Wolter

## **Literatur zum Projekt „Bewegte Schule“ in Sachsen**

Müller, Chr. (2003). *Bewegte Grundschule. Aspekte einer Didaktik der Bewegungserziehung als umfassende Aufgabe der Grundschule (2. Aufl.)*. St. Augustin: Academia. ISBN 3-89665-249-4.

In diesem Buch werden grundsätzliche Positionen, eine Vielzahl von Beispielen sowie Hinweise zur methodisch-organisatorischen Gestaltung vorgestellt - über das bewegte Lernen hinaus für weitere Bereiche einer bewegten (Grund-)schule, wie Auflockerungsminuten, Entspannungsphasen, individuelle Bewegungszeiten, bewegungsorientierte Projekte, bewegte Pausen, bewegtes Schulleben.

Müller, Chr. & Petzold, R. (2002). *Längsschnittstudie bewegte Grundschule. Ergebnisse einer vierjährigen Erprobung eines pädagogischen Konzeptes zur bewegten Grundschule*. St. Augustin: Academia. ISBN 3-89665-230-3.

Dieses Buch ist eine Weiterführung der „Bewegten Grundschule“ und beinhaltet die Ergebnisdarstellung der Längsschnittstudie.

Müller, Chr. (Hrsg.). (2003). *Bewegtes Lernen in den Klassen I bis IV. Didaktisch-methodisches Anleitungs-material für die Fächer Mathematik, Deutsch und Sachunterricht (2. erweiterte und überarbeitete Aufl.)*. St. Augustin: Academia. ISBN 3-89665-283-4.

*Bewegtes Lernen: Ethik (3-89665-285-0), Englisch Anfangsunterricht (3-89665-286-9), Kunst (3-89665-284-2)*.

Müller, Chr. et al. (2004). *Bewegtes Lernen in den Klassen 5 bis 10/12. Fächer: Fremdsprachen (3-89665-300-8), Biologie (3-89665-301-6), Geschichte (3-89665-302-4), Sozialkunde/Gemeinschaftskunde/Politik (3-89665-303-2), Evangelische Religion (3-89665-304-0), Mathematik (3-89665-305-9)*. St. Augustin: Academia.

Müller, Chr. et al. (2005). *Bewegtes Lernen in den Klassen 5 bis 10/12. Fächer: Deutsch (3-89665-343-1), Kunst (3-89665-344-X), Musik (3-89665-345-8), Physik (3-89665-342-3), Geografie (3-89665-341-5), Ethik (3-89665-346-6)*. St. Augustin: Academia.

Weitere Informationen unter: <http://sportfak.uni-leipzig.de/~mueller/index2.htm>



# 1 Deutschland

Klasse: 5

**Thema:** Orientierung in Deutschland

## 1.1 Kartenpuzzle

**Ort:** Unterrichtsraum

**Material:** Puzzle für mehrere Gruppen, Tücher oder Beutel

**Beschreibung:** Die ausgeschnittenen Bundesländer werden für jede Gruppe unter ein Tuch gelegt. Ein Schüler nach dem anderen fühlt unter dem Tuch ein Puzzleteil und versucht das Bundesland zu bestimmen. Die Gruppe baut aus den Einzelteilen die gesamte BRD zusammen.

**Variante:** Karte der BRD (auch mit stummer Karte möglich) in unterschiedlich große Stücke zerschneiden, mischen und wieder zusammensetzen



# 1 Deutschland

Klasse: 5-7

**Thema:** Orientierung in Deutschland

## 1.2 Orientierungsspiel

**Ort:** Schulhaus, Schulgelände  
**Material:** Kreide o. Ä.

**Beschreibung:** Gruppenarbeit:

Mit groben Umrissen werden Deutschland und die Hauptstadt Berlin auf den Boden skizziert. Der Spielleiter jeder Gruppe nennt ein Bundesland und ruft einen Mitschüler (oder auch mehrere) auf. Dieser stellt sich etwa an die Stelle, wo das Bundesland in Deutschland liegt. Der Spielleiter kontrolliert mit dem Atlas und nennt das nächste Bundesland.

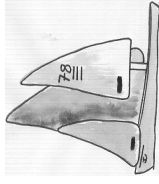
**Varianten:**

- sich von einem Bundesland zum anderen bewegen, Landeshauptstadt dazu nennen
- Großlandschaften abschreiten
- Lage von Ländern in Europa, Kontinenten, Ozeanen
- symbolhafte Abbildungen (s. Rückseite) zuordnen
- Partnerarbeit: Der Rücken stellt die Landkarte der BRD dar. Der Partner zeigt die Lage der Bundesländer bzw. anderer markanter Punkte.

Hamburg

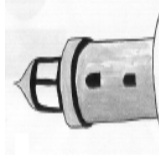


Bremen

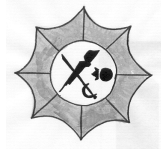


Schleswig-Holstein

Mecklenburg-  
Vorpommern



Brandenburg



Berlin

Nordrhein-Westfalen

Niedersachsen



Hessen



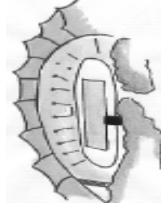
Sachsen-Anhalt

Sachsen



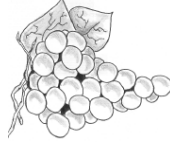
Thüringen

Bayern

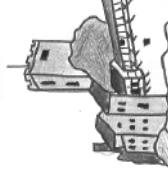
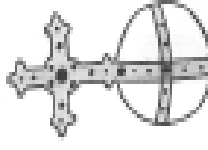


Baden-  
Württemberg

Rheinland-  
Pfalz



Saarland



## Thema: Orientierung in Deutschland

### 1.3 Stadt, Fluss, See, Berg ...

**Ort:** Unterrichtsraum

**Material:** Softbälle o. Ä.

**Beschreibung:** Kleingruppen spielen sich einen Ball zu. Jeder Spieler mit Ballbesitz nennt eine Stadt im Bundesland (einen Fluss, See, Berg o. Ä.). Der nächste angespielte Schüler ordnet dem Begriff das entsprechende Bundesland und der übernächste dessen Hauptstadt zu.

- Varianten:**
- Schwieriger wird das Spiel, wenn nach einer ausgemachten Reihenfolge Städte, Flüsse, Berge u. a. immer abwechselnd genannt bzw. weitere Bundesländer einbezogen werden.
  - Es können auch Städte, Flüsse u. a. in verschiedenen Ländern Europas oder von anderen Kontinenten aufgezählt werden.
  - Zur Hilfe könnte auch ein Blick in den aufgeschlagenen Atlas gestattet werden.



**Thema:** Orientierung in Deutschland

## 1.4 Wie komme ich von ... nach ...?

**Ort:** Unterrichtsraum, Schulgelände

**Material:** Karten mit Routenbeschreibungen, Atlaskarte, Lehrbuch

**Beschreibung:** Die Schüler erhalten alle eine Karte mit einer Routenbeschreibung (Beispiele s. Rückseite). Damit bewegen sie sich durch den Raum zu einem Mitschüler und fragen: „Wie komme ich von ... nach ...?“ Der angesprochene Schüler erarbeitet mit Hilfe von Wandkarte, Atlas oder Lehrbuch die Reiseroute und teilt dem Partner das Ergebnis mit. Beide vergleichen mit der Routenbeschreibung auf der Rückseite der Karte. Dann wird ein neuer Partner gesucht.

- Varianten:**
- Verkehrswege im Bundesland
  - Verkehrswege in Europa
  - Routenwahl durch vorgegebene Kriterien (nur Autobahn, Schienennetz u. a.)

## Beispiele für Karten mit Routenbeschreibung:

### München – Dresden

1. Flugzeug
2. mit dem Auto auf der A 9 bis Nürnberg, weiter auf der A 9 bis Hof, dann weiter auf der A 72 bis Chemnitz und von dort bis Dresden auf der A 4
3. Eisenbahn: Regensburg - Hof - Leipzig - Dresden

### Berlin – Leipzig

1. Flugzeug
2. mit dem Auto vom Berliner Ring auf die A 9 nach Leipzig
3. Eisenbahn: Berlin - Dessau - Leipzig

### Berlin – Osnabrück

1. Flugzeug
2. mit dem Auto vom Berliner Ring auf der A 2 bis Hannover, weiter auf der A 2 bis auf die A 30 und dann bis Osnabrück
3. Eisenbahn: Magdeburg - Braunschweig - Hannover - Osnabrück
4. Schiff: Elbe-Havel-Kanal bis Magdeburg, weiter auf dem Mittellandkanal bis Osnabrück

### Frankfurt – Erfurt

1. Flugzeug
2. mit dem Auto auf der A 5 bis Gießen, weiter auf der A 5 bis Reiskirchen, dann auf der A 4 über Eisenach nach Erfurt
3. Eisenbahn: Frankfurt - Fulda - Erfurt



# 1 Deutschland

Klasse: 5-9

**Thema:** Orientierung in Deutschland

## 1.5 Welche Hauptstadt?

**Ort:** Unterrichtsraum

**Material:** Karten mit den Namen der Bundesländer und Hauptstädte (möglichst laminiert)

**Beschreibung:** Jeder Schüler zieht eine Karte, auf der der Name eines Bundeslandes oder einer Hauptstadt steht. Die Schüler gehen durch den Raum, zeigen sich gegenseitig ihre Karten und finden sich zu entsprechenden Paaren zusammen. Gemeinsam wird kontrolliert. Anschließend werden die Karten gemischt, erneut je eine Karte gezogen und das Spiel beginnt von vorn.

- Varianten:**
- Länder aus Europa, Asien, Amerika oder Afrika und deren Hauptstädte
  - Gebirge und Länder
  - Städtepaare im gleichen Bundesland sowie Hauptstadt
  - Städte und Flüsse
  - Hauptflüsse und Nebenflüsse
  - Flüsse und Meere
  - Inseln bzw. Halbinseln und Länder

