

<b>Fach:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• in allen Unterrichtsfächern und Projekten</li><li>• Lernbereiche Gesundheit, Fitness und Lerntechniken</li></ul>
<b>Klassenstufe:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• empfohlen für Schüler der Klassenstufen 5 bis 7</li></ul>
<b>Ziele:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• den Anteil körperlicher Bewegung für die Schüler im Unterricht erhöhen</li><li>• bei den Schülern soll die Einsicht entwickelt werden, dass sich körperliche Bewegung positiv auf das Lernen auswirkt</li><li>• körperliche Bewegung bewusst einsetzen, um Denk- und Lernvorgänge zu optimieren</li></ul>

Bitte nutzen Sie das beiliegende Arbeitsblatt für Ihre Schüler.

## Körperliche Bewegung fördert Lernprozesse

**Was bei den Pädagogen des 19. Jahrhunderts als Disziplinierungsmaßnahme und Standard galt, nämlich das absolute Stillsitzen im Unterricht, ist heute gerade im Wandel begriffen.**

Sicher, noch immer sitzen die sächsischen Schüler die meiste Zeit des Unterrichts still im Klassenraum, doch es gibt bereits an vielen Schulen Bestrebungen, das Lernen vermehrt mit körperlicher Bewegung zu verknüpfen und dadurch die geistige Leistungsfähigkeit zu fördern. In der Unterrichtspraxis, besonders der unteren Klassen, werden solche Methoden als „Bewegte Schule“ oder „Bewegtes Lernen“ praktiziert. Die folgenden exemplarisch ausgewählten Möglichkeiten können ohne viel Aufwand in den Unterricht integriert werden:

- **Laufdiktat**
- **während des Abfragens von Vokabeln Schüler auf einem Bein balancieren lassen**
- **einen Schüler jonglieren lassen, während ein anderer eine Rechenaufgabe löst**
- **Texte im Gehen vorlesen oder Zeichnungen im Stehen anfertigen lassen**
- **Änderungen der Sitzordnung z. B. durch Bankrutschen, Unterricht im Freien oder Diskussionen auf dem Fußboden / Teppich**
- **um Fragen zu beantworten, müssen die Schüler einen Ball fangen und zurück werfen**

Neben den bewegten Lerntätigkeiten können auch lernfreie Bewegungs- und Entspannungspausen in den Unterricht eingebaut werden. Dazu wird das Unterrichtsgeschehen für ca. 3 Minuten unterbrochen, in denen die Schüler Atem-, Bewegungs- und Entspannungsübungen absolvieren. Um die Schüler bereits in die Vorbereitung dieser aktiven Pausen mit einzubinden, kann sich abwechselnd jeweils ein Schüler mögliche Übungen überlegen, eine passende Musik auswählen und die Rolle des Vorturners übernehmen.

Die Motivation der Schüler, sich rege an der Bewegung zu beteiligen, wächst, wenn sie Einsicht in Sinn und Zweck des bewegten Lernens bekommen. Aus diesem Grund sollen die Schüler im Rahmen der ersten Aufgabe des Arbeitsblatts anhand der gegebenen Aussagen und Fakten selbstständig herausfinden, dass sich **körperliche Bewegung** positiv auf die **geistige Leistung** auswirken kann. Dazu markieren die Schüler im Text die jeweiligen Sinnträger für körperliche Aktivität und geistige Arbeit.

### TIPP

Lesen Sie unter folgendem Link mehr zum Thema Bewegtes Lernen:

- <http://www.bewegte-schule-und-kita.de>

**Kinderstube**

Das Ratgeber-Portal für eine gesunde Kindheit

Materialien für die sächsischen Schulen.

[www.kinderstube-sachsen.de](http://www.kinderstube-sachsen.de)

Eine Initiative der Sächsischen Landesapothekerkammer.

Johann Wolfgang Goethe saß selten am Schreibtisch. Er **schrieb** seine literarischen Werke mit Vorliebe an einem **Stehpult**.

Der berühmte griechische Philosoph Aristoteles hielt seine **Vorlesungen**, indem er mit seinen Studenten **spazierenging**.

Archimedes **entdeckte** in dem Moment, als er in ein Bad **stieg**, ein **physikalisches Gesetz**.

Der englische Philosoph Thomas Hobbes hatte sich einen **Spazierstock** anfertigen lassen, der **Schreibfeder und Papier** enthielt.

Spruchwort: Was man nicht im **Kopf** hat, muss man in den **Beinen** haben.

Zu einem **Kloster** (Gebet, Meditation) gehört immer auch ein **Kreuzgang**.

Der berühmte **Nobelpreisträger und Entdecker der Relativitätstheorie** Albert Einstein **ging stets zu Fuß** in sein Institut. Mitfahr-Angebote lehnte er freundlich ab: „Nein, ich muß laufen.“

Der weltbekannte **Computerhersteller** Apple im kalifornischen Cupertino hat ein eigenes **Fitness-Center**, das alle Angestellten jederzeit nutzen können.

Durch das anschließende Lesen des Sachtextes erfassen die Schüler den Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und geistiger Leistungssteigerung als Folge der besseren Sauerstoffversorgung des Gehirns. Diese kann durch automatisierte Bewegungsabläufe, wie Gehen, Laufen oder Fahrradfahren erhöht werden.

Im Anschluss kann mit den Schülern diskutiert werden, wie und warum das Lernen im Unterricht mit mehr Bewegung verknüpft werden sollte. Die gesammelten Erkenntnisse sollen mithilfe einer Plakat-Aktion veranschaulicht werden, um in der gesamten Schule für mehr Verbindung von körperlicher Bewegung und geistiger Leistung zu werben. Für die Aktion können sich die Schüler auch einen kreativen Slogan überlegen wie z. B.:

- Die Sache mit Kopf und Fuß angehen
- Das Denken vom Kopf auf die Füße stellen
- Mit den Beinen lernen und den Füßen denken
- Wer lernt braucht Luft
- Ich brauch Luft zum Denken
- Laufend was Neues lernen

Dieses Unterrichtsmaterial sollte als Anregung für alle Lehrer der Schule dienen, auch in ihrem Unterricht geeignete Möglichkeiten für das „bewegte Lernen“ zu nutzen

# Schlauer durch Bewegung

Die meiste Zeit des Unterrichts sitzt man still im Klassenraum, doch es gibt bereits Bestrebungen, das Lernen vermehrt mit körperlicher Bewegung zu verknüpfen. Warum das so ist und wie einfach das geht, erfährst du im Rahmen der folgenden Aufgaben.

## 1. ZWEI, DIE GUT ZUSAMMENPASSEN

Die folgenden Aussagen haben nur scheinbar nichts miteinander zu tun. In Wahrheit beruhen sie aber alle auf dem Zusammenhang von zwei Dingen. Finde sie heraus.

Johann Wolfgang Goethe saß selten am Schreibtisch. Er schrieb seine literarischen Werke mit Vorliebe an einem Stehpult.

Spruchwort:  
Was man nicht im Kopf hat,  
muss man in den Beinen  
haben.

Der berühmte griechische  
Philosoph Aristoteles hielt seine  
Vorlesungen, indem er mit seinen  
Studenten spazierenging.

Der englische Philosoph  
Thomas Hobbes hatte sich einen  
Spazierstock anfertigen lassen,  
der Schreibfeder und Papier enthielt.

Archimedes entdeckte in dem  
Moment, als er in ein Bad stieg,  
ein physikalisches Gesetz.

Zu einem Kloster (Gebet, Meditation)  
gehört immer auch ein Kreuzgang.

Der weltbekannte Computerhersteller  
Apple im kalifornischen Cupertino hat  
ein eigenes Fitness-Center, das alle  
Angestellten jederzeit nutzen können.

Der berühmte Nobelpreisträger und  
Entdecker der Relativitätstheorie  
Albert Einstein ging stets zu Fuß in  
sein Institut. Mitfahr-Angebote lehnte  
er freundlich ab: „Nein, ich muß laufen.“

### Meine Lösung:

\_\_\_\_\_ hängt eng zusammen mit \_\_\_\_\_.

## 2. BRINGT BEWEGUNG IN DIE SCHULE!

Diskutiere mit deinen Mitschülern, wie und warum das Lernen im Unterricht mit mehr Bewegung verknüpft werden sollte. Hierzu findet ihr auch Informationen im Text zu Aufgabe 3 „Schlauer durch Bewegung“. Die gesammelten Erkenntnisse könnt ihr kreativ im Rahmen einer Plakat-Aktion veranschaulichen, um in der gesamten Schule für mehr Verbindung von körperlicher Bewegung und geistiger Leistung zu werben. Überlegt euch auch einen kreativen Slogan für die Aktion.

### Slogan:

\_\_\_\_\_



 **Kinderstube**

Das Ratgeber-Portal für eine  
gesunde Kindheit

Materialien für die sächsischen  
Schulen.

[www.kinderstube-sachsen.de](http://www.kinderstube-sachsen.de)

Eine Initiative der Sächsischen  
Landesapothekerkammer.

### 3. SCHLAUER DURCH BEWEGUNG?

Markiere in den nachfolgenden Sätzen die sinntragenden Wörter.  
Welche Antwort gibt der Sachtext auf folgende Fragen:

- Warum steigert körperliche Bewegung unsere geistige Leistungsfähigkeit?
- Welche Bewegungsübungen können das leisten?

#### WIR DENKEN LAUFEND ÜBER NEUE DINGE NACH

Sportkleidung an, raus, eine halbe Stunde laufen gehen – etwas schlauer zurückkommen. Vielleicht fördert das unsere geistige Leistungsfähigkeit sogar mehr als Sudoku- oder Kreuzworträtsel. Denn dank zahlreicher Studien in den vergangenen Jahren wissen Forscher inzwischen: Wer Sport treibt und in Bewegung ist, trainiert nicht nur seinen Körper, sondern auch sein Gehirn. Wie kommt das?

#### DAS GEHIRN: EIN WAHRES LEISTUNGSWUNDER

Obwohl unser Gehirn im Vergleich zu manchen anderen Organen klein ist, verbraucht es dennoch 20 Prozent der zugeführten Energie. Dies liegt daran, dass das Gehirn sämtliche Körperfunktionen steuert. Innerhalb von Sekundenbruchteilen verarbeitet das Gehirn unzählige Reize und Eindrücke, sodass wir uns überall zurechtfinden und schwierige gedankliche Aufgaben meistern können.

#### SAUERSTOFF IST DAS LEBENSELIXIER

Eine gute Sauerstoffversorgung des Blutes und damit der Zellen fördert die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Jeder Gedanke in unserem Gehirn entsteht dadurch, dass sich Millionen von Nervenzellen im Gehirn zusammenschalten. Forscher nennen diese Verbindungen Synapsen. Je besser nun die Sauerstoffversorgung ist, desto besser und schneller können die Nervenzellen solche Verbindungen herstellen. Und körperliche Bewegung ist bestens dazu geeignet, denn wenn wir uns bewegen, steigt mit der Anzahl der Herzschläge auch die Aufnahme von Sauerstoff. So nehmen wir im Sitzen nur 1/4 Liter, beim Spaziergehen schon 1/2 Liter und bei einem Dauerlauf sogar 2 Liter Sauerstoff in unserem Blut auf.

#### WELCHE BEWEGUNG HILFT?

Da sind zuerst einfache Bewegungen, wie zum Beispiel im Zimmer umhergehen oder spazieren gehen. Sie passieren unbewusst und beanspruchen keine eigene Denkarbeit, erhöhen aber die Sauerstoffzufuhr im Gehirn. Allein dadurch können wir uns besser auf die Lösung geistiger Probleme konzentrieren.

Ein Geheimtipp sind Pausen. Wenn uns beim Nachdenken und Grübeln nichts mehr einfällt, einfach eine Denkpause einlegen und für fünf Minuten eine Runde absolvieren. Danach fließen die Gedanken gleich viel besser.

Besonders Ausdauertraining, wie Laufen, Schwimmen, Fahrrad fahren oder auch Treppe steigen, steigern unsere Fitness und bringen die Nervenzellen in unserem Gehirn auf Trab.

#### FAZIT

Es lohnt sich also immer, nach Möglichkeiten zu suchen, wie wir geistige Arbeit mit Bewegung verbinden können, ob zu Hause oder in der Schule. Dann werden wir körperlich und geistig mehr leisten und besser lernen und der Satz „Wir denken laufend über neue Dinge nach“ bekommt eine ganz neue Bedeutung.



„Nach einer Denkpause hab' ich's jetzt verstanden: Spaziergehen, Laufen, Fahrradfahren bringen mehr Sauerstoff ins Gehirn.“  
„Genau, wenn dein Grips was leisten soll, musst du deinen Körper bewegen!“



Quelle:

<http://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/sport-steigert-das-gehirn-leistungsvermoegen-a-917596.html>

 **Kinderstube**

Das Ratgeber-Portal für eine gesunde Kindheit

Materialien für die sächsischen Schulen.

[www.kinderstube-sachsen.de](http://www.kinderstube-sachsen.de)

Eine Initiative der Sächsischen Landesapothekerkammer.