



BildungsCent e.V.

Der nachfolgende Beitrag zum Wettbewerb

„Aufstehen! Weniger Sitzen – mehr Bewegung im Schulalltag“

wurde eingereicht von

Frau Susanne Koch

im Namen der

Dorothea-von-Haldenberg Grund- und Mittelschule Mammendorf

Michael-Aumüller-Straße 32

82291 Mammendorf

„Aufstehen! Weniger Sitzen – mehr Bewegung im Schulalltag!“

Kleiner Ideenpool der Klasse 4b der Dorothea-von-Haldenberg Grund- und Mittelschule Mammendorf

Die Texte zu den Bildern sind sowohl von den Schülern als auch von der Klassenlehrerin verfasst worden.

Unser täglicher Bewegungs-Stundenplan:

Bewegung	Stunde	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
1. Ein Bein stellen	1.	✓	✓	✓	✓	✓
2. Ein Bein ausstrecken	2.	✓	✓	✓	✓	✓
3. Hüften	3.	✓	✓	✓	✓	✓
4. Kopf und Brust	4.	✓	✓	✓	✓	✓
5. Hüft und Brust	5.	✓	✓	✓	✓	✓

Foto: S. Koch

Wir bewegen uns fast jede Schulstunde mit einer kleinen Gleichgewichtsbewegung aus dem Gleichgewichtskalender „Bildung kommt ins Gleichgewicht“ (von Dorothea Beigel). Das hält uns im Gleichgewicht und macht uns fit im Lernen. Wir haben einen Bewegungsmelder, der klappt ganz gut. Er erinnert am Anfang jeder Stunde die Lehrerin daran, die Bewegungen zu machen. Wenn wir sie gemacht haben, hakt er auf dem Bewegungs-Stundenplan ab.



Irgendwann kam jemand mal auf die Idee, die Übungen auf dem Tisch zu machen. Wer will steigt auf! Das ist gar nicht so leicht!

Wochentag-Bewegungen:



Das ist unser Wochentag-Bewegungs-Plan. In diesen Bewegungen können wir jeden Tag auf das Klo gehen (wenn wir müssen); Z.B. am Donnerstag hüpfen wir auf einem Bein oder am Freitag geht es im Hopperslauf aufs Klo und wieder zurück in die Klasse. (entnommen aus: „Bildung kommt ins Gleichgewicht“ von Dorothea Beigel)

Foto: S. Koch

Unterricht in verschiedenen Positionen:



Foto: S. Koch

Eines Tages während der Stationsarbeit sagte Frau Koch, dass wir unsere Station auf dem Boden machen sollen. Daraufhin legten wir uns hin. Es hat uns mehr Spaß gemacht, weil man ja sonst immer auf den Stühlen hockt.

Stationsarbeit in Einzel- und Partnerarbeit auf dem Boden.



Foto: S. Koch

Während der Stillarbeit haben die SchülerInnen neben der normalen Sitzposition am Tisch immer mal wieder die Möglichkeit, ihre eigene Arbeitsposition frei zu wählen. Mitunter sehr phantasievolle Positionen werden gewählt und **trotzdem** sehr intensiv gearbeitet.

Beispiele:



Foto: S. Koch

im Schneidersitz auf dem Tisch



Foto: S. Koch

liegend oder sitzend in verschiedenen Sitzpositionen auf dem Tisch



Foto: S. Koch

liegend auf dem Boden in Kleingruppen oder in Partnerarbeit



Foto: S. Koch



Foto: S. Koch

gehockt auf dem Stuhl



Foto: S. Koch

liegend auf zwei Stühlen



Foto: S. Koch

stehend am Sideboard

Weitere Ideen aus der Praxis:

Austeildienst

Es gibt keinen Austeildienst in der Klasse. Jeder holt sich immer sein eigenes Arbeitsblatt selbst ab, auch die Kinder aus der ersten Reihe.

Tipp: Wenn genügend Platz in der Klasse vorhanden ist, könnte man das auch mit Wochentags-Bewegungen kombinieren.

Hinweis: Anfangs dauert es etwas, aber schon nach kurzer Zeit geht es sehr zügig und die Kinder sind schnell wieder auf ihren Plätzen.

Wasser-Bar

Es gibt eine „Wasser-Bar“ in der Klasse. Zu fast jeder Zeit haben die Schüler die Möglichkeit, Leitungswasser zu trinken. Dafür hat jeder einen Becher in der Klasse und kann sich am Wasserhahn bedienen.

Tipp: Wenn es die Möglichkeiten erlauben, kann man noch einen Wassersprudler aufstellen, mit dem der „Sprudel-Dienst“ zusätzlich noch gesprudelt Wasser anbietet.

Hinweis: In den ersten ein bis zwei Wochen gibt es einen verstärkten Klogang während der Unterrichtszeit. Das pendelt sich jedoch sehr schnell ein und die meisten Kinder nutzen dann wieder die Pausen für den Gang zum Klo.

- Bewegung im Deutschunterricht

Adjektive steigern



Auf dem Foto seht ihr die fantastische 4b. Wir haben gerade Adjektive gesteigert. Jeder hat ein Wortkärtchen und muss entscheiden, ob das Adjektiv in der Grundstufe, Höherstufe oder Höchststufe steht. Wenn jemand sein Kärtchen vorgelesen hat, so stellt er sich entweder hinter seinen Stuhl, auf den Stuhl oder auf den Tisch. Und so, wie es auf dem Foto aussieht, sieht es am Ende aus.

Wörtliche Rede bewegt darstellen



Redebegleitsatz vorne



Doppelpunkt



Anführungszeichen unten



Wörtliche Rede



Anführungszeichen oben



Punkt

Die Zeichen und Abfolge der wörtlichen Rede werden durch unseren Körper dargestellt. Ideen und Bilder entnommen aus: „Das AOL-Bewegungsbuch für den Unterricht Klasse 1-4“

- Bewegung im Mathematikunterricht:

Ergebnisse errennen

Rechenaufgaben stehen auf einer Folie und müssen von den Schülern gelöst werden. Für jede Lösung gibt es einen Buchstaben und am Ende ein Lösungswort. Die Lösungszahlen mit den Buchstaben liegen im Gang aus, so dass nach jeder Rechnung in den Flur gelaufen werden muss.

Kann in Einzel- Partner- oder Kleingruppenarbeit gelöst werden mit der Bedingung, dass immer alle zusammen nach jeder Rechnung laufen müssen.



Zahlen/Rechnungen werden auf den Arm „geschrieben“. Diese Aufgabe kann zur Abwechslung im Stehen gemacht werden.



Foto: S. Koch

Zahlen durch Bewegung einzelner Stellenwerte vormachen (klatschen, hüpfen, Grätsche, stampfen etc. Der Partner muss die einzelnen Ziffern und die ganze Zahl erraten – anschließend Rollentausch!



Foto: S. Koch

Die Bildkarten zur Bewegung einzelner Stellenwerte wurden aus dem Buch „Beweg‘ dich, Schule“ von Dorothea Beigel vergrößert herauskopiert und in Klarsichthüllen an einer Seitentafel befestigt.

- Bewegungsangebote in der kleinen Pause oder zwischendurch:

- ~ z.B. zu Musik aus den aktuellen Charts Tanzbewegungen machen
Tipp: selbst die unmusikalischsten Jungs erreicht man, in dem man Bewegungen auf dem Stuhl oder Tisch macht
- ~ Ideen für die kleine Pause aus dem Buch „Beweg‘ dich, Schule“ umsetzen
- ~ Alle rennen kurz durchs Treppenhaus, eine Runde durch die Pausenhalle etc. und in den Klassenraum zurück – Herz-Kreislauf-Ankurbelung, vor allem gut nach einer längeren schriftlichen Arbeitsphase.