

WARUM

Je älter das Kind, desto länger kann es sich konzentrieren. Bei **Schüler: innen** zwischen **10 bis 12 Jahre** liegt die **Konzentrationszeit** trotzdem nur bei **ca. 25 Minuten**. Deshalb sollten **konsequente** und **regelmäßige Pausen**, nicht erst wenn die Schüler: innen erschöpft sind, eingesetzt werden. Unterbrechungen des Unterrichts, in denen **gezielte Bewegungsübungen** gemacht werden, stellen entgegen vielen Vorbehalten **keine verlorene Unterrichtszeit** dar, sondern wirken sich auf Schüler: innen und Lehrer: innen gleichermaßen positiv aus. Der **Wechsel** zwischen **ruhigen** und **bewegten Phasen** ist schülergerechter und lernfreundlicher, kann den Unterricht beleben. Schüler: innen sollten sich bewegen:

- bei nachlassender Konzentration
- bei Ermüdungserscheinungen
- bei Unruhe und Unlust
- zur Aktivierung, Entlastung und Lockerung
- zum Stressabbau
- um schulische Leistungen zu steigern
- um die Bewegungszeit zu steigern
- das Bewegungsverhalten der Kinder und Jugendlichen zu aktivieren

Durch regelmäßige Bewegung verbessern sich die körperliche Fitness und dadurch langfristig auch die kognitiven Leistungen (Boris 2015; Sportpraxis 2021).

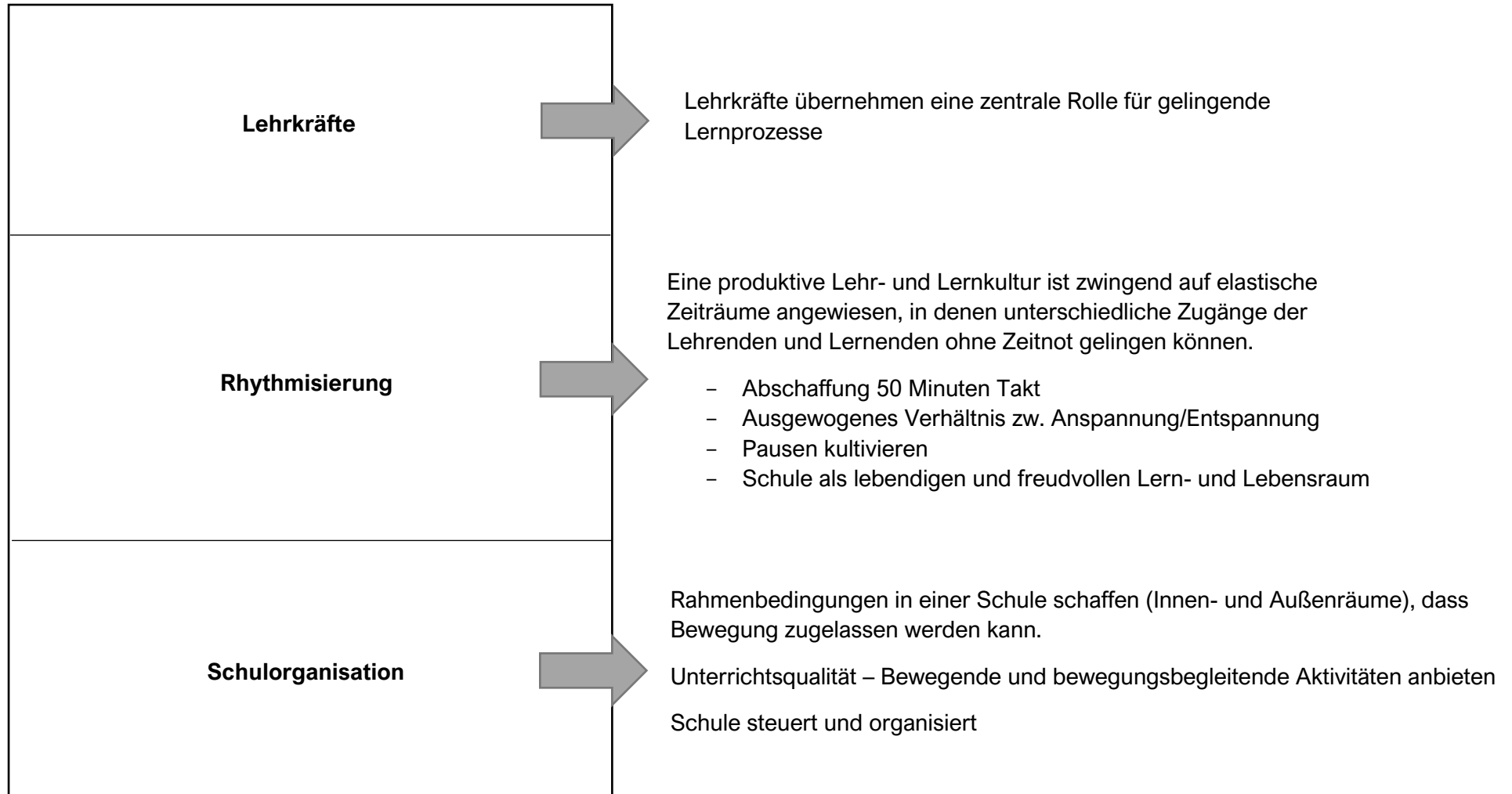
Kognitive Leistungen werden unmittelbar nach der Durchführung von koordinativ anspruchsvollen körperlichen Aktivitäten begünstigt (Kubesch 2014; Sportpraxis 2021).

Es wird vermutet, dass körperliche Aktivität die Struktur und Funktion des Gehirns positiv beeinflussen, sich dadurch die kognitiven Fähigkeiten verbessern und diese in einer positiven wechselseitigen Beziehung zu schulischen Leistungen stehen (Frühauf et al. 2016; Sportpraxis 2021).

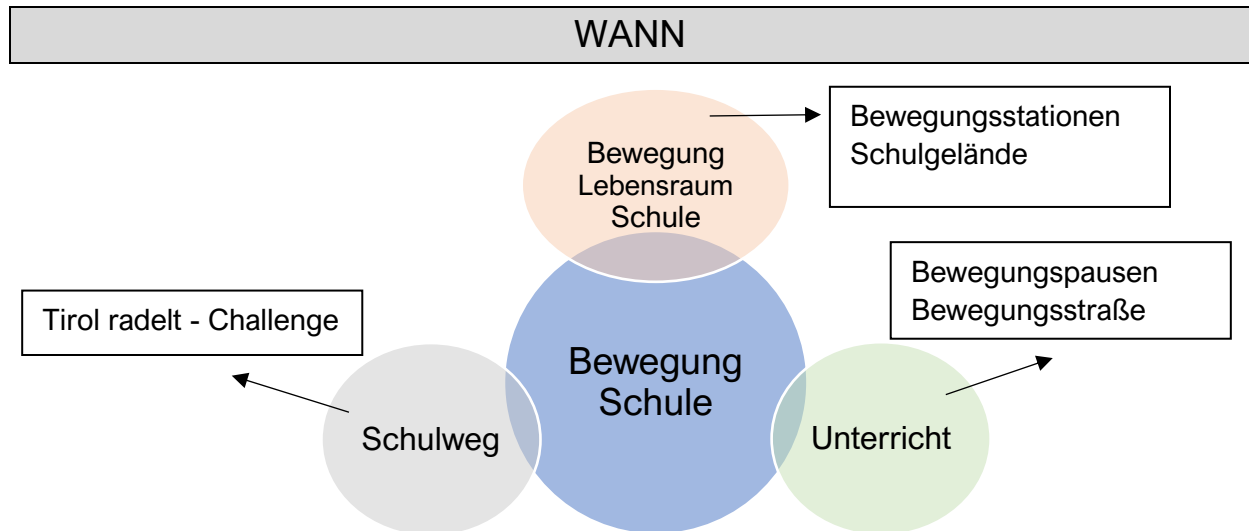
Bewegung im Unterricht kann erfolgreiches Lehren und Lernen unterstützen. Moderate Bewegung beim Lernen verbessert das Erfassen und Behalten von Lerninhalten und der Lernstoff ist sicherer aus dem Gedächtnis abrufbar. Handlungsorientierte Unterrichtsabschnitte tragen zur Rhythmisierung des Unterrichts bei und fördern die Konzentration. Gleichzeitig verringert Bewegtes Lernen die Zeit, die Schüler: innen im Sitzen verbringen. Kurze Bewegungspausen im Unterricht sorgen für Ausgleich und helfen, Spannungen und Stress abzubauen. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie Bewegungselemente in den Unterricht eingebaut werden können.

Bewegte Schule MS Königsweg Reutte

Wie gelingt mehr Bewegung in der Schule/im Schulalltag



Bewegte Schule MS Königsweg Reutte



Bewegung Lebensraum Schule:

- **Ergonomie im Klassenraum** – Gesundheitsfördernde Arbeitsbedingungen für Schüler: innen (Höhenverstellbare Tische, Stühle usw.)
- In den **Innenräumen Lerninseln, Nischen, Zwischenräume und Ecken** für individuelles Lernen schaffen (Rückzugs- und Bewegungsraum)
- **Schulische Außenräume** für Bewegungsspiele, Erholung, Ruhe und Kommunikation schaffen.
- **Bewegungsstationen** mit reizvollen Spielgeräten, Spielfeldern, Klettergegebenheiten im Innen- und Außenraum zur Bewegung

Bewegung im Unterricht - Schulzeit:

- **Arbeitsformen** und **Methoden** die zur Selbstständigkeit der Schüler: innen beitragen
- **Freiarbeit, Wochenplanarbeit** und **Projektlernen** sowie Lern- und Arbeitstechniken die Team- und Kooperationskompetenz ausbilden
- **Bewegungspausen/-impulse** zur Rhythmisierung des Unterrichts und tägliche Bewegungszeiten einplanen
- **Rituale** zur individuellen Entspannung zulassen (z.B. Minutenauszeiten usw.)
- **Wechsel der Unterrichtsorte**
- Sitzordnungen variieren, um z.B. Lernen im Stehen oder Liegen zu ermöglichen
- **Vertretungsstunden bewegungsfreudig** im Außenbereich gestalten

Schulweg:

- **Bewegungsempfehlung** zu Fuß oder mit dem Fahrrad zur Schule
- Förderung und Beitrag zur Gesundheit (Bewegungsempfehlung 60min pro Tag)
- **Bewegungsanreize** schaffen durch Challenges vor und nach der Schulzeit
- Miteinbezug der Eltern

Lebensraum Mittelschule Königsweg

- **Faktor Klassenraum**
 - **Schulinventar:**
 - Höhenverstellbare Tische und Stühle
 - Rückzugs- und Bewegungsräume
- **Faktor Schulgelände**
 - **Pausenhof:**
 - Spiele im Pausenhof (4-Square, Street – Racket usw.)
 - Klettermöglichkeiten (Boulderwand Schuleinfahrt zum Fahrradkeller)
 - Slacklinestationen Schulgelände
 - Gerätelandschaft PLAYFIT Outdoor aus rostfreiem Stahl



Sprungkrafttrainer



Barren



Reckstange



Ganzkörpertrainer

- **Faktor Schulgebäude:**
 - **Bewegungsstraße** zur Aktivierung und Entspannung
 - Fixe **Bewegungsstationen** (Seilsprungchallenge, Standhochsprungchallenge, Standweitsprungchallenge, Tapping Challenge mit fixem Timer usw.)

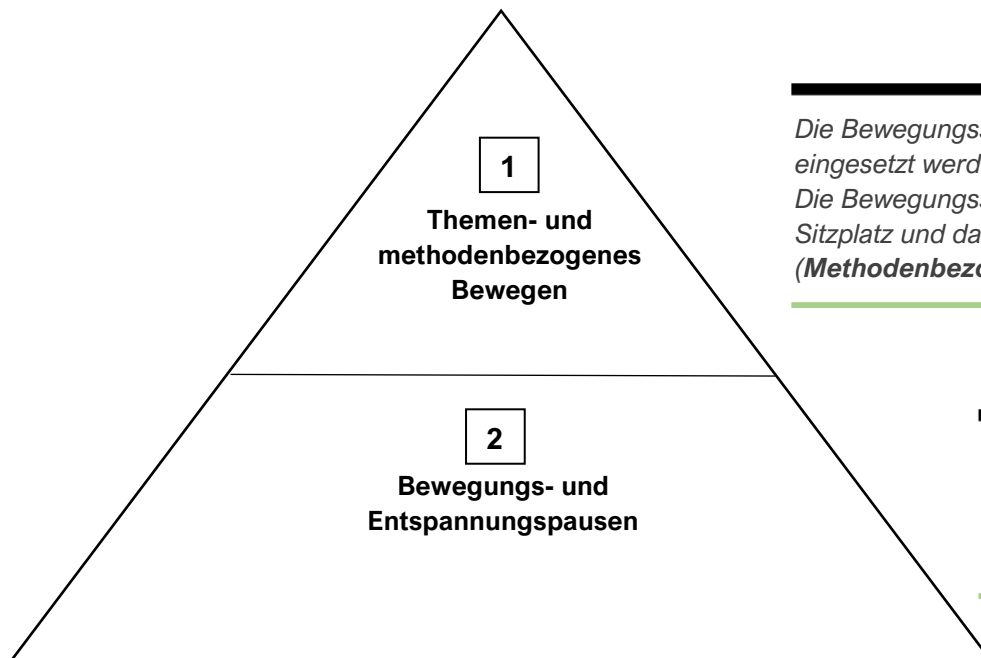
Bewegung im Unterricht – Schulzeit Mittelschule Königsweg

Bewegung im Unterricht kann erfolgreiches Lehren und Lernen unterstützen. Moderate Bewegung beim Lernen verbessert das Erfassen und Behalten von Lerninhalten; der Lernstoff ist sicherer aus dem Gedächtnis abrufbar. Handlungsorientierte Unterrichtsabschnitte tragen zur Rhythmisierung des Unterrichts bei und fördern die Konzentration. Gleichzeitig verringert Bewegtes Lernen die Zeit, die Schüler: innen im Sitzen verbringen. **Kurze Bewegungspausen** im Unterricht sorgen für Ausgleich und helfen, Spannungen und Stress abzubauen. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie Bewegungselemente in den Unterricht eingebaut werden können.

- **Bewegungsstationen und Bewegungschallenges vor Schulbeginn (7¹⁵ – 7⁵⁵ Uhr)**

- **Bewegen vor 8⁰⁰ Uhr mittels Bewegungsstraße/Bewegungsstationen**

- **Bewegungsstraße während der Unterrichtszeit**



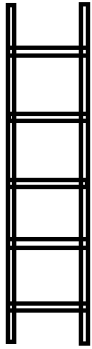

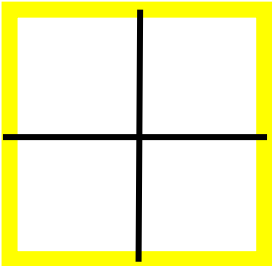

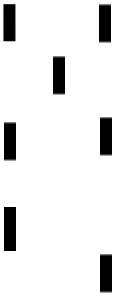

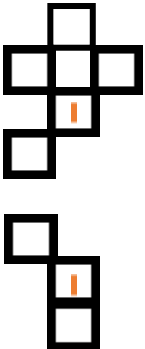
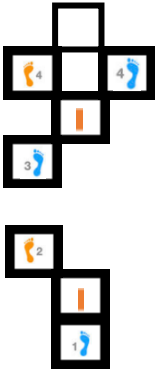
*Die Bewegungsstraße kann zur Übung und Wiederholung von Unterrichtsinhalten eingesetzt werden (**Themenbezogenes Bewegen**).*

*Die Bewegungsstraße kann in Arbeitsmethoden, bei denen Schüler: innen ihren Sitzplatz und das Klassenzimmer verlassen müssen, integriert werden (**Methodenbezogenes Bewegen**).*

Bewegungs- und Entspannungspausen sind die Basis der Bewegungsstraße. Wenn Schüler: innen auffallend unruhig und unkonzentriert werden, kann die Bewegungsstraße max. 5 Minuten ausreichen, damit sich Schüler: innen wieder besser konzentrieren können.

Bewegte Schule MS Königsweg Reutte

DIE Bewegungsstraße

Station		1
Laufleiter		 <p>z.B. Englisch</p> <p>gerade Zahlen (= irregular verbs)</p> <p>ungerade Zahlen (=regular verbs)</p>
Four - square - jump		 <p>z.B. Mathematik</p> <p>gerade/ungerade Zahlen vorgeben und springen</p>
Line-jump		 <p>z.B. Deutsch</p> <p>rechtes Bein = starke Verben</p> <p>linkes Bein = schwache Verben</p>
Tempelspringen		 <p>z.B. Englisch</p> <p>Vokabelabfrage im Sprung</p>
Square-jump	