

Lernen mit Bewegung damit «schule bewegt»



Acht mal acht? Vierundsechzig, einmal drehen. Neun mal sieben? Dreiundsechzig, hüpfen und dabei die Beine spreizen. Mündliches Rechnen in Bewegung und einem Lächeln auf den Lippen gehören zu den zahlreichen Aktivitäten, die das Programm «schule bewegt» vorschlägt. Bibiane Deillon, Lehrerin in Vuisternens-devant-Romont praktiziert es täglich mit ihren Schülerinnen und Schülern der sechsten und siebten Klasse Harmos. Und diese bekommen nicht genug davon. Wie lässt sich also Mathematik, Deutsch und Umweltbildung effizient mit Bewegung verbinden. Interview mit der Freiburger Lehrerin.

Seit wann und wieso beteiligen Sie sich am Programm «schule bewegt»?

Ich nehme an diesem Programm seit fünf Jahren teil. Kaum hatte ich davon erfahren, war ich als aktive Sportlerin davon begeistert. Ich wollte diesen Ansatz in meinen Unterricht integrieren und meine Schülerinnen und Schüler an diesen Aktivitäten teilhaben lassen. Umso mehr als das nötige Material kostenlos zur Verfügung steht und keine Anfangsinvestitionen nötig waren.

Während der Schulstunde war ich erstaunt, Ihre Schülerinnen und Schüler mit geschlossenen Beinen das Treppenhaus hinunter und wieder hinauf hüpfen zu sehen, um ein Diktat zu schreiben. Was haben sie genau gemacht?

Ein Sport-Diktat ist einfach sympathischer. Die Schülerinnen und Schüler gingen nach unten, wo die Texte angeschlagen waren, um diese in ihr Heft zu übertragen. Wir haben abgemacht, dass sie nur mit geschlossenen Beinen hüpfen dürfen. So lassen sich die erarbeiteten Orthografie-Regeln mit Bewegungs- und Koordinationsübungen verbinden.

Welche der Aktivitäten und Module des Programms wenden Sie ausserdem noch an?

Im laufenden Schuljahr habe ich die Module «Musik bewegt» und «Foodbag+» ausgewählt. Der Turnlehrer der Klasse wendet diese abwechslungsweise an, mit Aktivitäten am Morgen und



Nachmittag. «Musik bewegt» erlaubt es mit dem Rhythmus zu spielen und die Koordination einzuüben. «Foodbag+» ist vor allem ein Geschicklichkeitsspiel, das erlaubt zu jonglieren, Gleichgewichtsübungen zu machen und Gegenstände zu werfen. Ich habe auch zusätzliches Material bestellt, wie Pedalos und Gleichgewichtsbretter, um die Aktivitäten und das Vergnügen ein wenig zu variieren.

Wie werden diese Aktivitäten von Ihren Schülerinnen und Schülern erlebt? Welchen positiven Effekt sehen sie beim Lernen?

Für mich bewirken diese Aktivitäten bei den Schülerinnen und Schülern Freude am Unterricht und die Motivation sich daran zu beteiligen. Sie wissen, dass sie zu bestimmten Zeiten des Tages den Bleistift niederlegen, durchatmen, sich bewegen und entspannen können. Nach diesen kurzen Pausen mit Bewegung sind die Batterien wieder aufgeladen und die Konzentration ist schnell wieder da. Der Unterricht kann mit einer grösseren Beteiligung fortgesetzt werden.

Bringen Sie diese Aktivitäten auch mit anderen Fächern wie Sprachen, Umweltbildung etc. in Verbindung?

Im Deutsch haben wir so zum Beispiel Anfang Jahr das Vokabular mit den Begriffen für die verschiedenen Teile des menschlichen Körpers erweitert. In Mathematik, Sie haben es selber erlebt, machen wir Kopfrechnen in Bewegung. Die Verbindungen lassen sich leicht herstellen und kennen keine Grenzen. Von der Nahrungspyramide ausgehend versuchen wir die Schülerinnen und Schüler auch auf ihr Ernährungsverhalten aufmerksam zu machen, was sie in der Pause trinken oder essen.

Unterstützen diese Aktivitäten auch die Integration der Schülerinnen und Schüler in die Klasse und deren Zusammenhalt?

Da habe ich seit der Einführung des Programms eine eindeutige Entwicklung festgestellt. Das gemeinsame Erleben dieser Aktivitäten ebenso wie die Unterschiede bringen Mädchen und Buben näher zusammen und ermöglichen Kinder mit schulischen Schwierigkeiten zu integrieren. Dies ist für ihr Selbstwertgefühl in ihrem Alter wichtig.

Sie können das Programm also weiterempfehlen?

Auf jeden Fall. Im Übrigen gelangen diese Aspekte, welche mit Gesundheit, Ernährung und Bewegung zu tun haben, auch im neuen Westschweizer Lehrplan PER in den Vordergrund. Mit dem Programm kann man an den verlangten Kompetenzen ohne grossen Aufwand arbeiten. Zudem erreicht man mit der investierten Zeit eine grosse Wirkung.

Programm «schule bewegt»

Lehrpersonen, die täglich mindestens 20 Minuten Bewegung in den Alltag ihrer Klasse einbringen möchten, finden bei «schule bewegt» viele Ideen und praktische Ratschläge. Im Schuljahr 2014/15 stehen den Klassen elf Bewegungsmodule und zwei Zusatzmodule zur Auswahl. Pro Jahr können bis zu vier Module ausgewählt werden. Jedes Modul besteht aus einem Kartenspiel, das die leicht umsetzbaren Übungen beschreibt. Das Programm wird vom Bundesamt für Sport (BASPO) mit Unterstützung der Kantonalen Erziehungsdirektoren (EDK) angeboten.
www.schulebewegt.ch

