

Peter Neumann, Robert Zimmermann & Robert Rupp

10 Methoden eines bewegungs- aktivierenden Unterrichts



Broschüre

3

Autoren



Dr. Peter Neumann
arbeitet als Professor für Sportpädagogik
an der Pädagogischen Hochschule Heidelberg.



Robert Zimmermann
arbeitet als wissenschaftlicher Mitarbeiter in der
Abteilung Sportpädagogik an der Pädagogischen
Hochschule Heidelberg.



Dr. Robert Rupp
arbeitet als wissenschaftlicher Mitarbeiter in der
Abteilung Prävention und Gesundheitsförderung
an der Pädagogischen Hochschule Heidelberg.

Impressum

Die vorliegende Broschüre wird von der Unfallkasse Baden-Württemberg den Einrichtungen des Landes Baden-Württemberg zur Verfügung gestellt. Wir danken unserem Kooperationspartner, der Pädagogischen Hochschule Heidelberg, für die fachliche Unterstützung.

Redaktion:

Peter Neumann, Robert Zimmermann und Robert Rupp

Vervielfältigung, auch in Auszügen, nur mit schriftlicher Genehmigung der Unfallkasse Baden-Württemberg.

Umsetzung, Grafik und Layout:

Jedermann-Verlag GmbH, Heidelberg

Bildnachweis:

Fotos von Evelyn Reisch

Peter Neumann, Robert Zimmermann & Robert Rupp

10 Methoden eines bewegungsaktivierenden Unterrichts

Broschüre **3**

Broschürenreihe
zur Integration
von Bewegung in
den Unterricht

Inhalt

	Bewegungsaktivierender Unterricht – warum und wie?	4
Methode 1	Selbstkontrolle von Aufgaben	6
Methode 2	Laufkarussell	7
Methode 3	Museumsgang	8
Methode 4	Lernwerkstatt und Stationsarbeit	9
Methode 5	Methode 66	10
Methode 6	Aufgaben-Scan	11
Methode 7	Lerntempoduett	12
Methode 8	Stimmungsbarometer	13
Methode 9	Zielscheibe	14
Methode 10	Vier-Ecken-Methode	15

Bewegungsaktivierender Unterricht – warum und wie?

Schüler*innen verbringen die meiste Zeit in der Schule im Sitzen.¹ Bewegungspausen (siehe Broschüre 4) stellen eine Möglichkeit dar, das Sitzen im Unterricht kurzzeitig zu unterbrechen. Desweiteren können durch unterrichtsnahe Bewegungen lange Sitzphasen reduziert werden. Mit Hilfe bewegungsaktivierender Methoden werden Lernprozesse mit leichter körperlicher Aktivität, wie (Auf-)Stehen oder (Umher-)Gehen, verknüpft.

Forschungsergebnisse zeigen, dass Schüler*innen, die in Bewegung lernen, eine höhere Lernmotivation haben und Inhalte oft besser verinnerlichen.² Außerdem sollen ihre sozialen Kompetenzen besser ausgeprägt sein.³ Weitere Studien berichten sogar von einer verbesserten Konzentrations- und Aufmerksamkeitsfähigkeit.⁴

Die folgenden Methoden dienen dem lernzeitschonenden Bewegen im Unterricht und können unterrichtsnah und fächerunabhängig eingesetzt werden. Zur besseren Übersicht haben wir die Methoden einem pragmatischen Phasenmodell des Unterrichts zugeordnet:

- Einstieg
- Lernorganisation
- Erarbeitung
- Ergebnissicherung
- Auswertung



Falls Sie Fragen oder
Anmerkungen haben,
kontaktieren Sie uns.

Viel Erfolg wünschen Ihnen
Peter Neumann,
Robert Zimmermann &
Robert Rupp

Methode 1

Selbstkontrolle von Aufgaben

Im Klassenzimmer werden Lösungsblätter an den Wänden aufgehängt oder anderweitig verteilt. Die Schüler*innen bewegen sich frei im Raum und vergleichen ihre Ergebnisse (z. B. Hausaufgaben) mit den Lösungen.

Ergänzung: Zusätzlich werden unbeschriebene DIN A3/A4 Blätter aufgehängt. Darauf können die Schüler*innen Fragen zu den Aufgaben notieren, die anschließend geklärt werden.

Unterrichtsphase

- Einstieg
- Ergebnissicherung

Funktion

- Hausaufgabenkontrolle
- Kontrolle von schriftlichen Aufträgen

Material

- Lösungsblätter
- Befestigungen (z. B. Klebestreifen)
- evtl. Blätter für Fragen

Vorbereitungsaufwand



Methode 2 Laufkarussell

Unterrichtsphase

- Einstieg

Funktion

- Einführung eines neuen Themas
- Überblick über Themengebiete
- Artikulation der Vorerfahrungen der Schüler*innen

Material

- Abbildung
- Schlagwörter zur Thematik
- Flipchartbögen und Stifte, Tafel und Kreide

Vorbereitungsaufwand



Themennahe Begriffe, Bilder oder Abbildungen werden an die Tafel oder an die Wand gehängt. Die Schüler*innen schreiben weitere Wörter dazu. Ziel ist die Entwicklung einer „MindMap“, die einen Überblick über das neue Themenfeld gibt.

Ergänzung: Es können auch persönliche Erwartungen oder Fragen formuliert und anschließend aufgegriffen werden.



Methoden 3

Museumsgang

Der Museumsgang bezeichnet einen vorgegebenen Rundgang durch den Klassenraum, den Flur etc., bei dem z. B. Arbeitsergebnisse oder neue Lerninhalte präsentiert und begutachtet werden können.

Unterrichtsphase

- Lernorganisation
- Erarbeitung
- Ergebnissicherung

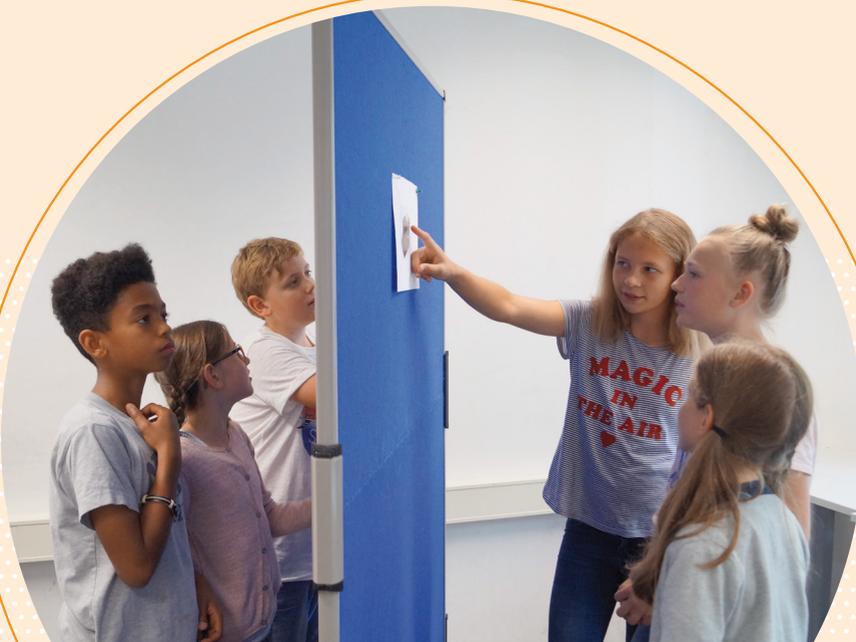
Funktion

- Präsentation von Arbeitsergebnissen
- Kontrolle von Aufgaben

Material

- Arbeitsergebnisse, z. B. Poster, ...

Vorbereitungsaufwand



Methode 4

Lernwerkstatt und Stationsarbeit

Unterrichtsphase

- Erarbeitung

Funktion

- Bearbeitung neuer oder bekannter Lerninhalte

Material

- Aufgabenblätter
- Arbeitsmaterialien

Vorbereitungsaufwand



An jeder Station liegt ein Aufgabenset. Die Schüler*innen können entweder die Reihenfolge der Stationen frei wählen oder sie folgen einer vorgegebenen Wechselrichtung. Die Materialien können auch an einem zentralen Ort (Tafel, Sideboard) liegen. Die Schüler*innen holen im Laufe der Arbeitsphase das benötigte Material.

Methode 5 Methode 66



Unterrichtsphase

- Einstieg
- Erarbeitung
- Ergebnissicherung

Funktion

- Bearbeitung eines neuen oder bekannten Themas

Material

kein

Vorbereitungsaufwand



Gruppen mit jeweils sechs (6) Schüler*innen bearbeiten sechs (6) Minuten lang eine oder mehrere Aufgabe/n im Stehen. Anschließend werden die Ergebnisse im Plenum präsentiert und besprochen.

Ergänzung: Alternativ lässt sich auch eine Methode 33 oder 47 etc. durchführen.

Methode 6

Aufgaben-Scan

Die Aufgabenblätter werden im Klassenraum verteilt. Die Schüler*innen gehen zur jeweiligen Aufgabe, merken sich diese und arbeiten anschließend am Platz. Diese Methode trainiert zusätzlich noch das Arbeitsgedächtnis der Schüler*innen.

Ergänzung: Ein „Redeverbot“ unterstützt die Notwendigkeit, sich die Aufgaben zu merken.

Unterrichtsphase

- Erarbeitung

Funktion

- Bearbeitung neuer oder bekannter Lerninhalte

Material

- Aufgaben(-blätter)
- ggf. Befestigungen

Vorbereitungsaufwand



Methoden 7 Lerntempoduett

In Einzelarbeit bearbeiten Schüler*innen zunächst die gestellten Aufgaben. Sobald ein/e Schüler*in fertig ist, steht sie/er auf und wartet stehend am Platz oder an einem vorab festgelegten Ort (z. B. an der Tafel), bis ein/e weitere/r Schüler*in fertig ist. In Partnerarbeit vergleichen die beiden dann ihre Ergebnisse.

Ergänzung: Schüler*innen, die mit der Aufgabenbearbeitung fertig sind, stehen auf, gehen zur Tafel und schreiben ihren Namen zur entsprechenden Aufgabe. Anschließend können sie am Platz weiterarbeiten. Sobald ein/e andere/r Schüler*in diese Aufgabe gelöst hat, geht er/sie zur Tafel, wischt den Namen aus und kontrolliert in Partnerarbeit die Aufgabe.

Unterrichtsphase

- Ergebnissicherung

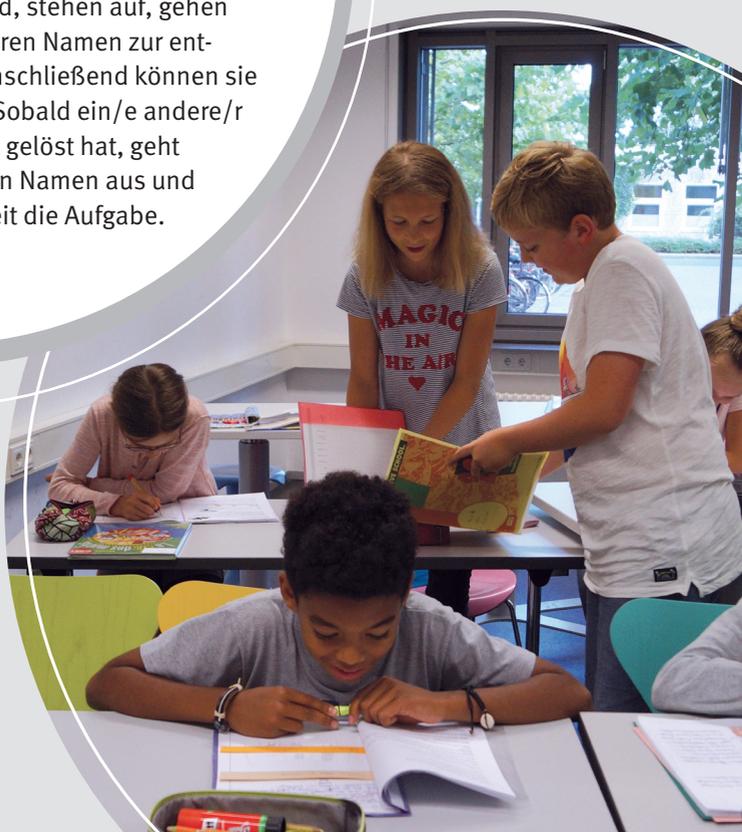
Funktion

- Kontrolle von Aufgaben oder Arbeitsschritten

Material

kein

Vorbereitungsaufwand



Methode 8

Stimmungsbarometer

Ein Stimmungsbarometer kann z. B. Aufschluss geben über die Lernatmosphäre oder die (Un-)Zufriedenheit mit der aktuellen Unterrichtseinheit. Dazu werden im Klassenraum Smileys aufgehängt (lachend, neutral, traurig). Die Schüler*innen ordnen sich je nach Feedbackfrage den jeweiligen Smileys zu.

Unterrichtsphase

- Auswertung

Funktion

- Feedback zur Unterrichtseinheit
- Sichtbarmachen der themenbezogenen Selbsteinschätzung

Material

- DIN A4 große Smileys
- Reflexionsfragen

Vorbereitungsaufwand



Methoden 9 Zielscheibe

Eine Zielscheibe wird auf einem Plakat dargestellt. Zur jeweiligen Auswertungsfrage setzen die Schüler*innen einen Klebepunkt oder markieren ein Kreuz. Je näher die Markierungen am Zentrum positioniert sind, umso größer ist die Zustimmung zur jeweiligen Aussage. Mit dieser Methode kann ein Überblick über die Meinung der Lerngruppe gewonnen werden.

Unterrichtsphase

- Lernorganisation
- Ergebnissicherung

Funktion

- Feedback zur aktuellen Unterrichtseinheit
- Rückmeldung zur subjektiven Leistungseinschätzung

Material

- DIN A3 Zielscheibe (kann alternativ auch an die Tafel gezeichnet werden)
- Klebepunkte/Farbstifte

Vorbereitungsaufwand



Methode 10

Vier-Ecken-Methode

Unterrichtsphase

- Einstieg
- Erarbeitung

Funktion

- Artikulation der Vorerfahrungen der Schüler*innen
- Diskussion der eigenen Meinung

Material

- Aussagen/Thesen auf Blättern

Vorbereitungsaufwand



Zu einem Thema werden verschiedene Sichtweisen in jeder Ecke des Raumes verteilt. Die Schüler*innen ordnen sich entsprechend ihrer Meinung einer Aussage zu, die sie am ehesten vertreten können. Dort können sie mit anderen Lernenden ihren Standpunkt diskutieren.

Literatur

1. Völker, K. & Rolfes, K. (2015). Risikofaktor Inaktivität. In W. Schmidt (Hrsg.), Dritter Deutscher Kinder- und Jugendsportbericht (S. 317-344). Schorndorf: Hofmann.
2. Laging, R. (2017). Bewegung in Schule und Unterricht. Anregungen für eine bewegungsorientierte Schulentwicklung. Stuttgart: Kohlhammer.
3. Hildebrandt-Stramann, R., Beckmann, H., Neumann, D., Probst, A. & Wichmann, K. (2017). Bewegtes Lernen. Theoretische Grundlagen und reflektierte Unterrichtsbeispiele. Baltmannsweiler: Schneider Verlag Hohengehren.
4. Martin, R. & Murtagh, E. M. (2017). Effect of Active Lessons on Physical Activity, Academic, and Health Outcomes. A Systematic Review. Research quarterly for exercise and sport, 88 (2), 149-168.

**Unfallkasse
Baden-Württemberg**
– Hauptsitz Stuttgart –
Augsburger Straße 700
70329 Stuttgart
Telefon: 0711 9321-0
Fax: 0711 9321-7500
E-Mail: info@ukbw.de
www.ukbw.de

**Pädagogische Hochschule
Heidelberg**
Abteilung für Sportwissenschaft/
Sportpädagogik
Im Neuenheimer Feld 720
69120 Heidelberg
www.ph-heidelberg.de

Unfallkasse Baden-Württemberg
UKBW
Unfallkasse
Baden-Württemberg

Peter Neumann, Robert Zimmermann & Robert Rupp

10 Methoden eines bewegungsaktivierenden Unterrichts

Broschüre **3**

Unfallkasse Baden-Württemberg
UKBW
Unfallkasse
Baden-Württemberg

Peter Neumann, Robert Zimmermann & Robert Rupp

10 gute Gründe, im Unterricht an Sitzunterbrechungen zu denken

Broschüre **1**

Unfallkasse Baden-Württemberg
UKBW
Unfallkasse
Baden-Württemberg

Peter Neumann, Robert Zimmermann & Robert Rupp

10 einfache Möglichkeiten zur Sitzunterbrechung im Unterricht

Broschüre **2**

Unfallkasse Baden-Württemberg
UKBW
Unfallkasse
Baden-Württemberg

Peter Neumann, Robert Zimmermann & Robert Rupp

10 Beispiele für eine aktivierende Bewegungspause

Broschüre **4**

Unfallkasse Baden-Württemberg
UKBW
Unfallkasse
Baden-Württemberg

Peter Neumann, Robert Zimmermann & Robert Rupp

10 Tipps für den Einsatz mobiler Sitzgelegenheiten im Unterricht

Broschüre **5**

Unfallkasse Baden-Württemberg
UKBW
Unfallkasse
Baden-Württemberg

Peter Neumann, Robert Zimmermann & Robert Rupp

10 Hinweise zur Sitz-Steh-Dynamik im Unterricht

Broschüre **6**

Unfallkasse Baden-Württemberg
UKBW
Unfallkasse
Baden-Württemberg

Peter Neumann, Robert Zimmermann & Robert Rupp

10 Tipps zum Aufbau eines sitzarmen Schulalltags

Broschüre **7**

Unfallkasse Baden-Württemberg
UKBW
Unfallkasse
Baden-Württemberg

Peter Neumann, Robert Zimmermann & Robert Rupp

Sitz-Checker!

Broschüre **8**