



**Kinder und Jugendliche brauchen Bewegung**, um sich in ihrer Gesamtpersönlichkeit harmonisch entwickeln zu können. Bewegung unterstützt das kognitive Lernen (verbesserte Konzentrationsfähigkeit, zusätzlicher Informationszugang über den „Bewegungssinn“, Optimierung der Informationsverarbeitung). Bewegungssituationen bieten für Schülergruppen vielfältige soziale Lernmöglichkeiten, bei denen die Wechselseitigkeit von Geben und Nehmen ausgewogen realisiert wird. Des Weiteren besteht ein Zusammenhang zwischen als befriedigend erfahrenen Bewegungshandlungen und positivem emotionalen Erleben. Bewegung kann zum einen aktivieren, hat aber auch eine beruhigende und stressabbauende Wirkung. Bewegung ist eine Voraussetzung für die motorische und gesunde körperliche Entwicklung. Die Erprobung von Bewegungsabläufen, eine realistische Selbsteinschätzung und das Erleben eigenen Könnens, aber auch eigener Grenzen, tragen wesentlich zu einer befriedigenden Selbsterfahrung bei.

**Kinder und Jugendliche haben zu wenig Bewegung**, denn sie sind in Abhängigkeit von ihren individuellen Bedingungen von einer zunehmend von Bewegungseinschränkungen charakterisierten Welt umgeben. Als zentrale Stichworte können gelten: Einengung und Spielfeindlichkeit der Bewegungsräume, Dominanz bewegungsarmer Freizeittätigkeiten, Tendenz zur „Verhäuslichung“ und damit Rückzug aus dem Bewegungsraum Natur. Der Zustand dauernder Bewegungsunterdrückung wird noch verstärkt durch einen den Schulalltag häufig bestimmenden typischen „Sitzunterricht“. Folgen sind zunehmende gesundheitliche Schwächen und Schäden wie Haltungsschwächen, Konzentrationsschwäche, Hyperaktivität, Auffälligkeiten im Arbeits- und Sozialverhalten, erhöhte Aggressivität, eingeschränkte Leistungsfähigkeit, Unfallhäufigkeiten.

**Bewegung hilft beim Lernen.** Lernen findet traditionell vorrangig im Sitzen statt. Doch es gibt keine Belege dafür, dass man nur so lernt. Kognitives Lernen kann auch mit Bewegung verbunden werden. Dann besteht die Möglichkeit, über den „Bewegungssinn“ zusätzlich Informationen zum Lerngegenstand zu erhalten. Schule muss den Bewegungsaktivitäten der Kinder und Jugendlichen mehr Raum bieten und ein Lernen mit allen Sinnen, also auch dem Bewegungssinn“, ermöglichen und zu einer **bewegten Schule** werden.

## Bücher zum Thema Bewegtes Lernen

Müller, Christina. **Bewegte Grundschule. 3. überarbeitete Auflage.** Aspekte einer Didaktik der fächerübergreifenden Bewegungserziehung. 2010. 312 S. 25,00 €. 978-3-89665-512-7. Mit diesem Buch werden eine Reihe erprobter Anregungen für alle Kolleginnen und Kollegen gegeben, die Bewegungserziehung als eine umfassende Aufgabe in der Grundschule realisieren wollen und sich gemeinsam mit anderen Mitstreitern an der Schule auf den Weg zu einem Schulprofil Bewegte Grundschule begeben. Einleitend wird die Bedeutung der Bewegung für die kindliche Entwicklung erörtert und das Konzept der bewegten Grundschule dargestellt. Den umfangreichsten Teil des Buches nehmen Teilziele für die Klassen 1 bis 4, exemplarische inhaltliche Umsetzungsmöglichkeiten, methodisch-organisatorische Hinweise und ausgewählte Medienempfehlungen ein.

Müller, Christina. **Schulsport in den Klassen 1 bis 4. 2. überarbeitete Auflage.** Aspekte einer Schulsportdidaktik für die Grundschule. 2010. 304 S. 25,00 €. 978-3-89665-535-6. Das Buch regt zum Nachdenken über den Schulsport in den Klassen 1 bis 4 an und unterstützt die Suche nach neuen Gestaltungsmöglichkeiten. Es werden grundsätzliche Positionen zum Fach Sport vorgestellt und gezeigt, wie Bewegung, Spiel und Sport durch die grundlegenden Handlungsformen Erkunden, Üben, Spielen und Wettstreifen für den Schüler erschlossen werden. Des Weiteren wird versucht Antworten zu finden, wie der Schüler für die Sache aufgeschlossen werden kann und betrachtet solche pädagogischen Handlungssituationen wie Differenzieren, Wahlmöglichkeiten schaffen, offene Situationen gestalten, Bewegungs- und Körpererfahrungen thematisieren.

Müller, Christina; Petzold, Ralph. **Bewegte Schule.** Aspekte einer Bewegungserziehung in den Klassen 5 bis 10/12. 352 S. 29,50 €. 3-89665-374-1. Warum sollen Schüler ab der Klassenstufe 5 nur beim Stillsitzen lernen können? Mit diesem Buch werden Vorschläge für die Klassenstufen 5 bis 10/12 zu Zielen, Inhalten und methodisch-organisatorischen Gestaltungsmöglichkeiten eines bewegten Unterrichts in allen Fächern, der bewegten Pause und eines insgesamt bewegten Schullebens unterbreitet. Anhand von Untersuchungsergebnissen wird nachgewiesen, dass sich durch mehr Bewegungsmöglichkeiten Bedingungen, die auf die Schulleistungen einwirken, positiv verändern, so die Konzentrationsfähigkeit, die Schul- und Lernfreude, das Sozialverhalten, das Lehrer-Schüler-Verhältnis. Den umfangreichsten Teil des Buches mit vielen Beispielen aus der Praxis nehmen Vorschläge zu Zielen, Inhalten und methodisch-organisatorischen Gestaltungsmöglichkeiten in allen Fächern und der bewegten Pause ein.

Müller, Christina; Petzold, Ralph. **Längsschnittstudie Bewegte Grundschule.** Ergebnisse einer 4-jährigen Erprobung eines pädagogischen Konzeptes zur Bewegten Grundschule. 336 S. 26,50 €. 3-89665-230-3. Mit der Ergebnisdarstellung verbindet sich das Anliegen, Potenzen und Grenzen eines Konzeptes aufzuzeigen, das sich in der Praxis bewährt hat. Die Kapitel 3 bis 5 enthalten detaillierte Informationen zu den Ergebnissen. Es wird dargestellt, wie die beteiligten Personen (Kinder, Lehrer, Eltern) dem Projekt gegenüberstehen, bestimmte Sachverhalte wahrnehmen und verarbeiten und sich dies in Handlungsweisen äußert. Aus unterschiedlichen Perspektiven werden die sozialen Beziehungen, das Konzept sowie die inner- und außerschulischen Bedingungen betrachtet.

Christina Müller

## Bewegte Grundschule

Aspekte einer Didaktik  
der Bewegungserziehung als  
umfassende Aufgabe der Grundschule

3. neu bearbeitete Auflage



Academia



# Bewegtes Lernen Klassen 1 bis 4 — Didaktisch-methodische Anregungen in Form von Karteikarten

## Bewegtes Lernen in Klasse I

Christina Müller (Hrsg.)

Didaktisch-methodische Anregungen  
für die Fächer Mathematik, Deutsch  
und Sachunterricht

3. Auflage

unter Mitarbeit von:  
Marit Obier  
Ulrike Lange  
Annett Liebscher



Academia

Die in Sachsen und Rheinland-Pfalz erprobte Karteikartensammlung zeigt konkrete Möglichkeiten für ein Bewegtes Lernen in Mathematik, Deutsch und Sachunterricht mit folgenden Zielstellungen auf: • Ziffern und Buchstaben ganzkörperlich erfassen und abbilden • Grundaufgaben mit Unterstützung von Bewegungsabläufen erschließen • Zeit in Verbindung mit Bewegung erleben • geometrische Figuren mit dem Körper erfühlen und formen, • Rechtschreibentscheidungen durch Ganzkörperbewegungen ausdrücken • über Sprache Bewegungsvorhaben gemeinsam planen und durchführen • durch Bewegungsspiele etwas über andere Menschen erfahren • Vorgänge in der Natur über Bewegungshandlungen erfahren, erkennen und begreifen • Körper- und Bewegungserfahrungen sammeln • konstante Haltungsmuster vermeiden lernen

Christina Müller unter Mitarbeit von Marit Obier, Annett Liebscher, Ulrike Lange und Katja Fritsch

**Gesamtausgabe Bewegtes Lernen Klasse 1 bis 4. (3. Auflage). Mathematik, Deutsch und Sachunterricht.** 964 S. 59,00 €. 3-89665-283-4.

**Bewegtes Lernen Klasse 1. (3. Auflage).** Mathematik, Deutsch und Sachunterricht. 336 S. 25,00 €. 3-89665-384-9

**Bewegtes Lernen Klasse 2. (3. Auflage).** Mathematik, Deutsch und Sachunterricht. 308 S. 25,00 €. 978-3-89665-409-0.

**Bewegtes Lernen Klasse 3 und 4. (3. Auflage).** Mathematik, Deutsch und Sachunterricht. 320 S. 25,00 €. 978-3-89665-408-3.

Müller, Christina. **Bewegtes Lernen in Ethik.** Klassen 1 bis 4. 128 S. 12,50 €. 3-89665-285-0.

Müller, Christina; Ciecinski, Arndt; Schlöffel, Ralf. **Bewegtes Lernen in Englisch.** Anfangsunterricht in der Grundschule, 128 S. 12,50 €. 3-89665-286-9.

Müller, Christina; Engemann, Monique. **Bewegtes Lernen im Fach Kunst.** Klassen 1 bis 4. 122 S. 12,50 €. 3-89665-284-2.

Müller, Christina; Mende, Jana. **Bewegtes Lernen im Fach Musik.** Klassen 1 bis 4. 144 S. 14,50 €. 978-3-89665-482-3.

## Muster für Arbeitskarten (Klassen 1 bis 4):

### Arithmetik



Thema: 1 Die natürlichen Zahlen bis 10

#### 1.7 Zehn Schritte

Ort: Schulhof, Sporthalle  
Material: -

**Beschreibung:** Die Kinder stehen an einer (gemeinsamen) Startlinie. Sie gehen, je nach eingeführter Zahl, z. B. fünf Schritte vorwärts und zählen laut dazu. Anschließend wird die Übung mit Rückwärtsschritten und Rückwärtszählen ausgeführt.

**Varianten:**

- Welches Kind erreicht wieder seine Ausgangsline?
- Bewegungsform variieren, z. B. Schlussprüge, Einbeinsprünge, „Riesenschritte“, „Kaffeebohnen“
- in Partnerarbeit oder Kleingruppen durchführen

### Arithmetik



Thema: 3 Multiplizieren und Dividieren bis 100

#### 3.2 Rhythmische Malfolgen

Ort: Klassenzimmer, Schulhaus, Schulhof  
Material: -

**Beschreibung:** Eine Multiplikationsfolge wird genannt. Die Kinder gehen ohne sich zu behindern durch den Raum und sagen zum Rhythmus der Schritte die Folge der natürlichen Zahlen auf. Alle Ergebnisse der vorgegebenen Folge werden durch Klatschen, Schnipsen, einen Stampfschritt o. Ä. hervorgehoben.

**Variante:** Multiplikationsfolgen rückwärts gehen und zählen

### Vom Zusammenleben der Menschen



Thema: 2 Bedeutung der Arbeit und Berufe der Eltern

#### 2.2 Berufe raten

Ort: Klassenzimmer  
Material: -

**Beschreibung:** Alle Kinder erfragen zu Hause den erlernten Beruf ihrer Mutter und ihres Vaters. Der Reihe nach stellen die Schüler diese pantomimisch dar. Wer den Beruf zuerst errät, ist als nächster an der Reihe. Doch zuvor dürfen alle Kinder die Bewegungen nachahmen.

### Sprachbetrachtung



Thema: 1 Wortarten und ihre Aufgaben

#### 1.6 Zeitformen

Ort: Klassenzimmer  
Material: -

**Beschreibung:** Der Lehrer nennt Verben in verschiedenen Zeitformen, die von den Kindern wie folgt dargestellt werden:

- Präsens → Schlussprung
- Perfekt → Drehung
- Präteritum → einen Schritt rückwärts gehen
- Futur → einen Schritt vorwärts gehen

**Variante:** Partner- und Gruppenarbeit

## Bewegtes Lernen Klassen 5 bis 10/12

### Didaktisch-methodische Anregungen in Form von Karteikarten

Müller, Christina; Rochelt, Andreas. **Bewegtes Lernen im Fach Biologie.** 156 S. 14,50 €. 3-89665-301-6.

Müller, Christina; Kschamer, Jana. **Bewegtes Lernen im Fach Deutsch.** 160 S. 14,50 €. 3-89665-343-1.

Müller, Christina; Schlöffel, Ralf. **Bewegtes Lernen in modernen Fremdsprachen – dargestellt am Beispiel des Faches Englisch.** 128 S. 12,50 €. 3-89665-300-8.

Müller, Christina; Melzer, Thomas. **Bewegtes Lernen im Fach Ethik.** 160 S. 14,50 €. 3-89665-346-6.

Müller, Christina; Adam, Michael. **Bewegtes Lernen im Fach Evangelische Religion.** 112 S. 12,50 €. 3-89665-304-0.

Müller, Christina; Ende, Ullrich. **Bewegtes Lernen im Fach Geografie.** 160 S. 14,50 €. 3-89665-341-5.

Müller, Christina; Kösser, Franziska. **Bewegtes Lernen im Fach Geschichte.** 128 S. 12,50 €. 3-89665-302-4.

Müller, Christina; Kern, Beate; Lange, Janin. **Bewegtes Lernen im Fach Kunst.** 144 S. 14,50 €. 3-89665-344-X.

Müller, Christina; Ziermann, Christian. **Bewegtes Lernen im Fach Mathematik.** 160 S. 14,50 €. 3-89665-305-9.

Müller, Christina; Härtwig, Sebastian. **Bewegtes Lernen im Fach Musik.** 144 S. 14,50 €. 3-89665-345-8.

Müller, Christina; Cyriax, Christiane. **Bewegtes Lernen im Fach Physik.** Klassen 6 bis 10/12. 144 S. 14,50 €. 3-89665-342-3.

Müller, Christina; Bodenhausen, Falk. **Bewegtes Lernen im Fach Sozialkunde/Gemeinschaftskunde/Politik.** 112 S. 12,50 € 3-89665-303-2.

## Bewegtes Lernen

### im Fach Geografie

#### Klassen 5 bis 10/12

Christina Müller  
Ullrich Ende

Didaktisch-methodische Anregungen



Academia