

BEWEGTE SCHULE(N) UND MR

Projekt 2014/2016:

**Fischbach/Larochette/Nommern
Arrondissement 17**



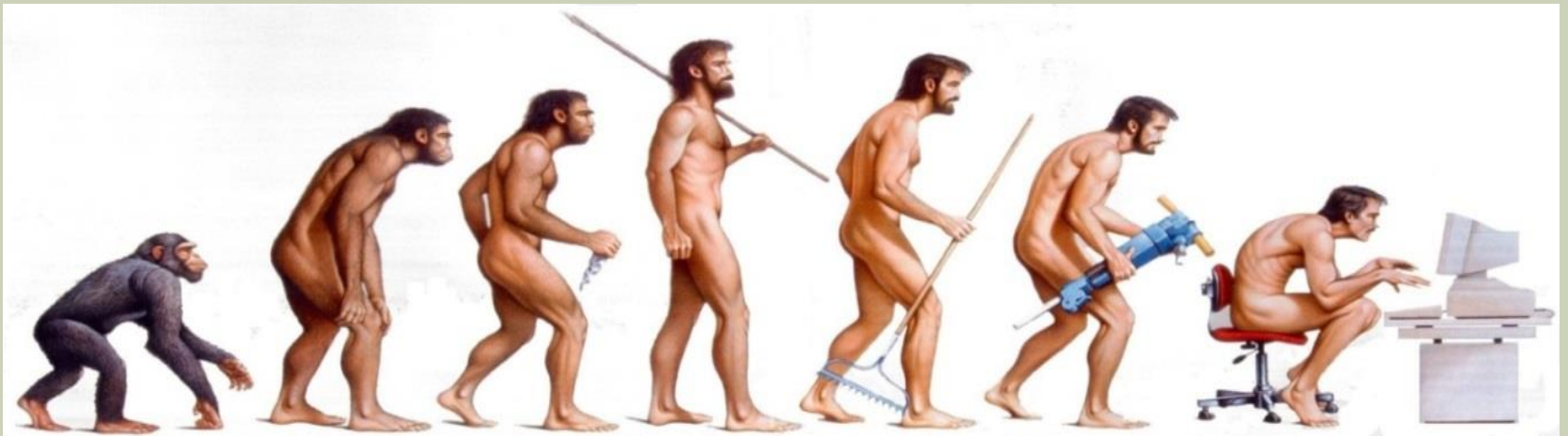
INHALT

- 1. Veränderte Lebenslage**
- 2. Argumente für die Bewegte Schule, MR**
- 3. Konzept der Bewegten Schule und MR**
- 4. Weiterbildung der LehrerInnen**
- 5. Umsetzung**
- 6. Evaluierung**

1. VERÄNDERTE LEBENSLAGE

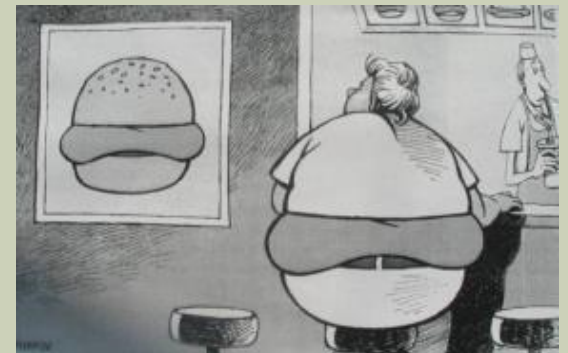
Veränderte Lebensbedingungen der Kinder und Jugendlichen:

- 2 h vor Computer pro Tag
- 15 h Fernsehen pro Woche
- 15.000 Sitzstunden pro SchülerInnen-Leben



DIE FOLGEN

- 18 % der Kinder und 22% der Jugendlichen in Luxemburg sind übergewichtig; 6,5% sogar fettleibig- Tendenz steigend
- 20% der Kinder und Jugendlichen in Luxemburg klagen über Kopfschmerzen, Einschlafstörungen (14 %) Rückenschmerzen (13%)
- LehrerInnen klagen, dass Konzentrations-, Lern- und Verhaltensschwierigkeiten ständig steigen



2. ARGUMENTE FÜR DIE BEWEGTE SCHULE, MR

Studie „Trois-Rivières“ in Québec, Kanada (Shephard 1997)

Versuchsgruppe: 1h Sport pro Tag, 14% weniger Unterrichtszeit in akademischen Fächern

Kontrollgruppe: Unterricht wie bisher

Resultate:
signifikant bessere oder gleich bleibende akademische Leistungen!

Shephard, R.j. (1997) Curricular physical activity and academic performance.

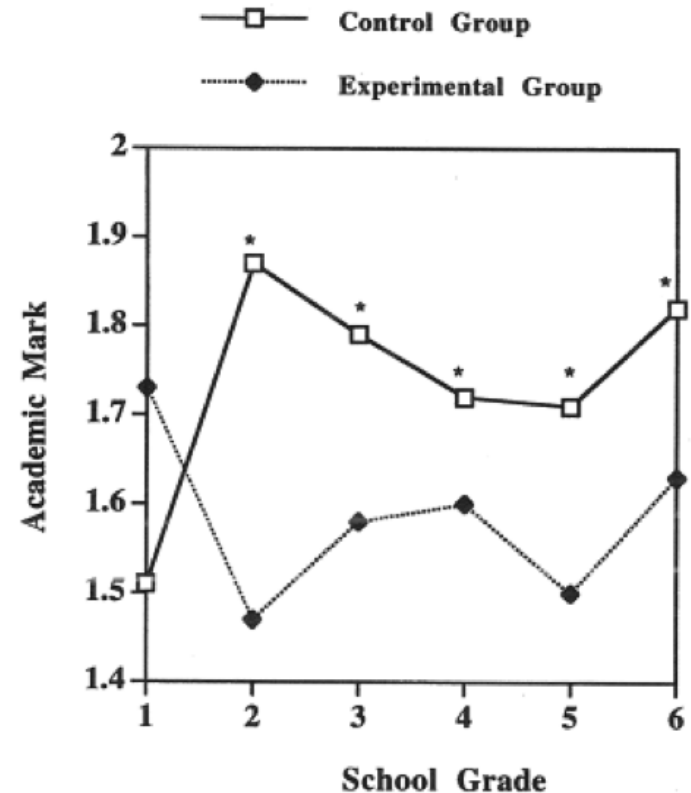
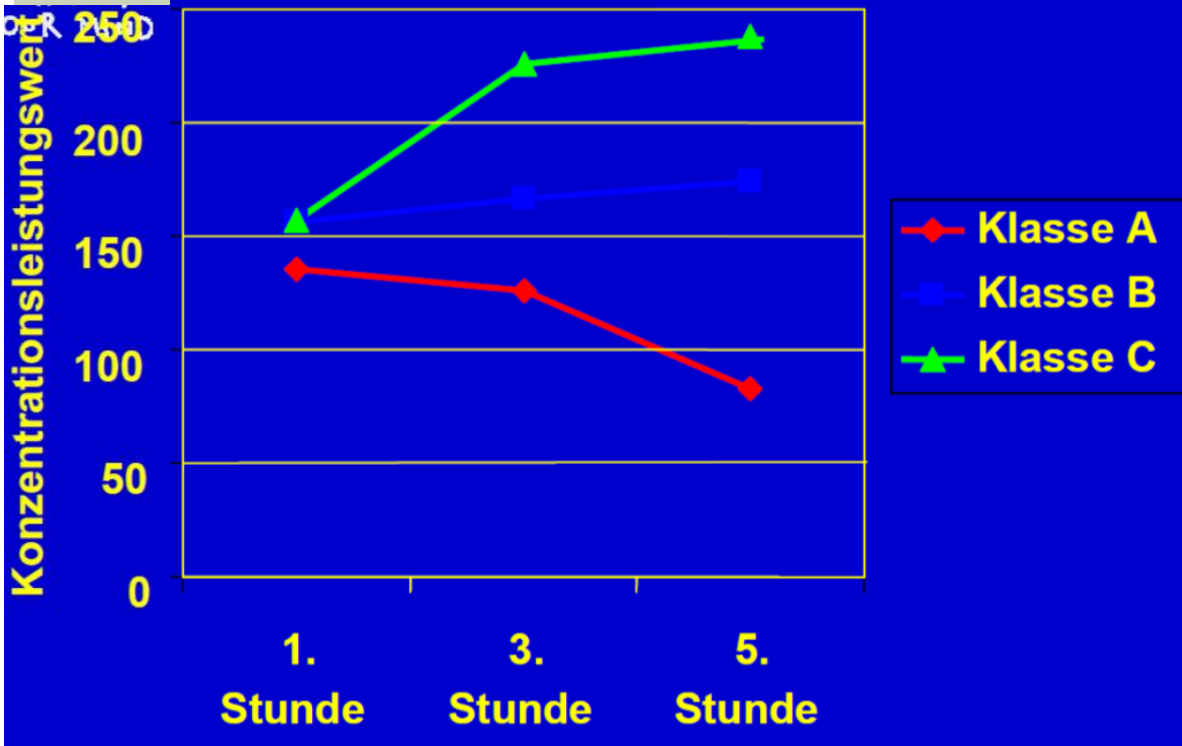


Figure 1 — Comparison of overall academic performance (1 = high, 6 = low) between experimental and control students. *Significant difference favoring the experimental classes ($p < .001$ by ANOVA). Graph based on the data of Shephard et al. (56).

KORRELATION ZWISCHEN BEWEGUNG UND KONZENTRATIONSFÄHIGKEIT

Körperliche Aktivität und Konzentration



Klasse A:
Kontrollgruppe

Klasse B:
*Schwerpunkt: Intensive
Nutzung von
Bewegungsaktivitäten auf
dem Pausenhof*

Klasse C:
*Pausenhofaktivitäten
Bewegungspausen
Bewegtes Lernen
Ergonomisches Mobiliar*

Breithecker, Dordel, 2003

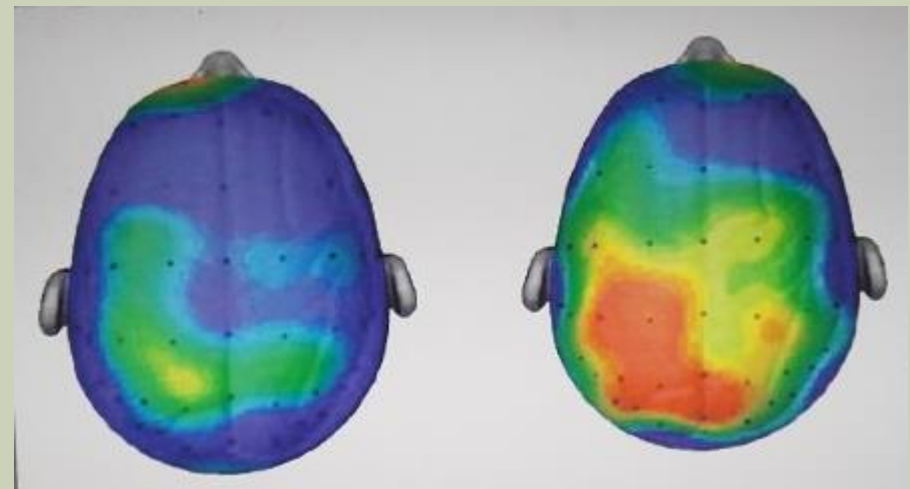
KORRELATION ZWISCHEN BEWEGUNG UND KOGNITION



Justin Rhodes
Beckman Institute, Illinois



Studie mit Labormäusen



3. KONZEPT DER BEWEGTEN SCHULEN UND MR

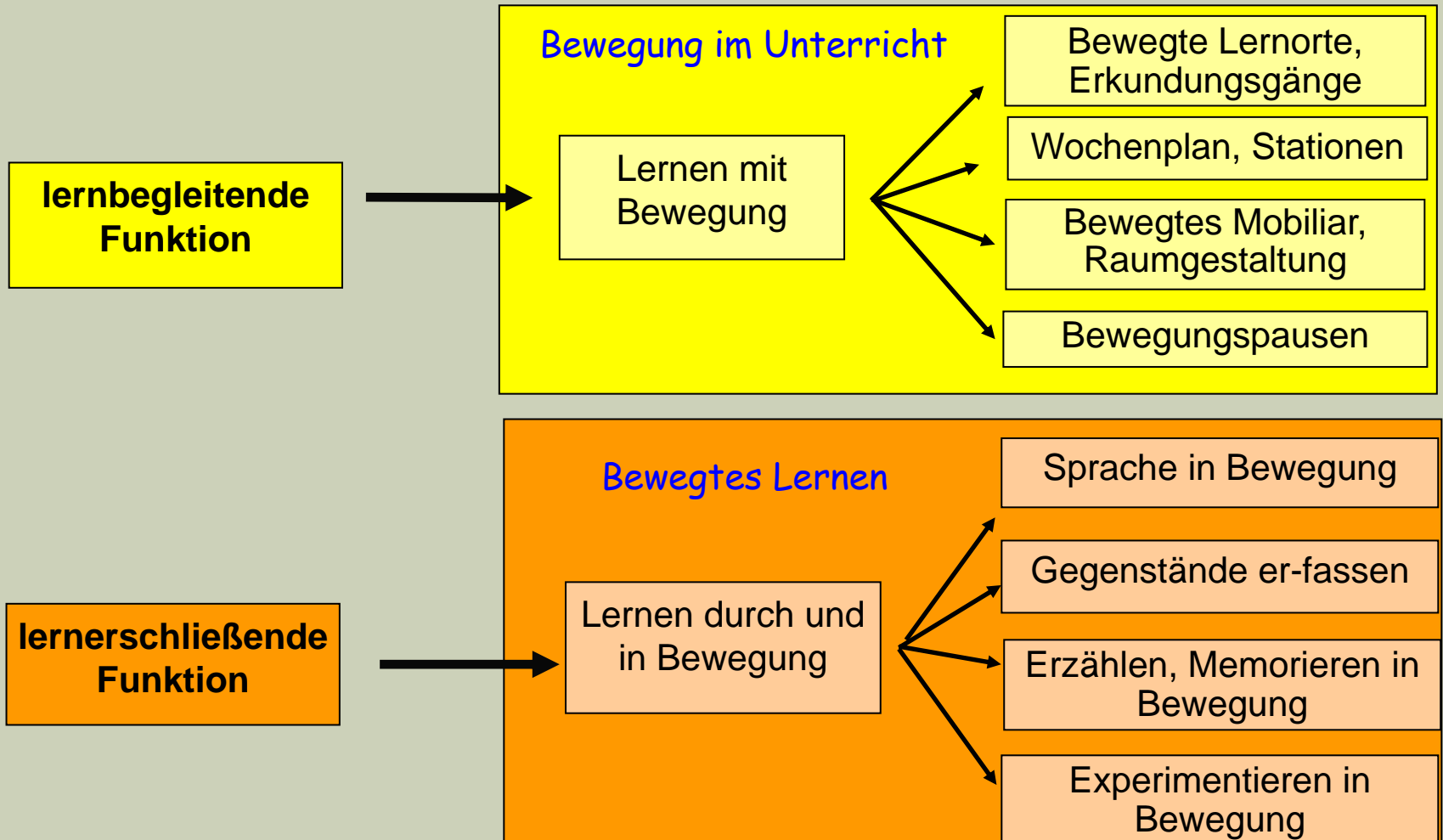
In der Klasse

**Tägliche zusätzliche
Bewegung
von 20 Minuten im
Unterricht**

Vor/Nach der Schule

**Tägliche zusätzliche
Bewegung
von 20 Minuten
vor/während/nach den
Hausaufgaben**

BEWEGUNG IM UNTERRICHT / BEWEGTES LERNEN



BEWEGTE LERNORGANISATION



FREIE WAHL DER ARBEITSHALTUNG



LERNEN MIT BEWEGUNG



LERNEN DURCH BEWEGUNG



4. WEITERBILDUNG

- Weiterbildungen mit Patrick Fust (Schule bewegt, Schweiz)





5. UMSETZUNG IN DEN KLASSEN

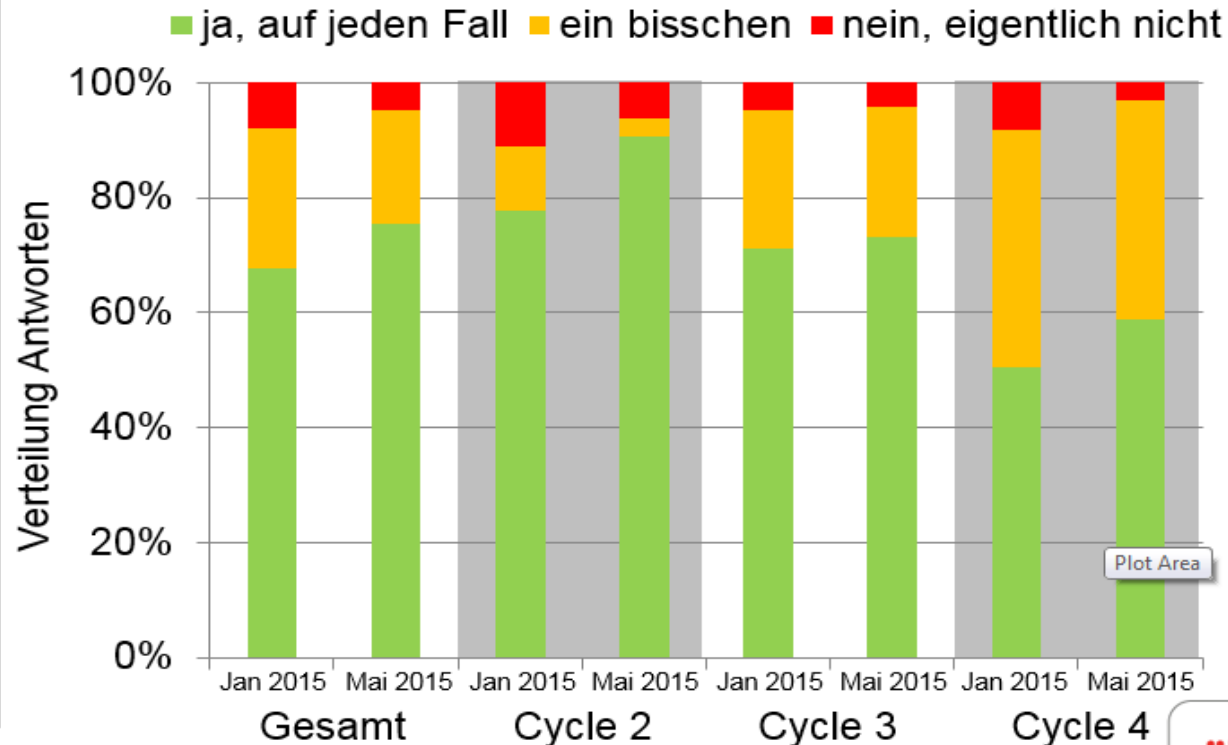
- Ab dem kommenden Schuljahr wird das Projekt in allen Schulen der 10 Gemeinden des Arrond. 17 durchgeführt:

- Bissen
- Boevange
- Fischbach
- Nommern
- Mersch
- Larochette
- Lintgen
- Lorentzweiler
- Saeul
- Vichten



PROZESSEVALUIERUNG: UNI LUXEMBURG

Hat Dir der Unterricht mit mehr Bewegung auch mehr Spaß gemacht? (nach Cycle)



Beispiel: Geschicklichkeit

Geschicklichkeit verbessern

Ohr- und Nasenklemme



Berührt mit der linken Hand das rechte Ohr und mit der rechten Hand die Nase. Versucht nun die Position so zu wechseln, dass anschliessend die linke Hand die Nase und die rechte Hand das linke Ohr berührt.

Varianten:

- Noch schwieriger wird es, wenn ihr zwischen dem Wechsel mit den Händen kurz auf die Oberschenkel klatscht.
- Elefantenrüssel: Berührt mit der linken Hand die Nase und steckt den rechten Arm (den «Rüssel») durch die so entstandene Öffnung hindurch. Linker und rechter Arm dienen abwechslungsweise als «Rüssel». Auch bei dieser Variante könnt ihr – erschwerend – zwischen den Wechseln auf die Oberschenkel klatschen.

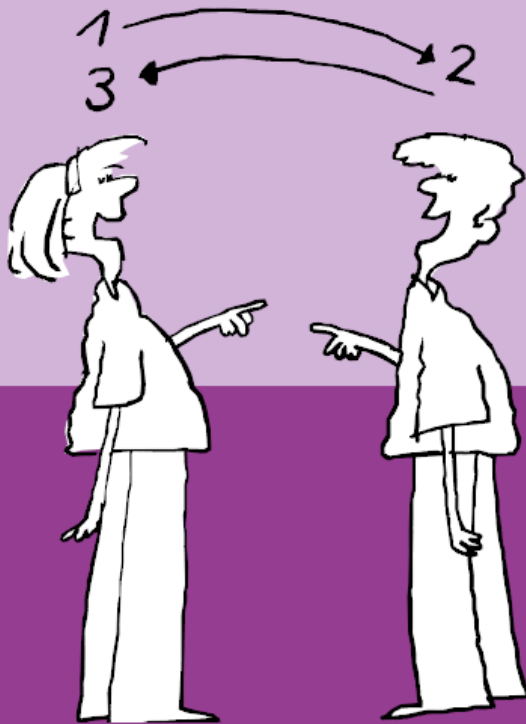


**Modul Bewegungspause
Unterstufe/Mittelstufe**

Beispiel: Konzentration

Konzentrationsübungen

Eins-zwei-drei



Basisübung: Zu zweit: Zählt abwechselungsweise auf drei. Zählt möglichst schnell und nennt pro Person immer nur eine Zahl (A sagt 1, B sagt 2, A sagt 3, B sagt 1 usw.).

Varianten:

- Ersetzt eine Zahl durch eine Bewegung (1 = klatschen). Zählt wiederum möglichst schnell von eins bis drei (klatsch – 2 – 3). Ersetzt die 2 und schliesslich auch die 3 und versucht rasch und fehlerlos zu zählen, bzw. die Bewegungen aneinanderzureihen.
- Verändert die Gruppengrösse oder wählt andere Zahlen.



**Modul
Erholungspausen**

www.schulebewegt.ch

DAUMEN-SUMO



A und B stehen einander gegenüber. Die jeweils rechte Hand ist zur Faust geformt, und mit Ausnahme des Daumens sind die Finger mit denen des Gegenübers ineinander verhakt. Die Daumen liegen oberhalb der beiden Fäuste nebeneinander. Der Wettstreit beginnt: Nachdem beide gleichzeitig den Daumen des Andern drei Mal angetippt haben versuchen sie durch schnelles und geschicktes Angreifen den gegnerischen Daumen unter dem eigenen einzuklemmen.

Varianten Das Selbe mit Links / Daumen-Sumo mit beiden Händen gleichzeitig

MERCI FIR ÄR OPMIERKSAMKEET



„Wem es gelingt, durch Körperübungen leuchtende Augen zu schenken, der tut Grosses auf dem Bereich der Erziehung.“

Johann Heinrich Pestalozzi