



*SPANDAU
BEWEGT
SICH!*

Bewegter Unterricht



Stimmungsbarometer



Mir sind die Vorteile von Bewegung auf die körperlichen Fähigkeiten und die Gesundheit bekannt.

Stimme überhaupt
nicht zu

Stimme teilweise
zu

Stimme voll und
ganz zu

Mir sind die Vorteile von Bewegung auf die kognitiven Fähigkeiten bekannt.

Stimme überhaupt
nicht zu

Stimme teilweise
zu

Stimme voll und
ganz zu

Ich integriere wöchentlich Bewegung in meinen Unterricht.

Stimme überhaupt
nicht zu

Neutral

Stimme voll und
ganz zu

Ich integriere täglich Bewegung in meinen Unterricht.

Stimme überhaupt
nicht zu

Neutral

Stimme voll und
ganz zu

Wenn ich Bewegung in meinen Unterricht integriere, nutze ich den Klassenraum.

Stimme überhaupt
nicht zu

Neutral

Stimme voll und
ganz zu

Wenn ich Bewegung in meinen Unterricht integriere, nutze ich den Flur.

Stimme überhaupt
nicht zu

Neutral

Stimme voll und
ganz zu

Wenn ich Bewegung in meinen Unterricht integriere, nutze ich den Schulhof.

Stimme überhaupt
nicht zu

Neutral

Stimme voll und
ganz zu

Theoretischer Hintergrund

- **Förderung von kognitiven Funktionen und Exekutivfunktionen**
(Singh et al., 2019; Bidzan-Bluma & Lipowska, 2018; Alvarez-Bueno et al., 2017)
- **Positive Effekte auf akademische Leistungen durch körperliche Aktivität**
(Singh et al., 2019; Marques et al., 2017)
- **Förderung der Hirnentwicklung & langfristiger Effekte**
(Babaei & Azari, 2022; Alvarez-Bueno et al., 2017)
- **Bessere Konzentration & Lernbereitschaft**
(Biddle et al., 2019; Bidzan-Bluma & Lipowska, 2018)

Bewegte Pause vs bewegter Unterricht



Bewegte Pause

- Unterbrechung des Unterrichts
- spontan durchführbar
- aktive Erholungsphase
- lernbegleitende Funktion

Bewegter Unterricht

- fester Bestandteil des Unterrichts (Lernen durch Bewegung)
- differenziertes Arbeiten
- Planung notwendig → an Unterrichtsinhalt gebunden
- lernerschließende Funktion

Aufstehen-Hinhocken

- Wörter/ Diktat vorlesen/präsentieren
- Bei Groß- und Kleinschreibung hinstellen und hinhocken (klein machen)

In welchen Fächern und Unterrichtsthemen könnte diese Übung mit entsprechender Anpassung durchgeführt werden?

Vokabel Ping Pong

- Ball/Gegenstand in Kleingruppen hin- und herwerfen und jeweils eine Vokabel nennen

In welchen Fächern und Unterrichtsthemen könnte diese Übung mit entsprechender Anpassung durchgeführt werden?

Heiße Linie

- Es werden Begriffe zu 2 Kategorien genannt, hier nachdem wo die Begriffe (z.B. Stadt und Land) eingeordnet werden springt/hüpft man auf die jeweilige Seite

In welchen Fächern und Unterrichtsthemen könnte diese Übung mit entsprechender Anpassung durchgeführt werden?

Zahlenstrahl

- Alle Teilnehmenden bekommen eine Notiz mit einer Zahl und Maßstab
 - auf dem Boden liegt ein Maßband oder einzelne Notizen
- die Teilnehmenden sollen ihre Zahl auf dem Boden einordnen (gegebenenfalls den Maßstab umrechnen)

Würden Sie diese Übung mit der Klasse umsetzen?

Wo würden Sie die jeweilige Übung einsetzen?

Welche Anpassungen/Änderungen würden Sie vornehmen?

Gegenstände suchen

- Verschiedene Begriffe werden auf Zetteln verteilt, werden in die gewünschte Sprache übersetzt
 - Im Klassenraum wird der entsprechende Begriff gesucht und der Zettel dort abgelegt

Würden Sie diese Übung mit der Klasse umsetzen?

Wo würden Sie die jeweilige Übung einsetzen?

Welche Anpassungen/Änderungen würden Sie vornehmen?

Stimmungsbarometer





Kontakt



Telefon: 030 44351764



Mail:
Julia Schneider:
schneider@sportkinder-berlin.de

Alicia Schwarz:
falkenhagen@sportkinder-berlin.de



Adresse:
Geschäftsstelle
Wilhelmstadt
Sprengelstraße 17,
13595 Berlin