

Bewegung & Entspannung

Definition

Allgemeine Hinweise

Definition

Bewegung

Unter Bewegung versteht man sportliche und nichtsportliche körperliche Aktivitäten, die mit einer Kontraktion der Muskulatur einhergehen und den Energieverbrauch über den normalen Ruheenergiebedarf hinaus steigern (2008, EU-Arbeitsgruppe „Sport & Gesundheit“).

Quelle: http://ec.europa.eu/sport/library/doc/c1/pa_guidelines_4th_consolidated_draft_de.pdf

Entspannung

Entspannung ist ein zeitlich begrenzter Ausstieg oder ein Innehalten während anspannender Handlungs- und Gedankenaktivitäten. Sie kann zu einer Reduktion physischer (z. B. Muskelspannung, Atmung, Puls, Blutdruck) wie auch psychischer (z. B. Angst, Stress) Anspannung führen. Entspannung kann durch regelmäßige Pausen, einfache Übungen oder durch spezielle Entspannungsmethoden herbeigeführt werden.

Allgemeine Hinweise

Bewegung ist ein Grundbedürfnis, Entspannung ein Teil des natürlichen Lebensrhythmus

Die Evolutionsmediziner sind sich einig: Der menschliche Körper ist für Bewegung geschaffen und Bewegung ist ein zentrales Grundbedürfnis des Menschen. Durch körperliche Aktivitäten werden die motorische, geistige, soziale und emotionale Entwicklung gefördert. Bewegung hat eine große Bedeutung für neuronale Prozesse wie Informationsaufnahme, -verarbeitung und -speicherung sowie für die Selbstregulationsfähigkeit, welche wiederum großen Einfluss auf den Schul- und Lebenserfolg hat.

Rhythmen prägen das menschliche Leben. Einem natürlichen Lebensrhythmus folgt im Alltag ein regelmäßiger Wechsel von Phasen intensiver Tätigkeit bzw. Anspan-

nung und Phasen der Ruhe bzw. der Entspannung. Entspannung kann z. B. durch regelmäßige Pausen, durch Muse, durch künstlerische Tätigkeiten, durch körperliche Aktivitäten oder durch spezielle Entspannungsmethoden herbeigeführt werden. Dies bringt Entlastung, Erholung sowie neue Kräfte und mindert Stress.

Zugänge zu Bewegung und Entspannung in der Schule

Folgende Themenbeispiele ermöglichen eine Umsetzung von Bewegung und Entspannung in der Schule, weitere Zugänge sind möglich:

Rhythmisierung

Rhythmisierung meint den zeitlich ausgewogenen Wechsel von beispielsweise Anstrengung und Erholung, Bewegung und Ruhe, kognitiven und praktischen Arbeitsphasen oder Konzentration und Zerstreuung.

Sollen Schülerinnen und Schüler gesund sowie körperlich und geistig leistungsfähig sein bzw. bleiben, müssen sich im Schulalltag Zeiten konzentrierten Arbeitens und Lernens mit Zeiten für Bewegung und Sport, musikalischen oder künstlerischen Aktivitäten sowie Entspannung und Stille abwechseln.

Rhythmisierte Unterrichtsstunden, Schultage sowie Schulwochen haben bei Beachtung der Gesetze des Biorhythmus positive Effekte auf das Lernverhalten der Schülerinnen und Schüler und schaffen günstige Bedingungen für Gedächtnisprozesse.

Bewegtes und entspanntes Lernen

Bewegung ist für verschiedene Bereiche unseres geistigen Lebens von hoher Bedeutung. Beim bewegten Lernen erschließen Bewegungsaktivitäten zusätzliche Informationszugänge und optimieren die Informationsverarbeitung. In allen Fächern können Lerninhalte mit Bewegung verknüpft oder von Bewegung begleitet vermittelt werden.

Beispielsweise können die Satzglieder des deutschen Aussagesatzes im Fach Deutsch durch das Aufstellen von Personen veranschaulicht und erarbeitet werden. In Mathematik werden geometrische Figuren in Bewegung wahrgenommen bzw. im Schulgebäude oder im Freien erkannt.

Erfolgreiches Lernen setzt einen entspannten Zustand des Lernenden voraus. Durch körperliche Aktivität, Pausen und Entspannungsmethoden können bei den Schülerinnen und Schülern im Unterricht leistungsmindernde Anspannung, Belastung sowie Stress gemindert und Freude am Lernen, Konzentration sowie Aufmerksamkeit wieder hergestellt werden.

Eine Minute auf Geräusche im Schulhaus lauschen oder einen bestimmten Rhythmus mit immer weniger Fingern der Hände klatschen sind dafür zwei einfach umsetzbare Beispiele im Unterricht.

Körperliche und geistige Leistungsfähigkeit

Zum Bildungsauftrag der Schulen gehört es, sowohl die körperliche als auch die geistige Leistungsfähigkeit der Schülerinnen und Schüler zu entwickeln. Beide Fähigkeiten sind grundlegende Voraussetzungen für erfolgreiches Lernen in der Schule. Sowohl vielfältige Bewegungs- und Sportmöglichkeiten im Schulalltag, als auch regelmäßige Bewegungs- und Entspannungsangebote in allen Fächern verbessern die physische und die kognitive Leistungsfähigkeit.

Kreative und spielerische Zugänge zum Lernen

Die im schulischen Alltag noch wenig genutzten Lernformen spielerisches und kreatives Lernen ermöglichen den Schülerinnen und Schülern im Unterricht häufige Bewegungs- und Handlungssituationen. Sie fördern die Schülerinnen und Schüler vielseitig, da gleichzeitig viele Sinne angesprochen werden und entdeckend gelernt wird.

Im Fach Mathematik können beispielsweise kreative Fähigkeiten bei der Darstellung eines rechten Winkels mit den Armen und/oder Beinen oder im Fach Sport beim Bau einer menschlichen Pyramide durch eine Kleingruppe gefordert sein bzw. gefördert werden.

Spielerische Zugänge zum Lernen ermöglichen z. B. Lernspiele, Planspiele, digitale Lernspiele oder Edutainment.

Körperzustände und Bedürfnisse

Schülerinnen und Schüler, die sich in einem guten Körperzustand befinden, lernen nachhaltiger. Positiven Einfluss auf den Körperzustand haben Bewegung und Entspannung. Regelmäßige Bewegungs- und Entspannungsmöglichkeiten bzw. -angebote in der Schule können einen guten Körperzustand der Schülerinnen und Schüler erhalten.

Schülerinnen und Schüler haben vielfältige Bedürfnisse. Ein vielfältiges Bewegungs- und Entspannungsangebot im Schulalltag kommt vor allem dem Bewegungs- und Ruhe- bzw. Musebedürfnis der Schülerinnen und Schüler entgegen.

Fazit

Die körperliche, kognitive und motorische Entwicklung von Kindern und Jugendlichen ist eng mit dem Bewegungsverhalten verknüpft. Vielfältige und ständige Bewegungs- und Sinneserfahrungen fördern eine normale emotionale und soziale Entwicklung. Ein ausgewogenes Verhältnis von regelmäßiger Bewegung und Entspannung hilft dabei, das eigene Denken, Fühlen und Handeln besser regulieren zu können und Stress zu bewältigen.

In Phasen der Entspannung können physische und psychische Erregung abgebaut und der Körper regeneriert werden. Durch gezielte Übungen können Schülerinnen und Schüler lernen, ihre individuellen körperlichen und psychischen Bedürfnisse

wahrzunehmen und entsprechend dieser Bedürfnisse zu handeln. In der Folge können Gesundheit und Wohlbefinden entstehen und die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit sowie Belastbarkeit erhalten werden.

Über kreative, musisch-ästhetische und körperbezogene Ansätze erfahren die Schülerinnen und Schüler Möglichkeiten der Entspannung und Bewegung in ihrem Unterrichtsalltag und können diese auf ihre persönliche Lebensgestaltung übertragen. Bewegung, Rhythmik, Singen, Musizieren sowie kreatives Gestalten eignen sich auch dafür, dass Unterrichtsinhalte veranschaulicht und somit besser verstanden werden, dass Transfereffekte auf die kognitive Leistungsbereitschaft der Schülerinnen und Schüler wie Konzentration, Aufmerksamkeit und Motivation entstehen oder dass die Schülerinnen und Schüler sich wirkungsvoll entspannen können. Die Fächer Bildende Kunst, Musik und Sport ermöglichen Rhythmisierung im Schultag und in der Schulwoche.