

# DGUV Lernen und Gesundheit

## Bewegung im Unterricht

Didaktisch-methodischer Kommentar

### Bewegung fördert Lernprozesse

Es ist schon lange bekannt: Bewegung stärkt das Herz und die Muskeln unseres Körpers, sie schützt das Adernnetz, baut Fettpolster ab und bringt ganz allgemein ein besseres Lebensgefühl. Neueste Untersuchungen in der Gehirnforschung zeigen aber noch viel mehr: Über körperliche Aktivität werden Entwicklungsprozesse des Gehirns und damit die Lernleistung und emotionale Entwicklung von Kindern und Jugendlichen gefördert. Bewegung bringt genau jene Areale im Gehirn auf Trab, die besonders wichtig sind, um neue Erfahrungen zu machen und zu verarbeiten – die Systeme für Lernen, Gedächtnis und Verhaltenskontrolle. Durch Bewegung sprießen die Neuronen, entstehen neue Verknüpfungen und die Durchblutung verbessert sich. Doch regelmäßige Bewegung ist nicht nur für den Körper gut, sondern auch eine der wichtigsten Triebfedern für ein selbstbewusstes und erfülltes Leben.

Der enge Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und Lernen sollte Konsequenzen für die Schule haben und im Sinne eines ganzheitlichen „Lernens mit allen Sinnen“ die strikte Trennung von Körperübungen im Sportunterricht und Kopfübungen im Klassenzimmer aufheben. Es wäre wünschenswert, das Lernen in allen Fächern mit einem aktiven Tätig-Sein zu verbinden. Der regelmäßige Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung, Aktivität und Ruhe dient darüber hinaus einer besseren Regenerations- und damit Leistungsfähigkeit der Schülerinnen und Schüler über einen langen Unterrichtstag hinweg. Eine Unterrichtsstunde beziehungsweise -phase sollte demnach in der Form rhythmisiert werden, dass auf Phasen hoher Konzentration Erholungsphasen folgen. Hier spielt Bewegung eine große Rolle. Aktuelle Ergebnisse aus der Lernforschung zeigen: Das Gelingen von Lehr-Lern-Prozessen ist erheblich wahrscheinlicher, wenn sich die Gestaltung dieses Prozesses an den physischen Bedürfnissen der Lernenden orientiert, das heißt, wenn mit dem Körper und nicht gegen den Körper gelernt wird.



Beispiele für  
Übungen und  
Methoden siehe  
Hintergrundinfor-  
mationen 2

Für die Lehrkräfte in der Berufsbildenden Schule oder der Sek II ist es sicherlich keine leichte Aufgabe, ihre Schülerinnen und Schüler für regelmäßige Bewegungspausen im Unterricht zu begeistern. Es ist anzunehmen, dass junge Leute, die aufgrund ihrer Entwicklungsstufe einfach nur „lässige Typen“ sein wollen, diesbezügliche Vorschläge eher belächeln oder sogar ablehnen. Für Jugendliche und junge Erwachsene spielen die Themen Gesundheit, Lernen und Vernunft keine zentrale Rolle in ihrem täglichen Leben. Aus ihrer Sicht ist Gesundheit etwas Selbstverständliches; Vernunft entwickelt sich mit dem Ausreifen des Gehirns mit zunehmendem Alter, und Lernen ist häufig per se was für „Langweiler und Streber“.

Ihnen als Lehrkraft fällt also eine zentrale Rolle als Initiator und Motivator zu. Sie kennen Ihre Schülerinnen und Schüler und können am besten einschätzen, ob Sie eher mit einer kurzen Bewegungspause oder mit Hilfe einer lernerschließenden Unterrichtsmethode den Unterricht auflockern und die Klasse in Bewegung versetzen. Letzteres funktioniert am besten, wenn die Übung interessant ist und an ein aktuelles Unterrichtsthema anknüpft. Ganz wesentlich ist dabei der sogenannte „Spaßfaktor“, der sicherlich als Hauptmotiv des Handelns bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen gelten kann.

Erstrebenswert wäre natürlich ganz im Sinne des Konzepts der „Bewegten Schule“ eine konsequente Bewegungsorientierung als durchgängiges Prinzip in der Gestaltung der unterrichtlichen Prozesse und des schulischen Lebens. Wenn Bewegungsorientierung nicht nur Ihre individuelle Aufgabe, sondern gleichzeitig eine gemeinsame der ganzen Schulgemeinschaft ist, lassen sich Bewegungsanreize in einzelnen Fächern umso besser umsetzen und gehören nach einer gewissen Anlaufphase für alle Schülerinnen und Schüler und alle Lehrkräfte einfach dazu.

#### Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Bewegung im Unterricht, Dezember 2013

**Herausgeber:** Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Mittelstraße 51, 10117 Berlin

**Redaktion:** Andreas Baader, Sankt Augustin (verantwortlich); Gabriele Albert, Wiesbaden

**Text:** Inga Schlesinger, Berlin

**Fachliche Beratung:** Brigitte Glismann, BBS Alzey, Dr. h. c. Heinz Hundeloh, Leiter des Fachbereichs Bildungseinrichtungen der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV)

**Verlag:** Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Telefon: 0611/9030-0, [www.universum.de](http://www.universum.de)



Internethinweis



Arbeitsblätter



Arbeitsauftrag



Folien/  
Schaubilder



Video



Didaktisch-  
methodischer  
Hinweis



Tafelbild/  
Whiteboard



Lehrmaterialien