



Schule in Bewegung*

* Gesunde Ernährung und Bewegung
Purzelbaum für Primarschulen

«Bewegungspausen helfen mir, konzentriert zu arbeiten!»

Corinne Schafroth, Primarlehrerin aus Amriswil, nimmt seit einem Jahr bei «Schule in Bewegung – Purzelbaum für Primarschulen» teil. Sie berichtet von ihren Erfahrungen mit dem Projekt.

Michèle Geissbühler, Projektkoordinatorin Kantonales Aktionsprogramm «Thurgau bewegt», Perspektive Thurgau

Was bezweckt «Schule in Bewegung»?

Das Projekt richtet sich an Unterstufen- und Mittelstufenlehrpersonen mit dem Ziel, vermehrt Bewegung sowie ausgewogene Zwischenmahlzeiten in den Schulalltag zu integrieren. Die Lehrpersonen werden während der zweijährigen Projektphase professionell begleitet und bei der bewegungsfreundlichen Gestaltung des Klassenzimmers und gegebenenfalls des Schulareals unterstützt. Grundlage für «Schule in Bewegung» bildet das Projekt «Purzelbaum», das im Kanton Thurgau auf Kita- sowie Kindergartenstufe umgesetzt wird. Die Inhalte wurden entsprechend für die Primarstufe angepasst.

Bewegungspausen machen Spass.

Motivation zur Teilnahme

Schon während meiner Ausbildung zur Primarlehrerin bin ich mit dem Thema «Bewegung in der Schule» in Berührung gekommen. Von Anfang an war ich fasziniert und überzeugt von der positiven Wirkung der Bewegung auf die Konzentration und die Motivation der Kinder.

Wenig und einfaches Bewegungsmaterial reicht aus

Viele sehen beim Stichwort «bewegter Unterricht» Türme von Bewegungsmaterialien vor ihrem inneren Auge. Doch in der Umsetzung sieht das anders aus. Oftmals braucht man für Bewegung nicht einmal Material, da man mit dem Körper arbeitet. Auch mit einfachen Materialien kann bereits viel erreicht werden. Rolla- Rolla und Balken lassen sich günstig selber anfertigen und Jonglierbälle mit den SchülerInnen im textilen Werken herstellen. Es gibt unzählige Möglichkeiten, um Bewegung in den Unterricht einzubauen. Ein riesiger Mehraufwand entsteht dabei nicht.

In Bewegung Aufgaben lösen ist nicht schwierig und nicht zu einfach, es ist genau richtig.

Mehr Unruhe durch bewegten Unterricht?

Am Anfang braucht mehr Bewegung im Schulzimmer sicher eine höhere Toleranz seitens der Lehrperson und manchmal auch etwas mehr Nerven, da es tatsächlich meistens lauter wird. Dies ist aber nur in der Anfangsphase so. Es ist wichtig, dass das Bewegungsprogramm zu Beginn über rund sechs Wochen durchgezogen wird. Danach sind die Übungen automatisiert und sie werden ruhig durchgeführt. Schlussendlich bin ich davon überzeugt, dass durch die Bewegung sogar mehr Ruhe ins Klassenzimmer gebracht werden kann.

Umgesetzt von:

Pädagogische Hochschule Thurgau.
Lehre Weiterbildung Forschung



RADIX

Perspektive
Thurgau
Gesundheitsförderung
und Prävention

Mit Unterstützung von:



Gesundheitsförderung
Schweiz

Umsetzung im Schulalltag

In meiner Klasse gehören bewegte Pausen mittlerweile zum Alltag; pro Tag baue ich drei bis vier davon ein. Jeden Morgen starten wir mit einem Bewegungsritual. Ein Kind zeigt während einer Woche ein abgemachtes Bewegungsmuster vor. Wartezeiten am Lehrerpult werden durch Bewegungsgeräte verkürzt. Die Kinder stehen in Bewegung an. Zudem versuche ich verschiedene Arbeitsplätze, wie Stehpulte, Liegeplätze oder Wanderpulte anzubieten. Seit dem Projektstart achte ich nochmals viel bewusster auf den Einsatz von Bewegung im Unterricht. Ich überlege mir automatisch, welche Inhalte ich allenfalls bewegt umsetzen könnte. Das heisst nicht, dass ich meinen Unterricht komplett umgestellt habe, sondern dass ich ihn mit kurzen Bewegungspausen oder bewegten Lernsequenzen ergänze.

Am liebsten hüpfte ich auf dem Trampolin und löse Rechnungen oder lerne Wörter.

Bewegungshausaufgabe

Altbekannt ist beispielsweise das Üben von Seilspringen oder Jonglieren. Weiter kann man den Kindern als Aufgabe geben, dass sie rund um ihr Haus gehen und mit ihren Fingern Fotos knipsen. Die Bilder merken sie sich im Kopf, damit sie am nächsten Tag erzählen können, was sie alles entdeckt haben.

Wenn ich mich nicht mehr auf die Hausaufgaben konzentrieren kann, mache ich eine Pause und renne einmal ums Haus.

Gründe zur Teilnahme an «Schule in Bewegung»

Die Projektphase dauert zwei Jahre und beinhaltet Weiterbildungen durch Fachreferenten sowie Input- und Austauschtreffen. Besonders schätze ich den regelmässigen Austausch mit anderen Lehr- und Fachpersonen. Durch die gute Verteilung der Veranstaltungen über das Jahr, nehme ich diese nicht als Belastung wahr, sondern als Möglichkeit für den Austausch und um meinen Ideenspeicher zu füllen. Die Motivation verschiedene Dinge auszuprobieren steigt ebenfalls, da man mit dem Thema nicht alleine dasteht. Durch das Projekt wird man sich bewusst, was man schon gut umsetzt und erhält viele Inputs.



Fotos und Zitate: Primarschule Amriswil, Lehrperson: Corinne Schafroth

Umgesetzt von:

Pädagogische Hochschule Thurgau. 
Lehre Weiterbildung Forschung


RADIX

 Perspektive
Thurgau
Gesundheitsförderung
und Prävention

Mit Unterstützung von:

 Gesundheitsförderung
Schweiz