



Zielgruppe:
Grundschule
Sekundarstufe 1

Dauer:
5-10 Min. pro Energizer

Material im Artikel:
5 Spielbeschreibungen,
Kopiervorlagen

Energizer-Hits Fit und konzentriert im Unterricht

Raphael Schlotter

Weitere Empfehlungen:

- Sport: Relax
- Materialien: Bewegungskartei

Jede Lehrkraft kennt diese Situation: Nach längeren Phasen der Konzentration werden die Schüler unruhig, sind nicht mehr bei der Sache und stören bisweilen den Unterricht. Jetzt wäre es an der Zeit, den Unterrichtsverlauf mit einer Bewegungssequenz zu unterbrechen, um die Schüler anschließend wieder für den Stundenschwerpunkt zu fokussieren. Doch wie lassen sich diese Elemente ohne großen Zeit- und Materialaufwand und mit der richtigen Zielsetzung im Unterrichtsalltag realisieren?

Die in diesem Artikel vorgestellten Bewegungssequenzen legen den Schwerpunkt auf den Bereich der Aktivierung (sog. Energizer), fördern aber zudem die Konzentrationsfähigkeit.

Im Rahmen der Bewegten Schule können diese Elemente mit geringem Materialaufwand situativ in das alltägliche Unterrichtsgeschehen eingebaut werden. Die Vorteile von Bewegtem Unterricht liegen auf der Hand:

- Steigerung der Aufmerksamkeit
- Steigerung der Konzentrationsfähigkeit
- Förderung des Informationsflusses im Gehirn
- Entlastung, Entspannung und aktive Muße
- Förderung der leiblichen und emotionalen Bedürfnisse

Eine tägliche verlässliche Bewegungszeit zur Rhythmisierung des Unterrichts erscheint daher plausibel und ist mit den Bildungsplänen der jeweiligen Bundesländer auch zu legitimieren.

Lernziele und Kompetenzerweiterungen

Die Kinder

- schulen ihre koordinativen Fähigkeiten.
(v.a. Reaktionsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit und Orientierungsfähigkeit)
- fördern ihre Konzentrationsfähigkeit.
- entwickeln eigene Spielideen und Lösungsstrategien.
- erfahren den Wechsel von geistiger und körperlicher Beanspruchung als positiv.
- erleben Freude am Spiel.

Zusätzlicher Materialbedarf

- Walnüsse (1 pro Kind),
- diverse Bälle (Tennisball, Tischtennisball, Sandsäckchen)