



Willkommen zur eSession!



Bitte haben Sie noch etwas Geduld.
Unsere Veranstaltung beginnt in Kürze.



Bitte schalten Sie Ihr Mikrofon vorerst aus. Nutzen Sie dazu das Mikrofon-Symbol, das Sie mittig unten im Fenster finden.



Bitte schalten Sie Ihre Kamera aus.



Gerne können Sie sich im Chat kurz vorstellen und
"Hallo" in die Runde sagen.





HERZLICH WILLKOMMEN

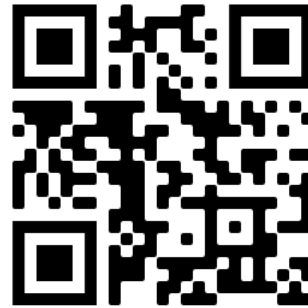
zur eSession

der Reihe „Chance Ganzttag nutzen“

„Rhythmisierung durch Bewegung“

Referent: StR Stefan Rochelmeyer

„Warm-up“



<https://kahoot.it/>

Code:





eSession: Rhythmisierung durch Bewegung

- 1) Einführung
- 2) Begriff „Rhythmisierung“
- 3) Rhythmisierung im Ganztage
 - 3.1) Rhythmisierung durch Bewegung
 - 3.2) Äußere Rhythmisierung
 - 3.2.1) Die „Bewegungspause“
 - 3.2.2) Praktische Beispiele (Broschüre)
 - 3.3) Innere Rhythmisierung
 - 3.3.1) Lernen durch Bewegung – Lernen mit Bewegung
 - 3.3.2) Vorüberlegungen zu Bewegung und Lernen im Unterricht
 - 3.3.2) Breakout-Phase: Ideensammlung
 - 3.3.3) Weitere „Best-Practice“-Beispiele
- 4) Austausch und Diskussion

Einführung



- Ganztagsschule bedingt eine veränderte Schul- und Lernkultur
- Wachsende gesellschaftliche Anforderungen
- „Pädagogik der Vielfalt“ (Prenzel 2018)
- Ansatz: Einbeziehung des gesamten Körpers in Lernprozesse und gesamten Schulalltag
- „Bewegte Schule“ (Illies 1995)

Begriff: „Rhythmisierung“

- Komplexe zeitliche Strukturierung im schulischen Kontext
- Rhythmisierung: bewusste Steuerung sich abwechselnder Tätigkeiten
- Berücksichtigung „anthropologischer, biologischer und physiologischer Konstanten“ (Kaminski 2014, S.16)



Rhythmisierung im Ganztag



Ministerielle Vorgaben:

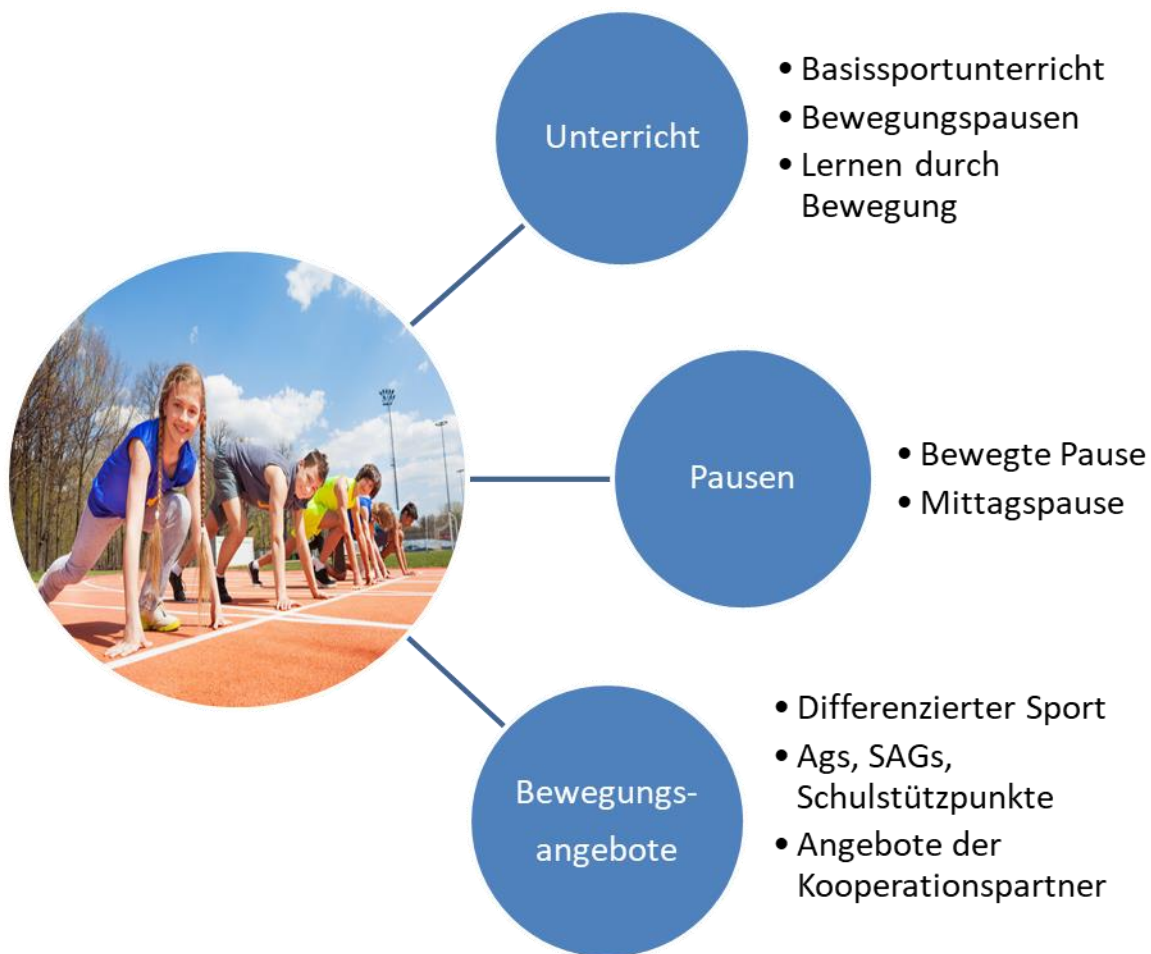
„Dem gebundenen Ganztagsangebot liegt als Organisationsprinzip eine rhythmisierte Tages- und Unterrichtsgestaltung zugrunde, die sich im pädagogischen Konzept und den jeweiligen Stundenplänen der gebundenen Ganztagsklassen niederschlagen muss.“

„Rhythmisierung setzt dabei voraus, dass [...] ein zeitlich ausgewogener Wechsel zwischen **Phasen der Anstrengung und der Erholung, der Bewegung und der Ruhe, der kognitiven und der praktischen Leistungen** sowie zwischen unterschiedlichen Lehr- und Lernformen und Methoden stattfindet.“

BayMBL. 2020 Nr. 86 26. Februar 2020 S.3

„Durch Bewegung kann der Tag in der GTS, vielseitig rhythmisiert werden“

Rhythmisierung durch Bewegung



Äußere Rhythmisierung - Bewegungspausen

- Kein direkter Bezug zum curricularen Unterricht
- Gesundheitsorientierte, methodische, soziale Lernziele
- Steigerung der Konzentration und Aufmerksamkeit (Riegel 2014)
- Praktische Beispiele finden sich in der Broschüre „Rhythmisierung durch Bewegungspausen“



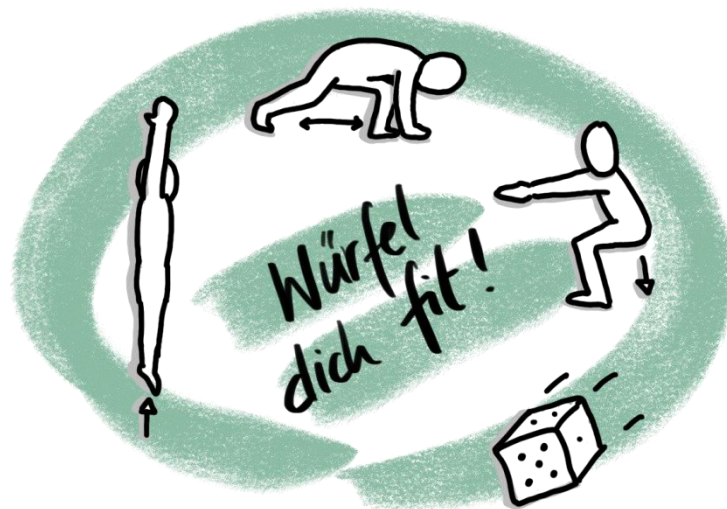
Mini-Max- Workout

- Ziel:** gezielte Kräftigung des gesamten Körpers, Ausgleich von Haltungsschwächen
- Zielgruppe:** SchülerInnen ab der 3. Jahrgangsstufe
- Vorteil:** Auch ohne Lehrerdemonstration gut durchführbar!



Würfel-dich-fit!



- Ziele:** Kraft, Ausdauer, Spiel
- Zielgruppe:** alle Klassenstufen
- Vorteil:** spielerische Aktivierung, auch interaktiv sehr gut möglich, Lehrerdemonstration nicht unbedingt notwendig



Würfel-dich-fit! interaktiv

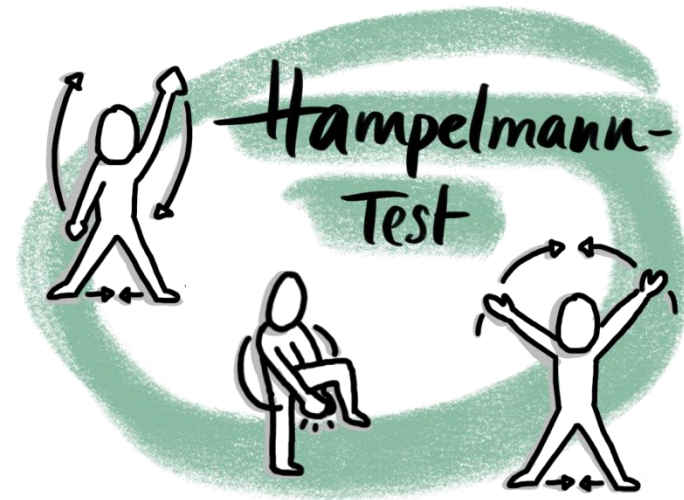
Rhythmisierung durch E × + ▾

file:///C:/Users/di76mos/Desktop/Rhythmisieren%20durch%20Bewegung/Rhythmisierung%20durch%20Bewegungspausen_Finale_Fassung.pdf ☆ ⌵ ⌵ ⌵ ⌵ ⌵

<i>Augenzahl</i>	<i>Übung</i>
	<p data-bbox="426 625 653 658"><i>„Hampelmann“</i></p> <div data-bbox="426 676 958 933"></div> <p data-bbox="426 951 1676 1025"><i>Wichtig beim Hampelmann ist, dass die Kinder die Anfangs- und Endposition richtig einnehmen (s. Bilder).</i></p> <p data-bbox="426 1036 517 1069"><i>Tipps:</i></p> <ul data-bbox="426 1079 1688 1239" style="list-style-type: none">- „Stelle dir einen Hampelmann vor, der an der Wand hängt und an dem dann gezogen wird“- Je schneller desto schwieriger <p data-bbox="426 1205 765 1239"><i>10-20 Wiederholungen</i></p>

Hampelmann-Test/ Gleichgewichtschallenge

- Ziel: Ausdauer, Koordination, Kraft, Beweglichkeit
Zielgruppe: ab 2./3. Jahrgangsstufe
Vorteil: Wettbewerbscharakter, spielerisch



Kannst du das auch?

Ziel: Interaktion, Koordination

Zielgruppe: alle

Vorteil: spielerisch, hoher Aufforderungscharakter



Pause



Innere Rhythmisierung: Lernen durch Bewegung – Lernen mit Bewegung



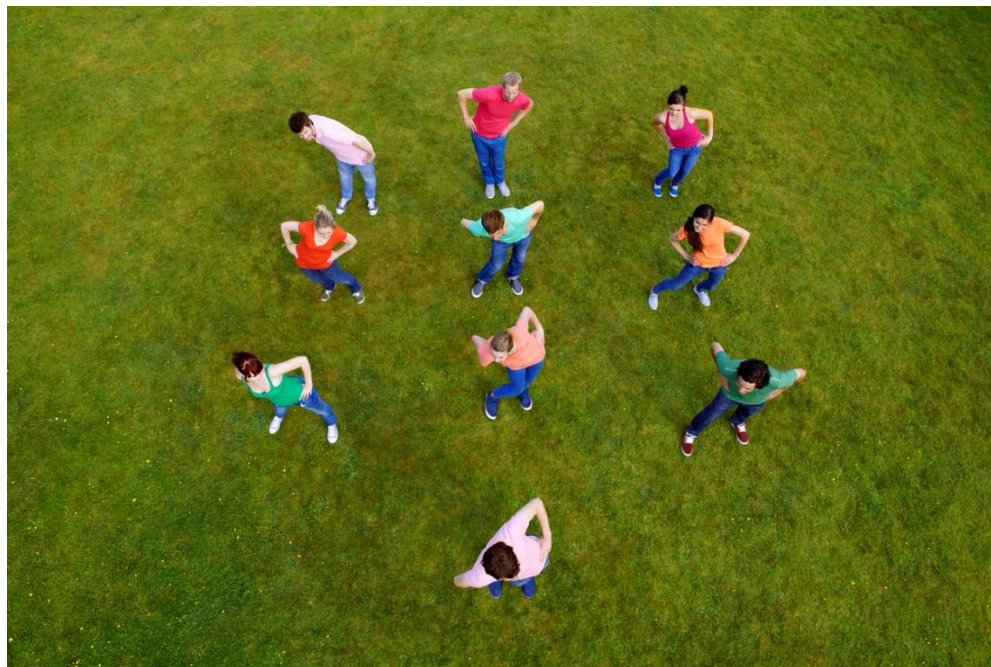
- Bewegung erzeugt Erfahrung und führt zu „*impliziertem Wissen*“
- Lerninhalte können über den Kanal „Bewegung“ vermittelt, konkretisiert und verstanden werden (vgl. Gerring & Zimbardo, 2008)
- Beispiel: Wortfeld „gehen“

Vorüberlegungen zur Planung von „Bewegtem Lernen“

- Weist der Lerninhalt an sich einen didaktischen Bezug zum Thema „Bewegung“ auf?
(z.B. Wortfeld „gehen“)
- Lässt sich ein indirekter Sinnzusammenhang herleiten?
(z.B. Thema „Geschwindigkeit“)
- Kann „Bewegung“ methodisch genutzt werden?
(„Laufdiktat“, „Bewegte Mindmap“, szenisches Lernen, „Stimmungsbild“, Umstellprobe etc.)



Überlegen Sie sich konkrete Beispiele, wie sie Bewegung in den Unterricht integrieren können. Stellen Sie nach der „Break-Out-Session“ die Beispiele vor.



Präsentation der Ergebnisse



Weitere exemplarische Ansätze

- „Kletterdiktat“
- Das Atmungssystem/
Verdauungssystem
- Nahrungsmittel durch
Nährstoffe nachbilden lassen
- Geometrische Formen mit
Seilen nachbilden lassen
- Satzglieder darstellen (auch in
Fremdsprachen)
- Mathematische Gesetze
- Nachstellen von
Aggregatzuständen
- Soziales Lernen





**„Der Mensch ist nur dort Mensch, wo er spielt
und spielt nur dort, wo er Mensch ist.“**

**Friedrich Schiller: Über die ästhetische
Erziehung des Menschen**



Literatur



- Bayerisches Ministerialblatt (2020). Gebundene Ganztagsangebote an Schulen vom 10. Februar 2020. BayMBI 2020 Nr.86.
- Gerring, R. (2008). Psychologie (18. Ausg.). München: Pearson.
- Gudjons, H. (2005). Bewegter Unterricht. Pädagogik, 57(10), S.6-9.
- Hildebrandt-Stramann, R. (2014). Bewegung und Lernen im Unterricht von Ganztagschulen. In R. L. Reiner Hildebrandt-Stramann, Bewegung und Sport in der Ganztagschule. Baltmannsweiler: Schneider. S. 464-491.
- Illi, U. (1995). Bewegte Schule. sportunterricht, 44(10), S.404-415.
- Kaminski, I. (2008). Mittagessen und Schulhof. In T. C.-U. Otto, Grundbegriffe Ganztagsbildung. Das Handbuch. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften. S. 566-575
- Krüger, M. (2010). Bewegtes Lernen im Biologieunterricht. Eine Unterrichtskonzeption zur Förderung des Lernerfolges. sportunterricht(11), S.328-334.
- Prenzel, A. (2018). Pädagogik der Vielfalt. Verschiedenheit und Gleichberechtigung in Interkultureller, Feministischer und Integrativer Pädagogik. Berlin: Springer.
- Riegel, K. (2014). Bewegungspausen im Unterricht von Ganztagschulen. In R. Hildebrandt-Stramann, R. Laging, & J. Teubner, Bewegung und Sport in der Ganztagschule. Baltmannsweiler: Schneider. S. 492-532.
- Rochelmeyer, S. (2020). Rhythmisierung durch Bewegung. Staatliches Institut für Schulqualität und Bildungsforschung (Hrsg.). <https://www.ganzttag.isb.bayern.de/unsere-veroeffentlichungen/> (Stand 4.2.2021)

Austausch und Diskussion





**Vielen Dank für die
Aufmerksamkeit!**