



Macht Bewegung schlau? Die Fragen im interaktiven Bewegungs-Quiz lassen sich auch gut in Kleingruppen bearbeiten.

„Die neue Art des Lernens wirkt sehr motivierend“

Jugendliche in Bewegung zu bringen ist oft nicht einfach. Christoph Marquardt hat an der Hamburger Ilse-Löwenstein-Stadteilschule zu ungewöhnlichen Methoden gegriffen: Er hat Bewegungspausen mit digitalen Medien und Bewegungstutoren und -tutorinnen eingeführt. Dazu nutzte er die Unterrichtsmaterialien „Fit fürs Lernen“ aus dem Digitalen Lernraum der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung. DGUV pluspunkt fragte den Lehrer nach seinen Erfahrungen.

Sie haben die Unterrichtseinheit „Fit fürs Lernen“ aus dem Digitalen Lernraum in Ihrer 5. Klasse eingesetzt. Wie kann man sich den Unterrichtsverlauf ganz generell vorstellen?

Ich habe die Klasse in Zweiergruppen an Laptops arbeiten lassen. Bei einem Selbsttest haben die Schülerinnen und Schüler zunächst ihr Bewegungsverhalten reflektiert. Sie waren schon sehr erstaunt, wie wenig sie sich tatsächlich bewegen und wie viel Zeit sie im Sitzen verbringen. In einem zweiten Baustein ging es dann darum zu vermitteln, warum Bewegung überhaupt wichtig ist. Ein weiteres Ziel der Unterrichtseinheit war es, dass die Schülerinnen und Schüler Verantwortung für Bewegungspausen übernehmen und diese selbst anleiten.

Die Videos mit den Vorschlägen für die Bewegungspause sind so gestaltet, dass die Übungsanleitung von Jugendlichen im gleichen Alter erfolgt. Wie kamen diese an?

So ein Video auf Augenhöhe kommt tausendmal besser an als Erklärungen von Lehrkräften oder anderen Erwachsenen.

Ich fand die Videos klar strukturiert und gut erklärt. Außerdem waren auf dem Bildschirm oberhalb der Videos so ClipArts (Symbole) mit entweder einer oder drei Figuren. Damit weiß ich als Lehrkraft gleich, wie viele Personen man für die Übung braucht.

Ziel war es, dass sich in der Klasse Bewegungstutoren und -tutorinnen finden, die künftig die Bewegungspausen im Unterricht anleiten. Wie hat das Einüben geklappt?

Natürlich gab es einige Schüler und Schülerinnen, die solche Übungen nicht vor der Klasse vorführen wollen. Aber es gab auch andere, die das mit sehr großer Begeisterung machen und auch sehr gut erklären können. Da haben sich schon kleine Teams gefunden.

Die Unterrichtseinheit ist modular aufgebaut. Haben Sie alle Inhalte genutzt?

Wir haben fast alles genutzt, nicht allerdings das digitale Lehrer-Schüler-Forum und das Blitzlicht am Schluss, weil mir das

Gespräch mit den Schülerinnen und Schülern wichtiger war. In höheren Klassen würde ich gerade das Lehrer-Schüler-Forum aber auf jeden Fall einsetzen, weil es ganz andere Möglichkeiten der Interaktion bietet. In einer Klassendiskussion gibt es immer welche, die sich nicht beteiligen wollen und oder auch nicht zum Zug kommen. Hier kann sich jeder ein bisschen Zeit lassen, auch erst mal darüber nachdenken, was andere geschrieben haben, und sich dann äußern – das ist so eine Art geschützter Kommunikation.

Hat sich bei der Arbeit mit den digitalen Medien Ihre Rolle als Lehrer generell verändert?

Absolut. Ich bin dabei nicht mehr der frontale Wissensvermittler und kann mich aus der zentralen Rolle zurücknehmen: zu den einzelnen Gruppen gehen und ihnen Impulse zum Weiterdenken geben. Man zieht quasi mit den Schülern und Schülerinnen an einem Strang. Da ich nicht am Stück irgendwas erklären oder erläutern muss, habe ich einfach mehr Zeit, mich Einzelnen zu widmen.

Wo gab es Schwierigkeiten, zum Beispiel technischer Art?

Schwierig war der Login, weil das System E-Mail den Kindern gar nicht bekannt war und die Mailadressen erst mal eingerichtet werden mussten. Ich habe mir so beholfen, dass ich für Zweier-teams jeweils einen E-Mail-Account angelegt habe. Das ist recht aufwändig. Als unerwartete Hürden für die Kinder stellte sich auch heraus, dass man bei vielen Arbeitsaufträgen in der Unterrichtseinheit erst nach unten scrollen musste. Dann kam immer die Frage: „Was müssen wir denn tun?“ Ich war erstaunt, dass die Schülerinnen und Schüler mit dem Medium Laptop so wenig vertraut waren.

Inwiefern haben Sie die Möglichkeiten des Lernraums für Teamarbeit genutzt?

Die Schülerinnen und Schüler können die Aufgaben alleine bearbeiten, sie können aber auch in Partnerteams arbeiten –

Zur Person

Christoph Marquardt unterrichtet seit einem halben Jahr an der Ilse-Löwenstein-Stadteilschule in Hamburg. Zuvor hat er an einer Werkrealschule im Schwarzwald bereits Jugendliche mit Tablets unterrichtet und Lehrer-Fortbildungen zu diesem Thema gegeben.



Für die Einführung von Bewegungspausen mit der Unterrichtseinheit „Fit fürs Lernen“ ließ er seine Klasse sehr selbstständig an Laptops arbeiten. Einige Kinder sollten als Bewegungstutoren und -tutorinnen den Rest der Klasse bei den Übungen und Spielen anleiten. Mit der Kamerafunktion eines Tablets haben die Kinder und Jugendlichen außerdem selbst neue Ideen für Übungen aufgenommen und sich so intensiv mit den Zielen der Bewegungspausen auseinandergesetzt.

Diese und weitere Unterrichtsmaterialien zum Thema „Bewegte Schule“ finden sich im Digitalen Lernraum der DGUV unter www.dguv.de/lernraum



Bewegung mit digitalen Medien

Die Unterrichtseinheit „Fit fürs Lernen“ im Digitalen Lehrraum der DGUV enthält Videos, in denen Schülerinnen und Schüler Übungen für die Bewegungspausen anleiten. Diese können auch heruntergeladen werden, was zum Beispiel bei schwächerer WLAN-Verbindung hilfreich ist. Dazu gibt es die „Bearbeitungs-Funktion“ im Digitalen Lernraum.

Damit Bewegungspausen reibungslos ablaufen, müssen sie eingeübt werden. Immer ein Schüler oder eine Schülerin leitet sie an, die anderen machen die Übung mit.

beides funktioniert. Es ist ein gutes Verhältnis an Möglichkeiten, die Sozialform zu wechseln. Und die Kinder sitzen nicht nur am PC, sondern tauschen sich auch untereinander aus.

Wie kam das kleine Bewegungsquiz an?
Das war spannend, denn wir hatten am Ende der Schulstunde wenig Zeit. Wir haben dann einfach mal die erste Frage gemacht, um zu sehen, wie der Test aussieht. Die Kinder haben dann aber darauf bestanden, den Test noch bis zum Ende durchzuführen.

Kann der Einsatz von digitalen Medien sie Ihrer Ansicht nach motivieren, bei Bewegungspausen mitzumachen? Wie lautet Ihr Fazit?
Auf jeden Fall. Diese neue Art des Lernens hat sehr motivierend

gewirkt. Die Schülerinnen und Schüler haben prima mitgemacht und waren hochkonzentriert bei den Bewegungsübungen. Ich will die Bewegungspausen auf jeden Fall weiterverfolgen und dazu auch die Videos nutzen, die wir gemacht haben. Vielleicht gelingt es nach einiger Zeit sogar, dass die Schüler und Schülerinnen bereits in den längeren Pausen selbstständig zwischen den Unterrichtsstunden mit Bewegungsspielen anfangen.

Das Interview führte **Karen Guckes-Kühl**, Universum Verlag, Wiesbaden

Die Redaktion freut sich, wenn Sie Ihre Erfahrungen mit der digitalen Unterrichtseinheit mit uns teilen möchten. Schreiben Sie uns dazu an redaktion.pp@universum.de

Tipps für Ihren Unterricht

Dieses und weiteres Unterrichtsmaterial finden Sie auf www.dguv-lug.de

Lernen und Gesundheit
das Schulportal der DGUV



Selbstmanagement
Gute Pause ohne Handy
→ BBS



Gesundheitsschutz
Hygiene in der Pflege
→ BBS



Psychische Belastungen
Multitasking und Psyche
→ BBS



Natur, Umwelt, Technik
Erste Hilfe
→ Primär



Projekte
Gesundheitsbotschafter
→ Sek I



Sucht- und Gewaltprävention
Alkohol – Konsum und Risiken
→ Sek II

Neue Sporthalle im Online-Portal „Sichere Schule“

Die neue Dreifachsporthalle im Portal „Sichere Schule“ der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV) bietet einen umfassenden Überblick über aktuelle Vorschriften, Sicherheitsstandards und schulrechtliche Vorgaben zum Schulsport. Hier finden Bauplaner, Architekten und Schulträger, Schulleitungen und Lehrkräfte bei einem virtuellen Sportstätten-Rundgang die momentan gültigen Vorschriften und Sicherheitsstandards, Planungshilfen, baulich-technische sowie schulrechtliche Hinweise. Durch einen Mausklick gelangen Sie in die verschiedenen Bereiche der Sporthalle. Hier gibt es zahlreiche Informationen rund um den Sportstättenbau, Anforderungen an Sporteinrichtungen und Geräte sowie sicherheits- und gesundheitsrelevante Hinweise für Hallenbetreiber und Nutzer. Weitere Informationen unter www.sichere-schule.de.



Gute gesunde Schule

Für einen besseren Schulalltag
Die neue Fachreihe für Lehrerinnen und Lehrer



Die Broschürenreihe zur „Guten gesunden Schule“ wird kontinuierlich erweitert. Informieren Sie sich! www.universum.de/ggs

