

Gute Gründe für viel Bewegung



Starttag «Erfahrungsräume für Purzelbäume», 27. August 2022

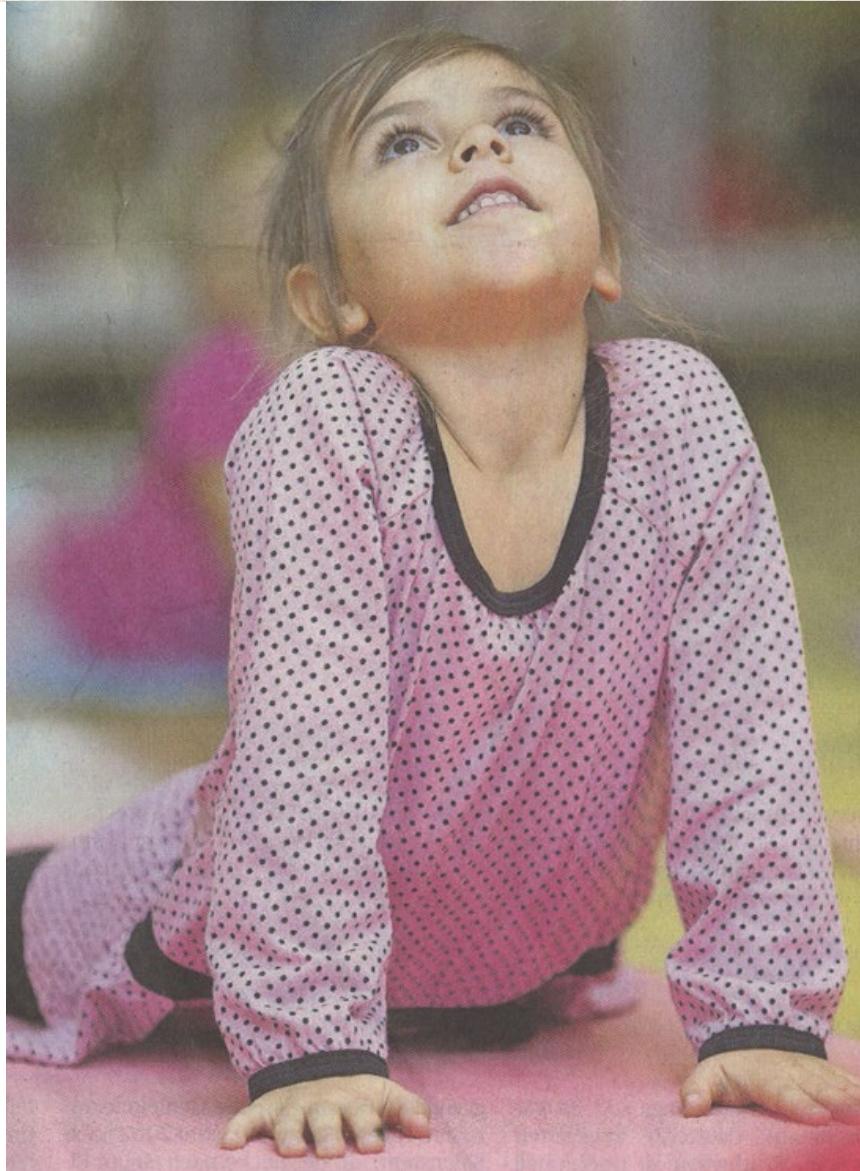
Susanne Störrch Mehring / Dominique Högger, Pädagogische Hochschule FHNW

Gute Gründe für viel Bewegung

- Körperliche Entwicklung:
 - Körper und Gesundheit
 - Körper und Lernen
- Selbstwirksamkeit
- Kognitive, körperlich vermittelt Entwicklungen:
 - Welt- und Wirklichkeitserfahrung
 - Räumliches Vorstellungsvermögen
 - Gefühl für Zeit, Umfang mit Abfolgen
 - Sprache und Sozialkompetenz

Kinder, ab ins Fitnesscenter!

Sport Heute bewegen sich unsere Kinder viel zu wenig. Deshalb schicken Eltern sie jetzt ins Fitness. Muss das sein?



Nutzen wir die natürlichen Spiel- und Bewegungs-Impulse der Kinder



Spieldaten und ihre Entwicklung

Bewegungsspiel?

1 2 3 4 5 6 7 Jahre

Regelspiel



Konstruktionsspiel



Rollenspiel



Fantasiispiel



Explorationsspiel

Spielformen 1: Explorationsspiel / Funktionsspiel / sensomotorisches Spiel

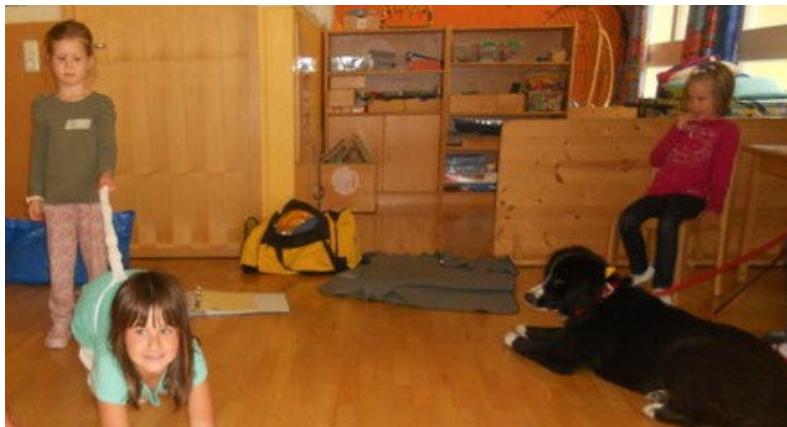


Das Kind entdeckt den eigenen Körper und die Eigenschaften von Gegenständen. Es erfährt, wie die Welt funktioniert.

Spielformen 2:

Fantasiespiel / Symbolspiel / Vorstellungsspiel

Erweiterung mit dem Rollenspiel



Das Kind gibt Gegenständen eine vorgestellte Bedeutung. Es spielt (beobachtete oder fantasierte) Situationen, später schlüpft es auch in Rollen.

Spielformen 3: Konstruktionsspiel / Gestaltungsspiel



Das Kind setzt Vorstellungen gestalterisch um, z.B. in Bauwerken. Es verfolgt ein Ziel, es schafft ein Produkt.

Spielformen 4: Regelspiel



**Das Kind folgt den vorgegebenen Regeln,
unter anderem um sich mit anderen zu messen.**

Spiel? Bewegung?



Spiel? Bewegung?



Spiel? Bewegung?



Spiel? Bewegung?



Bewegung bei Kindern

- Der Körper ist (aktiv oder passiv) beteiligt und hat die Gelegenheit, etwas zu lernen:
 - Ausdauer, Kraft
 - Gleichgewicht, Körper- / Eigenwahrnehmung, taktile Wahrnehmung
 - Körperkontrolle, -steuerung, -koordination, Kraftdosierung, Geschicklichkeit
- Meist eingebunden in ein sinngebendes Tun, in ein Spiel (Exploration, Fantasie- / Rollenspiel, Konstruktionsspiel, Regelspiel)
- Wo ist die Abgrenzung zur Nicht-Bewegung? (Sitzen, Denken, Zuhören, Tun nur mit den Händen)

Was Kinder alles tun (nach Nickel/Baumann)

- Spielerisch laufen, davon laufen und schnell laufen
- Hoch, weit und hochweit springen, von oben hinab springen
- Schaukeln und weit durch den Raum schwingen
- Höhe erklettern und Ausschau halten
- Den Taumel des Rollens und Drehens erleben
- Konzentriert und erfolgreich im Gleichgewicht bleiben
- Riskante Situationen suchen und sie mit Herzklopfen meistern
- Bewegungskunststücke lernen und vorführen
- Gleiten und rutschen
- Sich auf Rollen oder Rädern fortbewegen
- Sich von rollenden und fliegenden Bällen (Gegenständen) faszinieren lassen
- Sich im Rhythmus bewegen
- An und mit Sportgeräten spielen
- Vergleichen, sich messen
- Rollen spielen
- Sich verstecken
- Bis zur wohltuenden Erschöpfung anstrengen
- Am, im und mit Wasser spielen

Was Kinder sonst noch alles tun

- Bauen, konstruieren (mit Sand, Brettern, Backsteinen, Ästen etc.)
- Graben
- Im und mit Laub und anderen Naturmaterialien spielen
- Natur beobachten, betasten, beriechen, schmecken
- Kriechen, hindurchschlüpfen
- Anschleichen
- sich balgen
- Sägen, Hämmern, Bohren etc.
- Spuren hinterlassen (z.B. mit Strassenkreide)
- Pflanzen und Tiere pflegen, ihnen Sorge tragen
- Erfahrungen mit Feuer
- Erfahrungen mit Schnee und Eis (Eisflächen eindrücken, Schnee formen etc.)
- Geschichten und Szenerien erfinden und gestalten
- etc.

Bewegung als Entwicklungsmotor

Oder: Was lernt dieses Kind?

- Sprungkraft, Koordination und Gleichgewicht
- Selbstvertrauen
- Weltwissen
- Raumwahrnehmung
- Umgang mit Abfolgen
- Risikokompetenz



Das Kind ist **gleichzeitig** sensorisch, motorisch, kognitiv und emotional aktiv (je nach Tätigkeit auch noch musisch, sprachlich, sozial).

Gute Gründe für Bewegung

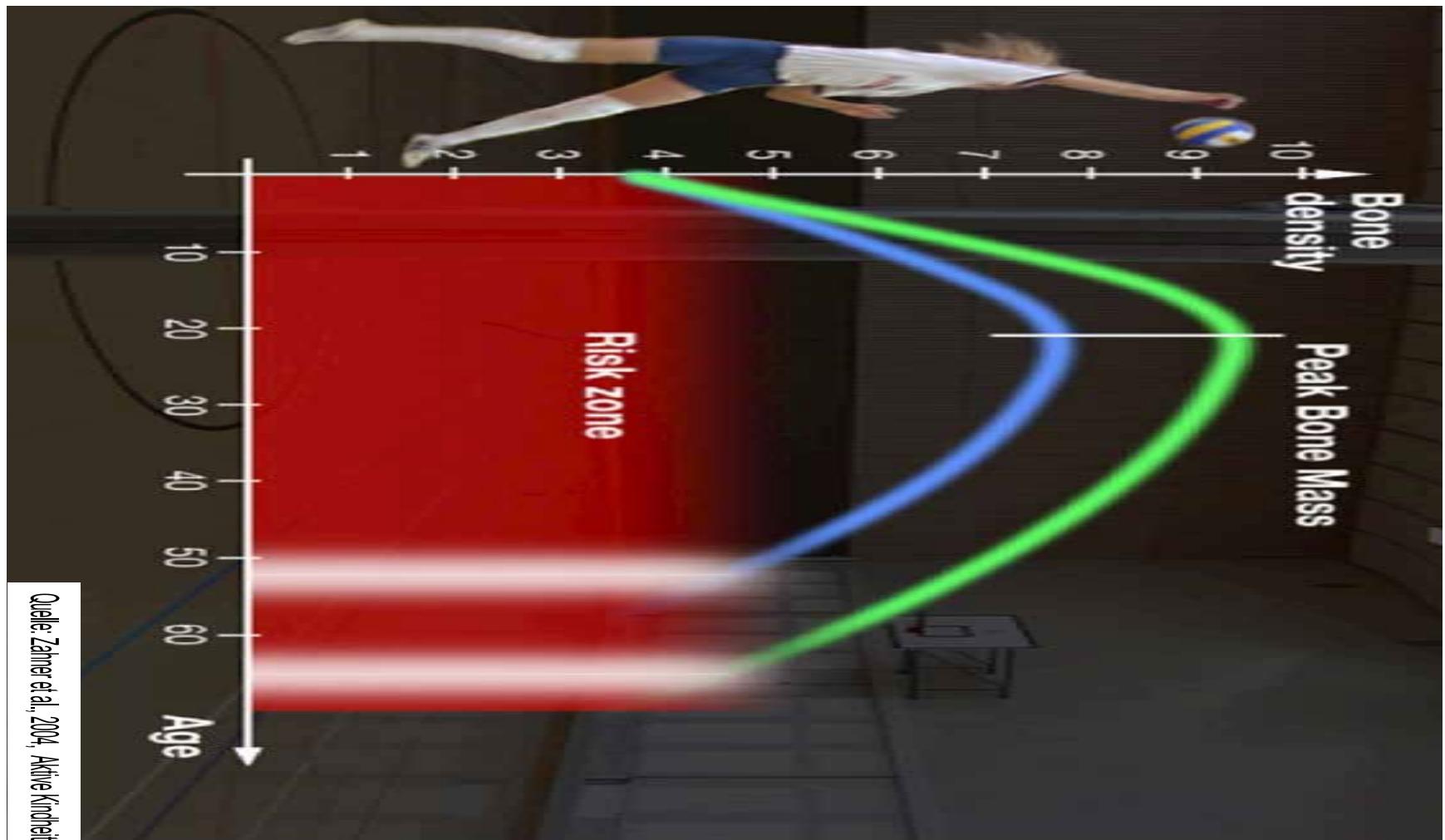
- Körperliche Entwicklung:
 - Körper und Gesundheit
 - Körper und Lernen
- Selbstwirksamkeit
- Kognitive, körperlich vermittelt Entwicklungen:
 - Welt- und Wirklichkeitserfahrung
 - Räumliches Vorstellungsvermögen
 - Gefühl für Zeit, Umfang mit Abfolgen
 - Sprache und Sozialkompetenz

Bewegung, körperliche Entwicklung und Gesundheit: Übersicht

- **Bewegte Kinder** sind fitter, haben mehr sportmotorische Fähigkeiten und weniger Übergewicht.
- Bereits über 20% der Schulkinder im Alter zwischen 11 und 14 Jahren klagen über **Rückenschmerzen**; mit zunehmendem Alter steigt der Anteil weiter an.
- Wenn in der Jugend die **Knochendichte** um 10% erhöht wird, reduziert sich das Risiko von Oberschenkelhalsbrüchen im Alter um bis zu 50%.
- Bewegungsmangel ist ein Risikofaktor von übergeordneter Bedeutung für die Entwicklung von **Herz-Krankheiten, Diabetes Typ II, Übergewicht** u.a.

In der Kindheit erworbene Verhaltensmuster bleiben oft ein Leben lang bestehen.

Bewegung, körperliche Entwicklung und Gesundheit: Beispiel Knochendichte



Quelle: Zähner et al., 2004, Aktive Kindheit

Bewegung, körperliche Entwicklung und das Lernen in der Schule

Schulisches Lernen und Arbeiten baut auch auf körperlichen Voraussetzungen auf: 2 Beispiele



Beispiel 1: Ein gut ausgebildetes Gleichgewichtssystem braucht es auch beim Sitzen

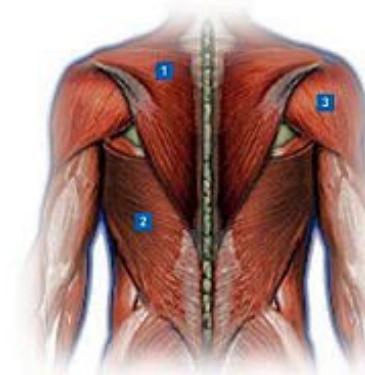
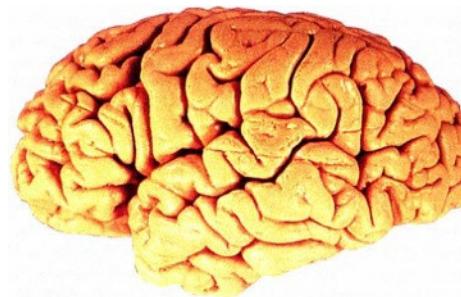
Beispiel 2: Gut entwickelte sensorische Integration braucht es auch beim Schreiben



Weitere Beispiele im Buch «Körper und Lernen»

Schulisches Arbeiten baut auch auf körperlichen Voraussetzungen auf. Zum Beispiel:

Das Gleichgewicht hilft beim aufrechten Sitzen



Gleichgewichtsorgan im
Innenohr registriert:

- Verh. zur Erdenschwere
- Beschleunigung

Verarbeitung im
Hirnstamm
(vestibuläre Kerne)
Diese informieren ...

... die Muskulatur,
wann und wie stark sie
sich zusammenziehen
muss.

Wenn das Gleichgewichtssystem schlecht
funktioniert, ist die Muskelspannung niedrig, was
aufrechtes Sitzen erschwert.

Gleichgewicht: Einblicke ins Bewegungsspiel

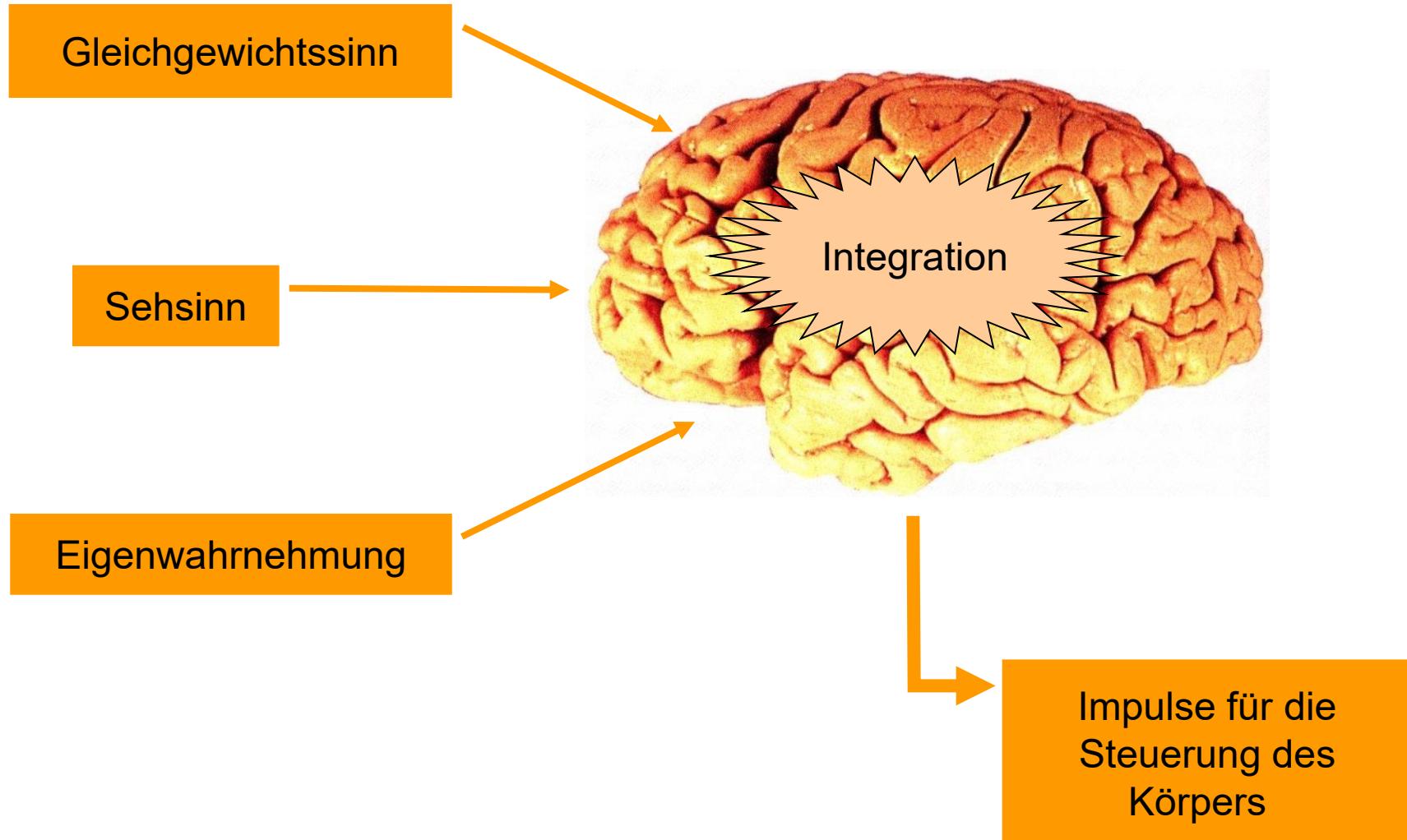


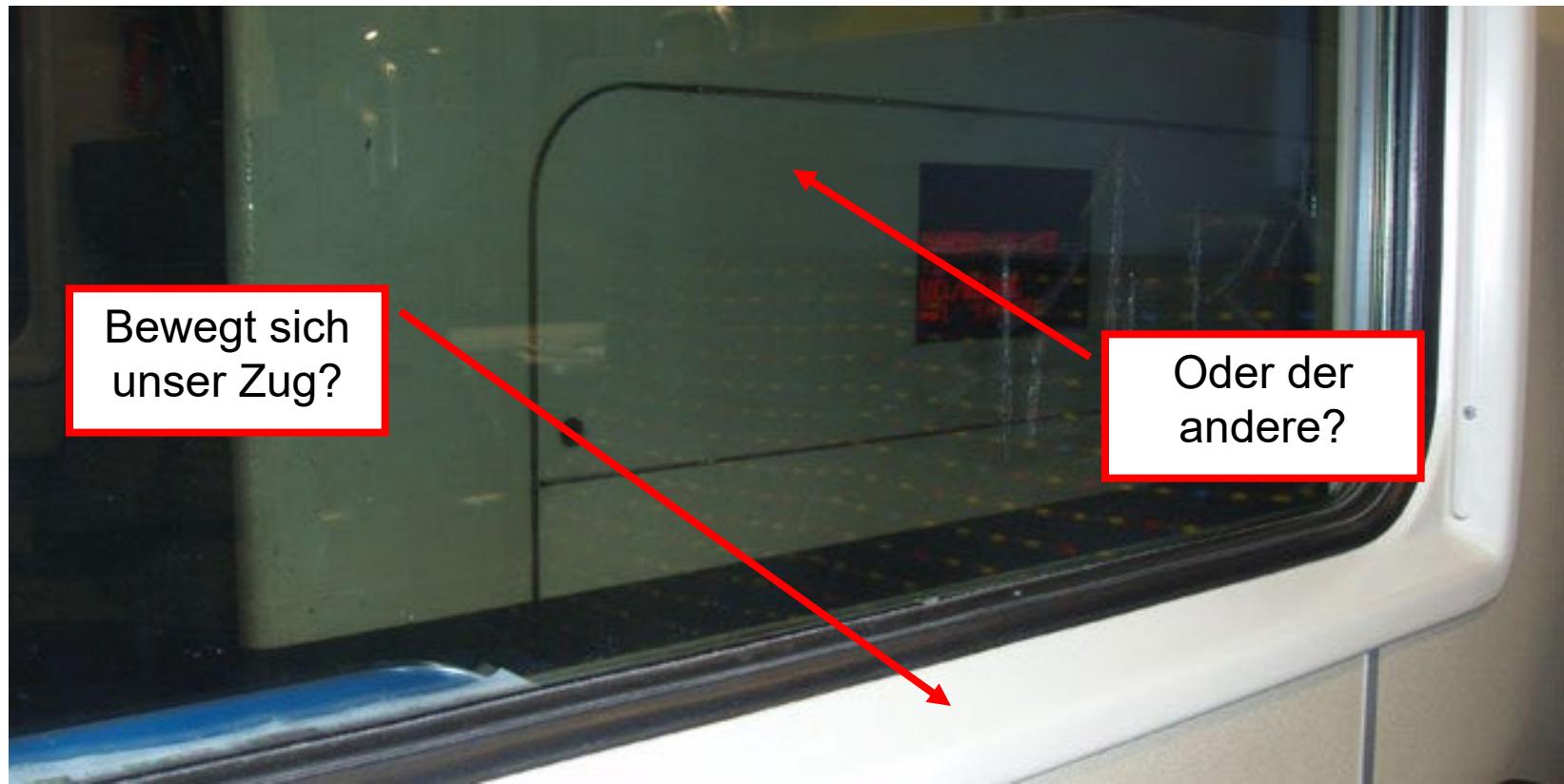
Eigenwahrnehmung



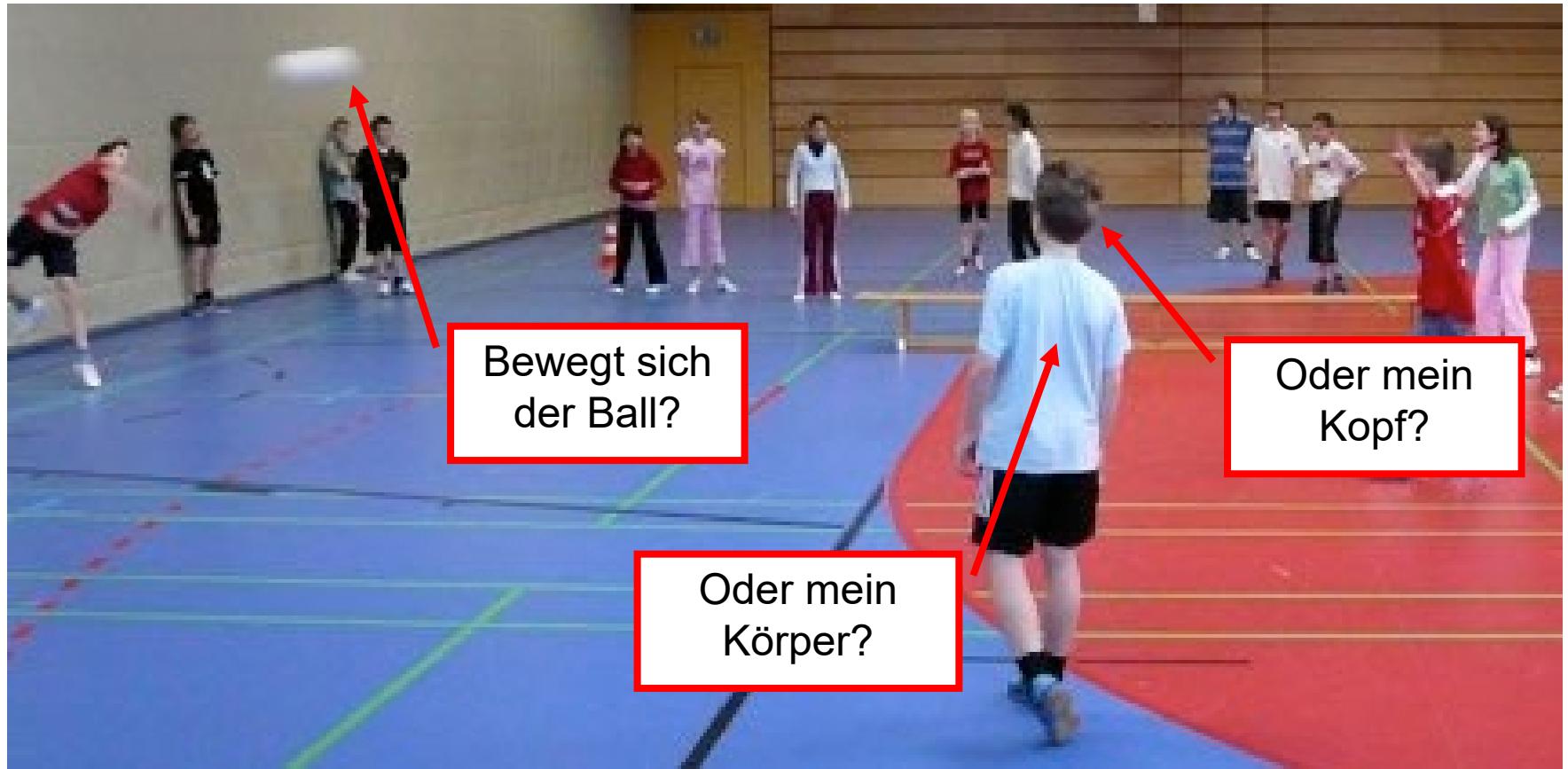
Schulisches Arbeiten baut auch auf körperlichen Voraussetzungen auf. Zum Beispiel:

Sensorische Integration hilft beim Schreiben

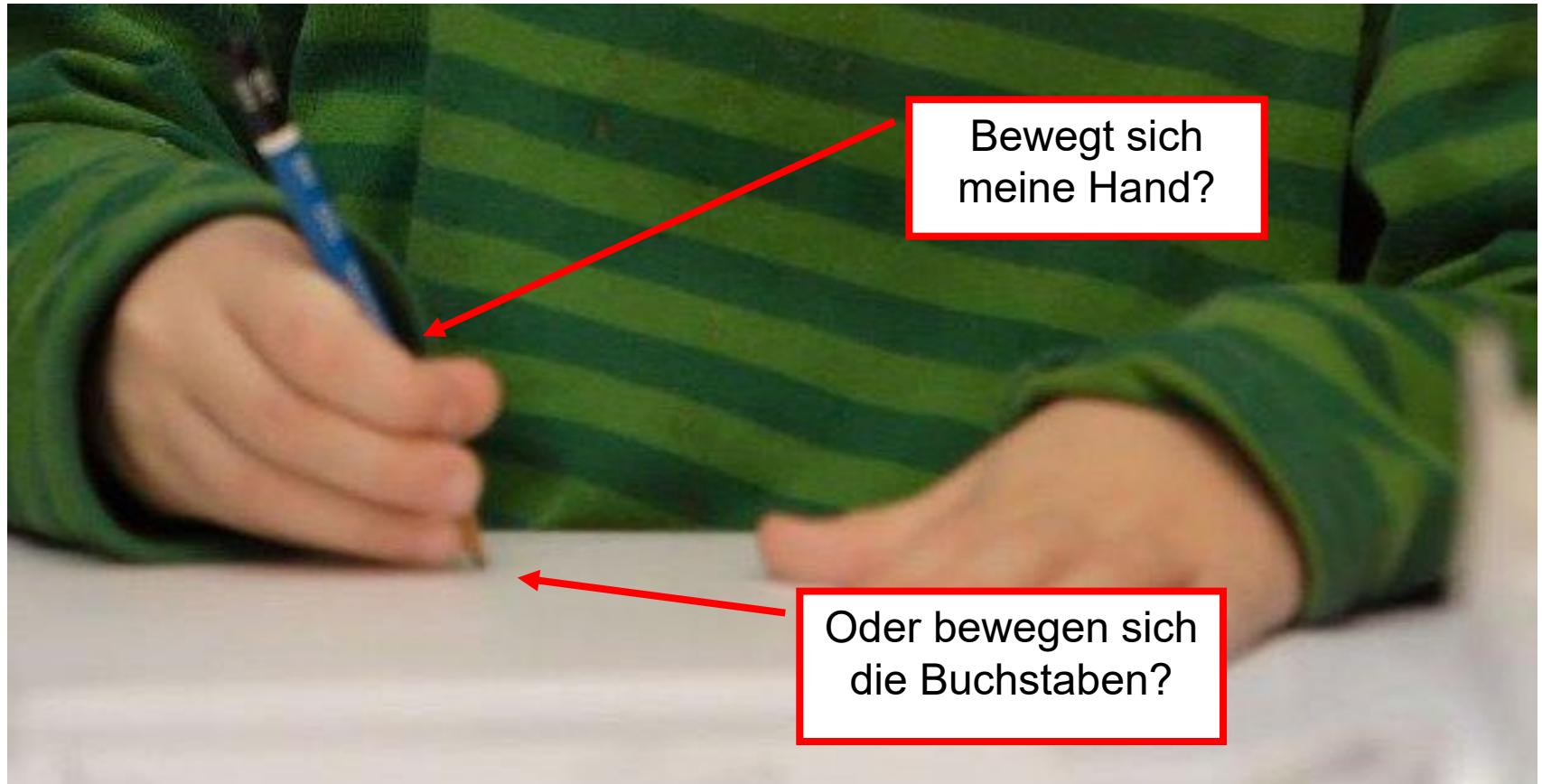




Der visuelle Eindruck reicht nicht, um die Frage zu entscheiden. Informationen aus dem Körper helfen dabei.



Informationen zum Verhalten von Körper und Kopf (Gleichgewicht / Eigenwahrnehmung) helfen bei der Beantwortung der Frage.



Informationen zum Verhalten von Körper und Kopf
(Gleichgewicht / Eigenwahrnehmung) helfen bei der
Beantwortung der Frage.

Sensorische Integration: Einblicke ins Bewegungsspiel



Selbstwirksamkeit

- Folien von Susanne

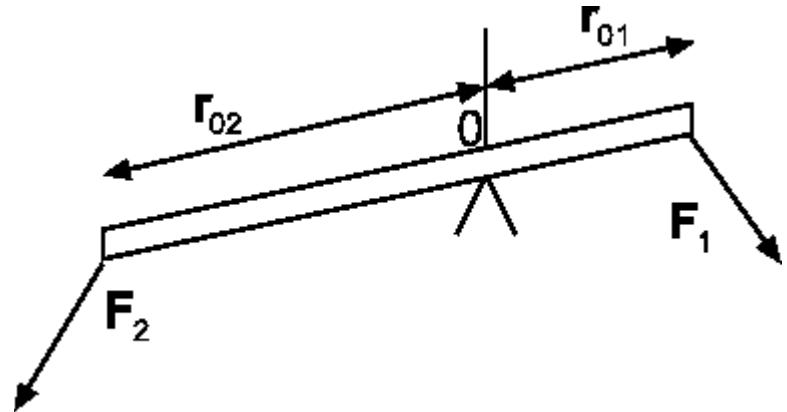
Gute Gründe für Bewegung: kognitive, körperlich vermittelte Entwicklungen



Entwicklungsorientierte
Zugänge nach Lehrplan 21

EZ: Wahrnehmung / Zusammenhänge und Gesetzmässigkeiten

Welt- und Wirklichkeitserfahrung



Reale Erfahrung (z.B. Wippe) → Abstrakte Vorstellung (z.B. Hebelgesetz)

Handelnde Erfahrungen im Umgang mit der Welt sind Voraussetzung, um die Welt auch gedanklich zu erfassen, Vorstellungen zu entwickeln, abstrakte Symbole zu verwenden und mögliche Folgen des Handelns vorauszusehen (Jean Piaget).

EZ: Wahrnehmung / Zus'hänge und Gesetzm. / Lernen und Reflexion

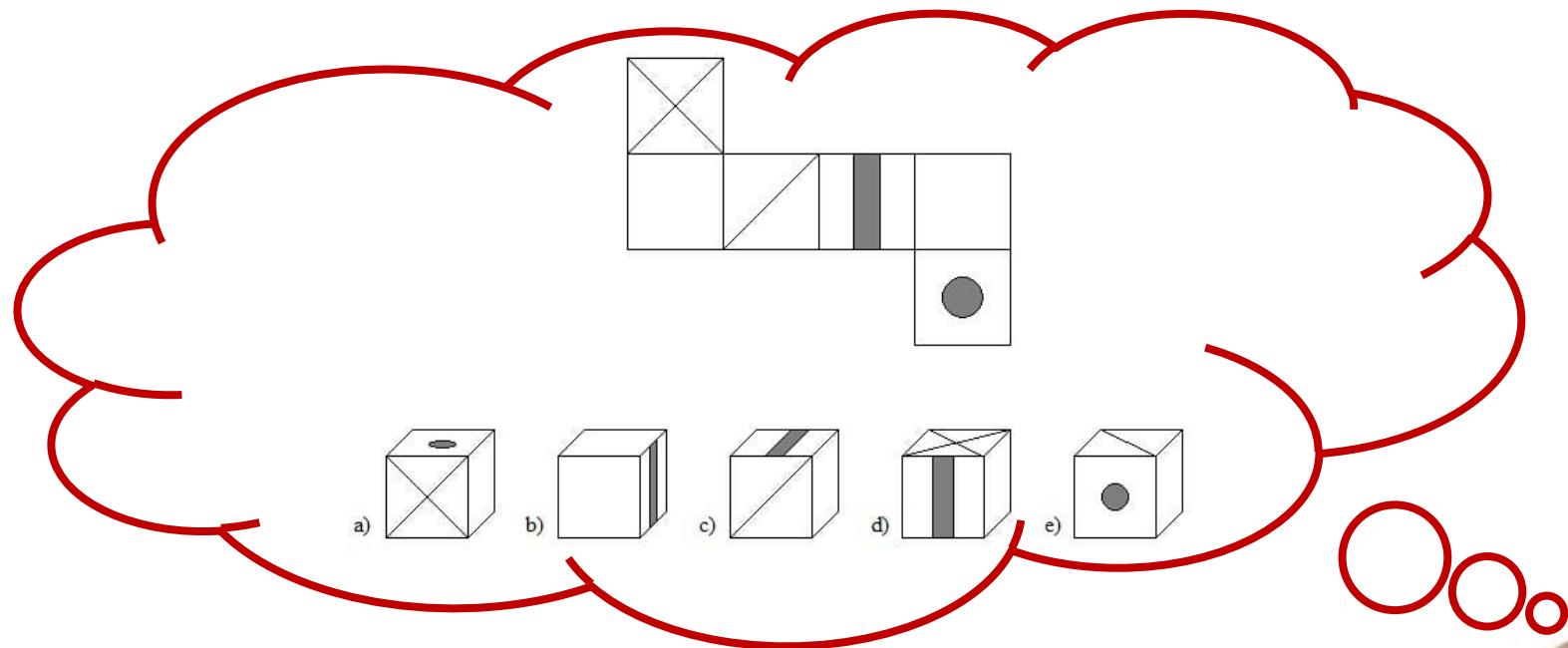
Welt- und Wirklichkeitserfahrung 2



Rollenspiele ermöglichen einen Zugang zu (und die Verarbeitung von) Phänomenen ausserhalb der eigenen (bzw. der momentan vorhandenen) Erfahrungswelt.

EZ: Räumliche Orientierung

Räumliches Vorstellungsvormögen



Übung in der Wahrnehmung von Entfernungen und Räumen ergibt sich nur, wenn man die Räume körperlich erfährt (Jean Ayres).

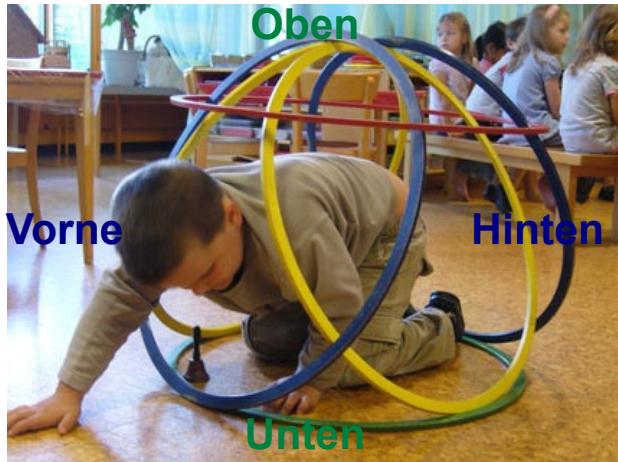


Raumerfahrung: Einblicke ins Bewegungsspiel



EZ: Räumliche Orientierung

Orientierung in realen und abstrakten Räumen



Reale Orientierung



→ Abstrakte Orientierung

Die Aussage «18 kommt nach 17» ist dank Raumerfahrung mit einer konkreten Vorstellung verknüpft und wird damit besser behalten.

EZ: Zeitliche Orientierung

Gefühl für Zeit, Umgang mit Abfolgen



- Handlungsschritte in eine Reihenfolge bringen
- Wahrnehmung und Erinnerung



EZ: Zeitliche Orientierung

Gefühl für Zeit, Umgang mit Abfolgen



- Handlungsschritte in eine Reihenfolge bringen
- Wahrnehmung und Erinnerung



EZ: Sprache und Kommunikation

Rhythmus und Sprache

- Rhythmische Erfahrungen >> Sprechrhythmus
- Rhythmische Betonung von Lauten und Silben >> Entwicklung des phonologischen Bewusstseins



EZ: Sprache und Kommunikation

Rhythmus und Sprache

Abe zäme rächts

Klatschlied

The musical score consists of three staves of music in G major (two sharps) and common time.

Chords: D, A7, A7, D, D, A7

Lyrics:

1st staff:

A - be zä - me rächts,
Ab, zu - sam - men rechts,

a - be zä - me links,
ab, zu - sam - men links,

a - be zä - me Räch - ti, Lin - ggi,
ab, zu - sam - men Rech - te, Lin - ke,

2nd staff:

[1. A7] a - be zä - me zäme.
ab, zu - sam - men zusammen.

[2. A7] a - be zä - me zäme.
ab, zu - sam - men zusammen.

3rd staff:

la - la - la - la - la,

tra - la - la - la la - la - la

la - la - la - la - la

EZ: Sprache und Kommunikation / Eigenständigkeit und soziales Handeln

Sprachentwicklung und Sozialkompetenz

Verständigung über die Gestaltung des Spiels:

- Ausgiebige Kommunikation
- Sich aufeinander einstellen
- Gemeinsame Erlebnisse

Vielfältige Begegnungen mit Gegenständen, Tätigkeiten und der Umsetzung eigener Ideen:

- Wortschatz
- Begriffskategorien



Sprachentwicklung und Sozialkompetenz

Symbolische / nonverbale Orientierung und Verständigung:

- fremdsprachige Kinder kommen ins Tun, beteiligen sich am Spiel, lernen
- sie sind beiläufig ständig mit Sprache konfrontiert
- sie verbinden Gehörtes mit konkret Erlebtem



Entwicklungen durch kindliches Tun: als Checkliste zum Beobachten nutzen

- Wahrnehmung, Motorik und deren Zusammenspiel
- Raumorientierung und Formwahrnehmung, Gefühl für Zeit, Geschwindigkeiten, Abfolgen und Rhythmus
- Entdeckungen, wie die Welt funktioniert, Naturbegegnung, Einsatz von Werkzeugen
- Umgang mit herausfordernden Situationen:
Risikokompetenz
- Kreativität, Handlungsplanung, Problemlösefähigkeit
- Erfolgserlebnisse, Selbstbewusstsein, Selbstständigkeit
- Kommunikation: Wortschatz und Ausdrucksfähigkeit, Verhandeln, Kooperation, Teilen und Kompromisse
- Verarbeitung von Themen, die die Kinder beschäftigen:
Psychohygiene, Ausgeglichenheit

Zur Abrundung: Gesundheitsverständnis



Zur Abrundung: Lernverständnis 1 körperliches Tun als Entwicklungsmotor

Explorationsspiel
Handeln

Fantasiespiel
Rollenspiel
Konstruktionsspiel

Denken durch Handeln
Was lehrt mich der Turm?



Wie gestalte ich den Turm?
Handeln durch Denken

Erinnern
Vorstellen
Denken

Zur Abrundung: Lernverständnis 2

Spiel hat keinen Zweck, aber es macht Sinn

- Sinn des Spiels für das Kind im Moment (z.B. etwas ausprobieren wollen, sich geborgen fühlen)
- Sinn für die Entwicklung des Kindes

