

# Inhaltsverzeichnis

<b>1.</b>	<b>Das Konzept der Bewegten Schule</b>	<b>3</b>
<b>2.</b>	<b>Förderung in der Praxis und Materialeinsatz</b>	<b>6</b>
<b>3.</b>	<b>Beobachtung/Evaluation und Leitlinien zur Förderplanerstellung</b>	<b>7</b>
M 1	Haltungstärkende Bewegungen	12
M 2	Entspannungsfördernde Bewegungen	13
M 3	Konzentrationsfördernde, gehirngerechte Bewegungen	14
M 4	Der Laufpfad	15
M 5	Kleine Spiele	16
M 6	Bewegungsmemory	17
M 7	Beispiele für den Fachunterricht	17
M 8	Kooperationsspiel 1	20
M 9	Kooperationsspiel 2	21
M 10	Kontaktaufnahme	22

# Bewegung im Unterricht – So fördern Sie Schülerinnen und Schüler mit einer ADHS

Carolin Müller, Grund-, Haupt-, Realschullehrerin und Sonderpädagogin

## 1. Das Konzept der Bewegten Schule

Lehrkräfte müssen täglich feststellen, dass Kinder nur begrenzt stillsitzen können. Insbesondere in (teil)gebundenen Ganztagschulen gewinnen immer mehr Lehrkräfte den Eindruck, dass viele Kinder im Laufe des Schulalltags unkonzentrierter, unmotivierter und teilweise sogar aggressiv oder gleichgültig wirken. Die Ursachen für diese Beobachtungen können vielschichtig sein. Das Leben der Kinder hat sich in den letzten Jahren stark verändert. Nur noch wenige besuchen nachmittags den Sportverein und verbringen ihre Freizeit häufig sitzend, oft beschäftigt mit den neuen elektronischen Medien (Eichner/Aue 2014, S. 115–117). Der Unterricht selber und die wenig kindgerechte Rhythmisierung des Unterrichtstages durch vermehrtes Stillsitzen wird oft als Voraussetzung für eine konzentrierte Arbeitsweise angesehen – tragen zu diesem Mangel an Bewegung bei. Bewegungsmangel kann bei Kindern und Jugendlichen zu enormen Beeinträchtigungen führen. Neben körperlichen, sozialen und psycho-physischen Belastungen sind auch Konzentrationsmangel und Lernbeeinträchtigungen mögliche Folgeerscheinungen weniger körperlicher Belastung (Dödel/Breithecker 2003, S. 5).

Mit der sogenannten „**Bewegten Schule**“ entstand ein Schul- und Unterrichtskonzept, welches die Wahrnehmung, das Gedächtnis, die Konzentration und die Aufmerksamkeit der Kinder durch die Integration von Bewegung im Schul- und Unterrichtsalltag fördern und Defizite auszugleichen versucht. Durch die vermehrte Bewegung, beispielsweise durch die Gestaltung von „bewegten“ Pausen, und die Schaffung entsprechender Bewegungsangebote versucht die „Bewegte Schule“ mehr Aktivität in den Unterricht zu bringen. Dabei können Lerninhalte ebenso „bewegt“ vermittelt werden und Bewegungen an den Lernstoff „gekoppelt“ werden. Dadurch sollen Müdigkeit und Lernunlust bei den Schülerinnen und Schülern entgegengewirkt, der Stressabbau gefördert und das Klassenklima – durch eine lockere und angenehme Atmosphäre – verbessert werden. Weiterhin profitieren alle Schülerinnen und Schüler von mehr Bewegung im Schulalltag, oft gewinnt man als Lehrkraft jedoch den Eindruck, dass bestimmte Schülerinnen und Schüler deutlich stärker davon profitieren. Insbesondere Schülerinnen und Schüler mit starkem Bewegungsdrang und extremen Konzentrationsschwierigkeiten, beispielsweise diejenigen mit Förderbedarf aufgrund einer Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitätsstörung<sup>1</sup>, bedürfen der Möglichkeit der Bewegung im Schulalltag und fordern diese durch ihr Verhalten geltend zu machen.

### Mehr Bewegung in den Unterricht

Insbesondere durch die Umstrukturierung der Schulen zu Ganztagschulen und die damit verbundenen Veränderungen der Unterrichtsrythmisierung (z. B. Unterricht am Nachmittag) beobachten immer mehr Lehrkräfte eine Veränderung im Lern- und Arbeitsverhalten der Schülerinnen und Schüler. Zunehmend ist das Lern- und Arbeitsverhalten durch Unkonzentriertheit und Demotivation, aber auch zum Teil auch Aggressivität oder Träumerei geprägt. Die Ursachen dafür sind viel-

<sup>1</sup> Zu Gunsten der besseren Lesbarkeit wird die Bezeichnung „Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitätsstörung“ im Folgenden auf „ADHS“ abgekürzt.

Das Konzept der Bewegten Schule

Verändertes Lern- und Arbeitsverhalten

erleichtert wird. Wolff (2003, S. 181) betont, dass es nicht darum geht, Schülerinnen und Schüler mit ADHS an einen anderen Schulzweig zu überweisen, sondern vielmehr methodisch-didaktische Prinzipien im Unterricht zu integrieren, die für diese Kinder, aber auch für alle anderen Schülerinnen und Schüler förderlich sind.

## 2. Förderung in der Praxis und Materialeinsatz

Individuellen Bedarf berücksichtigen

Grundsätzlich ist bei einer Förderplanung von Kindern mit ADHS zu beachten, dass schulische Förderangebote und die Therapie aufgrund des komplexen Krankheitsbildes verschiedene Problembereiche abdecken und das Kind individuell in den Blick nehmen. Einzelne, gesonderte Maßnahmen werden voraussichtlich nicht zum Erfolg führen (Skrodzki 2009, S. 166).

Schüler mit ADHS müssen sich bewegen dürfen

Skrodzki (2009, S. 171) weist ausdrücklich darauf hin, dass die Bewegung einen wichtiger Faktor für die Förderung eines Kindes mit ADHS darstellt. Im schulischen Kontext sollte die legale Erlaubnis der Schülerinnen und Schüler mit ADHS zur Bewegung Berücksichtigung finden (Skrodzki 2009, S. 173). Berger und Schneider (2011, S. 44) zeigen auf, dass neben äußeren Faktoren, wie beispielsweise ein inkonsistentes Erziehungsverhalten, auch Bewegungsmangel zur Verfestigung der Symptome bei Kindern mit ADHS führen kann. An diesen Förderempfehlungen wird deutlich, welchen hohen Stellenwert die Bewegung bei Kindern mit einer ADHS einnehmen muss. Bei konsequenter Umsetzung von mehr Bewegung wurden positive Effekte auf die Aufmerksamkeit als Teilaspekt der Kognition, die als wichtige Voraussetzung für den Lernerfolg gilt (Dordel/Breithecker 2003, S. 14), beobachtet. Viele Kinder mit ADHS zeigen Schwächen in der konzentrativen Leistungsfähigkeit, haben aber auch Schwierigkeiten, Kontakt mit Gleichaltrigen herzustellen und verlieren oft, durch die wenig kindgerechte Rhythmisierung des Unterrichts alltags die Freude am Lernen. Darunter leidet oft der Schulerfolg und beeinflusst das Selbstwertgefühl der Schülerinnen und Schüler. Einige Schülerinnen und Schüler mit ADHS haben der Erfahrung nach ein geringeres Selbstbewusstsein, weil sie das Gefühl haben, anders zu sein und Anforderungen an sie einfach nicht gerecht werden können. Die **Spiele zur Kontaktaufnahme und Kooperation (M 8, M 9 und M 10)** sollten daher auch Platz im Unterricht bekommen. Jeder Lehrer sollte sich überlegen, welche methodisch-didaktischen Prinzipien, die sinnvoll und notwendig für aufmerksamkeitsgestörte, hyperaktive Kinder erscheinen, er in den Unterrichtsablauf integrieren kann, so dass sie für den Rest der Klasse genauso förderlich sind (Wolff 2003, S. 181). Um eine ganzheitliche Entwicklung der Schülerinnen und Schüler ermöglichen zu können sollte das Lernen sinnes- und handlungsaktiv erfolgen. Dafür muss der Unterricht geöffnet und kindgerecht strukturiert werden. Das bedeutet, dass Möglichkeiten zur Bewegung, die Kinder geschaffen werden müssen.

Spiel und Bewegungsphasen in den Unterricht integrieren

Außerdem sollte der Unterricht durch entsprechende Spiel- und Bewegungsphasen rhythmisiert und Bewegungspausen eingeplant werden. Der Lerninhalt sollte „bewegt“ vermittelt werden, das erhöht auch die Bereitschaft der Kinder, ihre Aufmerksamkeit auf den Lerngegenstand zu richten, was wiederum als Grundlage für den Lernerfolg dient (Dordel/Breithecker 2003, S. 11). Das Material **M 7** stellt exemplarisch jeweils **Übungseinheiten zu Themen der Unterrichtsfächer Mathe, Deutsch und Sachunterricht** vor. Verwenden Sie diese Beispiele, um Ihre eigenen Unterrichts-inhalte mit Kreativität den Kindern „bewegt“ anzubieten. Insbesondere für Kinder mit ADHS spielt das eine wichtige Rolle.

„In der Unterrichtsplanung werden persönliche, sachbestimmte und situationsbedingte Rhythmen berücksichtigt. Die Unterrichts- und Arbeitsphasen sind daher im Wechsel von Anspannung und Entspannung zu gestalten, um die Aufmerksamkeits- und Konzentrationsphasen des Einzelnen zu nutzen und zu erweitern“ (Der Senator für Bildung und Wissenschaft 2002, S. 10).

**Beobachtungsbogen**

Name: \_\_\_\_\_

Klasse: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Dokumentation Stunde \_\_\_\_\_ zum Thema:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Intervall	On-task	Off-task
1	X	
2	X	
3	X	
4		X
5		
6	X	
7	X	
8	X	
9	X	
Gesamt	9	1

**Gesamt:** 9 Intervalle alle 5 Minuten (45 Minuten Stunde)<sup>5</sup>

**On-task:** Das Kind ist zu, ist bei der Sache, bearbeitet die Aufgaben, macht sich Notizen, arbeitet thematisch, beteiligt sich usw.

**Off-task:** Das Kind redet mit dem Tischnachbarn über andere Dinge als den Unterrichtsgegenstand, träumt, beschäftigt sich mit anderen Dingen, stört den Unterricht, verlässt den Unterricht, zeigt nicht gewollte „Bewegungen“.

Prozentuale Anteil:  $\frac{\text{Gesamt on-task} \times 100}{\text{Gesamt on-task} + \text{Gesamt off-task}}$

<sup>5</sup> Domsch/ Krowatschek 2009, S. 17.

## Checkliste: Welche Komponenten hat eine Förderplanung?

Übergreifende Bewegungsangebote für die Zielgruppe	„Bewegte“ Pausen	Fächerspezifische Beispiele mit Bewegungselementen	Spiele zur Förderung der Kontaktaufnahme und Kooperation
<b>M 1</b> Haltungsstärkende Bewegungen: Bsp.: Morgengymnastik	<b>M 4</b> Der Laufpfad	<b>M 7</b> Beispiele für den Fachunterricht	<b>M 8</b> Kooperationsspiel: Bsp.: Wörter bilden
<b>M 2</b> Entspannungsfördernde Bewegungen: Bsp.: Fantasiereise	<b>M 5</b> Kleine Spiele		<b>M 9</b> Kooperationspiel 2: Bsp.: Roboterspiel
<b>M 3</b> Konzentrationsfördernde, gehirngerechte Bewegungen: Bsp.: „Brain Gym“	<b>M 6</b> Bewegungsmemory		Kontaktaufnahme: Bsp.: Eine „warme“ Kette

**M 10****Kontaktaufnahme**

Es ist oftmals zu beobachten, dass Kinder mit einer ADHS ein geringes Selbstwertgefühl ausweisen. Das hängt damit zusammen, dass sie merken, dass sie häufig anders reagieren als ihre Mitschülerinnen und Mitschüler. Zudem stehen sie regelmäßig im (negativen) Fokus der Aufmerksamkeit aufgrund ihrer Impulsivität. Viele Klassenkameraden können ihre Reaktionen nicht einschätzen und wenden sich entweder ab oder kritisieren das für sie nicht nachvollziehbare Verhalten. Dadurch entstehen vermehrt Streitsituationen.

Eine Kontaktaufnahme sollte daher auf positive Aspekte gelenkt werden. Dabei unterstützen sich „warme Worte“ an. Diese können regelmäßig (gerne ritualisiert) in der Lerngruppe durchgeführt werden. Anschließend können Sie über die Ergebnisse sprechen, das sollten Sie aber von der Lerngruppe und der gewählten Variante abhängig machen!

**Variante 1**

Jedes Kind bekommt einen Plastikteller, einen großen Stift o. ä. am Tisch befestigt. Jeder erhält einen Stift. Die Schülerinnen und Schüler bewegen sich durch den Raum und schreiben ihren Klassenkameraden Nettigkeiten auf den Rücken. Die Übung ist erst beendet, wenn jedes Kind mindestens einen Eintrag auf dem Rücken hat.

**Variante 2**

Wie Variante 1, jedoch geben Sie ein gewisses Thema oder eine Fragestellung vor:

- In welchem Fach ist dein/e Mitschüler/in besonders gut?
- Was weißt du über seine/ihre Hobbies?
- Was würdest du gerne mal ausprobieren?

**Variante 3**

Wie Variante 1, aber ohne Schriftmaterial. Sie setzen sich in einen Sitzkreis und wählen eine Person aus, der fünf nette Dinge gesagt werden sollen.

**Variante 4**

Sie können vorher eine Namensliste (tabellarisch) der Lerngruppe anfertigen, die jeder Schüler/jede Schülerin erhält. Die Schülerinnen und Schüler haben dann Zeit, zu jedem/jeder Mitschüler/Mitschülerin etwas zu notieren. Anschließend sammeln Sie die Zettel ein und erstellen für jeden Schüler/jede Schülerin einen persönlichen Bogen, indem Sie die Anmerkungen der Schüler/Schülerinnen abtippen oder die Spalte aus der Tabelle ausschneiden und ein kleines „Büchlein“ für jeden Schüler/jede Schülerin erstellen.

### **Dieses Werk ist Bestandteil der RAABE Materialien**

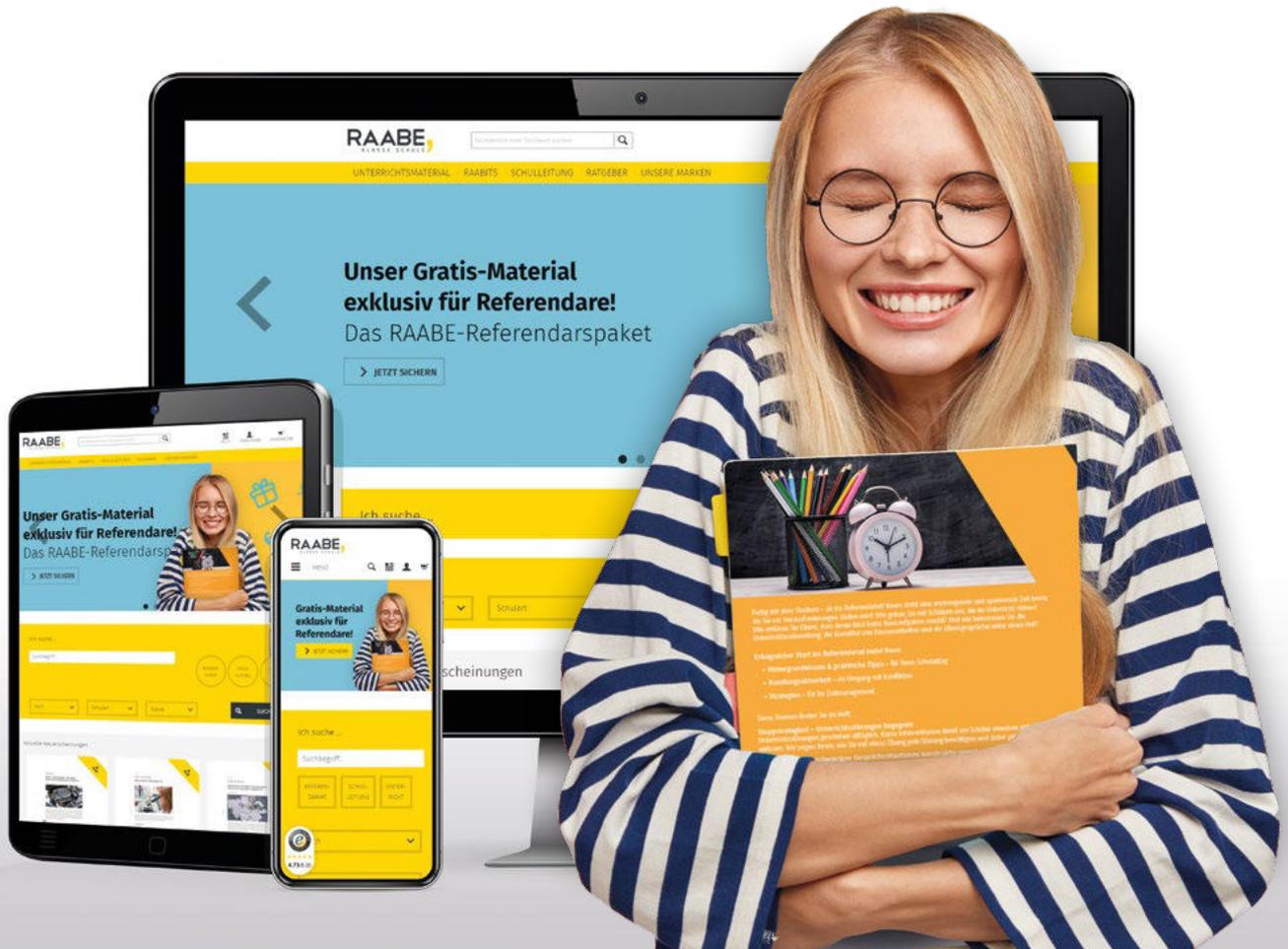
Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die Dr. Josef Raabe Verlags-GmbH erteilt Ihnen für das Werk das einfache, nicht übertragbare Recht zur Nutzung für den privaten und schulischen Gebrauch. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlags. Hinweis zu § 52a UrhG: Das Werk oder Teile hiervon dürfen nicht ohne eine solche Einwilligung eingescannt und in ein Netzwerk eingestellt werden. Dies gilt auch für Intranets von Schulen und sonstigen Bildungseinrichtungen, wobei die durch den § 60a UrhG erlaubten Nutzungen davon ausgenommen sind. Darüber hinaus sind Sie nicht berechtigt, Copyrightvermerke, Markenzeichen und/oder Eigentumsangaben des Werks zu verändern.

Die Dr. Josef Raabe Verlags-GmbH übernimmt keine Haftung für die Inhalte externer Internetseiten, auf die in dem Werk verwiesen wird.

Falls erforderlich wurden Fremdrechte recherchiert und ggf. angefragt.

# Sie wollen mehr für Ihr Fach?

## Bekommen Sie: Ganz einfach zum Download im RAABE Webshop.



**Über 4.000 Unterrichtseinheiten**  
sofort zum Download verfügbar



**Sichere Zahlung** per Rechnung,  
PayPal & Kreditkarte



**Exklusive Vorteile für Abonnent\*innen**

- 20% Rabatt auf alle Materialien für Ihr bereits abonniertes Fach
- 10% Rabatt auf weitere Grundwerke



**Käuferschutz** mit Trusted Shops



Jetzt entdecken:  
**www.raabe.de**