

WWU
MÜNSTER

Bildung braucht Bewegung – auch in der Hochschule?

Prof. Dr. Nils Neuber

wissen.leben



Bulimielernen

Konsekutive Studiengänge

ECTS-Punkte

Modularisierung

LERNEN AN DER HOCHSCHULE

Verschulung

Bologna-Reform

Outputorientierung



Sedentäres Lernen

Bewegungsarmes Lernen

Virtuelles Lernen

Lernen 4.0



DIGITALE BILDUNG

Selbstgesteuertes Lernen

Digitale Urteilskraft

Informationsfülle
Orientierungswissen

Körperloses Lernen



Bewegtes Lernen als Alternative?

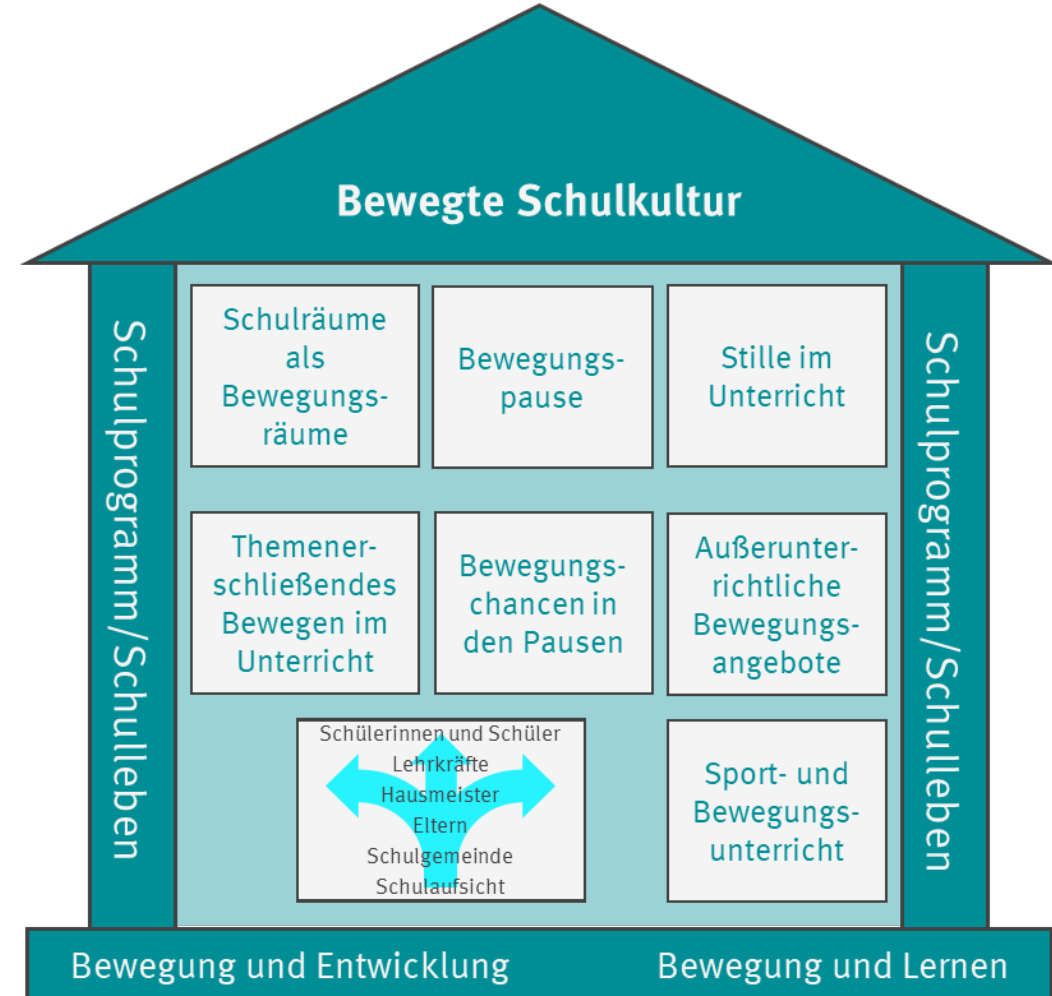


Sportpädagogische Begründungen

- Anthropologische Begründungen
- Entwicklungstheoretische Begründungen
- Bedürfnisorientierte Begründungen
- **Lerntheoretische Begründungen**
- Kompensatorische Begründungen
- Schulkulturelle Begründungen



Haus der Bewegten Schule



Bewegung im Unterricht

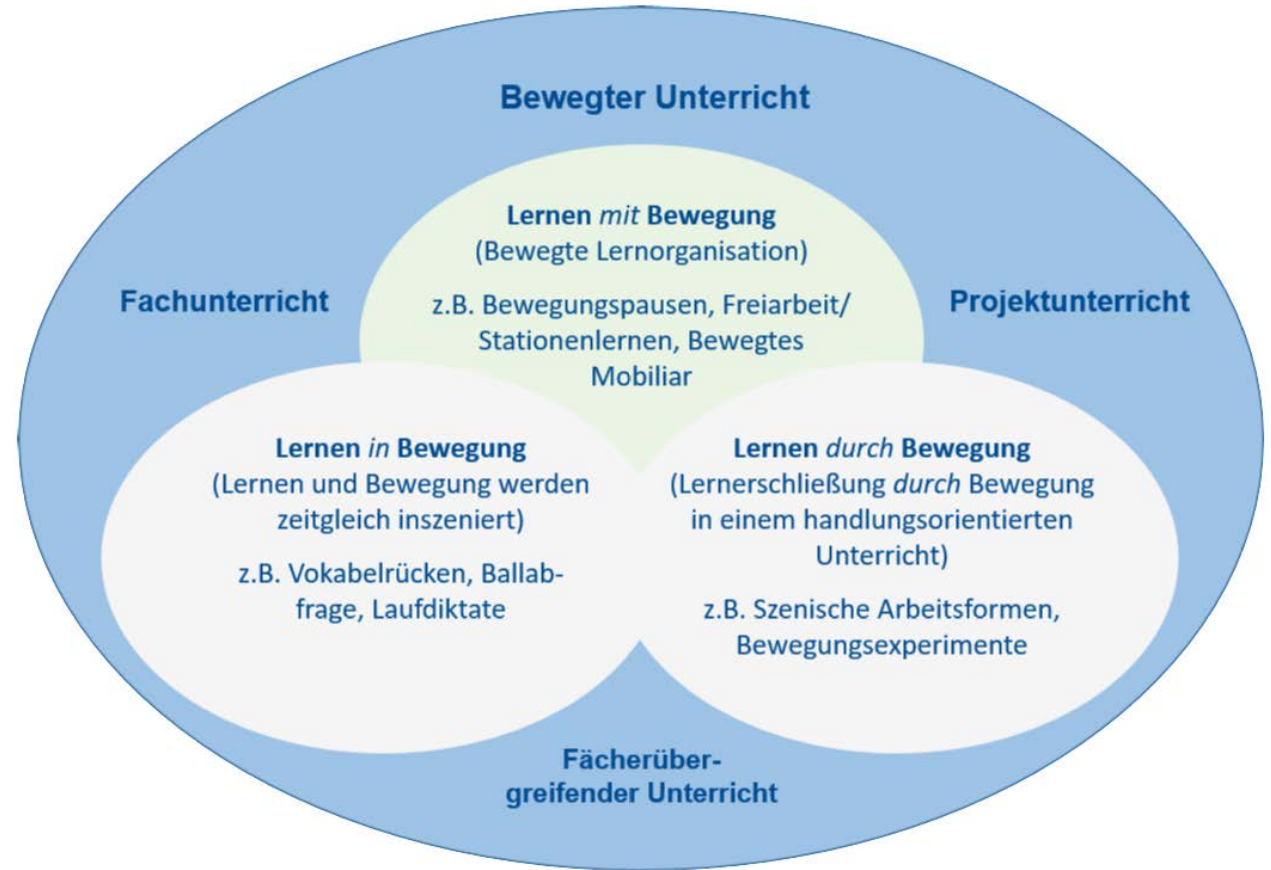
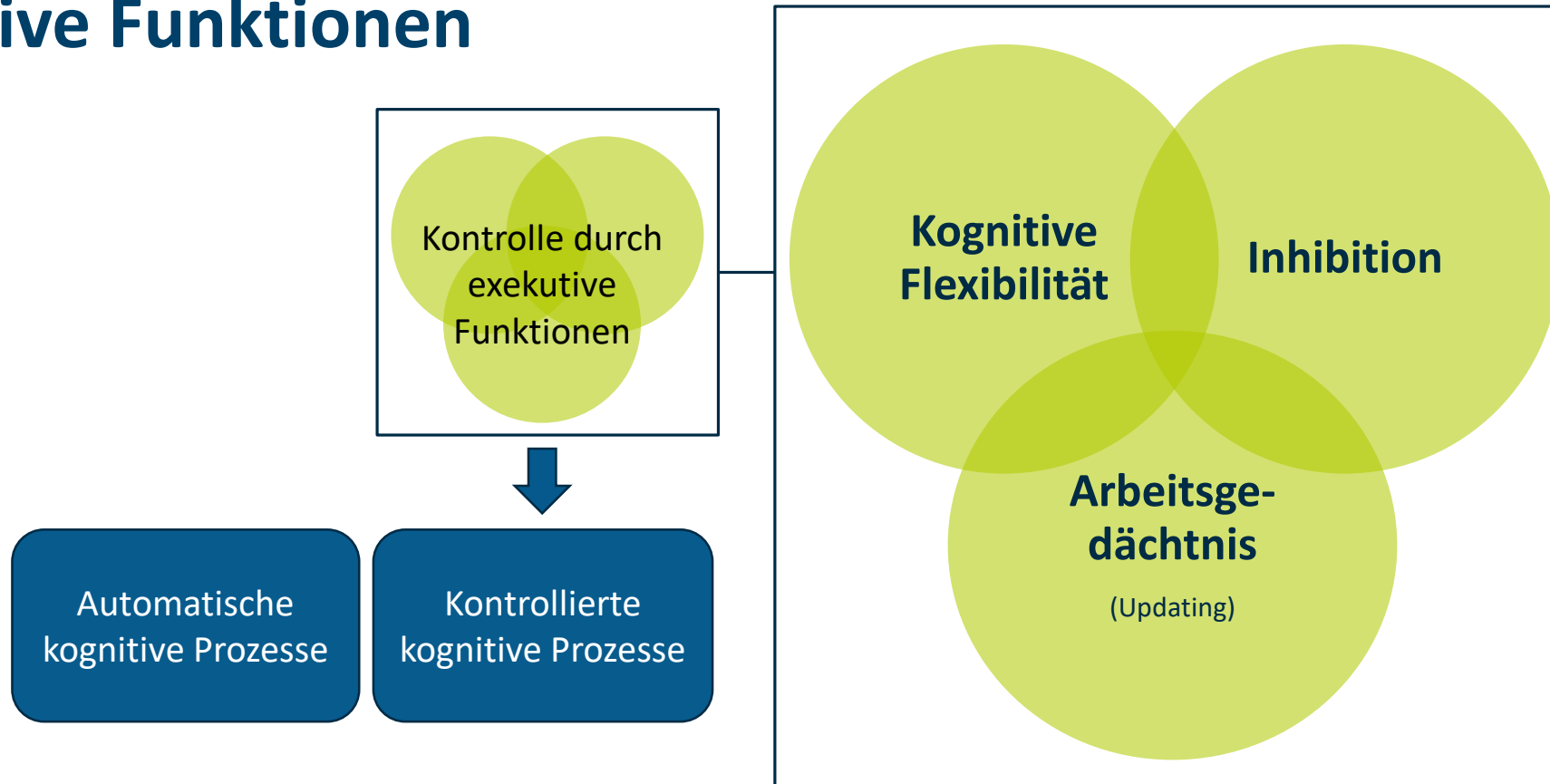


Abb. 1 Ebenen und Formen von Bewegung im Unterricht

Theoretischer Zusammenhang



Exekutive Funktionen



Intervention

Kognitive Flexibilität

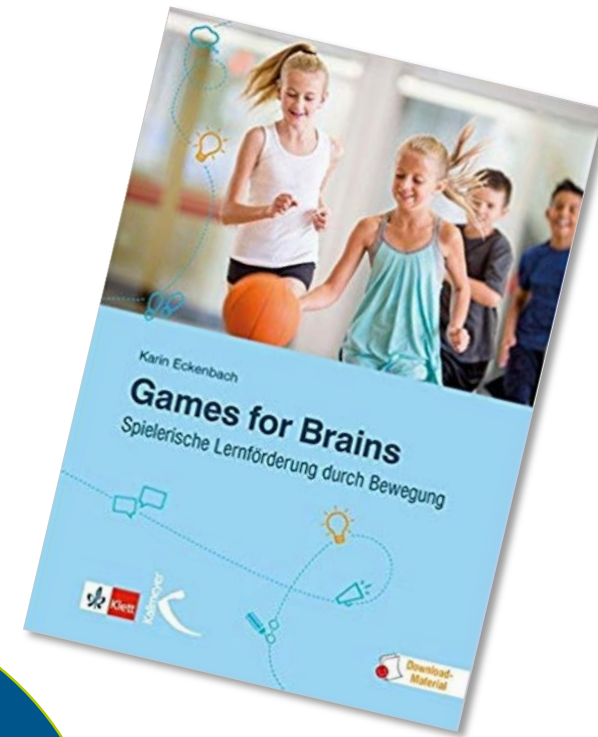
Spiele und Übungen, deren wechselndes Material und wechselnde Anforderungen schnelle Anpassungen verlangen.

Updating

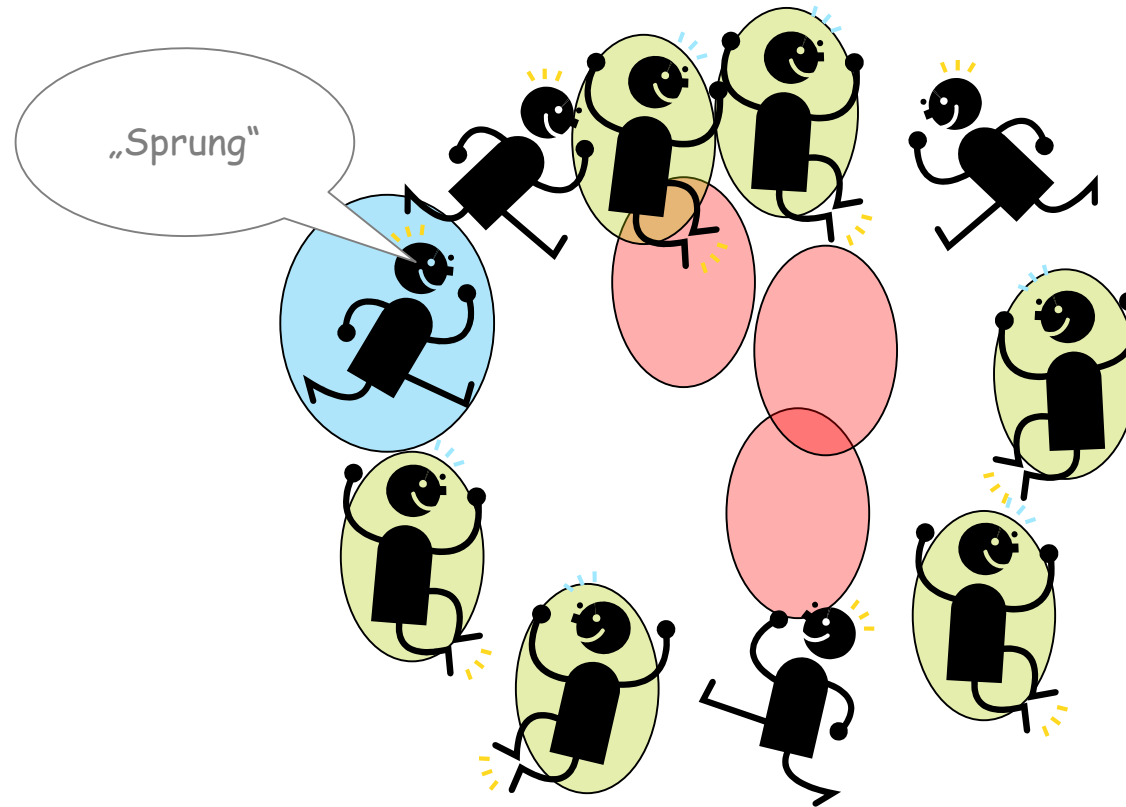
Spiele und Übungen, bei denen bestimmte Regeln oder Abfolgen trotz parallel gestell-ter Anforderungen behalten bzw. mental manipuliert werden müssen.

Inhibition

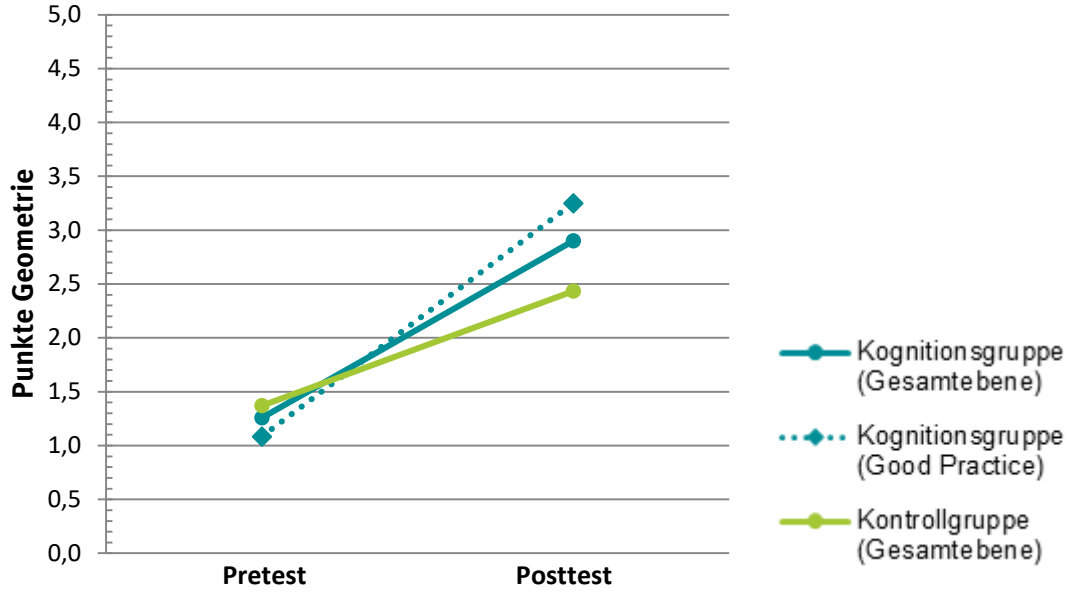
Spiele und Übungen, bei denen bestimmte Handlungen unterdrückt werden müssen.



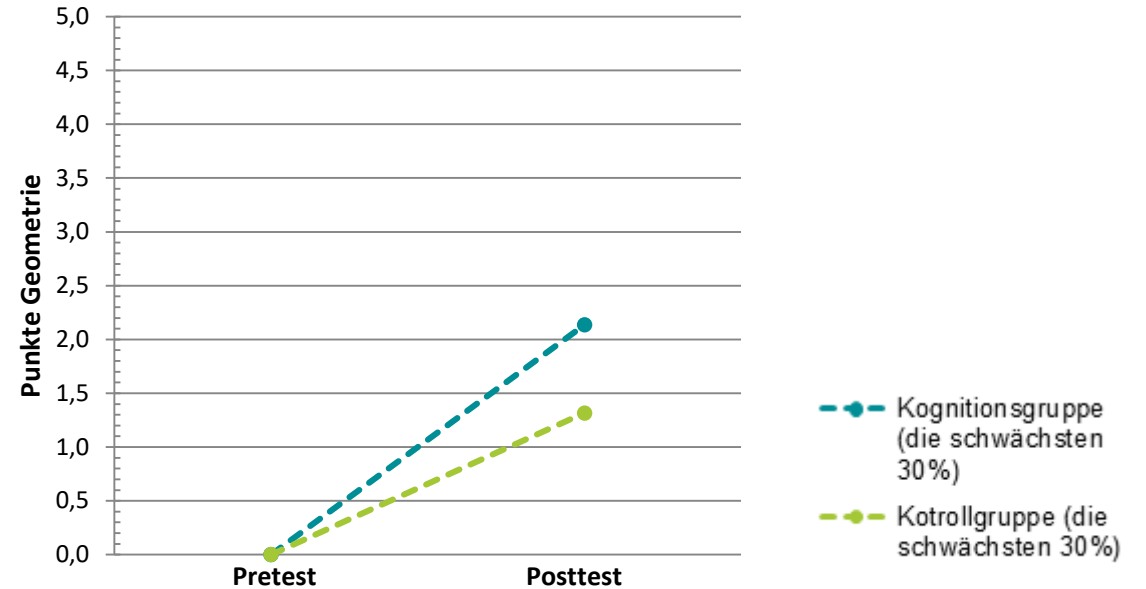
„Kommando Jack“

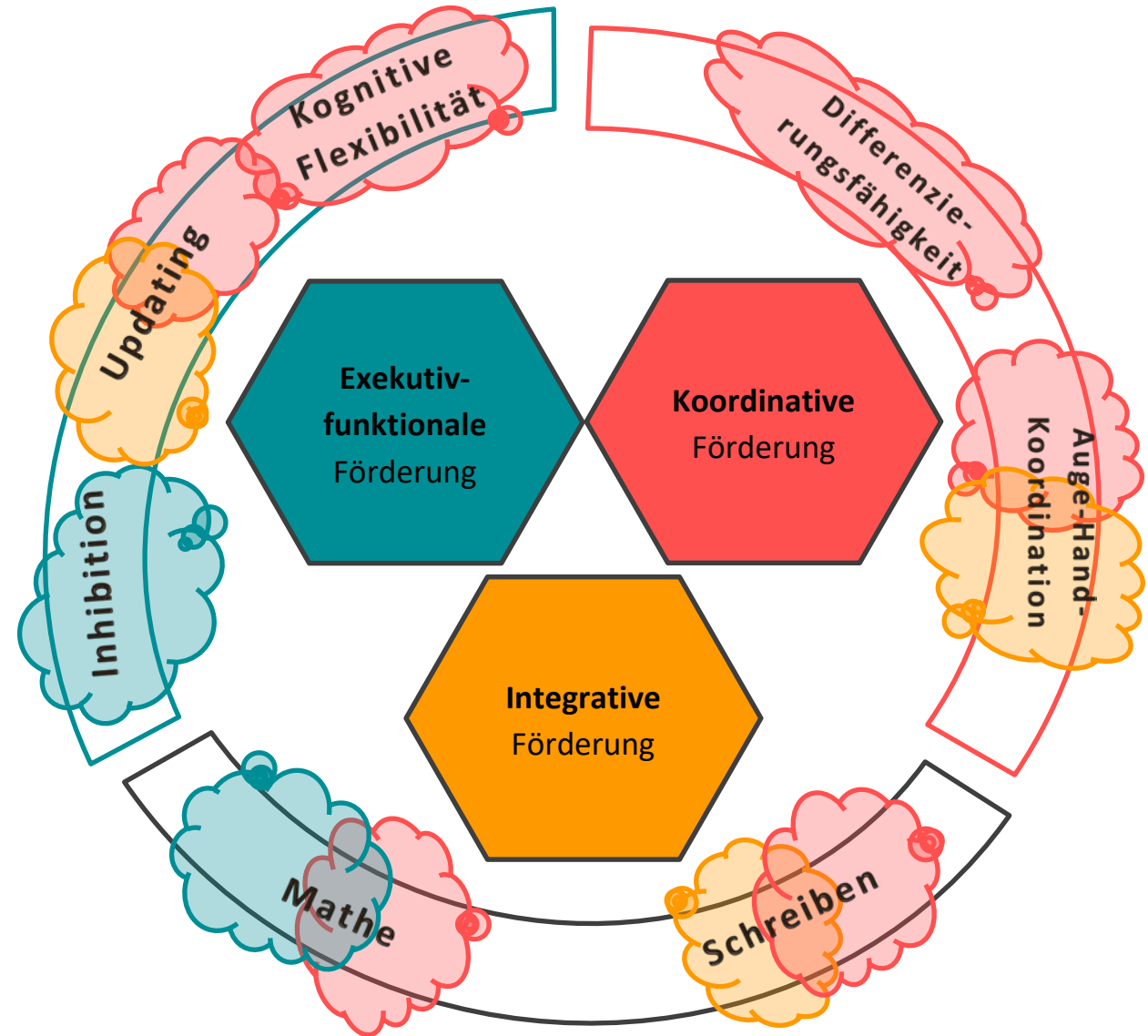


Studienergebnisse zur Mathematik



*Je größer der Wert,
desto besser die Leistung*





Interventionseffekte



Bewegtes Lernen – Bewegte Hochschule?



Gesundheitswissenschaftliche Perspektive

- Durchschnittliche Sitzzeiten: 6-8 Stunden
- Schreibtischarbeit und Studierende: 11-14 Stunden
- Sedentäres Verhalten: Geringfügig energetisch beanspruchendes Verhalten
- Erhöhtes Risiko für chronische Erkrankungen
- Positive Effekte schon bei moderat-intensive Aktivitäten, wie Spaziergehen, Treppensteigen, Stehen

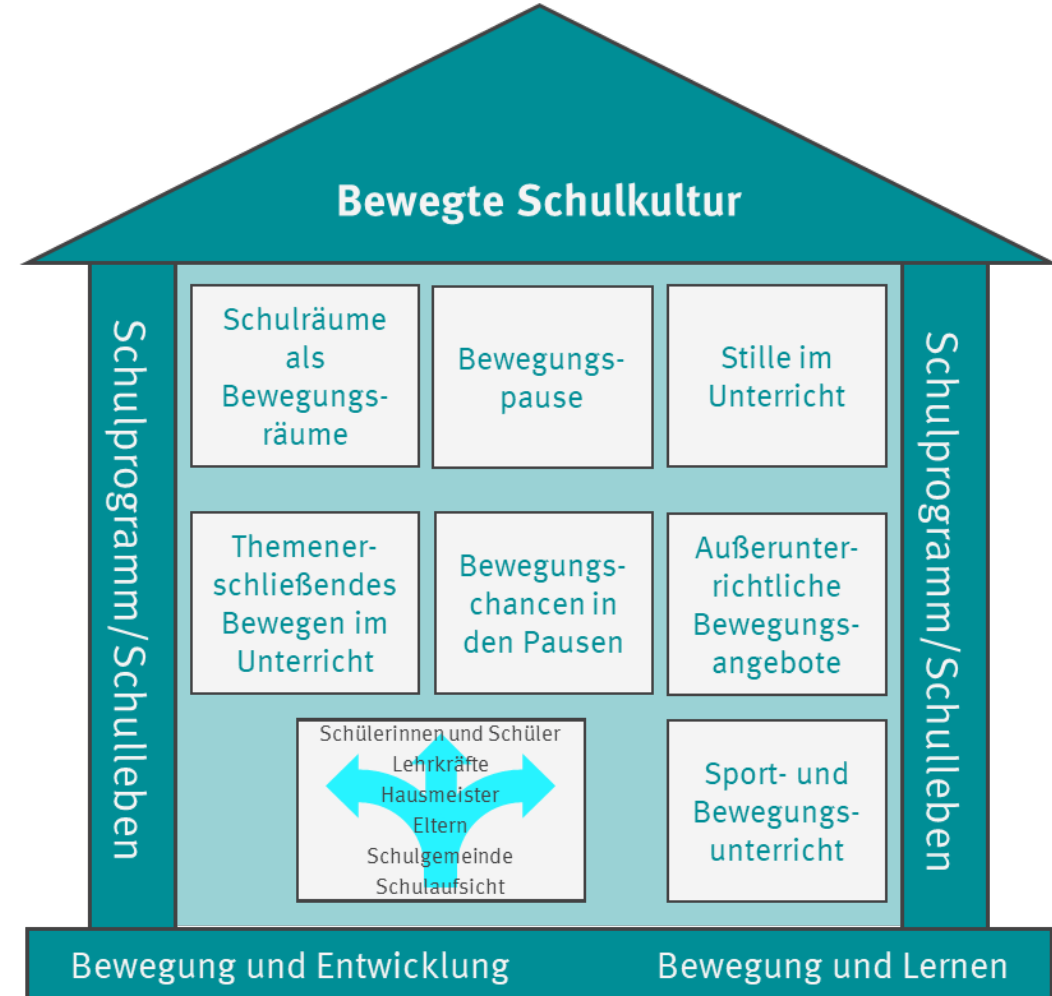


Lerntheoretische Perspektive

- Zusammenhang zwischen Bewegung und Lernen gut belegt, z.B. zwischen Fitness und kognitiver Leistungsfähigkeit oder zwischen Bewegungsaktivitäten und mathematischen Fähigkeiten
- Zusammenhänge zwischen Bewegung und Hirnentwicklung, morphologischen und neurophysiologische Mechanismen gut belegt
- Übertragung auf den (Hoch-)Schulalltag fehlt häufig



Haus der Bewegten Schule

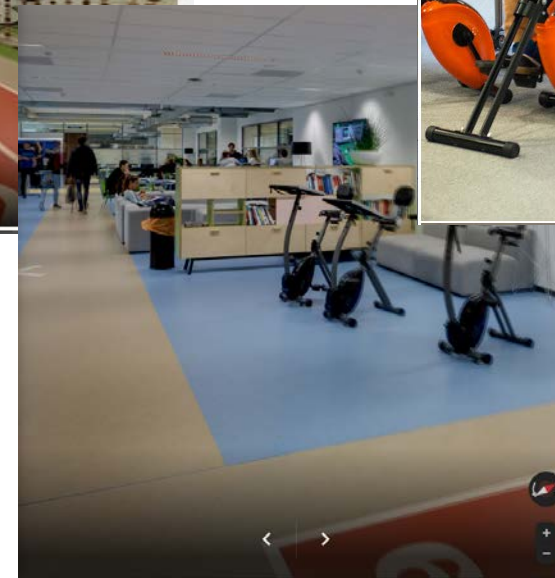
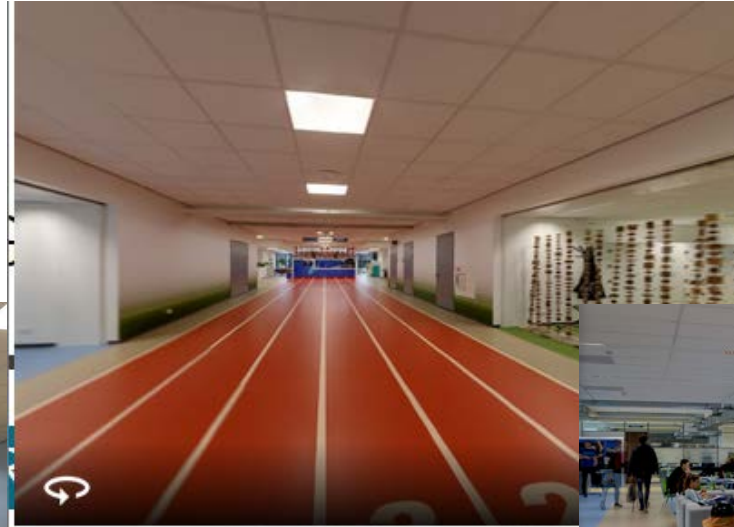
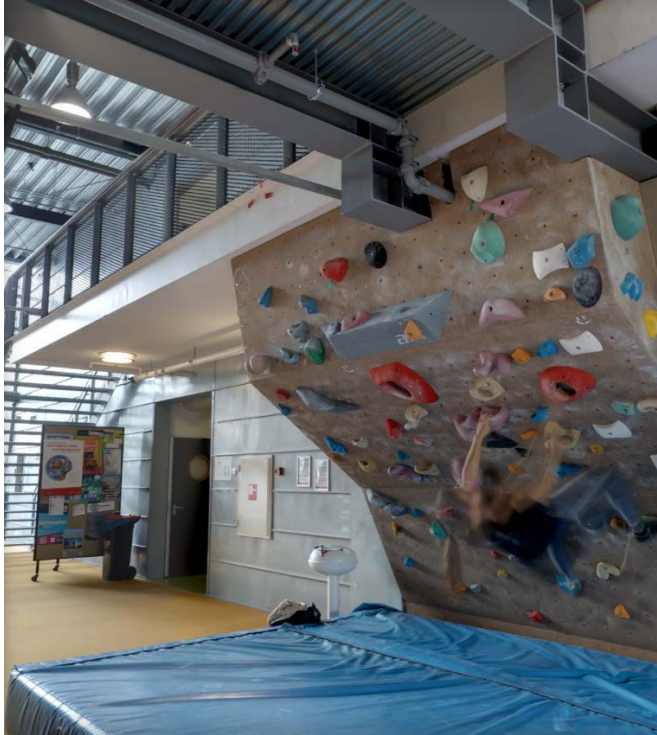


Haus der Bewegten Hochschule



Bewegte Lehr-Lern-Räume

Fahrradergometer und Kletterwand



Bewegte Lehr-Lern-Räume

Stehlabor und Seminarwiese



Bewegte Lehre

- Bibliotheksrallye
- Podcast Walk
- Handlungsorientierte Lehr-Lern-Formate:
Gruppenpuzzle, Kugellager & Co
- Rechercheaufträge außerhalb der Uni:
Sozialraumanalyse, Experteninterviews & Co





Bewegungspausen in der Lehre


Unter Bewegungspausen versteht man Pausen im Fachunterricht, die mit verschiedenen Bewegungsformen wie Bewegungsspielen oder Bewegungsübungen, aber auch mit Entspannungsmethoden gestaltet werden, die aber weder einen inhaltlichen noch einen direkten zeitlichen Zusammenhang mit dem Unterrichtsstoff aufweisen.

Zielsetzungen von Bewegungspausen

Kennenlernen gestalten
Konzentration herstellen
Aufnahmebereitschaft fördern
Atmung und Kreislauf aktivieren
Wahrnehmung sensibilisieren
Verspannungen lösen
Soziale Interaktion anregen
Kognitive Aktivierung

Kategorien von Bewegungspausen

Bewegungsspiele
Reaktions- und Kommunikationsspiele
Bewegungslieder und -geschichten
Kooperationsaufgaben
Konditionsaufgaben
Wahrnehmungsspiele
Entspannungsspiele
Gymnastische Übungen

A woman with short blonde hair is running towards the camera on a paved path. She is wearing a bright yellow athletic t-shirt with 'GERMANY' printed on the front, along with logos for Adidas and DGB. She is also wearing black leggings. In the background, there is a body of water, a metal railing, and several other people walking or standing, all slightly out of focus. The scene is lit with warm, golden light, suggesting late afternoon or early morning.

„Meine Gedanken schlafen ein, wenn ich sitze; mein Geist rührt sich nicht, wenn meine Beine ihn nicht bewegen.“

Michel de Montaigne, 1580

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

