

II.B.22

Förder- und Unterrichtsplanung

Selbst denken, handeln und fühlen – psychomotorische Elemente in den Unterricht integrieren

Iris Vollstedt, LRS-Training e.V.

Dr. Wolfgang Finck, ehem. bei LRS-Training e.V.



© Klaus Vedfält/DigitalVision

Für alle Schüler bedeutet Lernen in der Schule, neue Inhalte zu erfahren und diese nicht nur kognitiv zu erfassen, sondern mit eigenem Sinn herauszuprobieren und umzusetzen. So erleben sie die Konsequenz des eigenen Handelns. Das Selbstvertrauen wird gestärkt und bildet eine stabile Basis für das Erlernen neuer Inhalte. Dazu gilt es, den Schülern angemessene Handlungsräume zur Verfügung zu stellen und die Lernentwicklung jedes einzelnen Schülers zu begleiten. Psychomotorische Elemente sind leicht in jeden Unterricht zu integrieren und unterstützen ganzheitlich die Entwicklung der Schüler.

KOMPETENZPROFIL

Zielgruppe:	Lehrkräfte, Referendare
Schlüsselbegriffe:	Psychomotorik, Selbstkompetenz, Sachkompetenz, Sozialkompetenz, Methodenkompetenz, Sinneserfahrung, Handlungsräume, Bewegungsräume, Lernbegleitung
Einsatz:	Im Unterricht
Thematische Bereiche:	Inklusion, individuelle Förderung
Praxismaterialien:	Zahlreiche Übungen zur Psychomotorik

Inhaltsverzeichnis

1.	„Psyche“ und „Motorik“ – zwei Begriffe und doch nur einer	3
2.	Psychomotorische Förderung in der Schule – ganzheitlicher Ansatz für alle Kinder	
3.	Den Alltag meistern – welche Kompetenzen sind gefragt?	4
4.	Begleiten und unterstützen – die passenden Voraussetzungen schaffen	6
5.	Spiele und Ideen	9
M 1	Übung: „Erde, Wasser, Luft und Feuer“	11
M 2	Übung: Vor sich hinsprechen	12
M 3	Übung: Der sich selbst sortierende Kreis	12
M 4	Übung: Viele Bäume	13
M 5	Übung: Buchstaben- oder Zahlensuche	13
M 6	Übung: Baut das nach	14
M 7	Übung: Sag nicht ja oder nein	14
M 8	Übung: „Unter dem Stuhl“	15

1. „Psyche“ und „Motorik“ – zwei Begriffe und doch nur einer

Psychomotorik kennzeichnet das enge Zusammenspiel zwischen den psychischen und motorischen Abläufen. Erleben und Bewegen bilden eine Einheit und sind untrennbar miteinander verbunden. In der Psychomotorik wird davon ausgegangen, dass Bewegungs- und Wahrnehmungsförderung Selbstvertrauen erzeugt und somit eine entscheidende Voraussetzung für alles Lernen darstellt.

Aussagen aus unserem Alltag wie „Ich fühle mich nicht gut, ich hatte heute solchen Stress“ und „Nach dem langen Spaziergang fühle ich mich wieder richtig gut“ kennen wir alle. Diese Sätze zeigen, dass emotionale Befindlichkeiten sich unmittelbar auf das Wohlbefinden des Körpers auswirken. Ein kleiner Bewegungsanlass, wie z. B. der Spaziergang, zeigt die enge Wechselbeziehung zwischen der Motorik und Psyche eines Menschen. Die Bewegung wirkt sich schnell positiv auf das psychische Erleben aus. Das gilt nicht nur für Erwachsene, sondern auch für Schulkinder.

Gerade am Montagmorgen kommen unkonzentrierte, müde, bewegungsarme oder besonders aufgedrehte Schüler in die Schule. Mit all ihren unterschiedlichen Erlebnissen aus dem Wochenende ist es schwierig, sofort konzentriert in den Unterricht einzusteigen.

Nutzt man die ersten zehn Minuten für ein Bewegungsspiel, schaffen es anschließend die meisten Schüler, sich auf den Unterricht einzulassen und ihm zu folgen. Durch eine kleine Bewegungseinheit können sich die Schüler im Unterricht einfinden und ihre Aufmerksamkeitsspanne dehnen. Es entsteht nicht nur für die Schüler eine positive Lernatmosphäre, sondern auch für Sie. Entspannte und aufmerksame Kinder lernen besser. Es „fehlen“ zwar 10–15 Minuten des Unterrichts, doch den Rest der Stunde ist Unterricht möglich. Ohne die Kinder „aus dem Wochenende abzuholen“, geht oft die ganze Stunde verloren.

Mehr Aufmerksamkeit durch Bewegung

2. Psychomotorische Förderung in der Schule – ganzheitlicher Ansatz für alle Kinder

Kinder wollen sich bewegen. Sie rennen, springen und hüpfen; sie brauchen ihre Hände zum Spielen und für alltägliche Handlungen. Auch Malen, Anordnen, Schreiben und Miteinanderumgehen ist Bewegung. Kinder brauchen Bewegung, um ihre Umwelt wahrzunehmen und zu gestalten. So erleben sie, dass sie etwas bewirken können. Jedes Kind ist tagsüber – auch in der Schule – damit beschäftigt, eine Vorstellung vom eigenen Körper zu entwickeln, die Beschaffenheit und Nutzung von Objekten zu erforschen, eine zeitliche und räumliche Orientierung aufzubauen und soziale Kontakte zu knüpfen.

Die psychomotorische Förderung verhilft dem Kind zu einer verbesserten Körperwahrnehmung, -beherrschung und -vorstellung. Dadurch verbessern sich die Selbst- und die Fremdwahrnehmung und das eigene Konzept wird fest und nach ausgebaut. Die sozialen Kompetenzen und die kommunikativen Fähigkeiten werden erweitert und damit Handlungs- und Entwicklungsmöglichkeiten gefördert. Auch die kognitive Entwicklung bekommt eine gute Basis für die weitere Ausbildung. Dabei wirkt sich der jeweilige Erfolg oder Misserfolg auf die Gesamtpersönlichkeit und das emotionale Verhalten genauso aus wie Erlebnisse, die das Kind außerhalb der Schule erfahren hat. Die Psychomotorik bietet dem Kind die Möglichkeit, seinen Körper und sein Erleben zum Ausdruck zu bringen, mit seinem Körper und mit Gegenständen zu experimentieren, in der Gruppe Aufgaben zu lösen, um damit die entscheidenden Kompetenzen für das Lernen optimal zu entwickeln.

Den eigenen Körper besser kennenlernen

Info**Was „bewegt“ ein Kind?**

Die kindliche Neugier und Kreativität regt das Kind dazu an, auszuprobieren, nachzufragen, selbsttätig zu handeln und mit anderen zu kommunizieren.

Das ganze Kind im Blick

Der psychomotorische Ansatz hat zum Ziel, die kindliche Gesamtpersönlichkeit ganzheitlich zu verstehen und zu fördern. Die enge Verknüpfung von Psyche und Motorik findet dabei Beachtung und ist Grundlage für eine individuelle Lern- und Entwicklungsförderung. Um ein möglichst umfassendes Bild zu erlangen, sammeln Sie Informationen über Ihre Schüler und klären Sie folgende Fragen:

- Welche Stärken, Vorlieben und Ressourcen haben meine Schüler (z. B. Sportarten, Rituale, besonderes Rhythmus-Gefühl)?
- Welche Ängste und Unsicherheiten bestehen?
- Wie ist das Lerntempo?
- Wie groß ist die Konzentrationsfähigkeit und Aufmerksamkeitsspanne?

Wenn Sie diese Fragen beantworten, können Sie bestimmt auf die jeweilige Zusammensetzung der Klasse die Spiel- und Bewegungsangebote für die Förderung der psychomotorischen Fähigkeiten gezielter aussuchen und sich an den Vorlieben Ihrer Schüler orientieren.

3. Den Alltag meistern – welche Kompetenzen sind gefragt?

Die Lebenssituation unserer Kinder hat sich verändert. Bis zum Eintritt in die Schule sammeln viele nicht mehr ausreichend Bewegungserfahrungen an. Alltägliche, praktische Dinge, wie eine Schleife binden oder (alleine) zur Schule gehen, werden ihnen abgenommen. Es ist nicht mehr selbstverständlich, dass Kinder auf einem Baum klettern oder im Wald über einen Baumstamm balancieren. Aber diese und viele andere Erfahrungen tragen maßgeblich dazu bei, dass die Kinder Selbstständigkeit, Handlungsmöglichkeiten und Entscheidungsfähigkeit entwickeln.

Beispiel**Ausreichende Handlungsspielräume schaffen**

Time Handlungsspielraum ist nur sehr gering. Sobald er in eine für ihn schwierige Situation gerät, versucht er nicht, diese Situation zu verändern, sondern zieht sich zu-rück und resigniert.

Ausreichende Handlungsspielräume ermöglichen einen handelnden Umgang mit neuen Situationen, die man selbst bestimmt für sich positiv verändern kann.

Lernen mit allen Sinnen

Kompetenzorientierter Unterricht

Das Lernen in der Schule sollte sich nicht nur auf die Vermittlung von kognitiven Inhalten begrenzen. Mehr ist es wichtig, einen kompetenzorientierten Unterricht zu gestalten, sodass Unterrichtsinhalte ganzheitlich dargeboten werden. Die ganzheitliche Herangehensweise bietet jedem Schüler Raum,

- selbstständig und kreativ Aufgaben zu erfassen und auszuprobieren,
- mit allen Sinnen die Aufgaben zu bewältigen und wichtige körperliche Erfahrungen zu erleben,
- den eigenen Handlungsspielraum zu erweitern sowie
- neue Lösungswege zu erarbeiten.

So wird ein kompetenzorientierter Unterricht gestaltet. Er schafft die Voraussetzung für ein lebenslanges und erfolgreiches Weiterlernen. Mit der Kompetenzorientierung in den Kernlehrplänen ist schon seit Jahren ein neues umfassendes Verständnis von Lernen formuliert.

- Lern- und Handlungskompetenz ist permanenter Bestandteil der Erarbeitung fachlicher Inhalte.
- Die vier Aspekte der Lernkompetenz (Selbst-, Sach-, Methoden- und Sozialkompetenz) bedingen, durchdringen und ergänzen einander.
- Die Aspekte der Lernkompetenz werden in Auseinandersetzung mit Inhalten und Themen erworben.
- Der Erwerb von Lernkompetenz ist auf einen lebenslangen Prozess angelegt.

Die vier Aspekte der Lernkompetenz

Selbstkompetenz (Ichkompetenz)

... fördert die Bereitschaft, sich selbst aktiv am Lernprozess zu beteiligen, Verantwortung, Steuerung und Organisation mitzutragen und den Aufbau selbstreflexiven Lernens. Dazu gehören u. a.:

- positive Gefühle erleben (Engagement, Neugier, Spaß)
- Selbstvertrauen aufbauen
- eigenverantwortliches Handeln
- Misserfolge aushalten (Frustrationstoleranz)
- Konflikte lösen
- Kritikfähigkeit entwickeln
- die Wirkung des eigenen Körpers kennenlernen
- eigene Lernwege suchen und verfolgen

Sachkompetenz

... ist auf den Erwerb von Wissen als Aufbau einer Wissensbasis angelegt. Dazu gehören u. a.:

- Materialien und Gegenstände mit allen Sinnen ausprobieren
- sachgemäßen Umgang mit Dingen erlernen
- Zusammenhänge entdecken
- Anwendung und Übertragung von Fakten
- Verwendung einer exakten Sprache (Fachterminologie)
- Probleme erkennen

Methodenkompetenz (Verfahrenskompetenz)

... befähigt, sich selbstständig Wissensbereiche und Sachverhalte zu erschließen und dient dem Aufbau eines Methodenpools. Dazu gehören u. a.:

- Handhaben und Umgehen mit Methoden
- Kennenlernen von Verfahrensweisen
- Automatisieren von Routinen
- planen, organisieren, ordnen, reflektieren
- Ergebnisse präsentieren

Sozialkompetenz

... fördert gemeinsames Lernen und die Bereitschaft, andere(s) wahrzunehmen, sich auseinanderzusetzen und aufeinander einzugehen. Darüber hinaus ist sie die Basis, Verantwortung für sich selbst, für andere und für die Gruppe zu übernehmen. Dazu gehören u. a.:

- Kontakte knüpfen
- Partnerkontakt aufbauen

Der RAABE Webshop: Schnell, übersichtlich, sicher!



Wir bieten Ihnen:



Schnelle und intuitive Produktsuche



Übersichtliches Kundenkonto



Komfortable Nutzung über
Computer, Tablet und Smartphone



Höhere Sicherheit durch
SSL-Verschlüsselung

Mehr unter: www.raabe.de