

# Bewegung und Bewegtes Lernen als ergänzende Form des traditionellen Lernens ganzheitlich auf allen Bildungsebenen verankern – mit und durch Bewegung lernen

## 04\_13

Maßnahmenübersicht  
Option

Julia Anna Wlasak

Der fortschreitende Bewegungsmangel und lange Sitzzeiten bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen haben gesundheits-schädigende Auswirkungen und können zu chronischen Krankheits-bildern, Haltungsschäden, Fettleibigkeit und schlechteren kognitiven Leistungen führen. Traditionelles, überwiegend sitzendes Lernen treibt diese negative Entwicklung voran. Beim bewegten Lernen hingegen wird das kognitive Lernen mit Bewegungshandlungen ver-bunden – es wird mit dem Körper und allen Sinnen gelernt. Dabei werden nicht nur Lernvorgänge verbessert, sondern auch Gesund-heit und Wohlbefinden gefördert und chronischen Krankheiten vorgebeugt (siehe Graf et al., 2006, Laging, 2006, Rupp et al, 2020, Kirca, 2020). Bewegtes Lernen hat seine Berechtigung nicht nur im Kindes- und Jugendalter, sondern auch bei Erwachsenen und Studierenden. Die Option fordert die Umsetzung bewegten Lernens als gewinnbringendes Instrument in allen Bildungsbereichen zur Förderung einer nachhaltigen und gesunden Entwicklung.

## **1\_Anerkennung von Bewegung und bewegtem Lernen als ergänzende Methode auf allen Bildungsebenen**

Um dies zu ermöglichen, ist eine massive Budgetanhebung sowohl auf nationaler als auch auf EU-Ebene notwendig, um u. a. materielle Komponenten in der Lernumgebung sicherzustellen und Weiterbildung sowie Unterstützung für Multiplikator\_innen zu gewährleisten.

## **2\_Einführung von Bewegungseinheiten**

Kurze Bewegungseinheiten in jeder Lehreinheit im Klassenzimmer, im Hörsaal und im Freien können bereits dazu beitragen, den Zugang zu Bewegung zu eröffnen, gemeinschaftsfördernde Elemente anzustoßen sowie die Konzentration und das Wohlbefinden zu verbessern.

## **3\_Fort- und Weiterbildungen für Lehrende schaffen**

Lehrende an Schulen und Universitäten sollen dazu ermutigt werden, Bewegung als ergänzenden und dennoch elementaren Bestandteil in der Lehre umzusetzen, ohne dass es dafür zwingend große Sportareale und Bewegungsräume braucht.

## **4\_Methoden- und Übungskataloge für Lehrende bereitstellen**

Damit Methoden und Übungen adaptiert werden können, müssen Lehrenden welche zur Verfügung gestellt werden, die entsprechend der lernenden Zielgruppe angepasst werden können (bewegte Veranstaltungen, Wettkämpfe, Projektwochen, Digitale Tools).

## **5\_Konzepte wie BNE und Global Citizenship Education um bewegtes Lernen erweitern**

Vorhandene Methoden und Konzepte wie GCED und BNE sollen um den Aspekt des bewegten Lernens ergänzt und entsprechend weiterentwickelt werden, um die Vorteile des bewegten Lernens auch für Bildungsinhalte und auf allen Bildungsebenen einer nachhaltigen Entwicklung gewinnbringend nutzen können.

## **6\_Kooperationen sowie intra-, inter- und transdisziplinäre Arbeitsweisen**

Eine intra-, und transdisziplinäre Arbeitsweise der Bildungseinrichtungen, u. a. mit Sportinstitutionen, Sportinstituten und Sportvereinen erweitert Perspektiven und kann einen ganzheitlichen Zugang zu ganzjährig bewegenden Bildungskonzepten ermöglichen.

## **7\_ Bewusstseinskampagnen und Informationsmaterial zu Bewegung und bewegtem Lernen**

Es sollen regelmäßige Bewusstseinskampagnen in Bildungseinrichtungen durchgeführt sowie Informationsmaterialien zu bewegtem Lernen in einem interaktiven, bedürfnisorientierten Prozess erstellt und bereitgestellt werden.

## **8\_Screening bei Lehrenden und Lernenden**

Screenings bei Lehrenden als Schaffende bewegten Lernens, welche Methoden zu bewegtem Lernen benötigt werden, um eine flächendeckende Umsetzung möglich zu machen sowie um bei Lernenden zu bestimmen, welche Rahmenbedingungen für bewegtes Lernen förderlich sind, sollen durchgeführt werden.

## **9\_Anpassung materieller Komponenten**

Ergonomische Arbeits- und Lernplätze, die rasch und mit wenig Aufwand umgestaltet werden können, Steh- sowie bewegte Arbeitsplätze, dynamische Sitz- und Bewegungsmöglichkeiten im Freien sollen installiert werden.

## **10\_Ernennung von Bewegungsbeauftragten**

Die Ernennung von ‚Bewegungsbeauftragten‘ treibt die Anerkennung von bewegtem Lernen als ergänzende Form zum sitzenden Lernen zusätzlich voran. Die Kompetenzen der Bewegungsbeauftragten regelt jede Institution autonom.