

LA FORMULE AAH

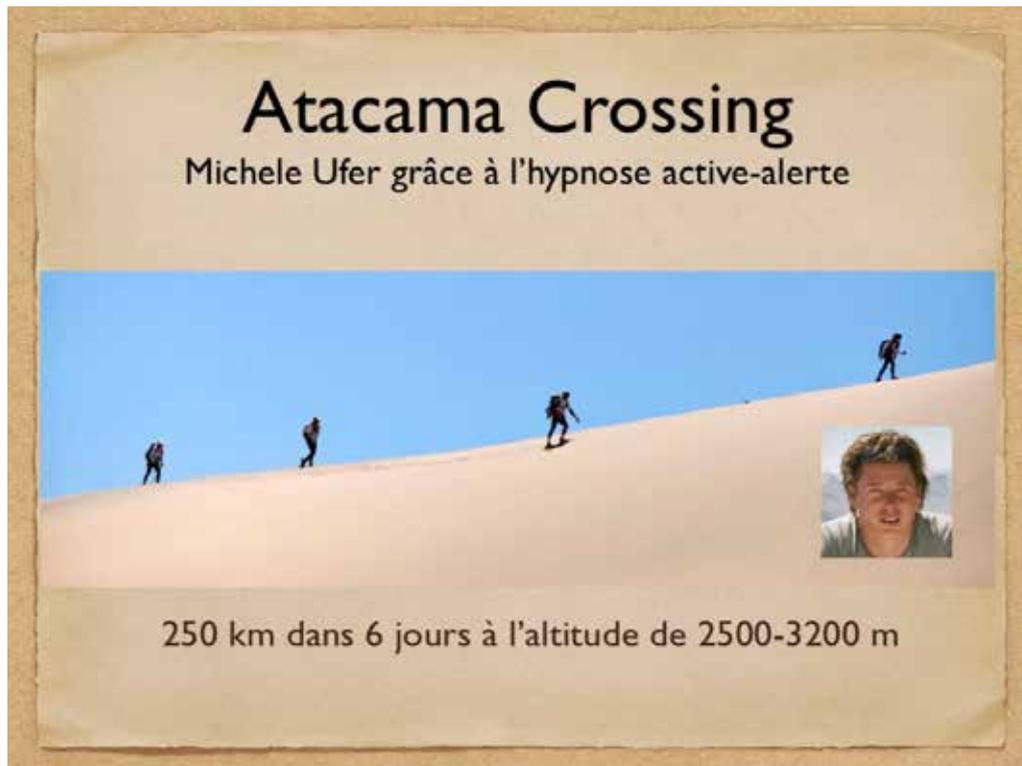


THE LYCIAN WAY



Michele Ufer: Kalahari





ACTIVITÉ MENTALE ET PHYSIQUE



physique

fitness 3 fois par semaine

50 % musculation (endurance)

20 % vitesse (réaction, explosivité)

15 % sens de l'équilibre (squelette)

15 % vision / reflet / progr. d'activation

endurance 2 fois par semaine

riche en oxygène / lactate

pouls fixé à 120 / progr. par encrage

Geschäftsführer
Fensterbau Firma
Beglinger & Lüscher
25 empl.
Sieme CS 09
le seul sans accident

Marcel Beglinger
né 07.10.1983

RÉACTION DES ENSEIGNANTS ET DES ÉTUDIANTS AUX ACTIVITÉS PHYSIQUES PENDANT DES LEÇONS SCOLAIRES

Est-ce que les activités physiques aident ou distrahissent les étudiants? (236 étudiants)

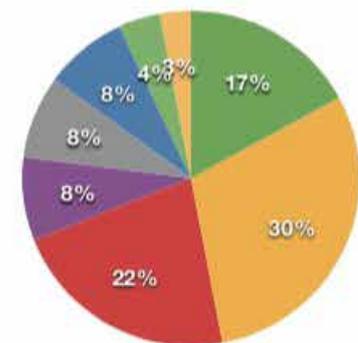
Effets des activités physiques (56 enseignants)

Fortifie la discipline	100%
Améliore le pouvoir d'apprendre et de se concentrer	91%
Amende enjouement pendant l'étude	98%
Effet spécial et positive pour les élèves faibles	86%

Diagramm 1



Diagramm 2



Lernen in Bewegung nützt Kindern und Lehrpersonen

Beim Lernen in Bewegung können Aufgaben auf den individuellen Lernstand der Schülerinnen und Schülern angepasst werden. Deshalb eignet sich die Methode, die im Lehrplan 21 geforderte Kompetenzorientierung umzusetzen.

Michèle Geissbühler, Projektkoordinatorin Kantonalen Aktionsprogramm «Thurgau bewegt», Perspektive Thurgau

Lisa balanciert über einen sechs Meter langen Balken, während sie gleichzeitig Kopfrechnungsaufgaben löst. Simon löst seine Rechnungen, indem er entlang einer am Boden aufgeklebten Linie geht.

Was ist Lernen in Bewegung?

Beim Lernen in Bewegung werden beispielsweise Lesen, Auswendiglernen oder Kopfrechnen gehend, balancierend oder jonglierend geübt. Die motorische Tätigkeit muss dabei soweit automatisiert sein, dass der kognitiven Aufgabe genügend Aufmerksamkeit geschenkt werden kann.¹ «Lernen in Bewegung» ist eine Methodik für verschiedene Lerninhalte. Die Bewegung wird lernbegleitend eingesetzt und hat keinen Bezug zum Unterrichtsthema. Werden die Bewegungselemente an die Lerninhalte gekoppelt, dann spricht man von «Lernen durch Bewegung».

Nutzen von Bewegung

Durch Bewegung wird der Körper sowie auch das Gehirn stärker durchblutet. So gelangt mehr Sauerstoff ins Gehirn und die Bildung von neuen Nervenzellen wird begünstigt. Die Aktivierung der Nervenzellen führt zu einer Steigerung der geistigen Leistungsfähigkeit.

Bewegung ist ein natürliches Bedürfnis der Kinder und ihre Neugierde, Neues zu entdecken ist so riesig, dass sie sich ohne grosse Aufforderung bewegen. Eine Lernumgebung mit vielfältigen Bewegungsangeboten erlaubt den Kindern kognitive Inhalte mit motorischen und sinnlichen Erfahrungen verknüpft zu lernen. Dies trägt zu mehr Wohlbefinden, Ausgeglichenheit, Konzentration und Motivation im Schulalltag bei.^{2,3,4}

Organisationsform

Oft ist es organisatorisch kaum möglich, dass alle Kinder gleichzeitig in Bewegung lernen. Daher sind nur ein paar Schüler und