

Was ist das
Coolste an
der Schule?



Singen?

Schwimmen?

Mensch und
Umwelt?



Die coolen
Hausaufgaben!



CMW

Walter Bucher · Stephan Zopfi

Cooler Hausaufgaben für die Primarstufe

121 bewegende Ideen für
Vorschule und Grundschule

Inhaltsverzeichnis

Vorworte	4
Einführung	8
„Cool“ – auf einen Blick	15
I Lehren und Lernen	
1 Verändertes Umfeld – anderes Lehren und Lernen	18
2 Bewegt lernen – besser lernen	20
3 Tipps zum Einstieg ins Bewegte Lernen	24
4 Bewegende coole Hausaufgaben motivieren	29
II Eingangsstufe/Kindergarten/Vorschule	
1 Einleitung	32
2 Praxisbeispiele für „Bewegungs-Lernspiele“	34
III Unterstufe/1.–3. Schuljahr	
1 Einleitung	56
2 Praxisbeispiele für „Bewegende Hausaufgaben“	58
IV Mittelstufe/ab 4. Schuljahr	
1 Einleitung	94
2 Praxisbeispiele für „coole Hausaufgaben“	96
V Schulweg als Lernweg	
1 Einleitung	136
2 Praxisbeispiele für den Schulweg als Lernweg	138
VI Kleine, coole Sportprojekte	
1 Einleitung	152
2 Praxisbeispiele für kleine, coole Sportprojekte	156
Verwendete und weiterführende Literatur	175



Vorwort

121 *coole* Hausaufgaben – welche Ideen stecken dahinter?

121: In der Schweiz läuft zur Zeit eine äußerst heftig geführte Debatte über den neuen „Lehrplan 21“. Die 21 steht für die Anzahl der deutschsprachigen Schweizer Kantone (von insgesamt 26), die einer Harmonisierung der föderalistisch organisierten Volksschule zugestimmt haben. Pro und contra zum neuen Lehrplan halten sich in etwa die Waage. Mit der Einführung wurde aber bereits begonnen. Lehrplandiskussionen sind nicht nur ein schweizerisches Problem. Wie auch immer, das Lernen wird den Kindern durch neue didaktische und pädagogische Überlegungen zwar etwas erleichtert, die Inhalte der heutigen Zeit angepasst, wichtige Kompetenzen gefördert und den individuellen Voraussetzungen vermehrt Beachtung geschenkt. Aber letztlich wird immer wieder entscheidend sein, ob und wie es einer Lehrperson gelingt, die Kinder für das Lernen, Üben und Leisten zu motivieren. Mit der Zahl 121 versuchen wir, einen Link bzw. einen ganz kleinen „Wink“ zur Umsetzung des Schweizer Lehrplans 21, aber auch für alle anderen Lehrpläne zu geben, insbesondere was die kontrovers diskutierten Hausaufgaben betrifft.

Cool: Der Begriff wird einerseits zur saloppen Bezeichnung einer besonders gelassenen oder lässigen, kühlen, souveränen, kontrollierten Geisteshaltung oder Stimmung genutzt. Andererseits ist *cool* als kinder- und jugendsprachliches Wort zur Kennzeichnung von positiv empfundenen, den Idealvorstellungen entsprechenden Sachverhalten gebräuchlich im Sinne von schön, gut, angenehm oder sogar erfreulich. Mit unserem Denkansatz und mit den 121 Beispielen versuchen wir, einige *coole* – weil bewegende – Hausaufgaben-Impulse zu vermitteln.

Hausaufgaben: Das tönt für einige Kinder und für viele Eltern nach Belastung, Pflicht und Stress. Zu diesem vieldiskutierten Thema gibt es Befürworter und Gegner. In Tagesschulen oder bei betreutem Lernen kann das Problem zwar gelindert werden, aber das Lernen ist den Kindern auch trotz gezielter Unterstützung durch Lehrpersonen oder Eltern nicht abzunehmen. Wir hoffen,



dass wir mit unserem bewegenden Ansatz zu freudvollem, *coolem* Lernen, Üben und Leisten anregen können.

Per Mausclick zum aktiven Lernen? Kinder und Jugendliche werden heutzutage mit Notebooks, Smartphones und Tablets ausgestattet, denn die digitalen Möglichkeiten scheinen eine erfolgreiche schulische Zukunft zu verheißen.

Da werden Erinnerungen an andere technische Errungenschaften wach wie z. B. die Sprachlabors. Die Idee, das Lernen einer Fremdsprache ohne Mühen voranzutreiben, war kläglich gescheitert. Nun soll Medienkompetenz *die* neue Schlüsselqualifikation werden. Auch jetzt wird moniert, das Lernen mit digitalen Medien gehe einfacher, schneller und besser. Die Lernenden könnten sich somit alles selber beibringen. Studien der letzten Jahre haben aber immer wieder aufgezeigt, dass nicht primär die Medien sondern die Lehrperson für den Lernerfolg entscheidend ist. Ihre Unterrichtsarrangements und Lerntipps sind wesentlich. Dabei kann der gezielte Einsatz von digitalen Medien eine wichtige Rolle im Lernprozess spielen. Nicht mehr und nicht weniger.

Wer lernen und verstehen will, muss aus etwas Fremdem etwas Eigenes machen. Das ist ohne Anstrengung nicht möglich. Lernen und Üben (auch bei Hausaufgaben) mit Bewegung zu kombinieren, ist zwar ein bescheidener, aber vielversprechender Ansatz.

Die Ideen zum vorliegenden Buch wurden einerseits von Studierenden der Pädagogischen Hochschule Luzern als auch von den erfahrenen Lehrpersonen Regula Cimenti (VS/KG), Anita Schmid (US/MS) und Beni Bruggmann (MS/OS), welche ebenfalls von der Idee überzeugt sind, zusammengetragen und von uns ergänzt und redigiert.

Stephan Zopfi
Dozent für Bewegung und Sport sowie allg. Didaktik an der PH Luzern

Walter Bucher
Ehem. Dozent für Sport und Didaktik an verschiedenen Hochschulen



Vorwort der Herausgeber

Worin besteht die Gemeinsamkeit der Wortkombinationen: schwarzer Schimmel, Eile mit Weile, Hassliebe, stummer Schrei, alter Knabe, vorläufiger Endbericht und des Ausspruchs „unsichtbar sichtbar“ (Faust I; V.3450)? Die einfache Antwort lautet: Es handelt sich um *Oxymorone*, also um rhetorische Figuren, deren Gestalt sich aus zwei widersprechenden oder sich gegenseitig ausschließenden Begriffen zusammensetzt. Das Wort Oxymoron ist übrigens selbst ein Oxymoron, denn *oxys* heißt *scharfsinnig* und *moros* *dumm*.

Vor diesem Hintergrund stellt sich die naheliegende Frage, ob dem Autorenduo Stephan Zopfi und Walter Bucher mit dem Buchtitel *Cooler Hausaufgaben* die Einführung eines neuen, innovativen Oxymorons gelungen ist. Auf den ersten Blick könnte das durchaus so gesehen werden. Die „Nachbereitung des erteilten Unterrichts“ bzw. die Vorbereitung seiner kommenden Inhalte hat für viele Schülerinnen und Schüler den Status eines „Hausfriedensbruchs“, der in ihrer heutigen, digitalen Lebenswelt zu überaus unerwünschten Statusmeldungen wie „offline“ oder „away“ führt. Ein Date mit Hausaufgaben und das Wort *cool* scheinen irgendwie alles andere als zueinander passend zu sein.

Ein zweiter genauerer Blick in das Innere dieses Bandes führt allerdings zu einer komplett anderen Einschätzung. Anhand von 121 *Bewegungs-Lernspielen*, *Praxisbeispielen* sowie den Themen *Schulweg als Lernweg* und *Kleine Sportprojekte* zeigen die Verfasser auf, dass der Titel „Cooler Hausaufgaben“ durch entsprechende kreative Ideen und Inszenierungen fast umgekehrt zu so etwas wie einem „weißen Schimmel“, also einem Pleonasmus werden kann. In einer bisher einzigartigen Weise werden Lerninhalte aus den akademischen Schulfächern mit ansprechenden, motivierenden Bewegungsaufgaben verknüpft. Die Kinder verbessern ihre sprachlichen, mathematisch-naturwissenschaftlichen, sozial-emotionalen Kompetenzen und ganz nebenbei auch ihre motorischen Basisfähigkeiten und ihr sportbezogenes Fertigniveau.

Die sehr wünschenswerte Verbreitung des freudbetonten Konzepts der Bewegenden Hausaufgaben würde unsere heutige Kinderwelt wieder dem näher bringen, was sie eigentlich sein sollte: eine



Bewegungswelt. Kinder sind durch und durch Bewegungswesen. Ausreichende körperliche Tätigkeiten sind unverzichtbar. Inaktivität in dieser Entwicklungsphase kann prägend für lange Abschnitte des Erwachsenenalters sein. Zahlreiche Untersuchungen zeigen, dass ein bewegungsarmer Lebensstil in der Kindheit in aller Regel bis ins hohe Alter hinein erhalten bleibt. Die Zweige – so sagt ein altes Sprichwort – geben Kunde von der Wurzel.

Die vielfältigen Aufgaben- und Projektbeispiele von Zopfi und Bucher sind nicht nur von hoher praktischer und damit gesellschaftlicher Bedeutung, sondern treffen auch den Zeitgeist und die aktuellen Befunde aus der *Bewegungsneurowissenschaft*. Die Forschung in diesem Bereich zeigt mittlerweile unzweifelhaft auf, dass geeignete Bewegungsaktivitäten in der Kindheit die kognitive Leistungsfähigkeit stärken. Dabei muss einem Missverständnis vorgebeugt werden. Der verbreitete Slogan „Sport macht schlau“ heißt nicht, dass Bewegung, Spiel und Sport direkt die Intelligenz fördern würden. Vielseitige körperliche Aktivitäten, die im Sinne des Multi-Tasking mit anderen Lerninhalten verknüpft werden, können jedoch die so genannten *Exekutiven Funktionen* verbessern. Damit sind lernförderliche Rahmenkompetenzen gemeint, wie das Arbeitsgedächtnis (Fähigkeit, Informationen kurzfristig zu speichern und mit ihnen zu arbeiten), die Inhibition (Fähigkeit, spontane Impulse zu unterdrücken, Aufmerksamkeit zu lenken) und die kognitive Flexibilität (Entscheidungsfähigkeit, Einstellen auf neue Situationen). Wie wichtig die *Exekutiven Funktionen* für den Erfolg im Leben sein können, zeigt die folgende Gedankenkette: körperliche Aktivitäten haben einen positiven Einfluss auf die Exekutiven Funktionen. Diese ermöglichen im Kindergartenalter eine genauere Vorhersage der Schulleistungen als der IQ. Die Schulnoten im Alter von acht Jahren sind dann ein ziemlich zuverlässiger Indikator für den späteren Berufserfolg und den Gesundheitsstatus im Erwachsenenalter.

Es gibt also viele gute Gründe, mehr Kinder zu mehr Bewegung zu bringen. Experten sprechen mittlerweile von verödeten Bewegungslandschaften, einer sitzen gebliebenen Gesellschaft und von der Gleichung *Generation@ = Generation f@t*. Der Ansatz der *Bewegenden Hausaufgaben* bezieht gleichermaßen Erzieherinnen und Erzieher, (Sport-)Lehrerinnen und Lehrer sowie Eltern mit ein und besitzt ein hochkarätiges Potenzial zu einem „Mit-Anwalt“ für eine bewegungsreiche Kindheit zu werden.

Prof. Dr. Stefan König
*Pädagogische Hochschule
Weingarten*

Prof. Dr. Klaus Roth
*Institut für Sport und Sportwissenschaft
Universität Heidelberg*



5 Wer schafft den Dreh?

Schwerpunkt: Geschicklichkeit

Lernziele/Kompetenzen: Die Kinder reagieren schnell und üben, ihre Kraft richtig einzusetzen.

Beschreibung: Jeweils zwei Kinder spielen miteinander. Beide haben je fünf Bierdeckel. Diese werden so auf den Tisch oder auf den Boden gelegt, dass fünf Vorder- und fünf Rückseiten zu sehen sind (fünf rote und fünf blaue Deckel).

Beispiel: A gehört die Farbe Rot, B die Farbe Blau.

Auf das Startzeichen versuchen nun die beiden Kinder, die gegnerischen Deckel auf die eigene Seite (eigene Farbe) zu drehen. Also A nimmt alle blauen Deckel und dreht sie auf Rot, B dreht alle roten Deckel auf blau. Wer hat nach einer bestimmten Zeit mehr Deckel in seiner Farbe?

Voraussetzungen: Keine.

Material: Fünf Bierdeckel oder Kartonrondellen pro Kind. Jede Rondelle hat eine Farbe auf der Vorderseite (Beispiel: rot) und eine andere Farbe (Beispiel: blau) auf der Rückseite.

Tipps für die Durchführung: Wenn die Gegenstände verschiedenen groß sind, wird das Drehen schwieriger.

Besonderes: Das Spiel im Kindergarten einführen und einige Male üben.

Und wie war's zu Hause? Wer durfte zu Hause dieses Spiel durchführen? Wer hat mitgemacht? Wie war es?

Stufe: Eingangsstufe/Kindergarten/Vorschule



6 Pie – Pa – Pie

Schwerpunkt: Motorik und Sprache

Lernziele/Kompetenzen: Die Kinder können einen Bewegungs-Vers mit einer anderen Person durchführen.

Beschreibung: Ein Kind wählt eine Zahl zwischen Eins und Zehn, zum Beispiel die Sechs. Der Vers beginnt mit: Sechs von meinen Fingern (siehe rechts).

Während des Sprechens werden Bewegungen ausgeführt.

- Den Vers wiederholen und bei der Wahl der Anzahl Finger immer einen weniger nehmen, also fünf, vier, drei, ...
- Beim nächsten Mal mit einer anderen Zahl beginnen. Je höher die Anfangszahl ist, desto mehr Wiederholungen ergeben sich.
- Zum Auftragen stehen.
- Während des Auftragens umhergehen.
- Während des Auftragens immer wieder die Körperhaltung wechseln.

Voraussetzungen: Die Kinder kennen den Vers und die Bewegungen dazu.

Material: Vers (siehe rechts).

Tipps für die Durchführung: Behutsam Schritt für Schritt vorgehen, je nach Lerntempo der Kinder.

Besonderes: Der Vers wird im Kindergarten eingeführt und wiederholt geübt.

Und wie war's zu Hause? Die Kinder versuchen, jemandem zu Hause den Vers und die Bewegungen beizubringen. Die Kinder, die es versucht haben, berichten am kommenden Tag im Unterricht darüber.

Stufe: Eingangsstufe/Kindergarten/Vorschule



Sechs von meinen Fingern tanzen herum
(Sechs Finger bewegen)

Beide meine Hände klatschen bum.
(einmal klatschen)

Eins, zwei, pie pa pie,
(Bei jedem Wort klatschen)
jetzt leg ich sie aufs Knie.
(Hände auf die Knie legen)

Sie streichen zurück und vor, zurück und vor
(Hände streichen vom Knie gegen Körper)
und packen schnell das Ohr.
(Hände packen je ein Ohr)

Sie rutschen sanft die Schultern runter.

(Hände rutschen über die Schultern)

fahren über Brust und Bauch ganz munter.

(Hände fahren über Brust und Bauch)

Wohin, das weißt du eh, platsch, da landen sie auf dem Zeh!

(Hände platschen auf die Zehen)

(Regula Cimenti 2015)



7 Tischlein deck dich

Schwerpunkt: Feinmotorik/Verhaltensregeln am Tisch

Stufe: Vorschule/Kindergarten

Lernziele/Kompetenzen: Die Kinder setzen sich aktiv und eigenständig mit der Umwelt auseinander. Sie lernen, kleine Arbeiten im täglichen Leben auszuführen.

Beschreibung: Die Kinder bekommen folgenden Auftrag: Decke den Tisch für das Mittag- oder Abendessen!

Dabei gehst du wie folgt vor:

- Nimm einen Teller aus dem Schrank und stelle ihn auf den Tisch!
- Hole dann einen Teller nach dem anderen, genauso viele, wie Personen mitessen!
- Leg das Besteck einzeln dazu!
- Stell die Gläser ebenfalls einzeln dazu!
- Einmal mit der linken, dann wieder mit der rechten Hand.

Die Kinder haben also immer nur einen Gegenstand in der Hand. Auf die gleiche Weise wird der Tisch auch wieder abgeräumt.

Voraussetzungen: Die Kinder wissen, wie ein Tisch richtig gedeckt wird.

Material: Geschirr, Besteck, Gläser, Servietten.

Tipps für die Durchführung: Am Anfang benötigt das Kind vielleicht Hilfe einer älteren Person, von Eltern oder Geschwistern. Das Vertrauen der Eltern stärkt das Selbstvertrauen der Kinder!

Besonderes: Die Aufgabe wird im Kindergarten besprochen und gemeinsam geübt.

Und wie war's zu Hause? Die Kinder dürfen am anderen Tag erzählen, wie sie das Tischdecken erlebt haben.

