



## **Besser lernen durch Bewegung: Spiele und Übungen fürs Gehirntraining**



**Download**



**Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Besser lernen durch Bewegung: Spiele und Übungen fürs Gehirntraining

*Mary E Clancy*

**Besser lernen durch Bewegung: Spiele und Übungen fürs Gehirntraining** Mary E Clancy

 [Download Besser lernen durch Bewegung: Spiele und Übungen ...pdf](#)

 [Online lesen Besser lernen durch Bewegung: Spiele und Übunge ...pdf](#)

## **Downloaden und kostenlos lesen Besser lernen durch Bewegung: Spiele und Übungen fürs Gehirntraining Mary E Clancy**

---

208 Seiten

### Kurzbeschreibung

Ratgeber für Lehrer an Grundschulen und weiterführenden Schulen, Klasse 1–6 +++ Wer sich bewegt, lernt besser, da sind sich Hirnforscher und Pädagogen einig. Denn Bewegung unterstützt die Vernetzung der Gehirnzellen, so nehmen Merkfähigkeit, Aufmerksamkeit und Konzentration zu und der Schulstress ab. Dieses Handbuch zeigt, wie Sie sprachliches, mathematisches, problemlösendes und kreatives Denken Ihrer Schüler mit Hilfe von über 60 Bewegungsspielen und –übungen gezielt fördern – in der Halle, draußen oder in der Klasse. Die Spiele und Methoden des Gehirntrainings sind sowohl für die Grundschule als auch für die Sekundarstufe an Förderschulen, Hauptschulen und Gesamtschulen geeignet, um Lernen mit Bewegung zu verknüpfen und durch spielerische Rituale Motivation und Gehirnleistung zu steigern. Zahlreiche Spielvarianten in der Ideensammlung und genaue Angaben zu Schwierigkeitsgrad, Zielen, Lerntypen und Fächern erleichtern die Unterrichtsorganisation und Auswahl entsprechend der Bedürfnisse der Kinder. Zusätzlich enthält die Lehrerhandreichung einen ausführlichen Infoteil zur Neurodidaktik, in dem anschaulich die Zusammenhänge von Bewegung, Hirntätigkeit und Lernprozessen sowie die Bedeutung von Howard Gardners multiplen Intelligenzen für das individuelle Lernen erläutert werden. Leseprobe. Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Rechteinhaber. Alle Rechte vorbehalten.

Vorwort „Besser lernen durch Bewegung“ ist ein Leitfaden für alle Lehrer, die die motorischen Fertigkeiten und die Lernfähigkeit ihrer Schüler verbessern wollen. Das Buch erklärt die Theorien, die den Zusammenhang zwischen Bewegung und Lernen begründen, und zeigt Ihnen anhand zahlreicher Übungen, wie Sie diese Verknüpfung bei den Schülern fördern können. Neuere Ergebnisse der Hirnforschung zeigen, dass Bewegung die Entwicklung der Denkfähigkeiten von Schülern unterstützt. In Besser lernen durch Bewegung finden Sie Unterrichtsmethoden sowie Anleitungen, Beispiele und Übungen, mit denen Sie die Lern- und Denkfähigkeiten Ihrer Schüler verbessern können. Zunächst lernen Sie die wesentlichen Theorien kennen, die erklären wie das Gehirn beim Lernen funktioniert und wie Bewegung das Lernen unterstützen kann. Aus dieser Information ergibt sich eine Argumentationsgrundlage, um für mehr Bewegungsmöglichkeiten zu sorgen, um für mehr bewegten Unterricht an den Schulen einzutreten und um die Lernfähigkeit der Schüler positiv zu beeinflussen. Der erste Teil gibt zudem eine Einführung in die grundlegenden Formen des Denkens, in die Denkfähigkeiten und die speziellen Denkprozesse, die im Unterricht angesprochen werden können. Ebenso finden Sie hier neurodidaktische Übungen und Techniken für den Unterricht. Im zweiten Teil finden Sie zahlreiche Spiele und Übungen zu einem bewegten Unterricht. Die Übungen sind leicht umzusetzen und erfordern meist nur wenig oder gar keine Vorbereitung. Sie sollten sie jedoch jeweils Ihren persönlichen Ausgangsbedingungen (Thema, Klassenstärke, Alter und Entwicklungsstand der Schüler) anpassen. Basierend auf der Theorie der „multiplen Intelligenzen“ von Gardner wird bei jeder Aktivität der entsprechende Lerntyp angegeben. Die in den einzelnen Aktivitäten angesprochenen Denkfähigkeiten und motorischen Fähigkeiten werden ebenfalls zu Beginn jeder Übung aufgelistet. Jede Übung schließt mit Variationen, weiterführenden Übungsideen und ergänzenden Tipps, die in die jeweilige Aktivität einbezogen werden können. Die Reihenfolge der Übungen entspricht in etwa dem Schwierigkeitsgrad in Bezug auf die Denkprozesse, die zur Erledigung der Aufgaben, für den fachlichen Inhalt und für die Komplexität der Aktivitäten selbst erforderlich sind. Wählen Sie die Aktivitäten aus und passen Sie die Spiele so an, dass sie den jeweiligen Unterrichtszielen und dem Leistungsstand Ihrer Schüler entsprechen. Die meisten Übungen in diesem Buch sind vor allem für den Einsatz im Sportunterricht gedacht und erfordern somit auch entsprechende räumliche Gegebenheiten. Vieles lässt sich aber auch in etwas abgewandelter Form im Klassenraum, auf dem Flur oder auf dem Schulhof durchführen. \*\*\*\*

THEORETISCHE GRUNDLAGEN und wie es lernt Das menschliche Gehirn stellte Wissenschaftler lange vor ein Rätsel. Auf Grund neuer technologischer Errungenschaften haben wir inzwischen eine wesentlich klarere Vorstellung davon, was im Gehirn beim Denken und bei Bewegungen vor sich geht. Dennoch bleibt

immer noch viel zu erforschen. Das Gehirn besteht im Wesentlichen aus Neuronen (Nervenzellen), die mit anderen Neuronen und den Strukturen des zentralen Nervensystems verbunden sind. Sogenannte Bündel von spezialisierten Neuronen haben jeweils bestimmte Funktionen. Insgesamt ist das Gehirn in zwei Hemisphären unterteilt. Auch wenn diese beiden Hirnhälften gewöhnlich als eine koordinierte Einheit zusammenwirken, wird die rechte Hemisphäre mit ganzheitlichen, intuitiven Denkprozessen in Verbindung gebracht, während die linke eher logische Vorgänge steuert. Das Corpus callosum (auch Balken genannt) ist die aus Nervenfasern bestehende Verbindung zwischen den beiden Hemisphären des Gehirns. Es ist dafür zuständig, dass sich die Funktionen der beiden Gehirnhälften für ein effektives Lernen ergänzen. Das Gehirn lässt sich zudem in drei große Bereiche unterteilen: - das Hinterhirn (auch Nachhirn oder Stammhirn genannt), - das Mittelhirn - und das Vorderhirn (auch Großhirnrinde oder Cortex cerebri). Abbildung 1 zeigt das Gehirn und seine Strukturen. Für bestimmte Gehirnfunktionen kann das Zusammenwirken mehrerer Strukturen oder Bereiche erforderlich sein. Das Stammhirn besteht aus dem Pons (der Brücke), der automatische Funktionen wie zum Beispiel die Atmung steuert; aus der Medulla oblongata („verlängertes Mark“), einem Netzwerk von Neuronen, die Informationen zur Regulierung lebenswichtiger Funktionen erhalten; aus der Formatio reticularis (netzartige oder retikuläre Formation), die bei der Steuerung der Bewusstseinszustände mitwirkt; und aus dem Kleinhirn (Cerebellum), das Bewegungsmuster speichert und reguliert und das wesentlich für das Gleichgewicht, die Körperhaltung und die Muskelkoordination ist. Weitere wichtige Strukturen des Gehirns sind: - der Thalamus, eine Relaisstation, die den Informationsfluss von den Sinnesorganen und der Großhirnrinde weiterleitet; - der Hypothalamus, das Kontrollzentrum für die Regulation der Körperwärme, des Hungers und des Schlafes; außerdem der Ort, an dem die Reaktionen auf Stress erzeugt werden; - der Mandelkern (Amygdala), das Kontrollzentrum für Emotionen; - die Hirnanhangdrüse (Hypophyse, Glandula pituitaria), die wichtigste Drüse des endokrinen Systems, welche die Funktionen der anderen endokrinen Drüsen steuert; - die Großhirnrinde (Cortex cerebri), die bei vielen komplexen Gehirnfunktionen eine Rolle spielt (Gedächtnis, Aufmerksamkeit, Wahrnehmung, Denken, Sprache, Bewusstsein). Der erste Schritt des Gehirns beim Lernen und beim Speichern von Gedächtnisinhalten besteht in der Interpretation von Sinneseindrücken. Jede über die Sinnesorgane aufgenommene Information wird kodiert; die sensorischen Bereiche des Gehirns (z.B. der visuelle Cortex – die Sehrinde) versuchen, das Muster des sensorischen Inputs mit bereits in den neuronalen Bahnen gespeicherten Mustern abzugleichen. Wenn ein Muster nicht bekannt ist oder einer bestimmten Wahrnehmung keine weitere bewusste Aufmerksamkeit geschenkt wird, bleibt dieser sensorische Input unbeachtet. Wenn aber ein Muster erkannt wird oder eine sensorische Information die Aufmerksamkeit des Gehirns erregt, dann wird die betreffende Person bewusst darauf aufmerksam und das Gehirn speichert den entsprechenden Inhalt für eine gewisse Zeit im sogenannten Ultrakurzzeitgedächtnis. Im Arbeitsgedächtnis werden neue Wahrnehmungen mit früher gelernten Informationen, also mit Gedächtnisinhalten in Verbindung gebracht. Wegen seiner beschränkten Speicherfähigkeit kann das Ultrakurzzeitgedächtnis Informationen nur für 15 bis 20 Sekunden behalten. Wenn neue Sinneseindrücke mit Mustern zuvor gespeicherter Informationen in Verbindung gebracht werden oder den Stimuli weitere bewusste Aufmerksamkeit geschenkt wird, dann verlagert sich die Wahrnehmung vom Kurzzeit- ins Langzeitgedächtnis. Das Langzeitgedächtnis ermöglicht es uns, alle unsere vergangenen Erfahrungen wieder abzurufen, wenn wir diese Erfahrungen zuvor genügend oft verarbeitet oder eingeübt haben. Doch obwohl die Gedächtnisinhalte unbegrenzt im Langzeitspeicher verbleiben, nehmen die Zugriffs- und Verarbeitungsmöglichkeiten ab, wenn sie nicht abgerufen oder verwendet werden. Langfristig gespeicherte Gedächtnisinhalte sind notwendig, damit die Frontallappen des Gehirns auf wesentliche Informationen und Prozeduren zurückgreifen können, die für komplexere Denkprozesse oder für Bewegung notwendig sind. Während der ganzen Lebenszeit reorganisiert das Gehirn ständig die neuronalen Verbindungen, um den Zugriff auf die Gedächtnisinhalte sicherzustellen, die zur Bewältigung der jeweils gegebenen Herausforderung nötig sind. Das Kleinhirn (Cerebellum) spielt eine wichtige Rolle bei motorischen Vorgängen, da es mit der motorischen Cortex zusammenarbeitet. Das Kleinhirn trägt die nötigen Informationen zusammen und berechnet die Abfolge und den Beitrag der Muskelkontraktionen, die für eine

bestimmte Bewegung erforderlich sind. Nach dem Aussenden der Impulse an die...

Download and Read Online Besser lernen durch Bewegung: Spiele und Übungen fürs Gehirntraining Mary E Clancy #S9EN43ZUBW0

Lesen Sie Besser lernen durch Bewegung: Spiele und Übungen fürs Gehirntraining von Mary E Clancy für online ebook Besser lernen durch Bewegung: Spiele und Übungen fürs Gehirntraining von Mary E Clancy Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Besser lernen durch Bewegung: Spiele und Übungen fürs Gehirntraining von Mary E Clancy Bücher online zu lesen. Online Besser lernen durch Bewegung: Spiele und Übungen fürs Gehirntraining von Mary E Clancy ebook PDF herunterladen Besser lernen durch Bewegung: Spiele und Übungen fürs Gehirntraining von Mary E Clancy Doc Besser lernen durch Bewegung: Spiele und Übungen fürs Gehirntraining von Mary E Clancy Mobipocket Besser lernen durch Bewegung: Spiele und Übungen fürs Gehirntraining von Mary E Clancy EPub