

BeLL – Bewegte Kinder lernen leichter

Förderung der Selbstregulation durch Bewegung und Sport als Schlüssel für Lernerfolg und ein gutes soziales Miteinander



Gemeinsam mit dem Landessportbund Rheinland-Pfalz (LSB) entwickelte das ZNL TransferZentrum für Neurowissenschaften und Lernen an der Universität Ulm ein Fortbildungskonzept für Übungsleiter*innen und Lehrkräfte an Ganztagschulen, insbesondere an Grundschulen, im Bereich "Förderung von exekutiven Funktionen und Selbstregulation durch Sport und Bewegung".

Exekutive Funktionen und Selbstregulation – eine starke Basis für das Lern- und Sozialverhalten

Als exekutive Funktionen bezeichnet man in der Gehirnforschung geistige Fähigkeiten, die es uns ermöglichen, unser Denken und Verhalten bewusst zu steuern sowie kontrolliert mit den eigenen Gefühlen umzugehen. Wenn wir Kinder dazu auffordern, geduldig zu sein, abzuwarten, sich zu beruhigen oder sich nicht so leicht ablenken zu lassen, fordern wir Verhaltensweisen ein, die auf den exekutiven Funktionen aufbauen. Man spricht in diesem Zusammenhang auch von Selbstregulation oder Selbststeuerung. Sie umfassen z.B. die Fähigkeit, Impulse zu kontrollieren, die Aufmerksamkeit zu steuern, zielgerichtet vorzugehen sowie flexibel auf sich ändernde Bedingungen zu reagieren. Exekutive Funktionen stehen in engem Zusammenhang mit der sozial-emotionalen Entwicklung und der Lernleistung. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass exekutive Funktionen und Selbstregulation wichtig sind, um ein glückliches, gesundes und erfolgreiches Leben zu führen. Das betrifft Freundschaften und das soziale Miteinander, eine gesunde Lebensweise, das Lernen in der Schule und den späteren Erfolg im Beruf. Die exekutiven Funktionen entwickeln sich im Laufe der Kindheit bis ins frühe Erwachsenenalter hinein. Und die gute Nachricht: Die Entwicklung dieser Fähigkeiten kann besonders in der Kindheit und durch Bewegung und Sport positiv beeinflusst werden!

Das Projekt „BeLL“

Das ZNL, gegründet von Prof. Dr. Dr. Manfred Spitzer, beschäftigt sich seit mehreren Jahren mit dem Thema „Exekutive Funktionen und Selbstregulation“. Im Projekt BeLL wurde ein Fortbildungskonzept im E-Learning Format für Übungsleiter*innen an Ganztagschulen mit einem Schwerpunkt auf dem Grundschulbereich entwickelt und erfolgreich durchgeführt.

In der Fortbildung erwerben die Teilnehmenden zentrale wissenschaftliche Erkenntnisse zum Thema „Exekutive Funktionen, Sport und Bewegung“ für das Lernen und die sozial-emotionale Entwicklung von Schulkindern. Sie werden befähigt, mithilfe zahlreicher Umsetzungsbeispiele, die sie in ihrer Praxis erproben, die exekutiven Funktionen und damit die Selbstregulation durch Bewegung und Sport gezielt zu fördern. Die Rückmeldungen der Teilnehmer*innen aus den ersten Fortbildungsrunden verdeutlichen die hohe Akzeptanz und Zufriedenheit mit der BeLL-Fortbildung: So waren im Durchschnitt über 75 % der Teilnehmer*innen mit den Inhalten, der Bedeutung des Themas und der Übertragbarkeit in die Praxis sehr zufrieden oder zufrieden. Aspekte zum methodischen Vorgehen und der strukturellen Umsetzung der Fortbildung bewerteten durchschnittlich knapp 80 % mit sehr zufrieden oder zufrieden.

Dieses Feedback zeigt, dass mit BeLL ein Fortbildungskonzept entwickelt wurde, das auf wissenschaftlichen Erkenntnissen beruht und die Übertragung in die praktische Begleitung von Kindern für Übungsleiter*innen ermöglicht.

So kann mit BeLL die Entwicklung von exekutiven Funktionen und Selbstregulation von Kindern durch körperliche Aktivität unterstützt und ein Beitrag für mehr Bewegung und Sport im Sinne einer ganzheitlichen Entwicklungsförderung für Kinder geleistet werden.

Kontakt

Bei weiteren Fragen zum Projektablauf und den Inhalten können Sie sich jederzeit bei uns melden:
Katrin Riebke: k.riebke@lsb-rjp.de, Tel: 06131 2814-102