

Stephanie Reuter

Aktive Pausen für die Klassen 5-7

Erste Schritte eines Gymnasiums auf
dem Weg zu einer bewegten Schule



Diplomica Verlag

Reuter, Stephanie: Aktive Pausen für die Klassen 5-7: Erste Schritte eines Gymnasiums auf dem Weg zu einer bewegten Schule. Hamburg, Diplomica Verlag GmbH 2015

Buch-ISBN: 978-3-95934-692-4

PDF-eBook-ISBN: 978-3-95934-192-9

Druck/Herstellung: Diplomica® Verlag GmbH, Hamburg, 2015

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Bearbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Die Informationen in diesem Werk wurden mit Sorgfalt erarbeitet. Dennoch können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden und die Diplomica Verlag GmbH, die Autoren oder Übersetzer übernehmen keine juristische Verantwortung oder irgendeine Haftung für evtl. verbliebene fehlerhafte Angaben und deren Folgen.

Alle Rechte vorbehalten

© Diplomica Verlag GmbH
Hermannstal 119k, 22119 Hamburg
<http://www.diplomica-verlag.de>, Hamburg 2015
Printed in Germany

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	7
2. Theoretische Verortung.....	11
2.1 Lernen und Bewegung.....	11
2.2 Die Bewegte Schule.....	13
2.3 Lehrerfunktionen	15
2.3.1 Evaluieren, Innovieren und Kooperieren	15
2.3.2 Erziehen.....	16
3. Planung des Konzeptes.....	19
3.1 Schulinterner Bedarf eines solchen Konzeptes	19
3.2 Erste Schritte.....	20
3.3 Durchführung einer Fragebogenerhebung.....	21
3.4 Auswertung der Fragebogenerhebung.....	22
4. Durchführung des Konzeptes.....	27
4.1 Anschaffung neuer Spielgeräte.....	28
4.2 Verleih von Spielgeräten	31
4.3 Regelmäßige Treffen des „Bewegte Pausen-Teams“	32
5. Evaluation.....	35
5.1 Durchführung und Auswertung einer Evaluation.....	35
5.2 Gespräche mit Lehrern und Schulleitung	39
6. Ideen zur Nachhaltigkeit und Weiterentwicklung	41
7. Zusammenfassung und Ausblick	43
8. Literaturverzeichnis.....	45
9. Anhang	47

Anhang

Anhang A: Graphische Darstellungen zur Bewegten Schule	47
Anhang B: Schülerfragebogen; Befragung vor Beginn der „Bewegten Pausen“	48
Anhang C: Zwei ausgefüllte Schülerfragebögen (Klasse 5 und 7).....	50
Anhang D: Graphische Auswertung der Schülerfragebögen.....	54
Anhang E: Grundausstattung an Spielgeräten für die Hofpausen	62
Anhang F: Informationszettel „Bewegte Pausen“	62
Anhang G: Farbfotos der Spielgeräte inkl. Anleitung	63
Anhang H: Informationszettel für die Kollegen.....	65
Anhang I: Ausleihplan	66
Anhang J: Liste für Anregungen der Schüler.....	67
Anhang K: Foto des Geräteschranks	67
Anhang L: Schülerfragebogen zur Evaluation der „Bewegten Pausen“	68
Anhang M: Zwei ausgefüllte Evaluationsfragebögen (Klasse 5 und 6)	70
Anhang N: Graphische Auswertung der Schüler-Evaluationsbögen.....	74
Anhang O: Feedback-Liste der Kollegen.....	80

1. Einleitung

Die altbekannte lateinische Redewendung „mens sana in corpore sano“¹ ist besonders heute im Medienzeitalter des 21. Jahrhunderts wieder von hoher Aktualität. Die Meldungen überschlagen sich, wonach viele Kinder der heutigen Generation, unter anderem durch hohen Medienkonsum und damit verbunden einer sich in den letzten Jahrzehnten sehr stark veränderten Spielkultur bei Kindern, einen Bewegungsmangel und daraus resultierend häufig Übergewicht aufweisen. Ketelhut schreibt beispielsweise 2000 in der Deutschen Zeitschrift für Sportmedizin davon, dass bei Schülern vom Übergang der Grundschule zu weiterführenden Schulen 17% Fettstoffwechselstörungen, 40-60% Haltungsschäden und 20-40% Übergewicht aufweisen². Selbst wenn diese Daten vielleicht nicht immer aus repräsentativen Untersuchungen stammen und nicht zu vorschnellen Pauschalurteilen verleiten lassen sollten, lassen sie dennoch eine klare Tendenz erkennen, die gerade auch weiterführende Schulen hellhörig werden lassen müsste.

Bei der Frage nach der Kompensation dieser Tendenzen sind sich die Wissenschaftler darüber einig, dass eine Integration der Bewegung in den Alltag der Kinder unumgänglich ist, da der organisierte Sport in Vereinen und auch der Schulsport hierfür nicht ausreichen. Dennoch kann die Schule sicherlich einen wichtigen Beitrag dazu leisten und somit ihre Vorbildfunktion wahrnehmen und die Schüler langsam an mehr Bewegungsaktivität heranzuführen und ihnen auch die Freude, die durch sportliche Betätigung entstehen kann, näher bringen.

Viele Studien belegen darüber hinaus, dass „nicht nur eine enge Beziehungen zwischen der körperlichen Aktivität und der Leistungsfähigkeit [liegt], sondern es lässt sich auch die schulische Leistung positiv beeinflussen“³. So kann beispielsweise der Stressabbau bei Schülern durch sportliche Betätigung deutlich gesteigert werden, was sich wiederum positiv auf die Konzentrationsfähigkeit und somit die Leistungsfähigkeit der Schüler auswirken kann. „In einer `guten und gesunden` Schule wird auch der Körper nicht vernachlässigt- sollte man meinen“⁴, doch die schulische Realität entwickelt sich leider oftmals in eine andere Richtung. Gerade nach dem unbefriedigenden Abschneiden bei den PISA-Studien der letzten Jahre wird von vielen Bildungspolitikern gefordert, dass in der Schule wieder mehr gelernt werden

¹ Ein verkürztes Zitat aus den Satiren des römischen Dichters Juvenal mit der Bedeutung „Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper.“

² Vgl. Ketelhut, K.: Bewegungsmangel im Kindesalter. Gesundheit und Fitness heutiger Kinder besorgniserregend? In: Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin. 51 (2000). S. 350.

³ Völker, K.: Die körperliche Fitness von Schulkindern und Schülern. In: Hundeloh, H./ Schnabel, G./ Yurdatap, N. (Red.): Kongress Dokumentation. Gute und gesunde Schule. Moers: Zero 2004. S. 253.

⁴ Zimmer, R.: Bewegung- ein grundlegendes Element der Erziehung und Bildung. In: Hundeloh, H./ Schnabel, G. / Yurdatap, N. (Red.): Kongress. Gute und gesunde Schule. Moers: Zero 2004. S. 243.

müsse (z. B. Fremdsprachen bereits ab dem Kindergarten oder der Grundschule, standardisierte Leistungstests usw). Hinzu kommt, dass viele Eltern und Schüler seit der Einführung der verkürzten Gymnasialzeit (G8), wonach die Schüler auf den Gymnasien bereits nach acht Jahren das Abitur ablegen können, eine Überlastung der Kinder und zu wenig Zeit für Außerschulisches beklagen⁵.

Dieses Ungleichgewicht zwischen scheinbar immer höher ansteigenden kognitiven Anforderungen an die Schüler und einer immer weniger beachteten körperlichen Betätigung dieser blieb jedoch nicht unbeachtet. So gibt es bereits seit den neunziger Jahren, verstärkt aber seit etwa knapp zehn Jahren, Modellversuche wie beispielsweise „Bewegte Schule“⁶ aus Niedersachsen oder das Projekt „Bewegungsfreudige Schule NRW 2010“⁷, bei denen die Zielperspektive neben einer verstärkten sportlichen Betätigung der Schüler auch eine Veränderung der Schule zu einer kind-, lehrer- und lerngerechten Rhythmisierung des Unterrichts impliziert. Es geht also bei diesen Konzepten beispielsweise darum die tägliche Bewegungszeit zu steigern, eine bewegungsgerechte Gestaltung des Schulhofs umzusetzen oder eben auch Spielgeräte in den Pausen für die Schüler bereitzustellen⁸. Somit stellt das im Folgenden näher erläuterte Konzept der *Bewegten Pausen* an unserem Gymnasium einen Teilbereich des Gesamtkonzeptes *Bewegte Schule* dar.

Da an meiner Schule in der letzten Zeit öfter zur Sprache gekommen ist, dass auch an unserer Schule eine Veränderung in Richtung zu einer *Bewegten Schule* als sehr sinnvoll erscheint, habe ich mich dieser Aufgabe im Hinblick auf diese Hausarbeit gestellt, um ebenfalls einen Beitrag zu dem Gesamtkonzept „Unser Gymnasium als *Bewegte Schule*“ beizusteuern. Denn gerade an einer Jungenschule darf man sicherlich besonders die Überzeugung oder Hoffnung haben, den den meisten Jungen angeborenen besonderen Bewegungsdrang durch gezielte Konzepte und Teilschritte sinnvoll für die weitere Entwicklung der Jungen nutzen zu können. Meine Überlegungen, mit dem Konzept der *Bewegten Pausen* für die Klassen 5-8⁹ an unserem Gymnasium den ersten Schritt unserer Schule auf dem Weg zu einer bewegten Schule zu gehen, setzen somit zwar im schulischen, nicht aber im unterrichtlichen Rahmen an. Es sollen

⁵ Vgl. <http://www.sueddeutsche.de/karriere/g-reform-danach-bist-du-platt-1.579258>

⁶ Vgl. <http://www.bewegteschule.de/redaktion/projekt/projektidee.php>

⁷ Vgl. http://www.schulsport-nrw.de/info/01_schulsportentwicklung/bewegungsfreudigeschule/bewegungsfreudige_schule_infos_10.html

⁸ Vgl. <http://www.bewegteschule.de/redaktion/projekt/projektidee.php>

⁹ Ursprünglich war mein Konzept für die Klassen 5-8 angedacht, nach einer ersten Fragebogenerhebung mit den Schülern dieser Klassen hat sich jedoch herausgestellt, dass eine Spielgeräteausleihe in einem ersten Schritt lediglich für die Klassen 5-7 als sinnvoller erscheint (s. 3.3 und 3.4).

hierbei vor allem Vorteile und Chancen beziehungsweise Möglichkeiten der *Bewegen Pausen* aufgezeigt werden. Je nachdem wird die genauere Auseinandersetzung mit dem Konzeptentwurf oder aber auch die Auswertung einer ersten Evaluation der *Bewegten Pausen* aber auch deutlich machen, an welchen Stellen solch ein Konzept an Grenzen stößt.

Die zentralen Fragen, mit der sich diese Arbeit beschäftigen und auseinandersetzen wird, sind daher: „Welche Schritte müssen für das Einführen eines aktiven Pausenkonzeptes an unserer Schule bedacht und beschritten werden?, und „Was können *Bewegte Pausen* letztendlich (auf dem Weg zu einer *Bewegten Schule*) leisten?“.

Um sich dem zugrunde liegenden Thema dieser Hausarbeit auch wissenschaftlich anzunähern, wird zunächst ein kurzer Überblick über den aktuellen Stand der Wissenschaft in Bezug auf den Zusammenhang von Lernen und Bewegung sowie *Bewegte Schulen* und vor allem den daraus stammenden Teilbereich *Bewegten Pausen* gegeben. Es geht hierbei vor allem um das Zusammenspiel von Leistungsfähigkeit und körperlicher Aktivität bei Schülern, dem derzeit so oft konstatierten Bewegungsmangel vieler Kinder und der Darstellung von Schulkonzepten, die diese Tatsachen berücksichtigen und sich zur Aufgabe gemacht haben mehr Bewegung in den Schullalltag zu integrieren. Im Anschluss daran werden die für diese Arbeit besonders geforderten Lehrerfunktionen genauer erläutert, um schließlich daran anknüpfend die Entstehung und Planung sowie die Durchführung des bei dieser Arbeit zugrunde liegenden Konzeptes darzustellen. Um auch die Schüler an diesem Konzept partizipieren zu lassen, ist es im Rahmen dieser Arbeit unter anderem auch zu einer Fragebogenerhebung unter den Schülern der Klassen 5-8 gekommen, damit auch diese ihre Wünsche und Anregungen zu der Pausenaktivität an unserer Schule äußern können. Anschließend soll dann zur Reflektion durch eine erste Evaluation des Konzeptes überprüft werden, inwieweit die beabsichtigten Ziele der *Bewegten Pausen* erreicht werden konnten und die Schüler der Klassen 5-7 in den beiden Hofpausen tatsächlich mehr Bewegungsaktivität zeigen. Dies geschieht durch die Auswertung und Interpretation des von mir entworfenen Schüler-Evaluationsfragebogens zu den *Bewegten Pausen* und durch Gespräche mit Kollegen. Abschließend soll dann überlegt werden, welchen Mehrwert die *Bewegten Pausen* für die Schüler und letztlich die gesamte Schule gebracht haben und welche weiteren Schritte gegangen werden müssen, um einerseits die Nachhaltigkeit dieses Konzeptes zu garantieren und andererseits dem übergeordneten Ziel, unser Gymnasium auf den Weg zu einer *Bewegten Schule* zu bringen, immer näher zu kommen.

