

Bewegungsfreundliche Schule in Thüringen Teil 1



Grundlagen

Handlungsfelder

Implementierung

Die Reihe "Impulse" wird vom Thüringer Institut für Lehrerfortbildung, Lehrplanentwicklung und Medien im Auftrag des Thüringer Kultusministeriums herausgegeben, sie stellt jedoch keine verbindliche, amtliche Verlautbarung dar.

2006

ISSN: 0944-8691

Herausgeber:

Thüringer Institut für Lehrerfortbildung, Lehrplanentwicklung und Medien – ThILLM

Heinrich-Heine-Allee 2–4

Postfach 52

99438 Bad Berka

Telefon: 036458 / 56–0

Telefax: 036458 / 56–300

Internet: <http://www.thillm.de>

E-Mail: institut@thillm.thueringen.de

Gesamtleitung:	Fred Messer, ThILLM Bad Berka
Redaktion:	Fred Messer, Jürgen Fabian, ThILLM Bad Berka
Inhalt:	Jürgen Fabian Barbara Haupt Fred Messer Sylvia Puta Ina Schulz
Inhalt und Zeichnungen:	Uwe Türk-Noack
Gestaltung:	Jana Eichhorn, ThILLM Bad Berka
Druck:	SDC Satz und Druck Centrum Saalfeld GmbH

Dem Freistaat Thüringen, vertreten durch das ThILLM, sind alle Rechte der Veröffentlichung, Verbreitung, Übersetzung und auch die Einspeicherung und Ausgabe in Datenbanken vorbehalten.
Die Herstellung von Kopien in Auszügen zur Verwendung an Thüringer Bildungseinrichtungen, insbesondere für Unterrichtszwecke, ist gestattet.

Diese Publikation wird gegen eine Schutzgebühr von 5,- € abgegeben.

Vorwort

Mit der Reihe "Impulse" will das Thüringer Institut für Lehrerfortbildung, Lehrplanentwicklung und Medien Anregungen für die schulische Praxis geben.

In diese Betrachtungen fließen Erfahrungen von Thüringer Schulen, Ergebnisse wissenschaftlicher Untersuchungen sowie nationale und internationale Entwicklungstendenzen ein.

In vielen Bundesländern, aber auch in der Schweiz und in Österreich, wurden in den vergangenen 10 Jahren Konzepte der bewegungsfreundlichen Schule entwickelt und erprobt. Gemeinsam ist allen diesen Konzepten das Bemühen mögliche Wirkungen von Bewegung für eine umfassende Persönlichkeitsentwicklung aller Schüler zu nutzen.

Im Mittelpunkt stehen dabei die Förderung des geistigen und körperlichen Leistungsvermögens sowie das psychische und physische Wohlbefinden. Außerdem verfolgen sie das Ziel, dem Bedürfnis der Schüler nach Bewegung über den Schulsport hinaus Rechnung zu tragen und den Folgen von Bewegungsmangel zu begegnen.

Die Ausführungen in diesem Heft stützen sich auf Recherchen zu nationalen und internationalen Entwicklungen, auf die Erfahrungen von Thüringer Projektschulen sowie auf Ergebnisse eines Forschungsprojektes, das im Bereiche Sportmedizin der Universität Jena durchgeführt wurde.

Die Publikation enthält theoretische Grundlagen, welche die Ziele einer "Bewegungsfreundlichen Schule" verdeutlichen und die Besonderheiten der Thüringer Sichtweise beschreiben.

Die inhaltliche Schwerpunktsetzung folgt unterschiedlichen Perspektiven: der Lehrerfortbildung, der Schulleiterfortbildung, der Ausbildung von Beratern für Schulentwicklung und der von Beratern für didaktische Fragen. Des Weiteren spricht sie auch die Eltern als bedeutsame Zielgruppe an.

Durch diesen interdisziplinären Ansatz über die Wirkweisen von Bewegung und Sport sowie den Hinweisen zur Implementierung in Schulen vor Ort sind Schwerpunkte gesetzt, die den praktischen Zugang zur "Bewegungsfreundlichen Schule" erleichtern und Lehrerkollegien für eine solche Schulprofilierung motivieren sollen.

Hinweise und Anregungen zu diesem Themenheft nehmen wir gern entgegen. Weitere Informationen zur Bewegungsfreundlichen Schule finden Sie auf der Webseite "Schulsport in Thüringen" auf der Homepage des ThILLM.

http://www.thillm.de/thillm/schule/sport/sport_index.html

Dr. Bernd-Uwe Althaus
Direktor ThILLM

Fred Messer
Referent ThILLM

Inhalt

Gesellschaftliche Situation	5
<i>Bewegungsfreundliche Schule – was verbirgt sich dahinter?</i>	6
Das Wirkungsmodell der Bewegung.....	7
<i>Wirkung von Bewegung – Lernen und Lernerfolg</i>	8
<i>Wirkung von Bewegungen – Gesundheit</i>	11
<i>Wirkung von Bewegung – soziales Klima und Schulkultur.....</i>	14
Handlungsfelder	16
<i>Handlungsfeld "Sportunterricht"</i>	17
<i>Handlungsfeld "Sportförderunterricht".....</i>	18
<i>Handlungsfeld "Außerunterrichtlicher und außerschulischer Sport"</i>	19
<i>Handlungsfeld "Bewegter Unterricht".....</i>	20
<i>Handlungsfeld "Bewegte Pause".....</i>	22
<i>Handlungsfeld "Projekte".....</i>	23
Implementierung.....	24
<i>Orientierung.....</i>	26
<i>Planung</i>	28
<i>Durchführung.....</i>	30
<i>Evaluation und Projektabschluss</i>	31
Literatur	33
Anlagen.....	35
<i>Fragebogen – Ist-Stand zur Bewegungsfreundlichkeit einer Schule (Erscheinungsbilder & Beobachtungen)</i>	35
<i>Fragebogen – Ist-Stand zur Bewegungsfreundlichkeit einer Schule (Orientierungsphase).....</i>	36
<i>Fragebogen – Ist-Stand zur Bewegungsfreundlichkeit einer Schule (Evaluation)</i>	37

Gesellschaftliche Situation

... worum geht es bei der "Bewegungsfreundlichen Schule"

Der Begriff "Bewegungsfreundliche Schule" gelangte in den letzten 10 Jahren verstärkt in die Schulentwicklungsdiskussion und scheint zunehmend an Bedeutung zu gewinnen. Gemeint ist damit eine Schule, in der Bewegung über den Sportunterricht hinaus eine gewichtige Rolle spielt: D.h., dass Bewegung in allen Unterrichtsfächern sowie in außerunterrichtlichen Bereichen wie Pausen und Freizeit in die Schulkultur integriert sein soll.

Nun ist der Gedanke nicht ganz neu, Bewegung und Körperwahrnehmung als wichtige Seiten persönlicher Entwicklung zu sehen und somit auch als Bestandteile einer ganzheitlichen Bildung. Pädagogen wie Rousseau, Pestalozzi, Montessori oder Petersen gingen von einem ganzheitlichen Menschenbild aus, das mentale und körperliche Entwicklung gleichermaßen einschließt. Ebenso finden sich bereits in der Entwicklungspsychologie Piagets enge ontogenetische Zusammenhänge zwischen Intelligenzentwicklung und Bewegung.

Dennoch hat sich die Diskussionslage zum Thema Bewegung in der Schule in den letzten Jahren erheblich zugespitzt. Folgende Aspekte verdeutlichen dies: Unter den Bedingungen der heutigen Gesellschaft kann man längst nicht mehr davon ausgehen, dass Kinder automatisch (weil sie Kinder sind) ihren Bewegungsdrang ausleben. Dies führt zu einer Situation, in der Bewegungsmangel durch schulische Lernprozesse und Schulkultur anders als noch vor 20 Jahren in der Freizeit nicht mehr ausgeglichen werden kann.

Entsprechend deutlich werden dann auch die Folgen von Bewegungsmangel im Kindesalter sichtbar, die über die Zuspitzung gesundheitlicher Fragen einer ganzen Generation hinaus auch die Qualität von Lernprozessen betreffen sowie die Entwicklung einer lernförderlichen Schulkultur beeinflussen.

Anhand der Vielfalt an Folgen lässt sich die universelle Wirkung von Bewegung im Schulalltag ahnen – einerseits als Lösungspotential für Schwierigkeiten im Kerngeschäft von Schule, andererseits als Problempotential, wenn Bewegung systematisch ausgeblendet wird.

Die Bestrebungen zu einer Bewegungsfreundlichen Schule können sehr vielfältig aussehen und unterschiedliche Handlungsfelder wie Unterricht, Pausen, Freizeit ... betreffen. Beispiele aus der Schulpraxis zeigen, dass Schule Bewegung in den Schulalltag integrieren kann, und dass dadurch erhebliche Gewinne für das Lernen und das Schulklima erzielt werden können.

Bewegungsfreundliche Schule ist in diesem Sinne lediglich ein Begriff, der auf die Notwendigkeit von Änderung einer Schulkultur aufmerksam macht. Bewegung ist damit nicht Selbstzweck sondern Bestandteil einer ganzheitlichen Konzeption des Lehrens und Lernens.

Ziele der weiteren Ausführungen sind: Hintergrundinformationen zum Themenfeld "Bewegungsfreundliche Schule" zur Verfügung zu stellen und realistische Möglichkeiten zur Integration von Bewegung in den Schulalltag im Rahmen von Schulentwicklung aufzuzeigen.

Bewegungsfreundliche Schule – was verbirgt sich dahinter?



Bewegung in Erziehungskonzepten – eine Annäherung an den Begriff der "Bewegungsfreundlichen Schule"

"Bewegung tut gut!" Diese Erkenntnis ist nicht neu. Bereits der "Vater des Kindergartens" Fröbel wies der Bewegung in seinem Erziehungsprogramm eine entsprechende Bedeutung zu. Bei GuthsMuts, dem Begründer des Schulturnens, gehörte sie praktisch zum Alltag. Beide sahen in der Bewegung einen wesentlichen Bestandteil allgemeiner Bildung und Erziehung und zugleich einen Beitrag zu Gesundheit und Wohlbefinden der Heranwachsenden.

Natürlich fiel auch bei so bedeutenden Pädagoginnen und Pädagogen wie Rousseau, Pestalozzi, Montessori oder Petersen nicht der Begriff der bewegungsfreundlichen Schule. Mit ihren pädagogischen Konzepten jedoch erweisen auch sie sich als Protagonisten ganzheitlicher Erziehung mit dem festen Bestandteil Bewegung – turnerisch-sportlich und als Grundlagen des Be-Greifens. Selbst die Entwicklungspsychologie mit ihrem bedeutenden Vertreter Piaget beschäftigt sich nicht erst seit gestern mit dem Zusammenhang von Intelligenzentwicklung und Bewegung.

In letzter Zeit kommen aber weitere Wissenschaften hinzu, die sich in die Diskussion zur Bedeutung der Bewegung für die menschliche Entwicklung einmischen. Aus medizinischer Sicht rückt Bewegung zur Vorbeugung von Wohlstandskrankheiten und Haltungsschwächen in den Mittelpunkt. Psychologen fokussieren aus Richtung der Intelligenzentwicklung und Stressbewältigung auf Bewegung und werden dabei auch von Neurologen unterstützt. Forschungsvorhaben zur Bedeutung der Bewegung bei Kindern und Jugendlichen fußen auf Alltagsbeobachtungen von verstärkt auftretenden Entwicklungsstörungen im somatischen wie psycho-physischen Bereich. So verweisen verschiedenste Veröffentlichungen auf

- zunehmende Fettleibigkeit,
- motorische und kognitive Schwächen,
- Konzentrationsmängel,
- verminderte körperliche Leistungsfähigkeit und
- zunehmende psychische und körperliche Brutalität im Umgang miteinander,

um nur einige zu nennen. Übereinstimmend machen sie dafür neben anderen Ursachen auch steigenden Bewegungsmangel bei den Heranwachsenden verantwortlich.

Eingang in moderne pädagogische Konzepte von Schule fand dieses Thema mit Urs Illi. Die von ihm initiierte Initiative "Sitzen als Belastung" des Schweizer Verbandes "Sport in der Schule" wurde zu Beginn der 90er Jahre in das Projekt "Bewegte Schule" mit verschiedenen Bausteinen, wie zum Beispiel bewegtem Lernen, bewegter Pause und wahrnehmungsorientiertem Sportunterricht, überführt und erweitert.

Seither kursieren bei pädagogischen Konzepten mit der Zielstellung, wieder mehr Bewegung in den Schulalltag zu bringen, viele Begriffskonstruktionen. Sie werden teils synonym, teils hierarchisch verwandt, meist auch nach dem Schweizer Vorbild mit Bausteinen untersetzt. So sieht sich der aufmerksame Leser pädagogischer Literatur zum Beispiel konfrontiert mit "Bewegter Schule", "Schule in Bewegung", "Schule als Bewegungsraum", "Bewegtes Lernen", "Bewegungsfreudige Schule", "Bewegungsfreundliche Schule", "Bewegter Schulhof", "Bewegte Pause" usw.

Alle gebrauchen diese oder ähnliche Formulierungen, aber weiß auch jeder, wovon er spricht? Gleiche Begriffe werden von verschiedenen Autoren oder Wissenschaften unterschiedlich verwendet. Um konkrete Ziele und Aufgaben für pädagogische Handlungsfelder ableiten zu können, ist es deshalb wichtig, die eigene (Thüringer) Sichtweise zu verdeutlichen und von anderen Auffassungen abzugrenzen.

Das Wirkungsmodell der Bewegung

... eine systematische Sicht auf die Bewegungsfreundliche Schule in Thüringen

Ein erheblicher Teil des gewachsenen Interesses an der Integration von Bewegung in das alltägliche Schulgeschehen resultiert aus der Vielfalt an positiven Wirkungen für alle Beteiligten – für Schüler, für das Kollegium, für Eltern. Diese lassen sich aus zahlreichen Publikationen, empirischen Studien und praktischen Erfahrungen in Schulentwicklungsprojekten ableiten. Zugleich lassen sich viele dieser Nutzeffekte von Bewegung mit allgemeinen Anforderungen der Gesellschaft an Schule sehr gut in Einklang bringen. Einige dieser positiven Effekte für die Schulqualität seien hier herausgestellt:¹

- deutlicher Rückgang aggressiven Verhaltens unter den Schülern
- entspannteres Verhältnis zwischen Lehrern und Schülern
- Förderung von sozialer Kompetenz und gegenseitiger Akzeptanz bei Schülern
- Aufbau von Selbstvertrauen als eine Grundlage für effektives Lernen
- Verbesserung der Lernmotivation
- Steigerung der Konzentrationsfähigkeit und der geistigen Wachheit
- weniger Unfälle und Verletzungen im Schulalltag
- Steigerung der Frustrationstoleranz und konstruktiver Umgang mit Misserfolgen
- langfristige Verbesserung von Lernleistungen
- übergewichtige und körperlich ungeschickte Kinder steigern sich im Sportunterricht

Um diese universelle Wirksamkeit von Bewegung in der Schule beobachten und handhaben zu können (z.B. bei der Bildung von Schulentwicklungszielen) soll diese Vielfalt an Wirkungen in die drei Wirkungsbereiche Lernerfolg, Gesundheit und Kultur/Klima eingeordnet werden. Eine solche Ordnung erleichtert weitere Schritte zur Integration von Bewegung in den Schulalltag beginnend mit der Bildung von Schwerpunkten und Zielen bis hin zur Evaluation.



Diese drei Dimensionen der Wirksamkeit von Bewegung wurden einem sozialpsychologischen Modell der Lebensqualität entnommen (PESECHKIAN). Damit wird zugleich eine enge Beziehung von Bewegung und Lebensqualität in der Schule unterstellt, wobei "Lebensqualität" den Lernerfolg ebenso einschließt wie das soziale Klima und die persönliche Fitness.

¹ Vgl. dazu die Arbeiten von Bös (Universität Karlsruhe), Müller (Universität Leipzig), Zimmer (Universität Osnabrück)

Wirkung von Bewegung – Lernen und Lernerfolg



In einem humanistischen Menschenbild gehören Körper und Geist zusammen. Kaum ein pädagogisch tätiger Mensch wird dem widersprechen. Dennoch, so lässt sich aus der gängigen Praxis in Unterricht und Schule ableiten, werden Zusammenhänge zwischen Bewegung und dem Kerngeschäft von Schule – dem Lernen – wohl eher unterschätzt. Einige Grundannahmen im alltäglichen Denken scheinen dies zu begünstigen:

- So geht man davon aus, dass Lernen dann am besten gelingt, wenn der Körper quasi "still gelegt ist". Stille sei geradezu eine Voraussetzung für Konzentration beim Lernen. Als ob das Gehirn (im Umkehrschluss) ausgeschaltet wäre, wenn man sich körperlich bewegt.
- Eine weitere im Alltagsverständnis vorkommende Denkfigur ist die Annahme: Entweder ist jemand sportlich oder intelligent. Beides zusammen sei eher selten anzutreffen und somit eine günstige Fügung der Natur. Überspitzt ausgedrückt wird hier ein gegenläufiges Verhältnis von Bewegung und Lernen unterstellt.

Und schließlich sei noch ein schulpragmatisches arithmetisches Argument genannt, welches ebenfalls gelegentlich eingebracht wird:

- Die Zeit, die für Bewegung (im Unterricht) verwendet werde, müsse vom fachlichen Lernprozess abgezweigt werden. Die Frage ist auch hier, ob man nach dem Kriterium des Lernerfolges wirklich Zeit gewinnt, indem man Zeit spart.

Inzwischen hat sich jedoch die Diskussionslage zum Verhältnis von motorischen und kognitiven Leistungen deutlich geändert: Es mehren sich Fachbeiträge und Praxisberichte aus Pädagogik und angrenzenden Gebieten wie bspw. Neurobiologie, Lern- und Entwicklungspsychologie, die auf sehr enge co-evolutive Zusammenhänge zwischen Bewegung und wesentlichen Faktoren für kognitiven Leistungen in anderen Lernbereichen hinweisen.

Es ginge längst nicht mehr um ein "Entweder-Oder" von Bewegung und kognitiven Leistungen, sondern darum, "den Körper zum Verbündeten (des Lernens) zu gewinnen" (ZIMMER).

Konzentration und Aufmerksamkeit

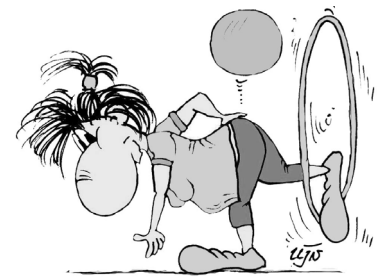
Konzentration und Aufmerksamkeit gehören erfahrungsgemäß zu den wesentlichen Faktoren effektiven Lernens. Die Rolle von Bewegung für die Konzentration beim Lernen geht dabei über die Wirkung einfacher Aufmerksamkeitswechsel hinaus. Im Sinne der Grundsätze protestantischer Arbeitsethik wird Aufmerksamkeit in unserem Kulturkreis häufig mit Anstrengung gleichgesetzt. Aus der Hirnforschung wissen wir jedoch, dass Konzentration (auf welchen Gegenstand auch immer) durch ein mittleres Spannungsniveau erleichtert wird², einer Größe also, die sehr eng mit dem aktuellen körperlichen Befinden verbunden ist. Bewegung wiederum aktiviert und beruhigt zugleich, sie wirkt offenbar ausgleichend wie ein Aktivationsregulator an der Grenze zwischen Körper und Geist.

Des Weiteren weiß man aus dem Sport im Leistungsbereich, dass Konzentration durch unterschiedliche Bewegungsaufgaben in sehr unterschiedlicher Weise trainiert werden kann.

² Vgl. dazu Jasper (1998). Brainfitness. Denken und Bewegen. Aachen: Meyer & Meyer.

Das folgende Schema soll diese differenziertere Sicht auf den Begriff "Konzentration" veranschaulichen:

	eng	weit
innen	Meditation Mentaltraining	Gleichgewichtsübungen
außen	Zielwürfe mit dem Ball	Mannschaftsspiele
Dimensionen von Konzentration nach Draksal: (2003)		



Eine komplexere Sicht auf das Thema "Konzentration" könnte ebenso für schulische Zusammenhänge interessant sein und zwar im Sinne von Möglichkeiten der Lernförderung über Bewegung und der Nutzung von Unterbrechungen einseitiger Konzentrationsanforderungen an Schülerinnen und Schüler im Unterricht.

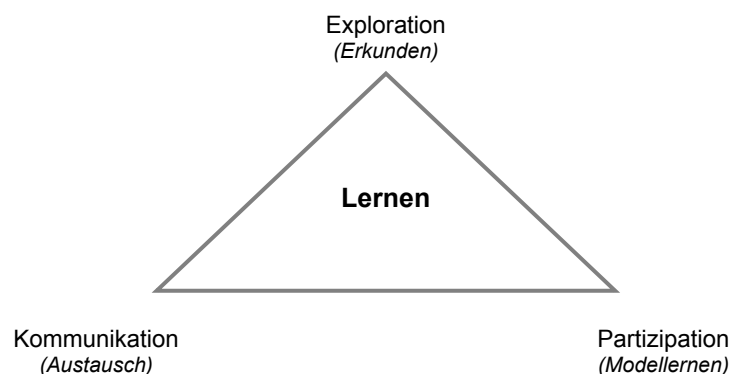
Lernmotivation

Aus einer anthropologischen Sicht gilt Bewegung als ein Grundbedürfnis von Kindern wie bspw. essen, trinken, schlafen. Ist eines der Grundbedürfnisse über längere Dauer nicht ausreichend abgedeckt, so fehlt die Aufmerksamkeit in anderen Bereichen.

Ein weiterer Motivationsaspekt ist die Erfahrung von unmittelbarer Selbstwirksamkeit durch Bewegung. Aus einer lern- und entwicklungspsychologischen Sicht gehört die Erfahrung der eigenen Wirksamkeit zu den wesentlichen Motivationsgrundlagen für weitere Lernprozesse. Und schließlich setzt Bewegung Eigenaktivität geradezu voraus – gleichfalls eine Lernbedingung, wenn man sich Lernen in konstruktivistischer Weise als einen eigenaktiven Prozess vorstellt.

(Bewegungs-)Lernen als eigenaktiver Prozess

Lernen im Allgemeinen und Bewegungslernen im Besonderen lassen sich als ein eigenaktiver Prozess gespeist durch drei Lernquellen beschreiben:



Anhand dieser drei Quellen aktiven Lernens lässt sich jede Lernsituation (ob Unterricht, Training oder on-the-job-learning) auf ihre Effektivität hin einschätzen.³ Mindestens eine dieser Aktivquellen sollte durch ein entsprechendes Lerndesign bewusst in einer Lernsituation angelegt sein. Beim Erlernen von koordinativ ansprechenden Bewegungen lassen sich leicht alle drei Lernquellen nutzen und so über den Lerninhalt hinaus Verlaufsqualitäten des Lernens, wie Problemlösefähigkeit und Abstraktionsvermögen (z.B. Analogiebildung zwischen Bewegungsmustern) fördern.

³ Man kann anhand dieses Modells leicht erkennen, dass manche Lernsituationen in der Schule aus dem Blickwinkel des Schülers ein reines Passivgeschehen darstellen, mit den entsprechenden Schattenseiten für Lehrer und Schüler.

Motorische und kognitive Fähigkeiten

Der Aufbau kognitiver Fähigkeiten geschieht neurophysiologisch gesehen durch die Bildung von Neuronenverbänden zu lose gekoppelten Neuronennetzwerken. Nicht die Anzahl der Nervenzellen im Gehirn macht uns klug, sondern die Verbindungen zwischen ihnen. Voraussetzung dafür ist die aktive Verbindung des Lernenden mit einer anregenden Umgebung. Insbesondere in jungen Jahren spielt die Auseinandersetzung mit der Umwelt über das Medium Bewegung eine entscheidende Rolle. Kinder erfahren im Bewegen etwas über physikalische Zusammenhänge und verbinden diese Erfahrungen mit Begriffen. Sie entwickeln Verlaufsqualitäten des Lernens wie Problemlösekompetenz, Strategien des explorativen Lernens. Durch Bewegung vermittelte Raumorientierung hilft später beim Erlernen von Kulturtechniken wie Lesen, Schreiben, Rechnen.⁴

Das Gehirn verändert sich folglich durch Bewegung und das nicht nur bei Grundschulkindern. Auch Jugendliche und Erwachsene können über das Erlernen koordinativ anspruchsvoller Bewegungen kognitive Komplexität aufbauen, welche die Bewältigung anderer bspw. fachlicher Lern- und Problemlöseaufgaben erleichtern. Solche koordinativen Bewegungsaufgaben müssen nicht aus dem Sport kommen. Sie können durchaus einfach und kurzweilig angelegt sein: Geschicklichkeitsspiele, Brain-Gym-Übungen, einfache Gleichgewichtsübungen. Sie sind damit keineswegs an die Professionalität von Sportpädagogen gebunden, sondern können von bewegungsinteressierten Lehrerinnen und Lehrern geführt werden.

Die Betonung von Bewegungskoordination für die Steigerung kognitiver Fähigkeiten besagt zugleich, dass nicht jede beliebige Bewegung diesen Sinn erfüllt. Wesentlich für eine gute Bewegungsentwicklung ist der Aufbau von Bewegungssteuerung für zunehmend komplexere Bewegungen.⁵

Persönlichkeitsentwicklung

Lernerfolg geht einher mit Persönlichkeitsentwicklung, und Persönlichkeit ist zugleich der Boden, auf dem neue Lernprozesse aufbauen. Bewegung ist ein ideales Medium für Persönlichkeitsentwicklung – und zwar in allen Altersgruppen. So kann sie wesentlich dazu beitragen ein lernförderliches Selbstkonzept zu entwickeln: Durch die Ummittelbarkeit der Erfolgsmeldungen ist Bewegung besonders geeignet, die Erfahrung der eigenen Wirksamkeit bei Kindern zu stärken. Sie lernen vor allem durch Ausdauer und Wiederholung zu Erfolg zu kommen, mit Misserfolgen offensiv umzugehen und ihre Fähigkeiten realistisch einzuschätzen. Anstrengungsbereitschaft und Frustrationstoleranz nehmen so allmählich mit der Bewegungserfahrung zu.

Fazit:

Die universelle Wirksamkeit von Bewegung zeigt sich also erneut – diesmal in ihrem Einfluss auf wesentliche Faktoren effektiven Lernens, wie Konzentration und Aufmerksamkeit, Lernmotivation, Aufbau allgemeiner kognitiver Fähigkeiten und der Entwicklung von Persönlichkeit als die Basis für weitere Lernprozesse. Ein weiterer Aspekt des Zusammenhangs von Bewegung und Lernen besteht darin, dass bedeutsame kognitive Fähigkeiten durch gezielte Bewegungsaufgaben trainiert werden können – und dies in jeder Altersgruppe.

⁴ Vgl. dazu Buchner (1997). Kluge Kinder fallen nicht vom Himmel. Herder.; Zimmer (2004). Toben macht schlau. Herder.

⁵ Vgl. dazu Buchner (1997). Zum Verhältnis von Bewegungskoordination und Bewegungsintensität.



Gesundheit - ein Thema für die Schule?

„Gesundheit wird von den Menschen in ihrer alltäglichen Umwelt geschaffen und gelebt: dort wo sie spielen, lernen, arbeiten und lieben. ...“ (WHO, Ottawa-Charta 1986). Gesundheit entsteht in der Auseinandersetzung des Individuums mit seiner Umwelt und ist Ausdruck seiner Lebensbewältigung (HURRELMANN, 1994). Da Kinder und Jugendliche den Großteil ihres Alltags in der Schule verbringen, liegt es nahe, dort anzusetzen und Bedingungen zu schaffen, die die Gesundheit fördern. Denn Gesundheit ist eine wesentliche Voraussetzung für das Lernen und das soziale Klima. Die Schule beeinflusst über viele Jahre die physische, psychische, kognitive und soziale Entwicklung und trägt insofern der Ganzheitlichkeit Rechnung, die in der Gesundheitsförderung obligat ist. Darüber hinaus impliziert die Schule als gesellschaftliche Institution in ihrem Erziehungsauftrag die Erziehung zur Gesundheit. Gerade Stressoren, wie beispielsweise Über- oder Unterforderung, Leistungsdruck führen bei unzureichenden Ressourcen zu einer erhöhten Belastung, die sich in Schulunzufriedenheit, Schulangst bis hin zu psychosomatischen Erkrankungen äußern können. Schule beeinflusst also die Gesundheit.

Die aktuelle gesundheitliche Situation der heutigen Kinder und Jugendlichen steht alarmierend für einen gesellschaftlichen Wandel in Richtung Inaktivität bzw. Sitzgesellschaft. Die körperliche Beanspruchung, die Usus für jeden Menschen ist, rückt im Gegensatz zur psychischen Belastung in den Hintergrund. Folgen dieser Entwicklung verdeutlichen folgende Zahlen:

- 50-65% der acht bis 18-jährigen zeigen eine Haltungsschwäche bzw. einen Haltungsfehler
- 20-25% haben einen schwachen Kreislauf bzw. Kreislaufregulationsstörungen
- die sportliche Leistung ging in den letzten 15 Jahren um ca. 10-15% zurück
- Diabetes Typ 2 (also Altersdiabetes) sowie Bluthochdruck tritt bei zunehmend mehr Kindern auf: jüngstes Beispiel ein fünfjähriger mit 40 kg Körpergewicht
- 10-18% der Kinder und Jugendlichen sind übergewichtig
- 4-8% weisen eine Adipositas (Fettsucht) auf
- ca. die Hälfte der übergewichtigen Kinder haben eine Folgeerkrankung bzw. einen weiteren Risikofaktor

Die genannten Störungen und Zivilisationserkrankungen hängen mit dem heutigen Bewegungs- und Ernährungsverhalten zusammen. Trotz sehr guter medizinischer Versorgung in den Industrieländern zeigt die heranwachsende Generation erhebliche gesundheitliche Störungen, vor allem zwischen Körper, Psyche und Umwelt, in der Funktion des Immunsystems, der Sinneskoordination sowie der psychischen und sozialen Belastungsregulation (HURRELMANN, 2003). Fehlernährung, Bewegungsmangel und falsches Stressmanagement werden dabei als Auslöser benannt. Erschreckend ist weiterhin, dass heutige Kinder ca. 75,5% ihres Tages inaktiv verbringen. Auch BÖS ET AL. (2001) verweisen in ihren Ergebnissen auf 23 Stunden statischen Verhaltens der Sechs- bis Zehnjährigen. Die tägliche Dauer an Fernsehkonsum beispielsweise korreliert signifikant mit dem Übergewicht.

„Wenn nichts geschieht, haben wir in Deutschland nicht nur ein demographisches, sondern eher ein ebenso gravierendes gesundheitliches Problem, das alle Bereiche der Volkswirtschaft zu spüren bekommen. Wir sind auf dem besten Weg, ein altes und krankes Volk zu werden. Wir sind es eigentlich schon. Auf uns kommt in den nächsten Jahrzehnten bei der Behandlung chronischer 'Zivilisationskrankheiten' eine Kostenlawine im Gesundheitswesen zu, die diese Gesellschaft nicht mehr schultern kann. Ich zitiere dazu eine Untersuchung aus der Schweiz: Bewegungsmangel verursacht dort jährlich 1,4 Millionen Erkrankungen, mindestens 2000 Todesfälle und direkte Behandlungskosten von 1,6 Milliarden Franken. Regelmäßige Bewegung verhindert dagegen geschätzte 2,3 Millionen Erkrankungen, etwa 3300 Todesfälle und Behandlungskosten von 2,7 Milliarden Franken.“ (LÜMKEMANN, 2004)

Gesundheit – Förderung durch Bewegung?

Fakt ist, dass Bewegungsmangel Auslöser für die Krankheitsentstehung und somit für den Verlust von Gesundheit ist. Einige Untersuchungen zeigen, dass sich Mädchen signifikant weniger bewegen und eher einen Diabetes Typ 2 in der Kindheit entwickeln als Jungen (BMJ, 2003). Bewegungsmangel ist ein wichtiger bestimmender Faktor für die Entstehung chronischer Erkrankungen (koronare Herzerkrankung, Diabetes mellitus, gewisse Krebsarten, Osteoporose und Lungenerkrankungen sowie mentale chronische Erkrankungen), die ihren Beginn in der frühen Kindheit liegen haben. Die Sterblichkeit an einer koronaren Herzerkrankung kann zu 35%, an Diabetes mellitus zu 35% und an Darmkrebs zu 32% theoretisch durch Bewegung verhindert werden.

Körperliche Aktivität auf einem hohen Niveau ist ein wichtiger Faktor zur Entwicklung des Selbstwertgefühls bei Kindern. Selbstwirksamkeit und sozialer Einfluss werden durch anstrengende körperliche Aktivität ebenfalls positiv beeinflusst (STRAUSS ET AL., 2001).

Wichtig ist, dass jede Zunahme körperlicher Aktivität einen positiven Einfluss auf die Gesundheit von Kinder und Jugendlichen hat. Dieses "mehr" an Bewegung ist entscheidend. Dazu zählt auch das Treppensteigen oder der Fußweg zur Schule. Ein höheres Ausmaß körperlicher Aktivität allerdings hätte einen größeren präventiven Nutzen im Hinblick auf die Entstehung chronischer Erkrankungen!

Der Lösungsansatz liegt nicht in dem einen Sportnachmittag an der Schule oder dem einmaligen wöchentlichen Training im Sportverein. Es geht um die tägliche Belastung, um die aktive Gestaltung des Alltages eines jeden Schülers.

Schule – Möglichkeiten der Gesundheitsförderung durch Bewegung

In der bewegungsfreundlichen Schule geht es vor allem um die Stärkung der persönlichen Ressourcen durch eine Bewegungsaktivierung der Schüler. Eine solche Schule –

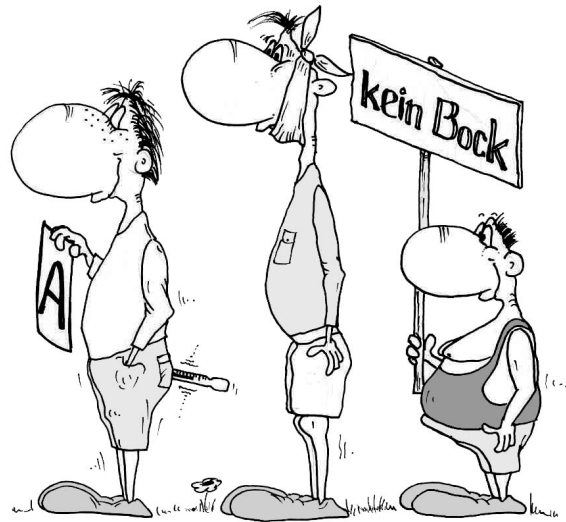
- sorgt für eine bewegungsaktive, gesundheitsbewusste Gestaltung von Schule und Unterricht und leistet damit zugleich einen integralen Beitrag zur Entwicklung der Schul- und Unterrichtsqualität,
- nutzt das Bedingungsgefüge von Gesundheit, körperlicher Leistungsfähigkeit und psychischem Wohlbefinden der Schüler als Voraussetzung für Lernerfolg und Zufriedenheit aller an der Schule Beteiligten,
- fördert mit pädagogischen Maßnahmen die Entwicklung von Gesundheitskompetenzen als Voraussetzung einer eigenverantwortlich zu gestalteten gesundheitsbewussten Lebensführung.

Eine Schule, die auf diesem Weg erfolgreich sein will, wird eng mit der frühkindlichen Bildung kooperieren und folgende Grundsätze beachten:

- Bewegungseinschränkungen abbauen, bewegungsauffordernde Situationen und Räume schaffen, Sitzzwang vermeiden,
- in Zusammenarbeit mit den Eltern Einfluss auf Reduzierung von Sitzzeiten (im Auto, vor dem Fernseher, dem Computer) und mehr Bewegung an der frischen Luft sowie eine gesunde Ernährung nehmen,
- zusätzliche Bewegungs- und Sportangebote in Zusammenarbeit mit Sportvereinen schaffen,
- auf sinnvolle Sportangebote orientieren,
 - die die emotionalen Befindlichkeiten der Schüler berücksichtigen,
 - die zum Schwitzen führen, die neben der Koordination, der Beweglichkeit insbesondere die Kondition (Kraft und Ausdauer) verbessern helfen,
- bereits im Vorschulalter täglich körperliche Aktivität mit hoher Beanspruchung anstreben.

Fazit:

Unterrichtsausfall im Fach Sport,
ob planmäßig abgesegnet oder billigend in Kauf genommen,
ist ein eindeutiges Signal der Verantwortlichen in Schule
contra Gesundheitsförderung der Schüler.



Schülerdemo vor dem Sportunterricht



Soziales Klima – Voraussetzung für Lehr- und Lernfreude

Emotionaler Ausdruck einer lernförderlichen Schulkultur sollte eine Atmosphäre des Respekts und Vertrauens, eines generationsübergreifenden Zusammenhalts sowie von Aufmerksamkeit und gegenseitiger Unterstützung sein.

Schenkt man allerdings den Medien Glauben, dann spielen sich in manchen deutschen Schulen Horrorszenarien ab. An der Spitze solcher Berichte stehen Aggressivität von Schülern im Verhalten zueinander, Gewalt gegen Lehrer. Nach Berichten von Lehrern über ihren Arbeitsalltag ist sehr häufig etwas von einer Null-Bock-Stimmung bei Schülern, von Unausgeglichenheit, von Frustration und stellenweise auch von aggressiven Verhalten bereits in Grundschulen, von depressiven Erscheinungen in den oberen Klassenstufen und damit einhergehend von fehlender Lernmotivation zu hören. Das Burnout-Syndrom bei Lehrern wird als ansteigende Tendenz registriert. Beklagt wird ebenso, dass solche Probleme offensichtlich zuwenig ernst oder erst gar nicht wahrgenommen werden.

Unbestritten ist, dass die Schule mit ihren Leistungsanforderungen und sozialen Konflikten eine hohe Stressinduktion sowohl für Schüler als auch für Lehrer darstellt. Bekannt ist ebenso, dass Lehr- und Lernfreude in unmittelbarem Zusammenhang zur Lernleistung stehen und somit das soziale Klima eine entscheidende Voraussetzung für den Lernerfolg und die Lernmotivation darstellt.

Im Lebensraum Schule lässt sich das Befinden von Lehrern und Schülern einteilen in Aspekte der schulbezogenen Selbstwahrnehmung wie beispielsweise die Einstellung zur Schule, das Selbstkonzept, psychische Belastungen und Stimmungen sowie in Aspekte der Umweltwahrnehmung wie zum Beispiel die Beeinträchtigung individueller Bedürfnisse, soziale Integration und Möglichkeiten der Selbstverwirklichung.

Aktuelle Untersuchungen belegen, dass

- die Schulzufriedenheit unabhängig vom Schultyp von der vierten zur siebten Jahrgangsstufe zurückgeht,
- Schul- und Prüfungsangst bei den Mädchen stärker ausgeprägt ist als bei den Jungen (Diese Erscheinung tritt schultypübergreifend auf. Gründe sind ein geringeres Selbstwertgefühl und geringeres Selbstvertrauen bei den Mädchen. Die Schulangst nimmt gegenüber der Grundschule im Sekundarbereich stark zu. Besonders der Übergang zum Gymnasium bewirkt einen massiven Anstieg für beide Geschlechter.),
- persönliche Kompetenzen, Selbstwirksamkeitserwartungen sowie die Identifikation der Schüler und Lehrer mit der Schule durch das Schulklima beeinflusst werden.

Soziales Klima – Beeinflussung durch Bewegung

Werden einzelne Qualitätsmerkmale einer Schulkultur betrachtet, so finden sich neben Wertschätzung, direktem Ansprechen, fairer Konfliktregelung vor allem auch ein stabiles positives Selbstwertgefühl und ein Miteinander, das durch wechselseitige Achtsamkeit, Unterstützung und gegenseitigen Respekt charakterisiert ist. Gerade hier nimmt Bewegung eine bedeutende Rolle an. Ein Teamgeist, getragen von klaren Strukturen, anspruchsvollen Aufgaben, einem Unterstützungssystem sowie gemeinsamen Aktivitäten trägt ebenso zu einer guten Schulkultur bei. Das Handlungsfeld Bewegter Unterricht impliziert genau diese Elemente.

Durch Bewegung kann die Selbstwirksamkeit der Schülerinnen und Schüler gesteigert werden. Die Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper, dessen Reaktionen auf Belastungen sowie die Erfahrung von Erfolg und Misserfolg tragen maßgeblich zur Verbesserung der Selbstwirksamkeitserfahrung bei. Diese personale Ressource, erfolgreich eigene Fähigkeiten auch in

neuen und stressreichen Situationen einsetzen zu können, ist bedeutend für die psychosoziale Gesundheit und hat einen maßgeblichen Einfluss auf Emotionen, Kognitionen und das Bewältigungsverhalten.

Bewegung verbessert die Stimmung und damit das Wohlbefinden. Verschiedene Untersuchungen haben gezeigt, dass sich regelmäßige Bewegung unterschiedlicher Intensität positiv auf das Wohlbefinden auswirken, indem Angst, Depressionen, Erregtheit, Spannung und Müdigkeit vermindert und Aktiviertheit, Freude sowie Selbstsicherheit erhöht werden.

Bewegung trägt zur Entstehung sozialer Bindung bei und kann die Kommunikation generationsübergreifend fördern. Durch das Miteinander werden Sozialkompetenzen gefördert sowie das Erleben des sozialen integriert Seins. Durch die Unmittelbarkeit von Bewegung werden soziale Regeln leichter gelernt. Dieses Miteinander durch Bewegen lässt sich vergleichen mit dem durch gemeinsames Musizieren oder Aufführen von Theaterstücken. Jede Form gemeinsamer aktiver Interaktion fördert kommunikatives Verhalten.

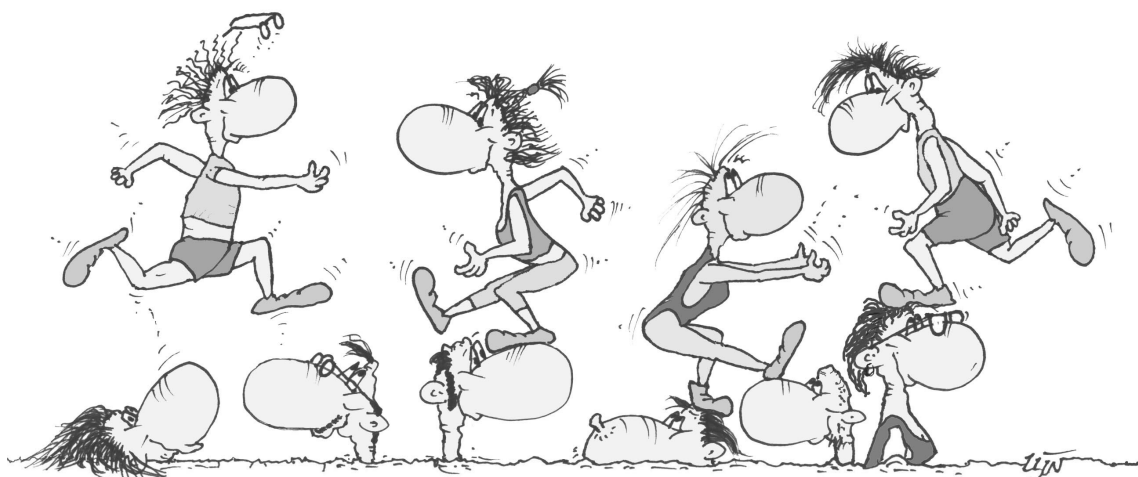
Schule und Bewegung – Erfahrungen aus der Praxis

Aus Erfahrungen und Beobachtungen von bewegungsorientierten Projekten und im Ergebnis wissenschaftlicher Untersuchungen (MÜLLER, 2005) ist bekannt, dass in Schulen, die das fächerübergreifende Prinzip der Bewegungserziehung anwenden sowie zusätzliche und regelmäßig stattfindende Sport- und Bewegungsmöglichkeiten gezielt anbieten,

- das Selbstkonzept und die soziale Kompetenz bei Schülern stärker ausgeprägt sind,
- soziale Randstellungen weniger auftreten und die Kontaktbereitschaft sowie das Zusammengehörigkeitsgefühl deutlich zunehmen,
- aggressive Verhaltensweisen seltener auftreten, das Lösen von sozialen Konflikten zwischen Schülern bzw. zwischen Schülern und Lehrern besser gelingt,
- inaktive Kinder im Vergleich zu sportlich aktiven weniger stressresistent sind, eher zu Depressivität neigen und häufiger unter psychosomatischen Beschwerden leiden,
- eine gestiegene Zufriedenheit und Identifikation der Schüler mit ihrer Schule festgestellt wird, was sich nach Aussagen der Schüler und Eltern auch auf die Leistungsbereitschaft und die Lernfreude auswirkt,
- dass sich das Lehrer-Schüler-Verhältnis im Verlauf solcher Projekte an den Versuchsschulen verbessert und entspannter geworden ist. Die meisten Lehrer sprechen von gesteigener Arbeitsfreude und neuer Motivation.

Fazit:

Der Weg von einer Schule, in der Schüler nur "rumhängen",
zu einer Schule, wo es cool ist aktiv zu sein,
sollte ein lohnender Weg sein.



Aktivität von Schülern zu Ungunsten von Lehrern ?

Handlungsfelder

... oder Bausteine einer Bewegungsfreundlichen Schule

Was eine Bewegungsfreundliche Schule auszeichnet, lässt sich an den abgebildeten Bausteinen konkretisieren:

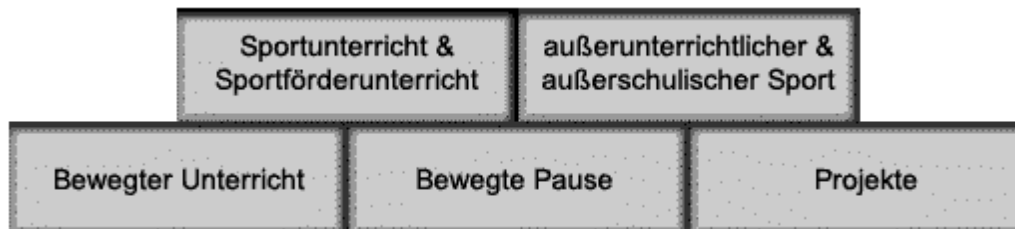


Abb. Handlungsfelder (Bausteine) einer Bewegungsfreundlichen Schule in Thüringen

Damit wird deutlich, dass Bewegung Grundprinzip der gesamten schulischen Arbeit ist. Grundfertigkeiten und -fähigkeiten der Bewegung werden im Sportunterricht und im Sportförderunterricht geschaffen und vervollkommen. Eine Vertiefung gemäß den individuellen Neigungen und Interessen erfolgt durch außerunterrichtlichen und außerschulischen Sport im organisierten Freizeitbereich der Schülerinnen und Schüler. Von dieser Basis aus durchdringt das Bewegungsprinzip auch

- alle anderen Unterrichtsfächer
 - durch entsprechendes methodisches Herangehen (Bewegter Unterricht: Bewegtes Lernen, dynamisches Sitzen, Brain-Gym-Übungen usw.) sowie
 - Fächer verbindenden und übergreifenden Unterricht (Projekte wie Sport in der Antike [Geschichte + Sport], Wurfgeräte und ihre Eigenschaften [Physik + Sport], ...)
- die Pausen – durch Gestaltung vielfältiger Bewegungsräume (Bewegte Pause: Bereitstellung von Kleingeräten, Einteilung des Pausenhofes in verschiedene Bewegungs- und Entspannungszonen, ...),
- den Schulalltag insgesamt – durch eine altersgerechte und das Lernen fördernde Rhythmisierung von Belastung und Erholung sowie Lernen und Erleben/ Spielen/ Feiern.

Wichtig dabei sind nicht die Handlungsfelder/ Bausteine an sich, sondern deren methodische und inhaltliche Ausgestaltung gemäß den gesetzten Zielstellungen. Beispielsweise fördern Gleichgewichtsübungen die Konzentration und Überkreuzbewegungen helfen, beide Gehirnhälften zu aktivieren, um Probleme ohne Nervosität lösen zu können (Bewegter Unterricht). Gezieltes Krafttraining und Dehnungsübungen für speziell ausgewählte Muskelgruppen beugen muskulären Dysbalancen vor oder beheben sie (Sportunterricht).

Im Rahmen von Schulentwicklungsprogrammen sehen wir diese Bausteine als Handlungsfelder, die mit ihrer Ausrichtung und mit variablen Segmenten die Arbeit an der Umsetzung spezifischer Ziele unterstützen. Sie geben Hilfe für die schrittweise Ausgestaltung der "Bewegungsfreundlichen Schule" und sind demnach auch als Qualitätskriterien für deren Evaluation anzusehen.

Handlungsfeld "Sportunterricht"



SPORTUNTERRICHT – Schwitzen statt Sitzen

Ein starkes Herz-Kreislauf-System ist die Grundlage körperlicher und seelischer Gesundheit. Damit wird vielen Zivilisationskrankheiten vorgebeugt. Ausreichende Bewegung im Alltag – Experten gehen von 60 Minuten täglich aus – ist hierfür die Zauberformel.

In der Schule wird diese Aufgabe teilweise durch den Sportunterricht übernommen. Er ist darauf ausgerichtet, bei den Schülern Handlungsfähigkeit im Sport zu erlangen. Dazu gehören u.a. auch Handlungskompetenz in den Bereichen Gesunderhaltung durch Sport und sportliches Training. Hauptziele des Sportunterrichts unter dem Aspekt "Bewegungsfreundliche Schule" bestehen demnach

- in der Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems,
- im Wecken des Bedürfnisses nach körperlicher Betätigung als Ausgleich zur schulischen und später auch beruflichen Belastung und
- in der Bereitstellung des Wissens um die Möglichkeiten und Methoden sportlicher Betätigung zum Nutzen der Gesundheit sowie
- des Erkennens und Förderns sportlicher Talente.

Neben allen anderen im Lehrplan Sport ausgewiesenen Lernbereichen spielt deshalb der Bereich Gesundheit und Fitness hierfür eine besondere Rolle. Zahlreiche Anregungen für entsprechendes zielgerichtetes Arbeiten finden sich in den entsprechenden Veröffentlichungen des ThILLM.

Grundlegende konditionelle (besonders Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit) und koordinative Fähigkeiten werden aber auch in allen anderen Lernbereichen mit einem dem Lehrplan adäquaten Unterricht gefördert.

Sportunterricht wirkt auch auf das soziale Klima und somit einen nicht zu unterschätzenden psychischen Anteil an der Gesunderhaltung. Eine Atmosphäre der Fairness, der gegenseitigen Anerkennung trotz vorhandener Leistungsunterschiede, der gegenseitigen Hilfe und Unterstützung als Voraussetzung für Lernen stellt sich nicht von allein ein. Sie bedarf der gezielten Förderung durch die Lehrerinnen und Lehrer.

Literatur:

TKM: Lehrpläne Sport ...

Thillm: Gesundheit und Fitness Teil 1, Materialien Heft 100

Thillm: Gesundheit und Fitness Teil 2, Materialien Heft 109

Thillm: Gesundheit und Fitness, Materialien Nr. 54, CD

Thillm: Gesund und fit im Berufsalltag, Materialien Nr. 88, CD



Handlungsfeld "Sportförderunterricht"



SPORTFÖRDERUNTERRICHT – Bewegungsdefiziten den Kampf ansagen, soziale Randstellungen beseitigen

Schulärztliche Untersuchungen stellen verstärkt Haltungs-, Organleistungs- und Koordinationschwächen sowie Übergewicht fest. Die betroffenen Kinder fallen aufgrund ungenügend ausgebildeter motorischer Fähigkeiten und Fertigkeiten auf und werden schnell als "schwache Schüler" als "Mehlsäcke", "Tollpatsche", "Versager" und "Flaschen" etikettiert. Eine solche Stigmatisierung kann eine Ursache für dauernde psychische Belastung sein.

Angst vor Misserfolg, vor Blamage und Bloßstellung vor den Mitschülern und dem Lehrer, vor Nichtanerkennung und schlechten Zensuren können zu Verunsicherung, zur Hemmung natürlicher Aktivitäten, zu Gleichgültigkeit und Lustlosigkeit, vor allem aber zu verminderter Erfolgserwartung führen. Diese erhöht wiederum die Misserfolgswahrscheinlichkeit. Andauernde Misserfolge bewirken verstärkte Ablehnung und zunehmend soziale Isolierung. Die Folgen sind Störungen in der Persönlichkeitsentwicklung der Kinder, die sich durch auffälliges Verhalten, durch Aggressivität, durch Passivität oder durch völlige Unterwerfung bemerkbar machen. "So kann die motorische Schwäche zu einem ernstem Problem werden und zu Zweifeln am eigenen Wert – auch auf nichtsportlichen Gebieten – führen" (ZIMMER, 1987).

Ziel des Sportförderunterrichts ist es,

- einen positiven Einfluss auf die Bewegungsentwicklung zu nehmen,
- eine Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden zu erreichen,
- die allgemeine schulische Lern- und Leistungsfähigkeit zu steigern,
- eine Integration in das Schulleben zu erleichtern.

Die Rahmenbedingungen des Sportförderunterrichts bieten für das Erreichen dieser Ziele günstige Voraussetzungen. Im Sportförderunterricht kann gerade den motorisch Benachteiligten Lust und Liebe zur Bewegung vermittelt und ihr Interesse am Sport geweckt werden. Dieser Unterricht kann in besonderer Weise mit seiner auf den Einzelschüler ausgerichteten Lehr- und Lern-tätigkeit zur Verbesserung der motorischen Leistungsfähigkeit beitragen, individuelle Stärken offen legen, Schwächen ausgleichen, Ängste abbauen sowie Möglichkeiten zur Lösung psychosozialer Probleme anbieten.

Sportförderunterricht kann entsprechend der Thüringer Regelungen klassenstufen- und schul-übergreifend angeboten werden.

Literatur:

Dordel: Bewegungsförderung in der Schule, Handbuch des Sportförderunterrichts. 4. überarb. u. erw. Aufl. - Dortmund, Verl. Mod. Lernen

Hahmann: Sportförderunterricht, Biologisch-medizinische Grundlagen und Lehrinhalte für altersgerechte Haltungs- und Bewegungserziehung. Ferd. Dummlers Verlag, Bonn

Rusch, Weineck: Sportförderunterricht, Lehr- und Übungsbuch zur Förderung der Gesundheit durch Bewegung. Schriftenreihe zur Praxis der Leibeserziehung und des Sports, Verlag Hofmann, Schorndorf

Handlungsfeld "Außerunterrichtlicher und außerschulischer Sport"



AUßERUNTERRICHTLICHER UND AUßERSCHULISCHER SPORT – gesunder Freizeitspaß und Talententföderung

Der außerunterrichtliche und -schulische Sport bietet ein unverwechselbares Feld, welches den Schölern die Möglichkeit eröffnet:

- sich motorisch-sportliches Können anzueignen und Wissen zu erwerben,
- ihr Können und Wissen in verschiedenen sportiven Situationen anzuwenden,
- ihre körperliche Leistungsfähigkeit weiter zu entwickeln,
- ihr Können anderen vorzustellen und kritisch einzuschätzen,
- mit anderen gemeinsam zu arbeiten, miteinander zu wettkämpfen.

Es ordnet sich wie folgt in die Bereiche des Sportes ein:

Arbeitsgemeinschaften

Arbeitsgemeinschaften sind außerunterrichtliche Angebote, die unter Beachtung der personellen und sächlichen Voraussetzungen der Schule, den Bedürfnissen der Schüler und dem Wunsch der Eltern entsprechend ermöglicht werden. In den AGs sollen sich unterrichtliche und außerunterrichtliche Inhalte sinnvoll ergänzen.

Schuljugendarbeit

Schuljugendarbeit ist außerunterrichtliche, freiwillige und verlässliche Jugendarbeit an und in Verantwortung der Schule und findet in deren Räumen unter Nutzung der vorhandenen materiell-technischen Basis statt. Sie ist charakterisiert durch bedarfsorientierte, außerunterrichtliche Betreuungs- und Förderangebote für interessierte Schülerinnen und Schüler und schließt alle Maßnahmen und Aktivitäten im außerunterrichtlichen Bereich nach §11 Satz 2 ThürSchulG ein. Sportangebote im Rahmen der Schuljugendarbeit verstehen sich als freizeitpädagogische Angebote. Sie sind auf die Weiterentwicklung der Interessen und Begabungen der Schülerinnen und Schüler ausgerichtet, schaffen Anregung und Anleitung für eine kontinuierliche sportliche Betätigung und damit für eine sinnvolle und verantwortungsbewusste Freizeitgestaltung.

Kooperation Schule-Sportverein

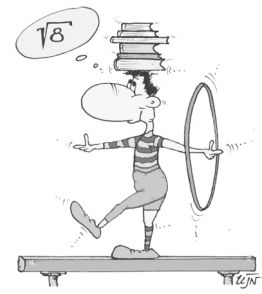
Die Kooperationsmaßnahme Schule – Sportverein, getragen vom Thüringer Kultusministerium und dem Landessportbund Thüringen, verfolgt das Ziel, Schülerinnen und Schüler für eine eigene kontinuierliche sportliche Betätigung über den Sportunterricht hinaus zu gewinnen. Solche Maßnahmen dienen letztlich der Gesundheits- und Begabtenförderung im Sport.



Handlungsfeld "Bewegter Unterricht"

Das Handlungsfeld "Bewegter Unterricht" schließt verschiedene, variable Segmente ein:

- Bewegtes Lernen
- Bewegungspausen / Auflockerungsminuten
- Dynamisches Sitzen
- Entspannungsphasen



BEWEGTES LERNEN – Begreifen durch (Be-)Greifen

Das Kleinkind kann nicht Lernen ohne etwas zu "be-greifen". Aufheben, fallen lassen, erneut aufnehmen, abtasten mit Hand und Mund, wieder fallen lassen – das Genießen der Variabilität führt zum Lernen. Gerade die Bildung von neuronalen Verbindungen, der Bau des Netzwerkes in unserem Gehirn, braucht körperliche Aktivität. Speziell koordinierte Bewegungen regen das Wachstum der Nervenzellen an und vermehren die Anzahl neuronaler Verbindungen (TEUCHERT-NOODT, 2001).

Dynamisch aerobe körperliche Aktivität führt zu einer regional vermehrten Gehirndurchblutung, fördert die Hirnplastizität durch Synapsenbildung sowie die Neubildung von Neuronen (HOLLMANN, STRÜDER, 2003). Bereits die Tatsache, dass unsere beiden Hände mit ca. 2% der Körpermasse in 60% der Großhirnrinde repräsentiert sind, lässt erahnen, wie wichtig die motorische Aktivität unserer Finger beim Lernen ist. Nachweislich bewirken Fingerbewegungen analog dem Klavier spielen in nahezu 60% der Großhirnfläche Durchblutungssteigerungen zwischen 20-30%. (HOLLMANN, STRÜDER, 2003)

Sollen bei der Erarbeitung neuer unterrichtlicher Inhalte alle Lerntypen Berücksichtigung finden, um Erfolgserlebnisse bei den Schülern zu garantieren, so darf auch das Betasten, Ausprobieren, körperliche Agieren, ... nicht fehlen. Bewegung ermöglicht hier das Verstehen und Einprägen kognitiver Sachverhalte. Ein freudvolles, interessantes Lernen, dass die Kopplung geistiger und körperlicher Aktivität berücksichtigt (SPITZER, 2000), bildet somit die Basis für ein zeitgemäßes Unterrichtskonzept entsprechend dem derzeitigen Wissensstand.

Offene Unterrichtsformen bieten hierfür ein sehr gutes Feld. Dazu zählen zum Beispiel: Stationslernen, strukturierte Gruppenarbeit, Laufdiktat, kooperative Lernformen, Expertenrunden und Exkursionen.

Literatur:

Hollmann, Strüder: Gehirngesundheit, -leistungsfähigkeit und körperliche Aktivität. Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin Jahrgang 54, Nr. 9 (2003) 265-266

Spitzer: 2000 Geist im Netz. Modelle für Lernen, Denken und Handeln. Spektrum Akademischer Verlag HmbH Heidelberg Berlin

Teuchert-Noodt: Informationen aus der Neurobiologie. Teil I: Neurodidaktik – eine neue Didaktik? In: Biologie in der Schule 1/2000

Müller: Bewegtes Lernen für die Klassen 1-4 und 5-12 (praktische Anregungen für ausgewählte Fächer). Academia Verlag

**BEWEGUNGSPAUSEN / AUFLOCKERUNGSMINUTEN
ENTSPANNUNGSPHASEN
DYNAMISCHES SITZEN**

... Konzentration durch Bewegung oder Ruhe

Selbst beim interessantesten Thema, beim abwechslungsreichsten Unterricht ist irgendwann die Aufnahmefähigkeit des Menschen erschöpft. Dies kann zum einen biologische Ursachen haben, da die Leistungskurve des Menschen am Tag verschiedene Höhen und Tiefen aufweist und die Konzentrationszeiten auch altersbedingt variieren (ANRICH):

- bei 5- bis 7-jährigen 15 Minuten
- bei 7- bis 10-jährigen 20 Minuten
- bei 10- bis 12-jährigen 25 Minuten
- bei 12- bis 15-jährigen 30 Minuten



Problematischer sind die Auswirkungen von zu langem und einseitigem Sitzen, die sich in gesundheitlichen Problemen besonders im Wirbelsäulenbereich und im Herz-Kreislaufsystem bemerkbar machen. Aber auch starke, lang andauernde geistige Beanspruchung führt auf Dauer zur Ermüdung. Zu viel Sitzen begünstigt nach Oppolzer

- Unlust zum Lernen
- Unaufmerksamkeit und Ablenkung
- Unterrichtsstörung und Aggressivität
- verminderte Lernleistungsfähigkeit.

Einen Ausweg bieten hier Dynamisches Sitzen und Haltung stärkende Übungen, die neben dem gesundheitlichen Aspekt auch Konzentration und Lernfähigkeit steigern. In letztere Richtung wirken auch Entspannungsübungen, die nach Phasen längerer oder homogener kognitiver Belastung in Form von Atemübungen, progressiver Muskelentspannung, isometrischen Übungen oder Konzentrationsspielen

- Stress abbauen, Denkblockaden verhindern,
- Konzentration und Fantasie anregen, beide Hirnhälften einschalten,
- die Durchblutung anregen und die Sauerstoffversorgung des Gehirns verbessern.

Gehirngerechte Bewegungen wie

- Kreuzungsbewegungen zwischen Arm- und Beinseite (z.B. linker Arm zum rechten Knie)
- Gegenbewegungen (z.B. linkes Bein und rechten Arm heben)
- Achterkreisen mit Armen oder Beinen usw.

intensivieren schließlich das Zusammenspiel beider Hirnhälften und fördern damit ebenso die Konzentration, Merk- und Problemlösefähigkeit. Des Weiteren gehen verschiedene Autoren davon aus, dass sich das soziale Klima in der Klasse positiv verändert, wenn Bewegungs- und Entspannungsphasen im Unterricht integriert sind.

Literatur:

Oppolzer: Bewegte Schüler lernen leichter. verlag modernes leben Borgmann KG; 2004

Müller: Bewegte Grundschule. Aspekte einer Didaktik der Bewegungserziehung als umfassende Aufgabe der Grundschule. Academia Verlag 1999

Anrich: Bewegte Schule Bewegtes Lernen – Bewegung bringt Leben in die Schule. Bd. 1. Klett Verlag Leipzig 2000.

Handlungsfeld "Bewegte Pause"



BEWEGTE Pausen – Entlasten durch Belasten

Der Wechsel zwischen Be- und Entlastung der Schüler ist nicht nur Ziel des Unterrichts, sondern gilt vor allem auch für die Pausen. Das Wort "Pause" impliziert eine Unterbrechung im geregelten Ablauf wie beispielsweise den Unterricht. Es gilt die Pause als wirkliche Entlastungs-Pause zu nutzen, wenn es die Witterung zulässt an der frischen Luft. Gerade das Sitzen und die damit einhergehende Disziplinierung des Bewegungsdranges bedingen einen notwendigen Ausgleich, der durch Bewegungsangebote auf dem Schulhof, auf Sportanlagen und bei schlechtem Wetter auch innerhalb des Schulhauses ermöglicht werden kann.

Dabei geht es um das freie, aktive Bewegen, das durch die Schüler selbst organisiert werden sollte. Es erfolgt hierbei keine Vermittlung von gezielten Bewegungsprogrammen durch Lehrer. Die Bereitstellung und Verwaltung von Materialien sowie die Gestaltung von Bewegungsspielen verantworten die Schüler selbst. Dies fördert ganz nebenbei die Sozial- und Selbstkompetenz der Betroffenen.

Dem Lehrer obliegt lediglich eine beratende, moderierende oder auch teilnehmende Funktion. Die gemeinsame Planung mit den Schülern und das Gestalten unterschiedlicher Zonen berücksichtigen die Interessen der unterschiedlichen Altersstufen, aber auch individuelle Bedürfnisse der Schüler.

Zu empfehlen sind eine:

- Spielzone mit Raum für Geräte wie Klettergerüst, Basketballkorb, Tischtennisplatte, Schaukel sowie kleinere Spielformen, wie Hüpfekästchen etc.
- Laufzone zum Toben und Rennen. Fangspiele, Wettspiele sind hier besonders geeignet.
- Ruhezone zur Kommunikation, Körperwahrnehmung und Entspannung

Im Vorfeld gilt es die rechtlichen Gegebenheiten zu recherchieren und in der Planung zu beachten. In einer Teamarbeit von Schülern, Lehrern, Eltern und Behörden kann dann ein bewegungsanregendes und ausgleichendes Bewegungsumfeld geschaffen werden.

Neben Methodenvielfalt und Bewegung im Unterricht ist Bewegung an frischer Luft eine Chance, aus dem negativen Kreislauf des Bewegungsmangels auszubrechen. Der Körper wird ganzheitlich und stärker belastet als im Unterricht selbst. Der natürliche Bewegungsdrang kann ausgelebt werden. Die Schülerinnen und Schüler sind wieder fit und aufnahmebereit.

Durch spielerisches Bewegen vermindert sich auch das Aggressionspotential, da Bewegung in andere Bahnen gelenkt wird. Die Emotionen aus vorhergehendem Unterricht bekommen ihr Ventil und beeinträchtigen die nachfolgenden Stunden nicht mehr so stark.

Literatur:

Niedersächsisches Kultusministerium: 150 Stunden. Ideen und Anregungen zur Gestaltung von Schulhöfen in Selbsthilfe. 1982 DAK: Schulhofspiele. (o.J.)

Müller, C. (2002). Längsschnittstudie bewegte Grundschule: Ergebnisse einer vierjährigen Erprobung eines pädagogischen Konzeptes zur bewegten Grundschule. Sankt Augustin: Academia Verlag.

Handlungsfeld "Projekte"

PROJEKTE – Agieren statt Zuhören

Methodenvielfalt fördert bekanntlich die Lernmotivation der Schüler. Projekte – ob fachintern oder fächerübergreifend – sind nicht nur eine Möglichkeit, Unterricht als kooperative Lernform zu gestalten sondern auch kognitive und motorische Fähigkeiten zu vernetzen.



Grundlage für Projekte sind lebensnahe Problemstellungen. Diese werden durch die Schülerinnen und Schüler bearbeitet. Das eigenverantwortliche Tun in kleinen Gruppen von der Planung bis zur Ergebnispräsentation und -verteidigung schließt alle Kompetenzbereiche ein. Möglichkeiten zur Bewegung ergeben sich dabei quasi im Selbstlauf. So müssen die Schülerinnen und Schüler zum Beispiel

- Wege zurück legen, um Material zu besorgen oder Erkundigungen einzuholen,
- den Klassenraum verlassen, um Vorgänge zu beobachten und zu protokollieren, Geräte auszuprobieren, Interviews oder Versuche durchzuführen, ...,
- handwerkliche Tätigkeiten bei der Produkterstellung ausführen,
- ihre Körpersprache im Präsentieren einsetzen.

Sie erfahren sich, ihre Mitschüler und Erwachsene außerhalb des Schulhauses im eigenverantwortlichen Tun, gestalten neben Produkten auch Prozesse und gewinnen neben Wissen, Fähigkeiten und Fertigkeiten vor allem Selbstbewusstsein durch die Erfahrung der eigenen Wirksamkeit.

In der Projektarbeit in Klasse 10 der Regelschule stellen die Schülerinnen und Schüler schließlich alle ihre gewonnenen Kompetenzen an Hand der Erarbeitung eines selbst gewählten Themas unter Beweis. Nicht nur aus diesem Grund sollten Projekte im Schuljahresverlauf erfolgen und in die Leistungsbewertung einfließen anstatt sie in den zensurenfreien Raum vor die Zeugnisausgabe zu verlegen.

Fächerübergreifende Projekte sind ebenso in Kombination mit Sportunterricht möglich und erschließen hier je nach Thema weitere Bewegungsmöglichkeiten neben reinen Sportprojekten. Projekte sollten darüber hinaus inhaltlich und organisatorisch die Umsetzung der Leitlinien des jeweiligen Schulentwicklungskonzeptes fördern. So sind sie kein zufälliges Beiwerk von Unterricht und ermöglichen gleichzeitig die aktive Teilhabe der Schüler an der Realisierung der schulinternen Zielstellungen.

Literatur:

ThILLM: Entwicklung von Sozial- und Selbstkompetenz durch kooperatives Lernen. 2002

ThILLM: Materialien zur Implementierung der Thüringer Schulordnung. Orientierung zur Vorbereitung und Durchführung der Projektarbeit.

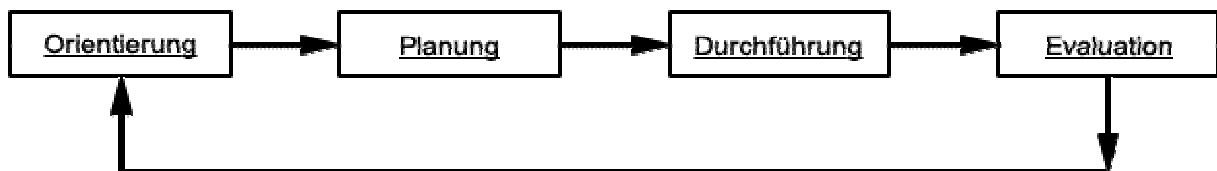
Bastian: Leistung im Projektunterricht. In: Friedrich Jahresheft 1996 S. 26-30

Implementierung

... von Bewegung im Rahmen von Schulentwicklung

Voraussetzung für konkrete Schritte zur Implementierung von Bewegung in den Schulalltag ist eine Analyse der gegenwärtigen Situation in der einzelnen Schule. Eine solche Bestandsaufnahme bildet zugleich die Motivationsgrundlage für angestrebte Veränderungen. Dabei lässt sich mittels eines kurzen Fragebogens an den Wirkungen von Bewegung anknüpfen (vgl. Fragebogen "Erscheinungsbilder & Beobachtungen").

In der Regel bedeutet die Einführung von Bewegung in schulische Lernprozesse und außerunterrichtliche Abläufe einen Eingriff in soziale und organisatorische Strukturen, die sich im Laufe der Zeit vielfach stabilisiert und bewährt haben. Unter diesen Umständen erhöht eine systematische Vorgehensweise im Rahmen von Schulentwicklungsprojekten die Chancen für eine erfolgreiche Einführung. Durch Implementierungsprojekte lassen sich einerseits die Kräfte in einer Schule besser bündeln, andererseits auf ein bereits bewährtes Instrumentarium an Methoden und Arbeitshilfen zugreifen. Anhand des folgenden Ablaufschemas sollen nun einige erfolgskritische Faktoren der Einführung von Bewegung in Schule angesprochen werden.



Systematische Schulentwicklung: Idealtypisches Phasenschema

In den Anfang investieren:

Die meisten Aktivitäten sind in den Phasen der Orientierung und der Planung notwendig. Unterlassene Schritte und Klärungen am Anfang multiplizieren sich zumeist als Schwierigkeiten im weiteren Verlauf der Umsetzung. Hier sollte man also mehr Zeit investieren (Retardation als Entwicklungsvorteil).

Ressourcenlage beachten:

Schulentwicklung bedeutet Veränderung kollektiver Strukturen. Das geht nur durch den Einsatz von Ressourcen (Energie). Solche Ressourcen können sein: Motivation und Kompetenz im Kollegium in Bezug auf das Veränderungsthema, aber auch sog. harte Faktoren wie materiell-technische Basis, Zeit, quantitative Personaldecke. Des Weiteren erleichtert die gezielte Einbeziehung externer Personalressourcen wie Schulentwicklungsberater oder Experten für Fragen der bewegungsfreundlichen Schule ein Implementierungsvorhaben erheblich.

Manche dieser Ressourcen lassen sich folglich im Rahmen von Schulentwicklungsvorhaben durchaus beeinflussen und ausbauen, andere wiederum nicht. Für den Erfolg eines Projektes ist die realistische Einschätzung der Ressourcenlage wesentlich.

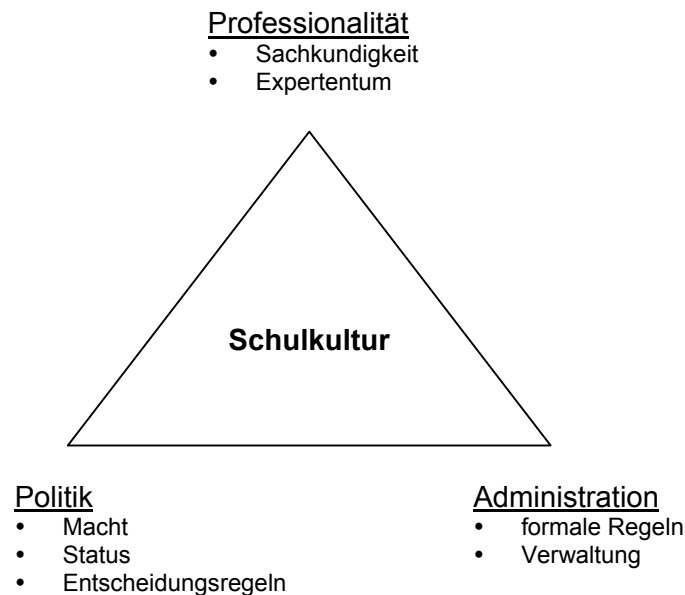
Verbindlichkeit schaffen und Reflexion planen:

Erfolgreiche Schulentwicklung erfordert ein koordiniertes und verlässliches Zusammenspiel mehrerer Akteure. Verbindlichkeit schließt die Klarheit von Inhalten (Ziele, Aufgaben), Zuständigkeiten und zeitlichen Vereinbarungen ein. Bei aller Planung lassen sich Entwicklungsprozesse nicht vollständig vorhersagen. Daher bieten sich Unterbrechungen in Form von Meilensteinen und Reflexionspunkten entlang der Umsetzung an, an denen Fehlentwicklungen erkannt und Korrekturen vorgenommen werden können. Diese Reflexionen lassen sich gleichfalls auf systematische Weise in ein schulisches Veränderungsvorhaben einbauen. Eine wesentliche

Rolle spielt dabei die Formulierung von Kriterien und Indikatoren für die Evaluation des Prozesses und der (Zwischen-)Ergebnisse. Das heißt zugleich, dass die Voraussetzungen für die Abschluss-Evaluation des Implementierungsvorhabens bereits am Anfang in der Projektplanung berücksichtigt werden müssen.

Innovationsfreundliche Führungskultur

Ein Blick auf die Führungskultur lohnt sich ebenfalls, um die Chancen einer Innovation in einer Schule abschätzen und ggf. gestalten zu können. Ein einfaches Kulturmodell aus der amerikanischen Soziologie soll die Beobachtung erleichtern:



Die Grundannahme lautet: In jeder Organisation sind alle drei Kulturmerkmale vorhanden. Kulturen unterscheiden sich jedoch in der Wertigkeit zwischen politischen, administrativen und professionellen Kulturmerkmalen durch das Handeln in der Führungsebene. Der Einfluss auf Personen durch Führungspersonen sei vergleichsweise gering; hingegen werde die kulturelle Wirkung von Führungsverhalten auf die Organisationskultur systematisch unterschätzt. Erstrebenswert für die Leistungs- und Lernfähigkeit einer Organisation sei eine "gewisse Balance" der Ausprägungen.

Im deutschen Schulsystem muss man wohl davon ausgehen, dass die Politik, d.h. das Prozessieren von Macht (LUHMANN) dominiert, begleitet von einem ebenso deutlichen Übergewicht administrativer Wertmaßstäbe. In erfolgreichen Innovationsprozessen jedoch stehen Politik und Administration im Dienste der Professionalität.

Ein Schritt zur punktuellen Veränderung dieser kulturellen Schiefelage zugunsten von Professionalität lässt sich durch ein nüchternes ressourcenbewusstes Projektmanagement erreichen. Solides Projektmanagement bedeutet Verlässlichkeit durch klare Ziele, transparente Bewertungskriterien und das Zulassen von Teamgrenzen. Für die Leitung heißt das Kontrolle zurückzunehmen, (politische) Unterstützung anzubieten und sich verlässlich am vereinbarten Output zu orientieren.

Richtig genutzt ist Projektmanagement ein sehr leistungsfähiges Führungsinstrument, mit dem sich auch bei schwierigen Ressourcenverhältnissen komplexe Probleme lösen lassen.

Orientierung

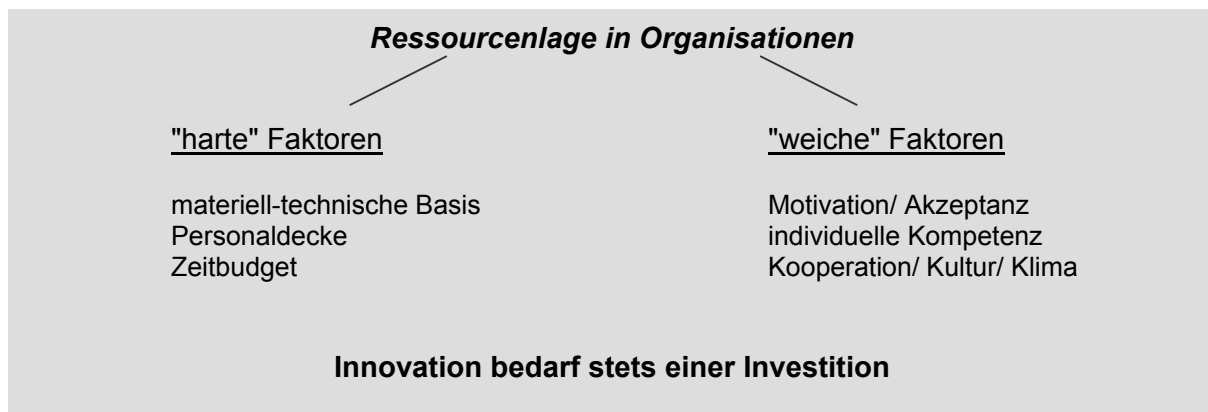
Orientierungsphase in Projekten zur Einführung von Bewegung in Schule

In der Orientierungsphase geht es zunächst darum, eine Basis für Veränderungen zu schaffen, d.h. Akzeptanz und Kompetenz im Kollegium und der Schulleitung für die Thematik "Bewegungsfreundliche Schule" herzustellen. Motivation und Kompetenz sind die Grundlagen individueller Handlungsfähigkeit und damit wichtige Säulen, von denen der Erfolg von Schulentwicklungsvorhaben getragen wird.



Ein weiterer Erfolgsfaktor sind kooperative Strukturen: Sie erst erlauben die Bündelung und Koordination der produktiven Kräfte in einer Schule auf ein gemeinsames Ziel hin.

Individuelle Handlungsfähigkeit und kooperative Strukturen zusammen bilden wesentliche "weiche" Faktoren der Ressourcenlage einer Organisation.



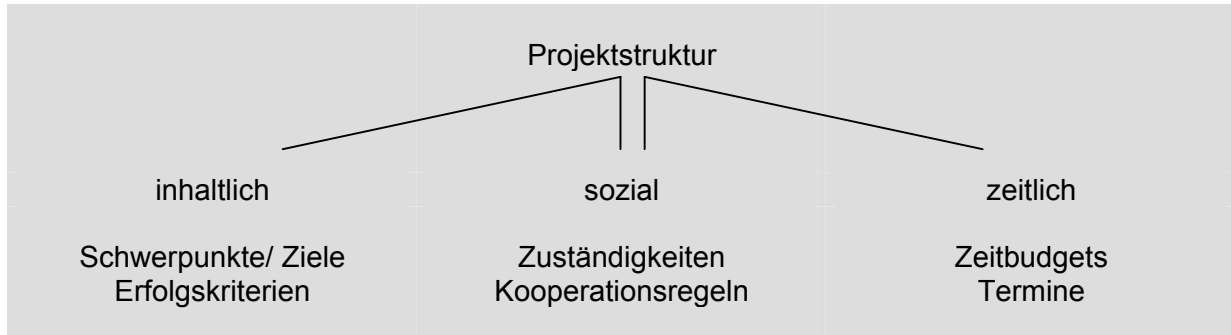
Ein systematischer Blick auf die Ressourcenlage erleichtert eine realistische Einschätzung der Ansprüche an ein Schulentwicklungsvorhaben.

Motivation und Kompetenz lassen sich durch folgende Maßnahmen fördern:

- Einzelgespräche im Kollegium
- Vorträge zum Themenbereich "Bewegungsfreundliche Schule"
- Studium von Fachbeiträgen aus Literatur und Internet
- Hospitation in Schulen, in denen bereits Schritte zur Einführung von Bewegung in das Schulleben erfolgreich beschrritten wurden.
- Eine Bestandsaufnahme der derzeitigen Situation (Anlage: Fragebogen "Orientierungsphase")
- Einbeziehung der Schulleitung (falls die Initiative von einzelnen Kolleginnen und Kollegen ausgeht)

Kooperationsstruktur bilden durch eine Auftaktklausur

Im Rahmen einer Auftaktveranstaltung gilt es nun die individuellen Meinungen und Ideen zusammenzuführen und eine erste Projektstruktur in inhaltlicher, sozialer und zeitlicher Hinsicht zu vereinbaren.



Schwierigkeiten im weiteren Projektverlauf deuten häufig darauf hin, dass eine der drei Dimensionen der Projektstruktur nicht ausreichend geklärt ist.

Ausgangspunkt für die Zielbildung ist eine Bestandsaufnahme der derzeitigen Situation zur "Bewegungsfreundlichkeit" der eigenen Schule (dazu die Fragebögen in der Anlage zur "Wirkungen" und zur "Orientierung"). Daraus lassen sich Ansatzpunkte für eine sinnvolle Veränderung ableiten. Es geht folglich nicht darum, das gesamte Profil einer Schule umzukrempeln, sondern sehr gezielt Entwicklungsschwerpunkte zu vereinbaren und den Nutzen für alle Beteiligten sichtbar werden zu lassen.

Erfolgskritische Grundsätze für eine Auftaktklausur	
- keine Besprechung ohne Visualisierung	- Folien, Poster, Flipchart (z.B. Tagesordnung, Ergebnisse)
- Keine Besprechung ohne Ziele, Ablauf und angemessene Organisation	- Inhalt: Was wollen wir besprechen? - Prozess: Wie wollen wir vorgehen?
- Keine Besprechung ohne Regeln	- auf die der Moderator achtet
- keine Besprechung ohne Moderation	- Konzentration auf die festgelegten Themen. Unterscheiden zwischen Inhalts- und Verfahrensdiskussion
- keine Besprechung ohne klare Vereinbarung	- Tätigkeitskatalog, Maßnahmeplan

Je nach Erfahrungen mit Schulentwicklungsprozessen in der einzelnen Schule sollte für die Moderation der Auftaktveranstaltung ein qualifizierter Schulentwicklungsberater und für die inhaltliche Unterstützung ein Experte für bewegungsfreundliche Schule hinzu gezogen werden.

Planung

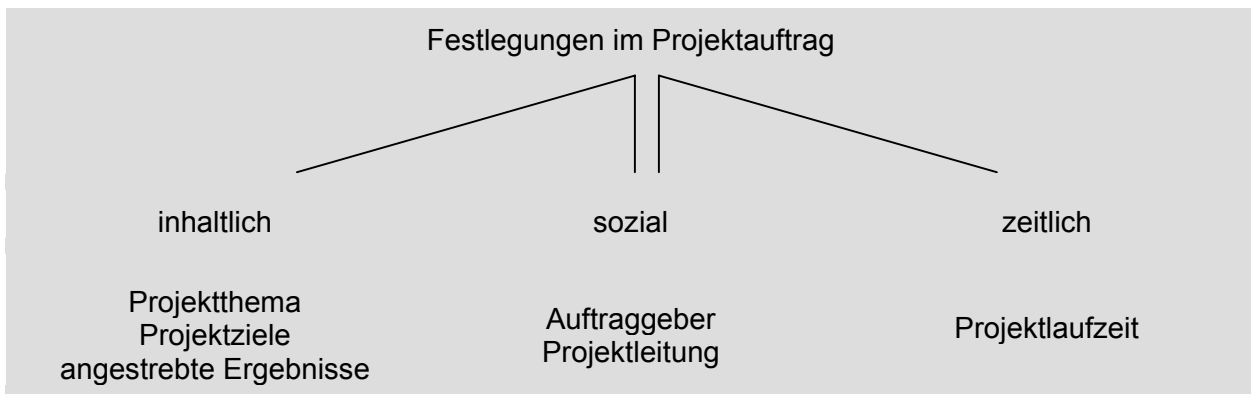
Planung von Projekten zur Einführung von Bewegung in Schule

Planung bedeutet die gedankliche Vorwegnahme eines Prozesses und dessen Ergebnisse. Wer plant, will den Erfolg eines Vorhabens systematisch beeinflussen können. Andererseits handelt es sich bei Entwicklungsprojekten teilweise um ergebnisoffene Prozesse mit einem hohen Anteil an Unbestimmtheit und kreativen Leistungen. Daher gilt es, die Komplexität der Planung der Komplexität des Vorhabens angemessen – d.h. weder allzu spontanisch noch zu exzessiv kleinschrittig – zu gestalten.

In den weiteren Ausführungen geht es um eine minimale Planungsstruktur und einige wenige Planungshilfen.

Der Projektauftrag

Im Ergebnis der Auftaktklausur werden durch die Schulleitung die Projektleitung autorisiert und der Projektauftrag (Anlage: Arbeitsblatt) formuliert. Dies ist der erste Planungsschritt, denn er enthält in die Zukunft gerichtete inhaltliche, soziale und zeitliche Festlegungen:



Ein Projektauftrag sollte unbedingt erteilt werden, da mit ihm außer der Klärung von Inhalten und Zuständigkeiten einige Nebeneffekte verbunden sind: Die Abgrenzung des Vorhabens vom operativen Alltag sowie dessen durch die Führung erklärte Bedeutsamkeit für die betreffende Schule. Beides zusammen stärkt den Status eines Entwicklungsprojektes und hilft vor allem in schwierigen Phasen des Projektverlaufes einen langen Atem zu behalten.

Projektteam und Kooperationspartner

Schulentwicklungsvorhaben leben von der Motivation und der Kompetenz beteiligter bzw. betroffener Personen (Orientierung). In der Regel können diese Personen den Erfolg des Projektes auch maßgeblich beeinflussen.

In das Projektteam gehören vor allem Personen, die aus einer professionellen Sicht etwas zum Erfolg des Projektes beitragen können. Das Projektteam wird also nach Kompetenzerwägungen zusammengestellt. Allerdings gilt hier: Je mehr Personen mitwirken, um so mehr soziale Komplexität muss im Vorhaben bewältigt werden. Potentielle Akzeptanzprobleme hingegen sollten daher eher durch eine kluge Kooperation und transparente Informationspolitik gelöst werden, nicht durch die Integration in das Projektteam. Eine sogenannte Stakeholder-Analyse kann helfen, auch bei komplizierten sozialen Einfluss- und Interessenlagen die Risiken von Akzeptanzproblemen gering zu halten (dazu Arbeitsblatt "Stakeholderanalyse" in der Anlage).



Projektstruktur- und Projektablaufplan

Die einfachste Form der Projektplanung ist der sog. Aktivitätenplan (Anlage: Arbeitsblatt). Für die meisten Schulentwicklungsprojekte reicht er als Hilfsmittel vollkommen aus.

Bei komplexen Entwicklungsprojekten mit vielen Beteiligten ist es ratsam einen Projektstrukturplan (Anlage: Arbeitsblatt) als Kommunikations- und Orientierungshilfe für alle Projektbeteiligten aufzustellen. Er stellt quasi das Organigramm des Projektes dar und enthält die Zuordnung von Arbeitspaketen und Projektmitarbeitern. Mitunter enthält der Projektstrukturplan auch alle notwendigen Angaben für den Projektablauf. Andernfalls wird ein gesonderter Projektablaufplan (Anlage: Arbeitsblatt) erstellt. Er gibt Auskunft über die sinnvolle Abfolge der Arbeitspakete sowie der Reflexionspunkte im Prozess in Form von Meilensteinen.

Evaluationsplanung

Der Sinn von Evaluation ist zum einen die nachträgliche Legitimation für eingesetzte Ressourcen, zum anderen aber auch die Stärkung des Kollegiums durch die Dokumentation der erbrachten Entwicklungsleistung sowie der Lerneffekt für künftige Vorhaben.

Evaluation sollte geplant werden u.a. aus folgenden Gründen:

- Der systematische Rückblick auf Ergebnisse und Prozesse ist auf Daten angewiesen, die unwiederbringlich verloren sind, wenn sie nicht zum rechten Zeitpunkt erhoben bzw. dokumentiert wurden.
- Durch Planung lässt sich die Evaluation enorm vereinfachen, indem sie in selektiver Weise auf das für das Anliegen Notwendige reduziert wird.

Der Evaluationsplan enthält Kriterien, Indikatoren und Datenquellen sowie die Zuweisung von Verantwortlichkeiten und Zeitpunkten für die Datenerhebung und Dokumentation (Anlage: Arbeitsblatt Evaluation).



Durchführung

Umsetzungsphase in Projekten zur Einführung von Bewegung in Schule

Mit den Schritten Orientierung und Planung wurde die Vorarbeit für eine effektive Durchführung geleistet. Und dennoch besagt eine etwas überspitzt formulierte Projektweisheit: "Je mehr man plant, um so mehr wird man vom Zufall überrascht". Denn keine Projektplanung kann so perfekt sein, dass sich die Umsetzung auf ein "formales Abarbeiten" von vorher festgelegten Arbeitsschritten reduzieren ließe.

Der Grad an Unbestimmtheit in der Projektdurchführung wird beeinflusst durch die Komplexität und den Neuheitswert der Sache selbst sowie der Dynamik sozialer Prozesse zwischen den beteiligten und betroffenen Akteuren.

Beide Aspekte der Projektdurchführung sollen nun punktuell näher beleuchtet werden.

Bildung und Entwicklung stabiler Sozialsysteme

Bereits in der Projektplanung werden wesentliche Sozialstrukturen des Vorhabens festgelegt. Dazu gehört das Projektteam mit dem Projektleiter, das sich in Steuergruppe und Problemlösegruppen zur Bearbeitung von Arbeitspaketen ausdifferenzieren kann. Damit ist zunächst lediglich der Anfang einer Entwicklung gesetzt, dessen Fortgang nicht vorhergesagt werden kann. Das Team wird Phasen durchmachen, die von Effizienzschwierigkeiten und Reibungsverlusten begleitet werden.

Durch regelmäßige gut strukturierte Meetings des Projektteams lassen sich Effizienzprobleme und Reibungsverluste rechtzeitig erkennen und beheben. Solche Projektsitzungen bilden ein wichtiges Instrument der Reflexion des Projektverlaufes und der Projektsteuerung (Anlage: Arbeitsblatt Projektsitzung).

Auch ein erfahrenes Projektteam wird konflikthaltige Situationen durchleben. Wesentlich für den Projekterfolg wird sein, wie offensiv und von prinzipiellem Vertrauen geprägt das Team mit diesen sozialen Herausforderungen umgeht.

Die intensive Beschäftigung der Projektbeteiligten mit dem Vorhaben kann zu einem "Innovationsabstand" gegenüber dem Kollegium und ggf. zu Widerständen bei der Umsetzung führen. Durch eine aktive akzeptanzförderliche Informationspolitik des Projektteams lässt sich dieses Risiko jedoch minimieren.

Meilensteinsystem

Meilensteinmeetings dienen der Reflexion der Erfüllung von Teilzielen zwischen Projektteam und Auftraggeber, der Schulleitung. Sie sollten klar getrennt werden von den Projektsitzungen. Für die sind Schulleitung zugleich ein Controllinginstrument, um den Projektstatus zu verfolgen und eine Gelegenheit, den Unterstützungsbedarf des Projektteams zu erfahren.

Durch eine systematische Abfolge wesentlicher Fragen und Schritte lässt sich ein solches Treffen effektiv gestalten (Anlage: Arbeitsblatt Meilensteinmeeting)



Weitere Hinweise: Stolpersteine in der Durchführungsphase

Evaluation und Projektabschluss



Evaluation

Evaluation eines Implementierungsprojektes bedeutet, es zu bewerten bzw. zu beurteilen. Der Sinn einer solchen Bewertung lässt sich an folgenden Fragen näher betrachten:

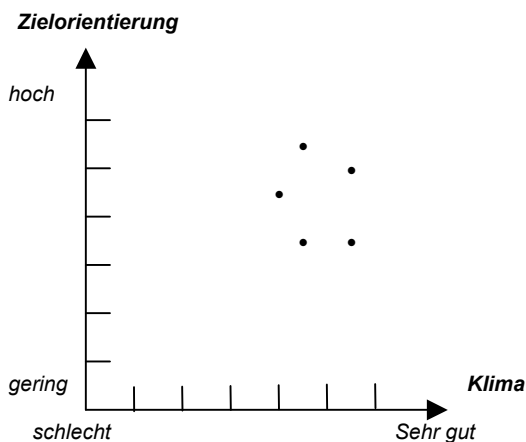
- Haben wir erreicht, was wir uns am Anfang vorgenommen haben?
- In welchem Maße haben wir die Ziele erreicht?
- Was an den Ergebnissen hat sich bewährt und was nicht?
- Was soll mit den Ergebnissen in Zukunft geschehen?
- Hat sich der Aufwand gelohnt?

Eine strukturierte Form zur Unterstützung des Evaluationsgespräches bietet der Fragebogen "Evaluation" (vgl. Anlage: Fragebogen "Evaluation").

Weitere Evaluationsfragen können sich auf das "Wie" der Zielerreichung beziehen, d.h. auf den Prozess der Implementierung:

- Wie effektiv und effizient wird die Arbeitsweise im Team eingeschätzt?
- Wie gelang die Schnittstellengestaltung zwischen dem Projektteam und anderen Akteuren wie Schulleitung, Schüler, Kollegium?
- Wie wurde mit Schwierigkeiten in der Sache und mit Konflikten im Team umgegangen?
- Was im Prozess gelang gut, was könnte künftig besser sein?

Diese Fragen zum Projektlauf lassen sich mit einer einfachen Gruppenauswertung verbinden:



Analyseschritte

1. Jedes Projektmitglied setzt einen Punkt entsprechend seiner subjektiven Einschätzung des Projektverlaufes.
2. Dann soll jeder die Frage beantworten:
3. Was müsste sein, damit ich meine Einschätzung beim Klima und bei der Zielorientierung um einen Anstrich positiver bewerte?
4. Aus den Antworten lässt sich eine Checkliste für künftige Projekte erstellen.

Evaluation kann sich folglich auf das Projektergebnis und dessen Folgen für die Praxis beziehen sowie auf die Verlaufsqualitäten im Projekt. Der Blick auf die Ergebnisse und deren künftige Nutzung kann die einzelne Schule in ihrer Identität stärken. Aus der Prozessevaluation wiederum lassen sich Erfahrungen und Verbesserungsmöglichkeiten für künftige Projekte ableiten.

Je nach Ansprüchen an den Genauigkeitsgrad und den Umfang der Evaluation wird sich der Aufwand für die Auswertung gestalten. Sie wird sich dabei auf die Dokumente stützen, die entsprechend der Evaluationsplanung geführt wurden (Planung).

Wesentlich an der Evaluation sind weniger die Daten und deren kunstvolle Auswertung, sondern die Diskussion darüber im Kollegium z.B. im Rahmen einer Klausur gemeinsam mit dem Auftraggeber.

Bei komplizierteren Evaluationsdesigns bietet es sich an, externe Unterstützung durch einen Schulentwicklungsberater einzuholen.

Projektabschluss

Ein klarer Projektabschluss sollte unbedingt sein. Ansonsten "geistert" das Projekt immer wieder latent durch das Alltagsgeschäft und beansprucht Energie durch fortwährende Nacharbeiten.

Zum Projektabschluss gehören die Projektdokumentation und die Abschlusspräsentation der Ergebnisse. Dafür sollte ein extra Zeitfenster im Rahmen einer Klausur zur Verfügung stehen. Abschluss bedeutet zugleich, die Früchte der Arbeit zu ernten, die erbrachte Leistung durch den Auftraggeber zu würdigen und aus den Erfahrungen zu lernen.

Auf der sozialen Ebene dient der Projektabschluss dazu, die Projektleitung und Projektteam von der Aufgabe zu entlasten und alle beteiligten Personen wieder in die Alltagsstrukturen einzugliedern.



Literatur

- Anrich, C.: *Bewegte Schule Bewegtes Lernen - Bewegung bringt Leben in die Schule*. Bd. 1. Klett Verlag Leipzig 2000.
- Anrich, C. (Hrsg.); Bolay, E.; Platz, E.; Wolf, H.: *Bewegte Schule, Bewegtes Lernen. Bewegung – ein Unterrichtsprinzip*. Band 2, Klett Verlag Leipzig 2002.
- Anrich, C. (Hrsg.); Bolay, E.; Platz, E.; Wolf, H.: *Bewegte Schule, Bewegtes Lernen. Bewegung – ein Prinzip lebendigen Fachunterrichts*. Band 3, Klett Verlag Leipzig 2003.
- Bastian, J.: *Leistung im Projektunterricht*. In: Friedrich Jahresheft 1996 S. 26-30
- Buchner, Ch.: *Kluge Kinder fallen nicht vom Himmel*, Herder.
- Dennison, P.: *Befreite Bahnen*, VAK Verlags GmbH, 2004
- Dennison, P.; Dennison, G.: *Brain-Gym. Lehrerhandbuch*, VAK Verlags GmbH, 2004
- Dordel, S.: *Bewegungsförderung in der Schule. Handbuch des Sportförderunterrichts*, Verlag Modernes Lernen
- Draksal, M.: *Ringordner Praktische Sportpsychologie*. Leipzig, Draksal Verlag.
- Hahmann, H.: *Sportförderunterricht. Biologisch-medizinische Grundlagen und Lehrinhalte für altersgerechte Haltungs- und Bewegungserziehung*, Ferd. Dümmlers Verlag, Bonn
- Hannaford, C.: *Bewegung – das Tor zum Lernen*, VAK Verlags GmbH, 2001
- Hollmann, W.; Strüder, H.: *Gehirngesundheit, -leistungsfähigkeit und körperliche Aktivität*. Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin Jahrgang 54, Nr. 9 (2003)
- Hüholdt, J.: *Wunderland des Lernens*, Verlag für Pädagogik und Didaktik, 2001
- Illi, U.: *Projektskizze – Bewegte Schule – Bewegtes Leben*. Motorik 18 (1995) 4, 149-155 (Karl Hofmann)
- Jasper, B. M.: *Brainfitness. Denken und Bewegen*, Achen: Meyer & Meyer.
- Müller, Ch.: *Bewegte Grundschule. Aspekte einer Didaktik der Bewegungserziehung als umfassende Aufgabe der Grundschule*, Academia Verlag 1999
- Müller, Ch.: *Bewegtes Lernen für die Klassen 1-4 und 5-12 (praktische Anregungen für ausgewählte Fächer)*, Academia Verlag
- Müller, Ch.: *Längsschnittstudie bewegte Grundschule: Ergebnisse einer vierjährigen Erprobung eines pädagogischen Konzeptes zur bewegten Grundschule*, Sankt Augustin: Academia Verlag 2002.
- Müller, Ch.: *Schule in Bewegung bringen*. In *PraxisWissen Schulleitung* (Kap. 67.21), München: Wolters Kluwer Verlag.
- Niedersächsisches Kultusministerium: *150 Stunden. Ideen und Anregungen zur Gestaltung von Schulhöfen in Selbsthilfe*. 1982
- Oppolzer, U.: *Bewegte Schüler lernen leichter*, Verlag modernes Lernen, Borgmann KG; 2004
- Rusch, H.; Weineck, J.: *Sportförderunterricht, Lehr- und Übungsbuch zur Förderung der Gesundheit durch Bewegung*. Schriftenreihe zur Praxis der Leibeseziehung und des Sports, Verlag Hofmann, Schorndorf
- Spitzer, M.: *Geist im Netz, Modelle für Lernen, Denken und Handeln*, Spektrum Akademischer Verlag HmbH Heidelberg Berlin, 2000
- Teuchert-Noodt, G.: *Informationen aus der Neurobiologie. Teil I: Neurodidaktik – eine neue Didaktik?* In: *Biologie in der Schule* 1/2000

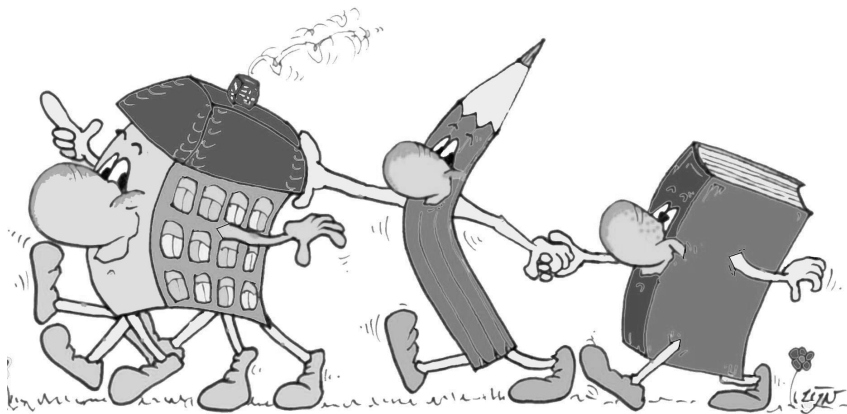
Wilms,H.; Wilms, E.: Erwachsen werden; Life-Skills-Programm. Für Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe I, Handbuch für Lehrerinnen und Lehrer – 2. Ausgabe ©Lions Clubs International, Gesamt-District 111 – Deutschland, Wiesbaden

Zimmer, R.: Handbuch der Sinneswahrnehmung, Verlag Herder

Zimmer, R.: Toben macht schlau, Verlag Herder

Zimmer, R.: Projekte zum ganzheitlichen Leben und Lernen, Verlag Herder

Zimmer, R.: Bewegung und Entspannung, Anregungen für die praktische Arbeit mit Kindern, Verlag Herder



Anlagen

Fragebogen – Ist-Stand zur Bewegungsfreundlichkeit einer Schule (Erscheinungsbilder & Beobachtungen)

Trifft nicht zu	Trifft eher nicht zu	Trifft eher zu	Trifft zu
-----------------------	-------------------------------	----------------------	--------------

Lernen

1	Der Unterricht wird häufig gestört durch "Reinrufen" oder das Stören der Schüler untereinander.				
2	Oft beobachte ich bei Schülern, dass Sie kippeln oder während des Unterrichts mit Gegenständen spielen.				
3	Oft beobachte ich bei Schülern eine hektische Arbeitsweise.				
4	Unter den Schülern registriere ich oft Lustlosigkeit bis hin zu "Null-Bock-Stimmung".				
5	Oft beobachte ich bei Schülern einen Konzentrationsabfall im Laufe des Unterrichts.				
6	Schülerinnen und Schüler folgen dem Unterricht meistens aufmerksam.				

Gesundheit

7	In unserer Schule gibt es gehäuft Unfälle bei Schülern.				
8	Schüler lassen sich häufig vom Sportunterricht befreien.				
9	An unserer Schule häufen sich Fehlzeiten bei Schülern.				
10	An unserer Schule häufen sich Fehlzeiten bei Lehrern.				

Soziales Klima und Kultur

11	An unserer Schule nehme ich eine hohe Lautstärke zwischen den Schülern sowie zwischen Schülern und Lehrern war.				
12	An unserer Schule beobachte ich, dass häufig Schüler ausgegrenzt werden.				
13	An unserer Schule gibt es unter Schülern ein ausgeprägtes Zusammengehörigkeitsgefühl.				
14	An unserer Schule gibt es unter Lehrern ein ausgeprägtes Zusammengehörigkeitsgefühl.				
16	Zwischen Lehrern und Schülern besteht ein freundlicher Umgangston und ein entspanntes Klima.				
18	Aggressives Verhalten zwischen Schülern kommt an unserer Schule ganz selten vor.				

Bewegungsfreundliche Schule



Fragebogen – Ist-Stand zur Bewegungsfreundlichkeit einer Schule (Orientierungsphase)

Trifft nicht zu	Trifft eher nicht zu	Trifft eher zu	Trifft zu
-----------------------	-------------------------------	----------------------	--------------

Perspektive der Eltern

6	Die Eltern werden durch uns über die Bedeutung von Bewegung und die Gestaltung einer bewegungsfreundlichen Schule informiert.				
7	Es finden gemeinsame Bewegungsaktivitäten mit Eltern, Schülern und Lehrern statt.				

Perspektive Unterricht

8	Lehrer in unserer Schule verbinden häufig kognitives Lernen mit Bewegung.				
9	Bei Bedarf wird der Unterricht durch Bewegungsaktivitäten aufgelockert.				
10	Wir nutzen kooperative Lernformen im Unterricht.				

Dynamisches Sitzen

11	In jeder Klasse sind alternative Sitzgelegenheiten vorhanden (z.B. Sitzbälle, Sitzkissen)				
12	Alternative Sitzgelegenheiten werden regelmäßig genutzt.				

Bereich bewegungsfreundliche Pause

13	Die Gestaltung unseres Schulgebäudes ermöglicht Schülern vielfältige Bewegungsaktivitäten.				
14	Auf dem Pausenhof nutzen die Schüler bereitgestellte Spiel- und Sportgeräte.				
15	Auch im Schulgebäude sind Möglichkeiten zur Gestaltung von Bewegungspausen vorhanden (Bewegungsräume, bewegungsfreundliche Flure).				
16	Die Sporthalle steht in den großen Pausen allen offen.				

Bereich Schulsport

17	Schüler können am Sportförderunterricht teilnehmen.				
18	Der Sportunterricht fällt selten aus.				
19	Unsere Schule kooperiert mit Sportvereinen.				

Bereich Schulleben/ Freizeit

20	Spiel- und Sportveranstaltungen gehören bei uns zum Schulleben.				
22	Unsere Wandertage sind wirkliche Wandertage.				
23	Die Auswahl von Projektthemen erfolgt auch unter der Berücksichtigung des Bewegungsaspektes.				
26	Bei uns wird Bewegung bei der Rhythmisierung des Schullalltags berücksichtigt.				
27	In unserer Schule gibt es bereits Initiativen zur bewegungsfreundlichen Schule.				
28	Bei uns in der Schule wird Bewegung zielgerichtet zur Förderung von Lernen, Gesundheit und Schulklima genutzt.				

Fragebogen – Ist-Stand zur Bewegungsfreundlichkeit einer Schule (Evaluation)

Trifft nicht zu	Trifft eher nicht zu	Trifft eher zu	Trifft zu
-----------------------	-------------------------------	----------------------	--------------

Perspektive der Lehrer

1	Die Mehrzahl unserer Lehrer nimmt an Fortbildung für die einzelnen Bereiche der bewegungsfreundlichen Schule teil.				
2	Uns Lehrern stehen ausreichend didaktisch-methodische Anregungen für die Gestaltung der bewegungsfreundlichen Schule zur Verfügung.				
3	Wir Lehrer geben untereinander Ideen zur Gestaltung der bewegungsfreundlichen Schule weiter.				
4	Die bewegungsfreundliche Schule wird von uns allen mitgestaltet.				
5	Bewegung zur Förderung von Lernen, Schulkultur, Gesundheit ist ein wesentlicher Bestandteil unseres Schulprogramms.				

Perspektive der Eltern

6	Die Eltern werden durch uns über die Bedeutung von Bewegung und die Gestaltung einer bewegungsfreundlichen Schule informiert.				
7	Es finden gemeinsame Bewegungsaktivitäten mit Eltern, Schülern und Lehrern statt.				

Perspektive Unterricht

8	Lehrer in unserer Schule verbinden häufig kognitives Lernen mit Bewegung.				
9	Bei Bedarf wird der Unterricht durch Bewegungsaktivitäten aufgelockert.				
10	Wir nutzen kooperative Lernformen im Unterricht.				

Dynamisches Sitzen

11	In jeder Klasse sind alternative Sitzgelegenheiten vorhanden (z.B. Sitzbälle, Sitzkissen).				
12	Alternative Sitzgelegenheiten werden regelmäßig genutzt.				

Bereich bewegungsfreundliche Pause

13	Die Gestaltung unseres Schulgebäudes ermöglicht Schülern vielfältige Bewegungsaktivitäten.				
14	Auf dem Pausenhof nutzen die Schüler bereitgestellte Spiel- und Sportgeräte.				
15	Auch im Schulgebäude sind Möglichkeiten zur Gestaltung von Bewegungspausen vorhanden (Bewegungsräume, bewegungsfreundliche Flure).				
16	Die Sporthalle steht in den großen Pausen allen offen.				

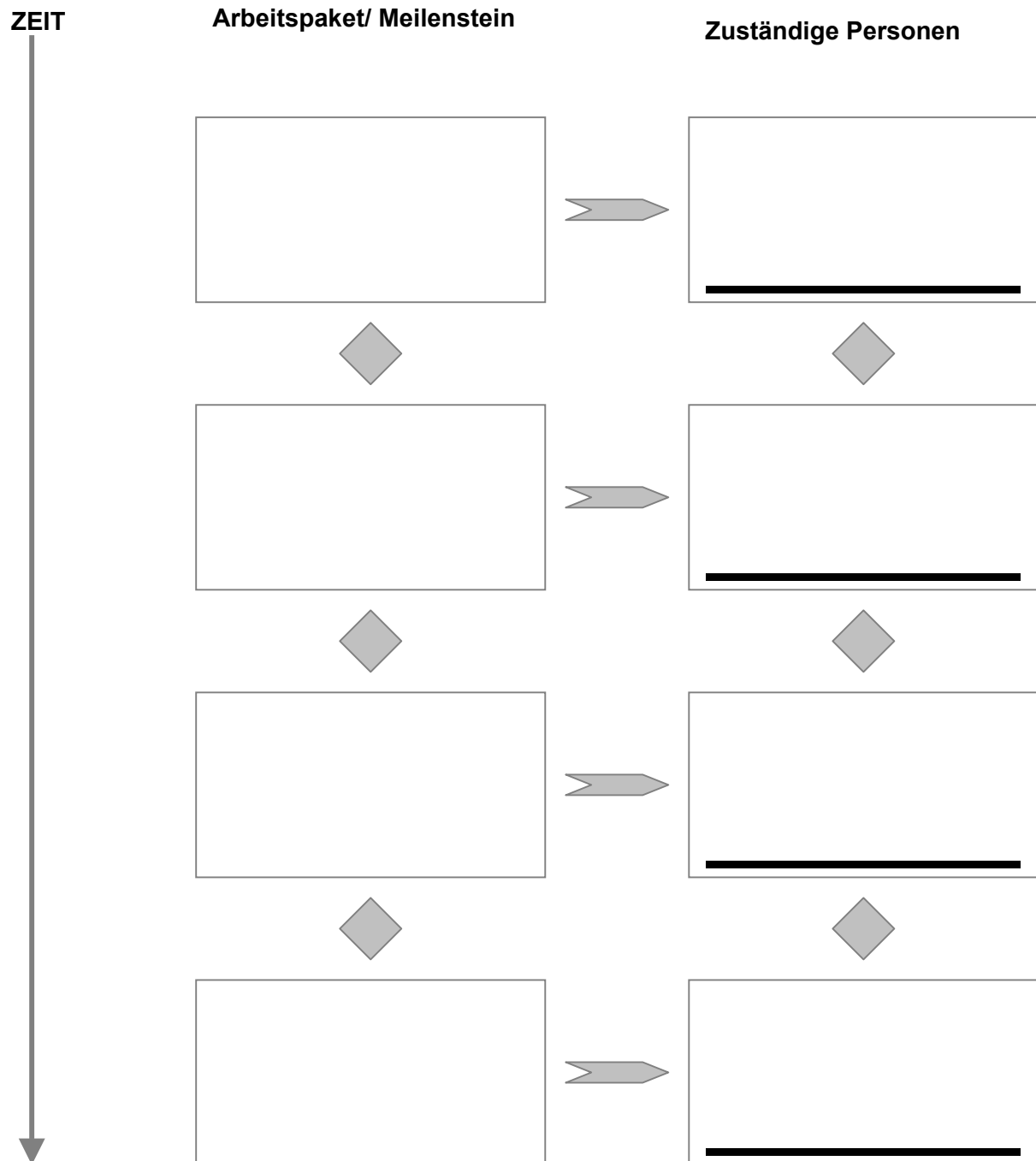
Bereich Schulsport

17	Schüler können am Sportförderunterricht teilnehmen.				
18	Der Sportunterricht fällt selten aus.				
19	Unsere Schule kooperiert mit Sportvereinen.				

Bereich Schulleben/ Freizeit

20	Die Schüler unserer Schule haben die Möglichkeit, eigene Ideen aktiv in das Leben der bewegten Schule einzubringen.				
21	Spiel- und Sportveranstaltungen gehören bei uns zum Schulleben.				
22	Unsere Wandertage sind wirkliche Wandertage.				
23	Die Auswahl von Projektthemen erfolgt auch unter der Berücksichtigung des Bewegungsaspektes.				
24	Die Ausgestaltung der bewegungsfreundlichen Schule wird im Schulbudget regelmäßig berücksichtigt.				
25	Wir evaluieren den Prozess und die Wirkung von Maßnahmen der Bewegungsfreundlichen Schule.				
26	Bei uns wird Bewegung bei der Rhythmisierung des Schullalltags berücksichtigt.				

Arbeitsblatt – Projektablaufplan



Verfahren

Gliederung des Projektes in Phasen (ggf. Arbeitsschritte)

- Festlegung von Meilensteinen, Teilzielen, Zwischenprodukten
- Möglichst mit Zeitplanung (Zeitachse mit Datum versehen)

Vereinbarungen, wer für die einzelnen Abschnitte im Projektverlauf zuständig ist.

Arbeitsblatt – Projektauftrag

Projektbezeichnung (Projektthema)

Auftraggeber:

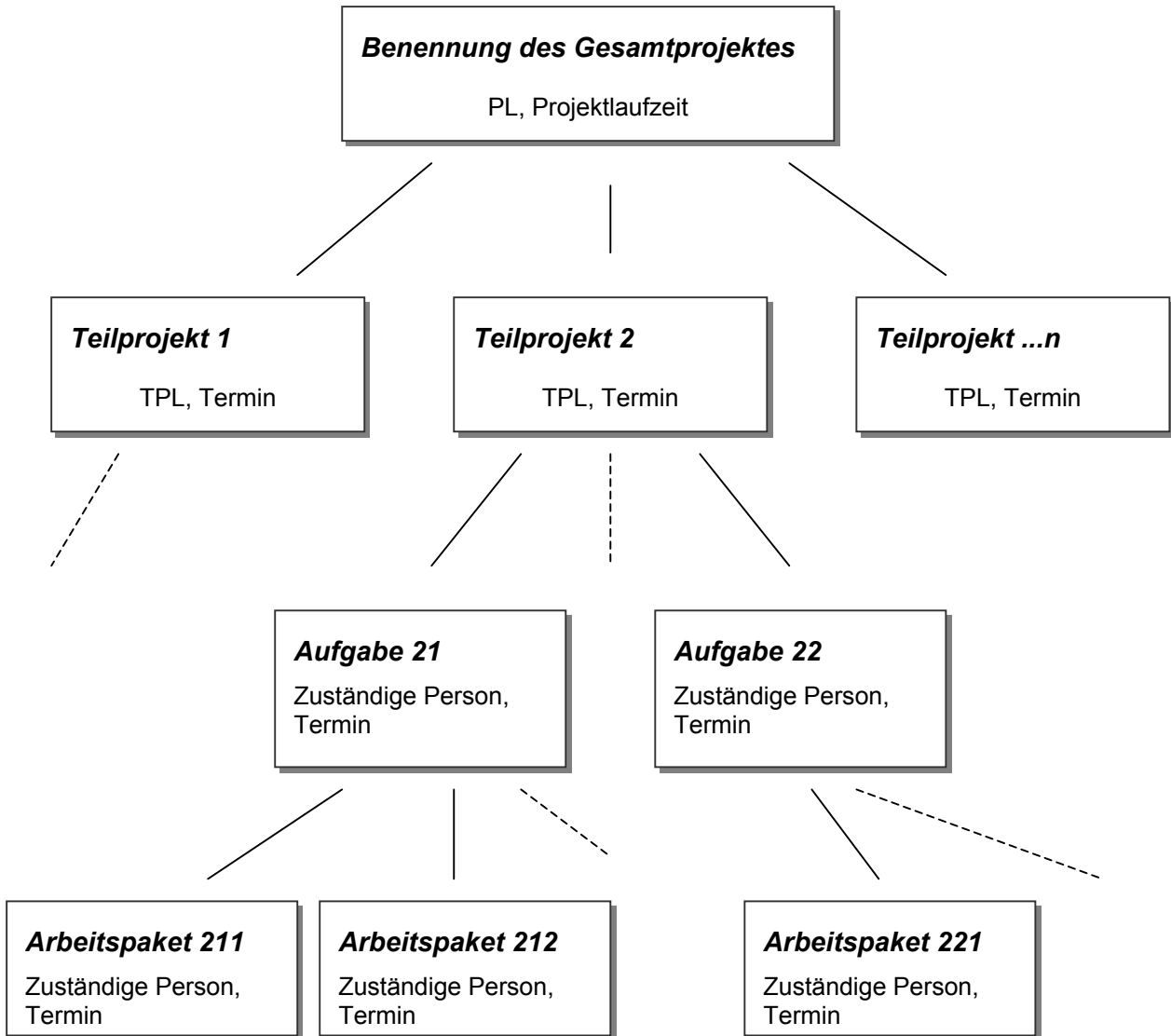
Projektleiter:

Projektziele:

Angestrebte Projektergebnisse: Was genau soll am Projektende vorliegen?

Rahmenbedingungen: (Projektlaufzeit, Ressourcen, ...)

Arbeitsblatt – Projektstrukturplan (PSP)



Vorgehensweise beim Aufstellen einen PSP

- | | |
|---|------------------|
| Benennung des Gesamtprojektes | 1. Ebene des PSP |
| Evtl. unterteilen in Teilprojekte | 2. Ebene |
| Gliederung der Teilprojekte in Aufgaben | 3. Ebene |
| Gliederung in Arbeitspakete | 4. Ebene |

In allen Ebenen wird die Verbindlichkeit erst durch die Angabe von Verantwortlichen Personen oder Teams und von Terminen hergestellt.

Arbeitsblatt – Meilensteinmeeting

Ziel: Präsentation des Projektstatus beim Auftraggeber

Ablauf

1. Bericht der Projektleiterin/ des Projektleiters
 - Was war das Teilziel der letzten Etappe?
 - Was wurde erreicht, was nicht?
 - Was sind Gründe für evtl. Abweichungen?
 - Worin bestehen die nächsten Schritte?

2. Soll-Ist-Vergleich
 - Sind aus Sicht des Auftraggebers die Teilziele erreicht?
 - Ist noch etwas nachzuarbeiten?
 - Verabschiedung der abgearbeiteten Arbeitspakete
 - Ggf. Vereinbarung über Abänderung des Projektauftrags, zusätzliche unterstützende Maßnahmen.

Wichtig: Hier keine Diskussionen des Projektteams wiederholen

Quelle: in Anlehnung an König, 2004

Arbeitsblatt – Projektbesprechung

Ziele der Projektbesprechung sind die Projektverfolgung und Projektsteuerung innerhalb des Projektteams.

Ablauf

1. Begrüßung und Berichte (Projektleiter/in 5 Minuten, Mitglieder je 2 Minuten)
 - Was hat sich in der Zwischenzeit ergeben?
 - Was ist erledigt, was noch nicht?
 - Wo sind Schwierigkeiten aufgetreten?
2. Liste offener Punkte
 - Kurzer Bericht des zuständigen Projektmitglieds
 - Sammlung von Anregungen, Hinweisen, Bedenken anderer Teilnehmer
 - Wichtig: Nicht darüber diskutieren, aber schriftlich erfassen
 - Soll-Ist-Vergleich
3. Planung der nächsten Schritte
4. Was hat sich in der Zwischenzeit ergeben?
5. Rundgespräch: Weitere wichtige Hinweise erfassen
6. Abschluss, Verlesung des Ergebnisprotokolls

Hinweise

1. Sitzung nicht über zwei Stunden ausdehnen
2. Das Fehlen eines Mitglieds ist kein Grund, das Thema nächstes Mal nochmals zu besprechen.
3. Vertretungsregelung: Der Betreffende ist dafür verantwortlich, ein Vertreter die entsprechende Interessen und Argumente einbringt.
4. Diskussion einzelner Punkte nicht länger als 5 bis 10 Minuten
5. Bei längeren Diskussionen Verweisen an Problemgruppe
6. Mitglieder, die gravierende Einwände haben, in Problemgruppe aufnehmen

Arbeitsblatt – Evaluation

Evaluationsbereich:		
Kriterium:		
Indikatoren:	Datenquelle	Methode
Wer?	Wann?	

Evaluationsbereich:		
Kriterium:		
Indikatoren:	Datenquelle	Methode
Wer?	Wann?	

Evaluationsbereich:		
Kriterium:		
Indikatoren:	Datenquelle	Methode
Wer?	Wann?	

Arbeitsblatt – Stolpersteine in der Durchführungsphase



Auf der Ebene des Prozesses

- Fehlendes Methodenwissen
- Keine Termineinhaltung
- Fehlende Problemlösetechniken
- Keine Strukturierung der Meetings
- Keine Klarheit darüber, was im Projektteam abgearbeitet werden muss und was nicht
- Keine Regelkommunikation (Meilensteine) mit dem Auftraggeber
- Fortwährendes Ändern des Projektauftrags

Auf der Sozialen Ebene

- Fehlende Führungskompetenz des Projektleiters
- Konflikte im Projektteam
- Konflikte zwischen Projekt und Auftraggeber
- Konflikte zwischen Projekt und Tagesgeschäft
- Konflikte mit Stakeholdern

Bewältigungsmöglichkeiten durch externe Ressourcen

- Einbeziehen eines Projekt- oder Schulentwicklungsberaters
- Einbeziehen eines Teamentwicklers
- Beratung durch Experten für Bewegungsfreundliche Schule

Quelle: in Anlehnung an König, 2004

Arbeitsblatt – Aktivitätenplan

Arbeitsschwerpunkt: _____
 Verantwortlicher der Gruppe: _____
 Gruppenmitglieder: _____

WAS? Inhalt/Arbeitsvorhaben etc.	WIE? Arbeits- oder Veranstal- tungsformen	WER? MIT WEM? Verantwortlicher u. betei- ligte Personen	WANN? Zeitraum Terminplan	Dokumentation Was? Wer? Wie?	Hinweise, Bemerkungen
1.					
2.					
3.					
4.					

Bewegungszauber

oder

„...Seh` ich doch die kleinen Geister über Bücherstapel laufen.“

(frei nach Johann Wolfgang v. Goethe)

Renne, renne manche Strecke,
dass zum Zwecke Kräfte fließen
und in reichem vollen Schwalle
in Bewegung sich ergießen.

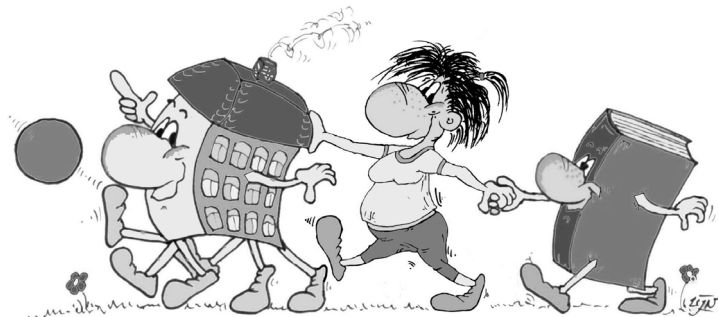
Sieh`, da laufen Schweißesbäche
und der Spaß ist riesengroß,
denn wer einmal sportbegeistert,
lässt ein Leben lang nicht los.

Oh, da kommt der Pauker:
Was ist hier gescheh`n?
So viel Lust an der Bewegung
hat man selten hier geseh`n.

Schwimme, radle manche Strecke,
dass zum Zwecke Muskeln sprießen.
Turne, spiele voll Entzücken,
den Bewegungsfluss genießen.

Hüpfe, fliege, tanze, lache -
Lust am „Sport`In“ - die ist groß,
kindlicher Bewegungszauber
lässt uns nicht mehr los.

Türk-Noack



Bewegungsfreundliche Schule