

Bewegte Grundschule

Untersuchung zur Verbreitung der Idee der täglichen Bewegungserziehung an Grundschulen

Georg Wydra

1. Einleitung

Die Bedeutung von Bewegung, Spiel und Sport für die Entwicklung und Gesundheit gerade von Kindern und Jugendlichen ist unstrittig. Es werden eine Reihe von Gründen für ein Mehr an Bewegung angeführt. Die Vorstellung vom ganzheitlichen Lernen hat nach wie vor eine große Bedeutung. Ebenso häufig finden sich medizinische Argumentationsmuster, die vor den negativen Auswirkungen des Bewegungsmangels für die Fitness warnen und die Gesundheit von Kindern in den Vordergrund rücken (Ministerium für Justiz, Gesundheit und Soziales, 2005). Neuere neurophysiologische Arbeiten betonen die unmittelbaren Vorteile täglicher Bewegungsaktivitäten für das allgemeine Lernen. Die tägliche Sportstunde wäre aus der Sicht der Lernforscher optimal für das schulische Lernen (Kubesch, 2007).

Vor dem Hintergrund, dass die tägliche Sportstunde wohl in den nächsten Jahren nicht umgesetzt werden kann, ist die tägliche Bewegungszeit ein gangbarer Kompromiss zwischen pädagogischer Notwendigkeit und administrativer Machbarkeit. Die tägliche Bewegungszeit steht seit mehr als einem Jahrzehnt auf der Agenda der Grundschulpädagogik (Müller, 1999). Nach dieser Zeit stellt sich die Frage, inwieweit die Idee der täglichen Bewegungszeit mittlerweile die Grundschullehrer erreicht und in den schulischen Alltag Einzug gehalten hat (Arvanitis, Arvanitis & Sittler, 2005).

2. Methodik

Es wurden 289 Grundschullehrerinnen und -lehrer im Saarland (n=233) und in Rheinland-Pfalz (n=56) mittels eines standardisierten Fragebogens nach ihren Erfahrungen mit der täglichen Bewegungszeit befragt. Für das Saarland mit – zum Zeitpunkt der Untersuchung – insgesamt 269 Grundschulen ist die Untersuchung repräsentativ, da die Rücklaufquote von den Schulen 86,6 % betrug.

3. Ergebnisse:

Der Mehrheit der Befragten ist das Konzept der täglichen Bewegungszeit vertraut (67,6 %), mäßig vertraut ist es 22,9 %, nicht vertraut ist es nur 9,5 %.

Für 67,2 % der Lehrerinnen und Lehrer ist die tägliche Bewegungszeit fester Bestandteil ihres Unterrichts. Von diesen führen 48,9 % die tägliche Bewegungszeit aber nur unregelmäßig durch.

Von denen, die die tägliche Bewegungszeit praktizieren nehmen sich 23,2 % bis zu drei Minuten, 57,8 % bis fünf Minuten, 14,6 % bis zehn Minuten und 4,3 % mehr als zehn Minuten Zeit für die Durchführung der Übungen.

Aus den Angaben der Lehrerinnen resultieren für die Schüler folgende wöchentlichen Bewegungszeiten: 37,4 % keine Bewegungszeit, 47,6 % bis 15 Minuten, 5,6 % bis 30 Minuten, 6,3 % bis 60 Minuten und 3,1 % mehr als 60 Minuten. Im Durchschnitt nehmen sich die Lehrer pro Tag drei Minuten Zeit für die tägliche Bewegungszeit.

Zeitmangel (83,3 %), räumliche Einschränkungen (35,7 %), mangelnde Vertrautheit mit den Übungen (17,5 %) sowie der Glaube, der Sportunterricht sei ausreichend (7,1 %) werden als Hinderungsgründe genannt.

Bewährt hat sich die tägliche Bewegungszeit vor allem um die Konzentration zu steigern (81,7 %), einen Ausgleich zu erzielen (67,1 %), die Ruhe in der Klasse wieder herzustellen und die Antriebslosigkeit der Schüler zu beseitigen (44,4 %)

Der Stellenwert an ihrer Schule bewerten nur 35,5 % der Lehrer mit hoch.

4. Diskussion

Die Idee der täglichen Bewegungszeit ist den meisten Lehrerinnen und Lehrern bekannt. Die Datenanalyse zeigt aber, dass die Realität dem Konzept der täglichen Bewegungszeit hinterher hinkt. Nur 15 % der Kinder kommen in den Genuss von mehr als 15 Minuten zusätzlicher Bewegung. Die Bewegungserziehung wird nicht als eigenständiger Inhalt der Grundschule in ausreichendem Maße gewürdigt. Die tägliche Bewegungszeit wird instrumentalisiert zur Gewährleistung des normalen Unterrichts (Wydra, Hakikiova & Haberer, 2000). Lehrerinnen und Lehrer haben offensichtlich Angst, durch die Bewegungszeit „wertvolle“ Unterrichtszeit zu verlieren und mit ihrem Stoff nicht durchzukommen. Dabei zeigen die Ergebnisse der Neurophysiologie eindeutig, dass regelmäßige Bewegungsaktivitäten – am besten im Umfang einer ganzen Sportstunde – positive Effekte auf das Lernen in allen anderen Fächern haben (Kubesch, 2007). Regelmäßige intensive und längere Bewegungspausen schaffen die Grundlagen für das Lernen. Nach längeren mental anstrengenden Unterrichtsstunden werden Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit am besten mit Bewegung, Spiel und Sport wieder hergestellt (Wamser, 2005).

Literaturverzeichnis

- Arvanitis, N., Arvanitis, S. & Sittler, G. (2005). *Untersuchungen zur Verbreitung der Idee der täglichen Bewegungszeit an Grundschulen*. Diplomarbeit. Sportwissenschaftliches Institut der Universität des Saarlandes.
- Kubesch, S. (2007). *Das bewegte Gehirn. Körperliche Aktivität und exekutive Funktionen*. Reihe Junge Sportwissenschaft. Schorndorf: Hofmann.
- Ministerium für Justiz, Gesundheit und Soziales (2005). Bericht zur Gesundheit und gesundheitlichen Versorgung von Einschulkindern im Saarland. Saarbrücken: Autor.
- Müller, C. (1999). *Bewegte Grundschule. Aspekte einer Didaktik der Bewegungserziehung als umfassende Aufgabe der Grundschule*. St. Augustin: Academia.
- Wamser, P. (2003). *Einfluss körperlicher Aktivitäten auf Unterrichtsstörungen, Kreislauf und Konzentrationsleistungen von Heranwachsenden im Schulalltag*. Dissertation. Hamburg: Diplomica.
- Wydra; G., Hakikiova, P. & Haberer, C. (2000). *Zur Umsetzung der Idee der täglichen Bewegungszeit – Ergebnisse einer Befragung*. In E. Balz, & P. Neumann (Hrsg.), *Anspruch und Wirklichkeit des Sports in Schule und Verein* (S. 75 - 80). Hamburg: Czwalina.