

Auswirkungen einer bewegten Pause auf die Konzentrationsfähigkeit der Schülerinnen und Schüler

Studienprojektsteckbrief

Fach: Sportwissenschaften

Betreuende*r Dozent*in: Dr. Nils Ukley

Studiengang: HRSGe

Studienprojektvariante: Forschung in Schulentwicklungsprozessen

Abstract

Dieses Studienprojekt beschäftigte sich mit der Frage, ob eine von Bewegung geprägte Pause bzgl. der Konzentrationsfähigkeit der Schülerinnen und Schüler bedeutsam sein kann für den anstehenden Unterricht. Dafür wurden mit den Schülerinnen und Schülern Konzentrationstests (d2-R Test nach Brickenkamp, Schmitz-Atzert & Liepmann (2010)) durchgeführt: Ein Konzentrationstest fand nach einer Pause (zweite große Pause) statt, die die Schülerinnen und Schüler im Klassenraum, d. h. ohne großartigen Bewegungsfreiraum, verbracht haben. Ein weiterer Konzentrationstest fand eine Woche später nach einer Pause (erneut zweite große Pause) statt, in der die Schülerinnen und Schüler größtenteils am Pausensport und in Teilen bei der Geräteausleihe auf dem Pausenhof teilgenommen haben. Die Ergebnisse und der Vergleich der beiden Konzentrationstests konnten klar zeigen, dass die Konzentrationsfähigkeit aller Schülerinnen und Schüler nach einer Pause, welche durch Bewegung geprägt ist, deutlich höher ist.

Forschungsfrage

Kann durch eine bewegte Pause eine Konzentrationssteigerung für den folgenden Unterricht erreicht werden? Ist eine von Bewegung geprägte Pause wichtig für die Konzentration der Schülerinnen und Schüler?

Theoretische Bezüge

Bewegte Schule - Schule soll mehr an die Bedürfnisse der Schülerinnen und Schüler angepasst werden, da Kinder in der Entwicklungsphase ein Grundbedürfnis nach Bewegung haben.

Bewegungsfreudige Schule - Schule soll *Lernen durch Bewegung* als Prinzip schulischen Lernens verstehen.

Zusammenhang zwischen Konzentration und Bewegung/ Konzept der bewegten
Konzentrationsförderung - Bewegung hat eine positive Auswirkung auf die Gehirnaktivität.

Methodische Umsetzung

Forschungsmethode: quantitativ

Vergleich der Ergebnisse von zwei Konzentrationstests 1. Test: nach 2. großer Pause, welche die Schülerinnen und Schüler mit mir als Lehrkraft im Klassenraum verbracht haben (= wenig Bewegung) 2. Test: nach 2. großer Pause, in der die Schülerinnen und Schüler am Pausensport oder der Geräteausleihe auf dem Schulhof teilgenommen haben (= viel Bewegung) Test: d2 - Revision

Erkenntnisse

Der Konzentrationsleistungswert aller Schülerinnen und Schüler ist nach der von Bewegung geprägten Pause angestiegen. Im Mittel haben sich alle Schülerinnen und Schüler um eine Bereichsbezeichnung (von durchschnittlich auf hoch) verbessert. Die Schülerinnen und Schüler, welche am Pausensport teilgenommen haben, haben im Mittel einen stärkeren Anstieg im Konzentrationsleistungswert erzielt. Bei einer geschlechtergetrennten Betrachtung der Ergebnisse konnte festgestellt werden, dass die Mädchen sowohl nach der Pause ohne, als auch nach der Pause mit Bewegung im Mittel leicht höhere Werte erzielen konnten.

Erfahrungen im Forschungsprozess

Das Studienprojekt hat mir einen für mich neuen Zugang zum forschenden Lernen eröffnet. Zu Beginn war es schwierig ein Thema zu finden, welches sich in der Schule im entsprechenden Rahmen umsetzen ließ. Letztendlich konnte ich durch mein Studienprojekt aber wichtige und interessante Erkenntnisse gewinnen, welche gewinnbringend für meine Professionalisierung sind.

Literatur

- Brickenkamp, R., Schmidt-Atzert, L. & Liepmann, D. (2010): Test d2 Revision: Aufmerksamkeits- und Konzentrationstest; Manual. Göttingen: Hogrefe.
- Hundeloh, H., Kottmann, L. & Pack, R.-P. (2015): Bewegungsfreudige Schule. Mit Bewegung Schulqualität entwickeln. Aachen: Meyer & Meyer.
- Städtler, H. (2015): Bewegung macht Schule. Warum brauchen wir die bewegte Schule?. In: Bewegung & Sport. Bd. 69 (1), Purkersdorf: Brüder Hollnisek. S. 6-9.