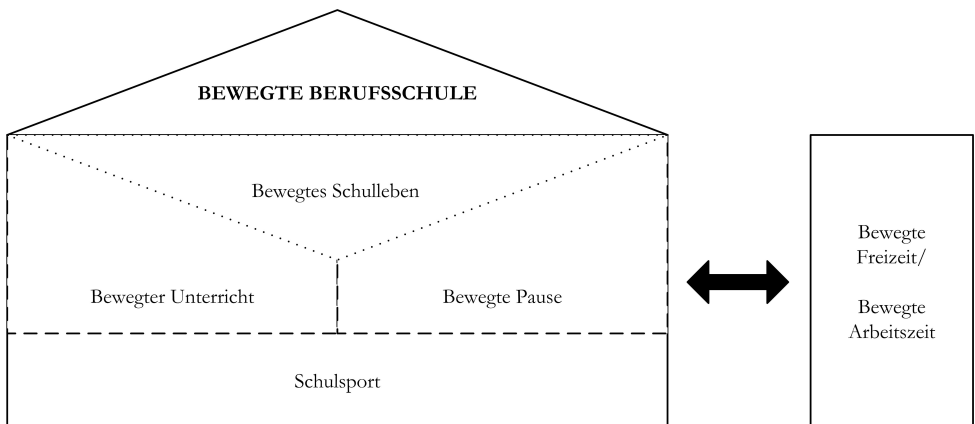


Die bewegte Berufsschule

Leitfaden zur Legitimation



Einführung

Anliegen

- Hauptanliegen dieses Leitfadens ist es, das Konzept der bewegten Berufsschule mit seinem gesundheitlichen, entwicklungstheoretischen und lerntheoretischen Nutzen vorzustellen.
- Um die große Bedeutung von Bewegung für Ihre Berufsschule¹ zu veranschaulichen, zeigt dieser Leitfaden Argumente auf, die deren Nutzen empirisch belegen.
- Geeignetes Instrument zur Umsetzung von Sport und Bewegungsaktivitäten ist das Konzept der bewegten Berufsschule², da es in der Lage ist, alle aufgeführten Argumente in der Praxis zu realisieren.

Zielgruppe

- Dieser Leitfaden richtet sich an folgende Personen Ihrer Schule:
 - Schulleitung
 - Lehrkräfte
 - Angehende Lehrkräfte (Referendare, Studenten der Wirtschaftspädagogik)

Aufbau des Leitfadens

- Der Leitfaden besteht aus acht Argumenten, die nicht isoliert zu betrachten sind, sondern sich gegenseitig bedingen und verstärken.
- Zu jedem der Argumente verdeutlicht eine kompakte Infobox, in welchem Bereich der bewegten Berufsschule Maßnahmen zur praktischen Umsetzung erfolgen.
- Die bewegte Berufsschule ist das Modell einer bewegungsorientierten Schule, welches die Berufsschule in folgende Bereiche unterteilt:
 1. **Bewegter Unterricht**
 2. **Bewegte Pause**
 3. **Bewegtes Schulleben**
 4. **Bewegte Freizeit/Bewegte Arbeitszeit**

Argument 1:

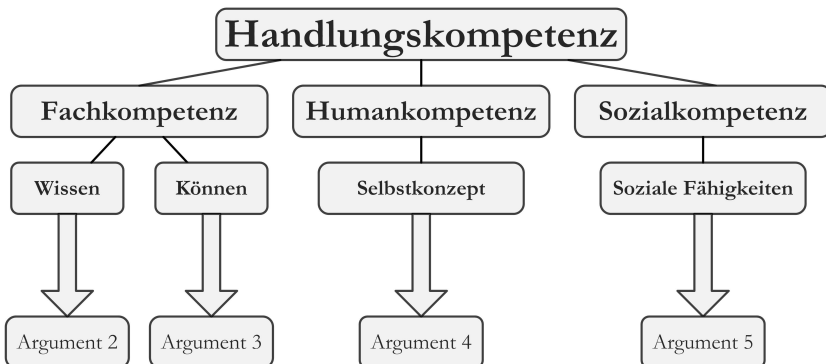
Unterstützung bei der Aneignung beruflicher Handlungskompetenz

Ausgewiesenes Bildungs- und Erziehungsziel aller Berufsschulen ist es, den Berufsschülern eine berufliche Handlungskompetenz zu vermitteln.

Die berufliche Handlungskompetenz entfaltet sich in den Dimensionen³

- Fachkompetenz
- Humankompetenz und
- Sozialkompetenz

In dem vorliegenden Leitfaden wird gezeigt, dass Sport- und Bewegungsaktivitäten in hohem Maße geeignet sind, die Aneignung aller Dimensionen der beruflichen Handlungskompetenz zu unterstützen.



Was kann die bewegte Berufsschule leisten?

Die bewegte Berufsschule beinhaltet viele Sport- und Bewegungsaktivitäten, die die Aneignung von Fachkompetenz, Humankompetenz und Sozialkompetenz unterstützen.

Argument 2:

Unterstützung bei der Aneignung von Wissen

Das Fachwissen ist ein integraler Bestandteil der Fachkompetenz und somit von großer Bedeutung für die Handlungskompetenz. Bewegung verbessert die kognitive Leistungsfähigkeit und die Wahrnehmungsfähigkeit und somit die Aneignung von Fachwissen.

Bewegung steigert die kognitive Leistungsfähigkeit

Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass Bewegung kognitive Prozesse positiv beeinflussen kann.

- Bereits geringe Belastungen erhöhen den Energiestoffwechsel im Gehirn und verbessern somit die geistige Leistungsfähigkeit⁴.
- Bewegung hebt das Aktivationsniveau⁵ an, was die Konzentration und die geistige Leistungsfähigkeit steigern kann⁶.

Bewegung fördert die Wahrnehmungsfähigkeit

Wissen kann umso besser und langfristiger gespeichert werden, je mehr Kanäle für die Wahrnehmung genutzt werden.⁷

- Durch Bewegung steht dem Schüler neben den üblichen akustischen und optischen Analysatoren mit dem „Bewegungssinn“ ein zusätzlicher Informationszugang zur Verfügung⁸.

Was kann die bewegte Berufsschule leisten?

Bewegter Unterricht:

- Bewegtes Lernen → führt zu verbesserter Leistungs- und Wahrnehmungsfähigkeit
- Auflockerungsminuten → fördern die Konzentration
- Individuelle Bewegungszeiten → erhöhen die Leistungsfähigkeit

Bewegtes Schulleben:

- Exkursionen → ermöglichen Lernen mit dem Bewegungssinn

Bewegte Freizeit/Bewegte Arbeitszeit

- steigern u. a. das Aktivationsniveau und den Energiestoffwechsel im Gehirn

Argument 3:

Stärkung der körperlichen Entwicklung und koordinativen Fähigkeiten

Eine gesunde körperliche Entwicklung und gut ausgeprägte koordinative Fähigkeiten sind in vielen Berufen Basis für das fachliche Können⁹ als wichtigem Bestandteil der Fachkompetenz und somit der beruflichen Handlungskompetenz.

Gesunde körperliche Entwicklung

Bewegung hilft, die körperliche Entwicklung zu unterstützen sowie den körperlichen Optimalzustand zu bewahren oder wiederherzustellen.

- Bewegung unterstützt die Entwicklung des Muskulatur- und Bandapparates¹⁰.
- Bewegung kann helfen, muskuläre Dysbalancen, längerfristige Haltungsschwächen und Haltungsschäden zu vermeiden bzw. zu vermindern¹¹.

Verbesserung koordinativer Fähigkeiten

Bewegung hilft, koordinative Fähigkeiten herauszubilden.

- Vielfältige Variationen von Bewegungshandlungen sind die wesentliche Methode zur Vervollkommnung koordinativer Fähigkeiten¹².

Was kann die bewegte Berufsschule leisten?

Bewegter Unterricht:

- Bewegtes Lernen → vermeidet u. a. die Haltungskonstanz
- Auflockerungsminuten → stärken die belastete Muskulatur
- Dynamisches Sitzen → wirkt der Belastungen durch Sitzen entgegen
- Individuelle Bewegungszeiten → fördern Muskelaufbau, Beweglichkeit...

Bewegte Pause:

- Ausbildung koordinativer und konditioneller Fähigkeiten

Bewegte Freizeit/Bewegter Arbeitszeit:

- fördern die körperliche Entwicklung und die koordinativen Fähigkeiten

Argument 4:

Aufbau eines positiven Selbstkonzeptes

Das Selbstkonzept ist eine wichtige Orientierung für das Handeln¹³ und somit entscheidender Bestandteil der beruflichen Handlungskompetenz. Es umfasst Eigenschaften wie:

- sicheres Auftreten
- Selbstständigkeit
- Kritikfähigkeit

Durch sportliche Betätigung können positive Effekte auf das Selbstkonzept der Schüler erzielt werden.

- Sport und Bewegung können die körperlichen Fähigkeiten verbessern, was positive motorische Könnenserfahrungen hervorrufen und somit zu einer gestiegenen Achtung vor sich selbst und Akzeptanz durch andere führen kann¹⁴.
- Durch Bewegung kann eine positive Einstellung zur eigenen Körperlichkeit erzielt werden, welche sich wiederum positiv auf das Selbstvertrauen auswirkt¹⁵.

Was kann die bewegte Berufsschule leisten?

Bewegter Unterricht:

- Individuelle Bewegungszeiten → trainieren Haltung, Muskeln, koordinative und rhythmische Fähigkeiten und können somit das Selbstkonzept verbessern

Bewegte Pause:

- Sportspiele → verbessern die koordinativen und konditionellen Fähigkeiten
- Nintendo Wii → trainiert Haltung, Muskeln, koordinative, konditionelle und rhythmischen Fähigkeiten, Sammeln von motorischen Könnenserfahrungen

Bewegte Freizeit/Bewegte Arbeitszeit

- verbessern die körperlichen Fähigkeiten

Argument 5:

Aufbau der Sozialkompetenz

Die Sozialkompetenz trägt in vielerlei Hinsicht zur beruflichen Handlungsfähigkeit bei, da Teamfähigkeit, Kritikfähigkeit und gute Menschenkenntnis entscheidende Kompetenzen des Alltags moderner Unternehmen darstellen.

Bewegung trägt dazu bei, die Sozialkompetenz der Schüler zu verbessern.

- Bewegungs- und Spielsituationen bieten vielfältige soziale Lernmöglichkeiten¹⁶.
- Bewegung bereichert grundlegende soziale Erfahrungen, fördert den Aufbau von Fremdvertrauen und Verantwortung gegenüber anderen und bildet Führungsqualitäten aus¹⁷.
- Bewegung hilft, die Fähigkeit zu entwickeln, sich verbal und nonverbal verständlich zu machen und andere zu verstehen¹⁸.
- Sportliche Aktivität bringt Menschen auf zumeist engem Raum zusammen und fördert den verbalen sowie den physischen Dialog. Es öffnen sich neue Kommunikationskanäle¹⁹.

Was kann die bewegte Berufsschule leisten?

Bewegter Unterricht:

- Bewegtes Lernen → fördert soziale Zusammenarbeit
- Entspannungsphasen → ermöglichen gemeinsame Erfahrungen
- Individuelle Bewegungszeiten → schulen die Absprache und Einhaltung von Regeln

Bewegtes Schulleben:

- regt Bewegungs- und Spielsituationen an

Bewegte Pause:

- Aushandeln der Elemente der bewegten Pause → schult soziale Zusammenarbeit
- Sportspiele → fördern soziale Fähigkeiten und das Teamwork

Argument 6:

Steigerung des psychischen Wohlbefindens der Schüler

Zum psychischen Wohlbefinden gehören einerseits das aktuelle Wohlbefinden (positive Gefühle, positive Stimmung, aktuelle Beschwerdefreiheit) und andererseits das habituelle²⁰ Wohlbefinden (gute psychische Verfassung, Lebensfreude, Glückseligkeit)²¹.

Bewegung kann sich positiv auf das aktuelle und das habituelle Wohlbefinden der Schüler auswirken.

- Durch Sport und Bewegung kann das aktuelle Wohlbefinden gesteigert und Missbefinden vermindert werden²².
- Durch körperliche Belastungen wird zudem das Selbstbewusstsein gesteigert und die Selbsteinschätzung verbessert, was sich wiederum positiv auf das Wohlbefinden auswirkt²³.
- Bewegung hilft, Stress zu reduzieren.
 - Bewegung fördert den Abbau von Stresshormonen. Positive Auswirkungen auf das aktuelle und habituelle Wohlbefinden der Schüler sind die Folge²⁴.
 - Durch Bewegung können Erfahrungen im Umgang mit dem eigenen Körper erweitert und psychische Belastungen besser empfunden werden²⁵.

Was kann die bewegte Berufsschule leisten?

Bewegter Unterricht:

- Auflockerungsminuten → wirken Ermüdungserscheinungen entgegen
- Dynamisches Sitzen → entlastet Wirbelsäule und Muskeln
- Entspannungsphasen → kompensieren psychische Belastungen
- Individuelle Bewegungsphasen
→ bewirken Stressreduktion, befriedigen Bewegungsbedürfnis

Bewegte Pause:

- erhöht Schulfreude, fördert das Wohlbefinden, löst Bewegungsstau

Bewegtes Schulleben:

- schafft Ausgleich zum Unterricht, fördert Schulfreude

Bewegte Freizeit/Bewegte Arbeitszeit

- können zum psychischen Ausgleich beitragen

Argument 7:

Förderung der Gesundheitskompetenz der Schüler

Gesundheitskompetenz kann als das Verfügen über gesundheitsbezogene Einstellungen und Handlungsweisen verstanden werden, welches die Schüler dazu befähigt, ihre Schulzeit, Freizeit und Arbeitszeit selbstständig gesundheitsfördernd zu gestalten.

Da der überwiegende Teil des Lebens der Schüler außerhalb der Schule stattfindet, müssen die Schüler über Erfahrungen und Gewohnheiten verfügen, die zur selbstständigen Gesundheitsprävention im außerschulischen Bereich befähigen²⁶.

Bewegung in der Schule kann als Grundlage sportbezogener Freizeit²⁷- und Arbeitszeitgestaltung angesehen werden.

- Bewegungs- und Körpererfahrungen in der Schule können die gesundheitsbezogenen Einstellungen und Handlungsweisen der Schüler nachhaltig positiv zu beeinflussen.
- Die Schüler eignen sich somit zunehmend Kompetenzen an, unter den jeweiligen Gegebenheiten Bewegungsaktivitäten selbstbestimmt zu gestalten bzw. Einfluss auf die vorgefundenen Bedingungen zu nehmen²⁸.

Was kann die bewegte Berufsschule leisten?

Bewegter Unterricht:

- Bewegtes Lernen
à bietet die Möglichkeit, Erfahrungen mit dem „Bewegungssinn“ zu sammeln
- Auflockerungsübungen
à befähigen zur außerschulischen Anwendung der Übungen
- Dynamisches Sitzen
à befähigt zum dynamischen Sitzen, auch außerhalb der Schule
- Entspannungsphasen
à befähigen zur eigenständigen Durchführung der Entspannungsphasen
- Individuelle Bewegungszeiten
à geben Impulse zu deren Ausgestaltung

Bewegte Pause:

- weckt Interesse an Ausübung der jeweiligen Sportarten in der Freizeit

Bewegte Freizeit/Bewegte Arbeitszeit

- vielfältige Impulse für die bewegte Ausgestaltung der Freizeit & des Arbeitsplatzes

Argument 8:

Verbesserung des Schulimages

Ein positives Schulimage stärkt das Selbstbewusstsein des Kollegiums, trägt zur Identifikation mit der Schule bei²⁹ und verbessert ebenso die Reputation der Schule bei ihren Schülern.

Die in Argumenten 1-7 genannten positiven Auswirkungen der schulischen Sport- und Bewegungsaktivitäten können dazu beitragen, das Schulimage aufzuwerten.

- Bewegung kann die berufliche Handlungskompetenz der Schüler in vielerlei Hinsicht verbessern³⁰.
 - Eine bessere Handlungskompetenz, also bessere Leistungen und Lernergebnisse der Schüler, erhöhen die Gesamtleistung der Schule im nationalen und internationalen Vergleich.
- Die bewegungsorientierte Schule erhöht die Zustimmung der Schüler zu ihrer Schule.
 - durch die Steigerung ihres psychischen Wohlbefindens³¹
 - durch die Förderung ihrer Gesundheitskompetenz³²
 - durch die Verbesserung ihrer schulischen Leistungen.

Was kann die bewegte Berufsschule leisten?

Bewegter Unterricht:

- à verbessert die berufliche Handlungskompetenz
- à fördert das Wohlbefinden
- à fördert die Gesundheitskompetenz
- à verbessert die schulischen Leistungen

Bewegte Pause:

- à fördert das Wohlbefinden
- à erhöht die Schulfreude

Bewegtes Schulleben:

- à erhöht die Schulfreude

Sonstiges

- Basis dieses Leitfadens ist die Diplomarbeit „Das pädagogische Konzept der bewegten Schule – Modifikation für Berufsschule und Betrieb einschließlich der Entwicklung von Leitfäden.“
- Sie enthält:
 - detailliertere Informationen bezüglich der einzelnen Argumente
 - die kompletten Quellenangaben
- Auf die Verwendung von Anführungszeichen wurde aus Gründen der Übersichtlichkeit bewusst verzichtet.
- Geschlechtsbezogene Begriffe werden hier in ihrer männlichen Form verwendet; dies impliziert selbstverständlich auch die weibliche Form.

Die Fortsetzung (Teil II) dieses Leitfadens ist das Heft

„Die bewegte Berufsschule – Leitfaden zur praktischen Umsetzung“

Es enthält kompakte Vorschläge und Anregungen zu einer praktischen Ausgestaltung der Bereiche der bewegten Berufsschule.

Wir hoffen, Ihr Interesse an der bewegten Berufsschule geweckt zu haben. Bei Fragen und Anregungen wenden Sie sich bitte an den Autor oder die Betreuerin der Diplomarbeit, Frau Prof. Dr. Chistina Müller.

Tim Gutsch
timgutsch@gmx.de

Prof. Dr. Christina Müller (Leiterin des Fachgebiets Schulsport der Uni-Leipzig)
chrismue@rz.uni-leipzig.de

Quellen & Erklärungen

- ¹ Der Leitfaden richtet sich schwerpunktmäßig an Berufsschulen, ist aber für berufsbildende Schulen aller Art relevant
- ² Müller, C. & Petzold, R. (2006), modifiziert durch See (2007)
- ³ Handreichung KMK (2007, S. 11)
- ⁴ Fischer, B. & Dickreiter, B. & Mosmann, H. (1998, S. 134)
- ⁵ Das Aktivationsniveau kann als eine Art Zustand der Gehirnaktivität beschrieben werden
- ⁶ Fischer, B. (1998, S. 134)
- ⁷ Vester, F. (1992, S. 142)
- ⁸ Müller, C. & Petzold, R. (2006, S. 16)
- ⁹ Die Fachkompetenz ist unterteilt in „Wissen“ und „Können“ (Siehe Argument 1)
- ¹⁰ Illi, U. (1998, S. 7)
- ¹¹ Müller, C. & Petzold, R. (2006, S. 21)
- ¹² Müller, C. & Petzold, R. (2006, S. 21)
- ¹³ Eberspächer, H. (1993, S. 93) in Müller, C. & Petzold, R. (2006, S. 22)
- ¹⁴ Müller, C. & Petzold, R. (2006, S. 23)
- ¹⁵ Müller, C. & Petzold, R. (2006, S. 22)
- ¹⁶ Müller, C. & Petzold, R. (2006, S. 17)
- ¹⁷ Illi, U. (1998, S. 7)
- ¹⁸ Müller, C. & Petzold, R. (2006, S. 18)
- ¹⁹ Kleinert, J. (2002, S. 9)
- ²⁰ Längerfristiges, ständiges Wohlbefinden
- ²¹ Becker, P. (1991, S. 13)
- ²² Abele, A. & Brehm, W. (1986, S. 288)
- ²³ Fischer, B. (1998, S. 134)
- ²⁴ Müller, C. & Petzold, R. (2006, S. 21)
- ²⁵ Müller, C. & Petzold, R. (2006, S. 15)
- ²⁶ Regensburger Projektgruppe (2001, S. 75)
- ²⁷ Illi, U. (1998, S. 7)
- ²⁸ Müller, C. & Petzold, R. (2006, S. 11)
- ²⁹ Dehnpostel, P. & Lindemann, H.-J. & Ludwig, C. (2007, S. 69)
- ³⁰ Siehe Argumente 1 bis 5
- ³¹ Siehe Argument 6
- ³² Siehe Argument 7