

Diplomarbeit an der pädagogischen Hochschule Wallis

Bewegte Schule

**Untersuchung des Bewegungseinsatzes in einer
Oberwalliser Primarschule**

Ilona Anthamatten

Betreuerin: Andrea Boltshauser

Brig, Februar 2018

Zusammenfassung

Aus der pädagogischen Literatur geht hervor, dass die Bewegung im Schulalltag eine wichtige Rolle spielt. Zahlreiche Argumente begründen, warum Kinder Bewegung in der Schule brauchen. Ausserdem belegen Studien die Bedeutung des bewegten Lernens sowie auch die Abnahme der Bewegungszeit von Kinder und Jugendlichen. Der Zusammenhang von körperlicher Aktivität und Konzentration wurde belegt und die beschränkte Zeitspanne für das konzentrierte Arbeiten ist im Kindes- und Jugendalter längst kein Geheimnis mehr. Um all dem entgegenzuwirken, existieren bereits zahlreiche Konzepte, welche die Umsetzung der Bewegung in der Schule anstreben und den Schulalltag der Schülerinnen und Schüler bewegungsfreundlicher gestalten möchten.

Diese Diplomarbeit befasst sich mit dem Konzept der „Bewegten Schule“. Im Wesentlichen wird untersucht, ob und wie die Elemente der Bewegten Schule in einem ausgewählten Schulzentrum umgesetzt werden. Sofern dies nicht der Fall ist, wird nach den dafür verantwortlichen Gründen gesucht.

Der theoretische Bezugsrahmen befasst sich zum einen mit der Problemstellung der Untersuchung und zum anderen mit der Abgrenzung des Gegenstandsbereiches. Thematisiert werden vor allem die Bewegte Schule sowie die Bewegungserziehung an Schweizer Schulen. Gleich im Anschluss werden die Bewegungsförderungsprogramme aufgelistet und einige davon kurz vorgestellt. Abschliessend werden die inhaltlichen Elemente der Bewegten Schule behandelt, welche schliesslich auch für die Untersuchung von Bedeutung sind.

Um ein möglichst umfassendes Bild zu erhalten, wurden für die Datenerhebung zwei Forschungsmethoden ausgewählt. Durch die Leitfadeninterviews mit jeweils einer Lehrperson pro Schulstufe wird die Lehrersicht aufgezeigt. Die Leitfadeninterviews mit mindestens vier Schülern pro Schulstufe zeigt im Gegenzug die Schülersicht auf. Der Einbezug dieser beiden Sichtweisen erlaubte eine mehrperspektivische Sicht. Neben den Leitfadeninterviews mit den insgesamt 32 Probanden wurde in jedem der drei untersuchten Schulhäuser während einer Bewegten Pause eine nichtteilnehmende-strukturierte Beobachtung durchgeführt. Zum besseren Verständnis wurden die drei Pausenplätze zusätzlich skizziert. Als Auswertungsverfahren diente die qualitative Inhaltsanalyse. Die anschliessende Kodierung und Kategorisierung strebte die Reduktion und Zusammenfassung des Textmaterials an.

Der empirische Teil der Arbeit beinhaltet die Darstellung der Ergebnisse mit deren Diagrammen. Vor der Beantwortung der Fragestellung werden diese Ergebnisse genauer betrachtet und in Verbindung mit dem theoretischen Bezugsrahmen interpretiert. Nach der Schlussfolgerung werden die Resultate unter einen kritischen Gesichtspunkt gestellt. Zu guter Letzt einige Vorschläge zur Verbesserung und Weiterführung der Arbeit, wobei die Diplomarbeit mit seinem Nutzen abgeschlossen wird.

Schlüsselwörter:

Bewegte Schule – Bewegtes Sitzen – Bewegungspause – Bewegte Pause – Bewegter Unterricht – Bewegter Lernraum – Bewegter Sportunterricht – Bewegungsangebote im ausserunterrichtlichen Schulsport

Dankeswort

An dieser Stelle möchte ich mich bei all denen bedanken, die mit tatkräftiger Unterstützung und motivierenden Worten zum Gelingen meiner Diplomarbeit beigetragen haben.

Ein spezieller Dank geht an...

... Frau Boltshauser Andrea, die sich bereiterklärt hat, mir als Betreuerin von Beginn an bis zur Fertigstellung der Diplomarbeit zur Seite zu stehen, mich zu begleiten und tatkräftig zu unterstützen.

...Herr Ruffiner Jörg, der mir bei Fragen und Unklarheiten als Spezialist des Themengebiets stets zur Seite stand.

... den Schulleiter sowie auch sämtlichen Lehrpersonen, die mir die Untersuchung in Ihrem Schulzentrum erlaubt und mich während dieser Zeit ebenfalls kräftig unterstützt haben. Ich bedanke mich herzlich für die unkomplizierte Zusammenarbeit und das Vertrauen.

... Herr Steiner Edmund, der mir auf meine Fragen stets eine Antwort zu geben wusste.

...Frau Bumann Corinna, meine Mentorin, die mir auch während der Diplomarbeit zur Seite stand, mich unterstützte und sich die Zeit nahm, auf meine Fragen einzugehen.

... alle, die sich die Zeit genommen haben, meine Diplomarbeit durchzulesen und zu korrigieren.

Inhaltsverzeichnis

Zusammenfassung	2
Dankeswort	3
Einführung	6
Theoretischer Rahmen der Untersuchung	7
1 Problemstellung der Untersuchung	7
1.1 Der Begriff „Bewegte Schule“	7
1.2 Problemstellung	7
1.3 Forschungsbefunde	9
1.3.1 Studien – Bewegungszeit von Kindern und Jugendlichen	9
1.3.2 Studie – Bedeutung und positive Seiten des bewegten Lernens im Schulalltag.....	9
1.3.3 CHILT-Projekt – Zusammenhänge körperlicher Aktivität und Konzentration	10
1.3.4 Jahresbericht 2015/16 – Teilnehmerzahl am nationalen Programm «schule bewegt».....	10
2 Theoretischer Bezugsrahmen	11
2.1 Sport – körperliche Aktivität – Bewegung	11
2.1.1 Bewegungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche	12
2.2 Bewegte Schule	12
2.2.1 Der Ursprung der Bewegten Schule.....	13
2.2.2 Das Konzept „Bewegte Schule – Gesunde Schule“	14
2.2.3 Argumente für eine Bewegte Schule.....	14
2.2.4 Systematisierung der zahlreichen Argumente.....	16
2.3 Bewegungserziehung an Schweizer Schulen.....	16
2.3.1 Rahmenbedingungen für eine Bewegte Schule	16
2.3.2 Modell der Bewegten Schule in der Schweiz	17
2.4 Bewegungsförderungsprogramme	19
2.4.1 Das nationale Programm «schule bewegt».....	20
2.4.2 Das nationale Programm «fit4future».....	20
2.5 Inhaltliche Elemente der Bewegten Schule.....	20
2.5.1 In der Klasse	21
2.5.2 In der Schule	25
3 Fragestellungen für die wissenschaftliche Arbeit	26
3.1 Hauptfragestellung	26
3.2 Kriterien zur Verifikation	26
3.2.1 In der Klasse	26
3.2.2 In der Schule	27
5 Methodisches Vorgehen	28
5.1 Anfrage.....	28
5.2 Auswahlverfahren	28
5.3 Projektbescrieb und Durchführung.....	28
5.4 Methoden	29
5.4.1 Leitfadeninterview	29
5.4.2 Nichtteilnehmende-strukturierte Beobachtung	30
5.4.3 Skizzierung der Pausenplätze	30
5.5 Datenauswertung	30
5.5.1 Qualitative Inhaltsanalyse	30
5.5.2 Kodierung und Kategorisierung.....	31

Empirische Untersuchung	32
6 Präsentation der Ergebnisse	32
6.1 In der Klasse	32
6.1.1 Bewegter Unterricht.....	32
6.1.2 Bewegtes Sitzen.....	33
6.1.3 Bewegungspause.....	34
6.1.4 Bewegter Lernraum.....	35
6.1.5 Bewegter Sportunterricht.....	36
6.2 In der Schule	37
6.2.1 Bewegte Pause	37
6.2.2 Bewegungsangebote im ausserunterrichtlichen Schulsport.....	40
6.2.3 Bewegungsförderungsprogramme	40
7 Interpretation der Ergebnisse.....	41
7.1 In der Klasse	41
7.1.1 Bewegter Unterricht.....	41
7.1.2 Bewegtes Sitzen.....	41
7.1.3 Bewegungspause.....	42
7.1.4 Bewegter Lernraum.....	42
7.1.5 Bewegter Sportunterricht.....	43
7.2 In der Schule	43
7.2.1 Bewegte Pause	43
7.2.2 Bewegungsangebote im ausserunterrichtlichen Schulsport.....	44
7.2.3 Bewegungsförderungsprogramme	44
8 Beantwortung der Fragestellungen	44
9 Schlussfolgerung	46
10 Kritische Distanz	46
11 Vorschläge zur Verbesserung und Weiterführung.....	47
12 Nutzen der Diplomarbeit.....	48
13 Schlusswort	48
Abbildungsverzeichnis	49
Tabellenverzeichnis.....	49
Literaturverzeichnis.....	50
Verzeichnis der Anhänge.....	54
Ehrenwörtliche Erklärung.....	70

Einführung

Persönliche Motivation

Zu Beginn meiner dreijährigen Ausbildung an der Pädagogischen Hochschule Wallis [PH VS] war mir das Konzept „Bewegte Schule“ noch unbekannt. Im Verlaufe des Studiums konnte ich allerdings in diversen Lernveranstaltungen davon Kenntnis nehmen und profitieren. Denke ich zurück an meine Schulzeit, so kann ich mich keineswegs daran erinnern, von dieser Art Unterricht profitiert zu haben.

Ich persönlich liebe es, Sport zu treiben und mich bewegen zu können. Seit meiner Kindheit lebte ich meinen Bewegungsdrang in mehreren Sportvereinen aus. Ganz gut kann ich mich noch an meine eigene Schulzeit erinnern: Morgens stürmte ich jeweils energiegeladen ins Schulzimmer, kämpfte mich dann durch die Stunden bis zum Pausengong – ich empfand es als schwierig, aufmerksam und konzentriert zu bleiben -, um mich endlich wieder auf dem Pausenplatz bewegen zu dürfen.

In meinen bisherigen Praktika erlebte ich ähnliche Situationen. Die Schüler hingen krumm in ihren Stühlen, gähnten umher und warteten vermutlich wie ich damals auf den ersehnten Pausengong. Als angehende Lehrperson vor einer Klasse zu stehen, die nicht den Eindruck macht, am Unterricht interessiert zu sein, ist gar schwierig und fühlt sich keineswegs gut an. In solchen Situationen ist es meiner Meinung nach unabdingbar, Bewegungspausen einzubauen, die den Schülern erlauben, ihre Konzentrationsfähigkeit wieder zu steigern. Doch nicht nur Bewegungspausen, sondern auch das bewegte Lernen im Unterricht und die attraktive Pausengestaltung kann den Schülern Freude bereiten, ihnen die Möglichkeit bieten den Bewegungsdrang auszuleben, sowie auch Struktur und Abwechslung in den Schulalltag bringen.

Aus Gesprächen mit Praktikumslehrpersonen kam zum Vorschein, dass ihre Belastungen und der Druck in der Schule immer grösser werden. Sämtliche Lern- und Gesundheitsprobleme wie beispielsweise Haltungsschwierigkeiten, Dyskalkulie, Diabetes, ADS/ADHS etc. würden sie noch zusätzlich fordern. Trotzdem streben alle den Spass am Unterrichten an, möchten den Schülerinnen und Schülern Lernfreude ermöglichen und ihren Lernerfolg steigern. Auf die Frage, warum sie nicht mehr das bewegte Lernen in den Unterricht einfließen lassen, bekam ich oft Antworten wie „Ich habe keine Zeit für die Durchführung von Bewegungspausen“ oder „Die Schülerinnen und Schüler sind schon so laut genug“.

Mir ist klar, dass das bewegte Lernen nicht der Schlüssel für alle Probleme, die in einer Schule auftreten, ist. Mein Ziel ist es aber, den Lehrpersonen die Bedeutung der Bewegung für das Lernen in der Schule vor Augen zu führen. Zudem wäre es mir ein Anliegen, den Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit zu bieten, durch Bewegung zu lernen, ihr Gesundheitsbewusstsein langfristig zu verändern sowie auch die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit zu stärken.

Einschränkung des Themas

Im Kapitel 1.3 Forschungsbefunde werden diverse Studien erläutert, die belegen, dass das bewegte Lernen einen positiven Effekt mit sich bringt. Des Weiteren gibt es zahlreiche Unterlagen, Bücher und Skripte mit Bewegungspausen und weiteren Möglichkeiten, das bewegte Lernen in den Unterricht zu integrieren. Zusätzlich bestehen mehrere Bewegungsförderungsprogramme, unter anderem «schule bewegt» und «fit4future», welche Hilfestellungen bieten und zahlreiche Unterlagen zur Verfügung stellen.

Das Ziel meiner Arbeit ist herauszufinden, ob und wie die Elemente der Bewegten Schule in einem ausgewählten Schulzentrum umgesetzt werden. Falls diese Elemente nicht in den Schulalltag integriert werden, wird nach den dafür verantwortlichen Gründen gesucht. Für die Untersuchung werden Leitfadenterviews mit den Lehrpersonen und den Schülern durchgeführt sowie auch die Bewegte Pause genauer unter die Lupe genommen.

Theoretischer Rahmen der Untersuchung

1 Problemstellung der Untersuchung

Das Thema „Bewegte Schule“ ist seit vielen Jahren im sportpädagogischen Denken und Handeln präsent. In der Fachdidaktik und Schulsportpraxis wird dieses derzeit so stark, intensiv und breit diskutiert wie kaum eine andere Frage. Unzählige und unterschiedlichste Blickwinkel aus sportdidaktischen Entwürfen und empirischen Untersuchungen sind bereits bekannt. Trotz sämtlichen Abweichungen und Detailunterschieden beschäftigen sich alle mit dem gemeinsamen Ziel, mehr Bewegung in die Schule zu bringen und das gesamte Schulleben bewegter zu gestalten.

„Bewegung stellt ein Grundprinzip menschlichen Lebens dar; sie gilt als ein elementares Bedürfnis des Menschen. Kinder zeigen deutlich ihren Bewegungshunger, ihre ungebremste Bewegungsfreude im Alltag wie auch im Spiel; sie lassen aber auch Bewegungsunruhe – Zappeligkeit, Nervosität und Unzufriedenheit – erkennen, wenn sie ihrem Bewegungsdrang nicht nachgeben dürfen oder können“ (Dordel, 2000, S. 209).

1.1 Der Begriff „Bewegte Schule“

Von der historischen Seite betrachtet, ist die Schule ganz zu Beginn eine Bewegte Schule gewesen. Das Wort Gymnasium, welches noch heute in der Gesellschaft verwendet wird, weist darauf hin. Im antiken Griechenland war damit jedoch der Ort gemeint, an welchem männliche Jugendliche ihren Körper und Geist trainierten. In dieser Zeit war die körperliche Ertüchtigung noch von grosser Bedeutung, während sie heute fast weitgehend verschwunden scheint (vgl. Brägger, Hundeloh, Posse & Städtler, 2017, S. 10).

Zahlreiche Zeitschriften und Bücher verwenden den Begriff „Bewegte Schule“. Nachfolgend wird dieser Begriff verwendet, da er in der Fachdiskussion favorisiert ist. Hinter diesem Begriff versteckt sich die Idee eines „neuen“ Schulkonzepts. Die Schulen, sowie auch das Schulleben der Schülerinnen und Schüler, sollen wieder bewegungsfreundlicher gestaltet werden. Eine allgemein gültige Definition der Bewegten Schule lässt sich in der gängigen Literatur allerdings noch nicht auffinden. Balz, Klössler und Neumann (2001) definieren die Bewegte Schule als jene Einrichtung, die Bewegung in den Unterrichtsfächern und im Schulalltag zum Prinzip des Lernens und des Lebens macht (vgl. S. 42). Mit anderen Worten sollte mehr Bewegung in die Schule gebracht und das gesamte Schulleben der Schüler bewegter gestaltet werden.

Der Schweizer Sportpädagoge Urs Illi ist einer der ersten Autoren im deutschsprachigen Raum, der sich Mitte der 80er Jahre mit dem Begriff „Bewegte Schule“ beschäftigte. Der Ausgangspunkt für die Entwicklung seines Konzepts bildete die Erkenntnis, dass langandauerndes Sitzen für den Körper gesundheitsgefährdende Folgen haben kann. Folglich schlägt er den Bewegten Unterricht als Lösungsansatz vor, damit Bewegung als Lebensprinzip neu erschaffen und das „Bewegte Sein“ das Ziel eines jeden Menschen wird (vgl. Illi, 1995, S. 414).

1.2 Problemstellung

Bewegung und Sport bilden in jedem Lebensalter einen wertvollen Baustein des körperlichen und seelischen Wohlbefindens und bringen zusätzlich eine Vielzahl positiver Aspekte in Bezug auf Gesundheit und Lebensqualität mit sich. Übergewicht und Fettleibigkeit sind jedoch in der heutigen Gesellschaft bereits im Kindesalter ein weitverbreitetes Thema. Eine bekannte Ursache hierfür ist die fehlende körperliche Aktivität. Die Bewegungsförderung würde dem Risikofaktor für die körperliche und geistige Entwicklung im Kindes- und Jugendalter allerdings Hilfe leisten (vgl. Nething, Stroth, Wabitsch, Galm, Rapp, Brandstetter, Berg, Kresz, Wartha & Steinacker, 2006, S. 42).

Die in den letzten Jahren schnell entwickelnde Technisierung hat sicherlich auch einen wesentlichen Beitrag zur gesellschaftlichen Veränderung beigetragen. Solche neue Medien, fehlende Bewegungsräume und das „Überbehütet-sein“ der Kinder durch die Eltern sind Ursachen, die den Kindern heutzutage nur noch eingeschränkt die Möglichkeit bieten, Bewegungserfahrungen zu sammeln und ihren Bewegungsdrang auszuleben. Immer mehr Lehrpersonen klagen über unkonzentrierte Schüler. Dass diese jedoch tagtäglich von Schulbeginn bis Schulschluss auf ihren Stühlen bewegungslos verharren, wird dabei oft nicht in Betracht gezogen. Die beschränkte Zeitspanne für das konzentrierte Arbeiten ist im Kindes- und Jugendalter allerdings schon lange kein Geheimnis mehr und ist je nach Alter unterschiedlich. Die Tabelle 1 enthält die Richtzeiten für die Konzentrationsdauer, welche Pühse (2004) festlegte.

Tabelle 1: Richtzeiten für die Konzentrationsdauer (vgl. Pühse, 2004)

Alter in Jahren	Richtzeiten der Konzentrationsdauer im Durchschnitt
5 bis 7	15 Minuten
7 bis 10	20 Minuten
10 bis 12	25 Minuten
12 bis 16	30 Minuten

Somit wird ersichtlich, dass Primarschulkinder nach den oben aufgelisteten Richtzeiten eine kurze Auflockerung, wie beispielsweise eine Bewegungspause, benötigen, um ihre nachlassende Konzentrationsleistung wieder aufzubauen. Im Weiteren kann also nicht behauptet werden, dass ein paarminütiger Unterbruch des Unterrichts verlorene Zeit darstellt. Vielmehr sollte die Erleichterung des nachfolgenden Unterrichts erkannt werden, da die Schüler im Anschluss lernbereiter und aufnahmefähiger sind.

Vermerkt wird beobachtet, dass sich die karge und wenig gegliederte, meist asphaltierte und gut einsehbare Fläche des Schulhofs für den Ausgleich zum Sitzunterricht als unzureichend erweist. In zahlreichen Schulen kam es seither bereits zu einer Belebung durch Spiel- und Bewegungsgeräte, Ballspielflächen sowie einer Umgestaltung der Umgebung. Grundsätzlich sollen mehr Bewegungsgelegenheiten auf dem Schulhof zu einer bewegten Pause führen (vgl. Laging & Schillack, 2007, S. VI f.).

Betrachtet man den Stundenplan für die Primarschule des Kantons Wallis, so wird sofort ersichtlich, dass dem Sport im Vergleich zu anderen Fächern wie beispielsweise Deutsch, Mathematik oder Natur-Mensch-Gesellschaft (NMG) weniger Beachtung geschenkt wird. Von der ersten bis zur sechsten Klasse dürfen die Primarschüler pro Woche lediglich 3 Lektionen à 45 Minuten Bewegung und Sport erfahren. Im Vergleich liegt die Anzahl Lektionen pro Woche im Fach Deutsch bei 8 Lektionen und in Mathematik bei 6 Lektionen (vgl. Staat Wallis, 2016).

Aus diesen und noch zahlreichen weiteren Gründen wurde der Gesundheitsförderung durch Bewegung in der Schule in den letzten Jahren immer mehr Aufmerksamkeit geschenkt. Projekte wie beispielsweise «schule bewegt» oder «fit4future» lancieren die tägliche Bewegung in den Schulklassen und auf dem Pausenhof. Gemäss Illi, Breithecker und Mundigler (1998) sollen hiermit nicht nur die gesundheitlichen Aspekte unterstützt werden, sondern vor allem auch der Lernprozess.

Die Bewegungsförderung sowie auch die Bewegungserziehung gehören zum Bildungsauftrag der Schule, so steht es jedenfalls in der Erklärung der Konferenz der kantonalen Erziehungsdirektoren [EDK] vom 28. Oktober 2005. Die kantonalen Erziehungsdirektorinnen und Erziehungsdirektoren bemühen sich, dass der obligatorische Sportunterricht im Schulalltag durch Bewegungserziehung ergänzt wird. Der Bewegungsförderung und Bewegungserziehung soll in Zukunft noch mehr Aufmerksamkeit geschenkt werden (vgl. Schweizerische Konferenz der kantonalen Erziehungsdirektoren [EDK], 2005, S. 1). Sport und Bewegung sollte den Kindern als Selbstverständlichkeit vermittelt werden und so früh

wie möglich einen festen Platz in ihrem Leben einnehmen. Auf Grund dessen ist es von grosser Wichtigkeit, den Lehrpersonen den hohen Stellenwert von Sport und Bewegung im Schulalltag klarzumachen (vgl. Bundesamt für Sport [BASPO], 2015, S. 3).

Des Weiteren ist bekannt, dass Schulen, welche die Bewegung auch ausserhalb des obligatorischen Sportunterrichts in ihren Schulalltag einfliessen lassen, erfolgreich sind. Die Schülerinnen und Schüler sowie auch die Lehrpersonen sind konzentrierter, aufnahmefähiger und haben zudem noch Freude am Schulalltag. Trotzdem lässt erst ein Teil der Schulen die Bewegung in ihren Schulalltag einfliessen (vgl. BASPO, 2013, S. 4).

Zahlreiche Konzepte und Modelle zur Bewegten Schule sind derzeit in der Fachliteratur aufzufinden. Eine einheitliche Version, welche die zentralen Aspekte enthält, ist allerdings noch nicht bekannt. Die Regensburger Projektgruppe (2001) befasste sich mit der Aufgabe, aus der Vielzahl der Veröffentlichungen eine Systematik der unterschiedlichen Ansprüche an die Bewegte Schule zusammenzustellen. Diese Systematik besteht aus sieben Elementen, welche die Themenbereiche enthält, die sich bei den meisten Autoren in irgendeiner Weise in den Formulierungen wiederfinden liess (vgl. S. 95).

1.3 Forschungsbefunde

1.3.1 Studien – Bewegungszeit von Kindern und Jugendlichen

Dass Kinder und Jugendliche 90% ihrer Tageszeit sitzend, liegend oder nur in leichter Bewegung verbringen, zeigt die nachfolgende „Sophya-Studie“ (**S**wiss children's **o**bjectively measured **p**hysical activity), welche zwischen 2013 und 2016 durchgeführt wurde. Teilnehmende Kinder und Jugendliche wurden einerseits mit Interviews befragt und andererseits während sieben Tagen mit einem Beschleunigungsmesser ausgestattet. Fährt ein Kind seinen Schulweg allerdings mit dem Velo, so kann der Beschleunigungsmesser diese rollende Aktivität nicht aufzeichnen. Dies also ein Nachteil. Wie die Ergebnisse zeigen, sind Kinder und Jugendliche zwischen 6 und 16 Jahren in etwa 78,6 Minuten am Tag aktiv. Die Bewegungsempfehlungen von 60 körperlich aktiven Minuten pro Tag erreichen 64% davon. 99,8% der Kinder im Alter von 6-7 Jahren erreichen die Bewegungsempfehlungen, was bei Kindern im Alter von 12 und 13 Jahren mit 39,4% bereits deutlich tiefer liegt und bei den 14 bis 16-Jährigen nur noch bei 21,5% (vgl. Gesundheitsförderung Schweiz, 2016, S. 1ff.).

Zum gleichen Zeitpunkt bestätigt die Studie „Sport Schweiz 2014“, rückblickend auf die letzten sechs Jahre, die leichte Abnahme der Bewegungszeit aus sportlicher Aktivität und Bewegung im Alltag in dieser Alterskategorie. Diese Studie wurde vom Observatorium Sport und Bewegung Schweiz nach 2000 und 2008 bereits zum dritten Mal durchgeführt. Die 15 bis 19-Jährigen wurden gemeinsam mit den Erwachsenen telefonisch oder online befragt, während die 10 bis 14-Jährigen lediglich telefonisch befragt wurden. Bei der Studie stellte sich erfreulicherweise heraus, dass die Jugendlichen zwar fit sein möchten und Spass haben am Sport treiben, die aktiv verbrachte Zeit seit 2008 jedoch rückläufig ist. Ab dem 13. Lebensjahr nimmt die sportliche Aktivität sogar rasant ab (vgl. ebd., S. 1ff.).

1.3.2 Studie – Bedeutung und positive Seiten des bewegten Lernens im Schulalltag

Eine Studie von Dordel und Breithecker untersucht den Einfluss des Konzepts der „Bewegten Schule“ auf die Lern- und Leistungsfähigkeit von Kindern. An der Untersuchung nahmen drei dritte Klassen aus verschiedenen Grundschulen teil. Die erste Klasse erhielt „normalen“ Unterricht, indem Bewegung keinen besonderen Stellenwert hat. In der zweiten Klasse wird der Schwerpunkt auf die vielfältige und intensive Nutzung von Bewegungsaktivitäten auf dem Pausenhof gesetzt. In der dritten Klasse wird neben dem eben genannten Aspekt der Pausenaktivitäten zusätzlichen Wert auf Bewegungspausen sowie bewegtes Lernen gelegt. Als Methode wurde der Aufmerksamkeits-Belastungs-Test (Test d2) von Brickenkamp (2002) in der ersten, dritten und fünften Schulstunde eingesetzt.

Während die Aufmerksamkeitsleistung in der ersten Schulstunde noch bei allen Klassen überdurchschnittlich war, sank diese in der fünften Stunde bei der ersten Klasse erheblich. Die Aufmerksamkeitsleistung der beiden anderen Klassen blieb jedoch nach wie vor überdurchschnittlich. Die Ergebnisse sollten allerdings nicht überbewertet werden, da es sich nicht um eine repräsentative Stichprobe handelt und die Erhebung lediglich an einem Tag durchgeführt wurde. Bei der vorliegenden Studie steht zudem die Unterscheidung von Aufmerksamkeit und Konzentration zur Diskussion. Während Aufmerksamkeit als Zuwendung, als gerichtete, selektive Wahrnehmung zu verstehen ist, gilt Konzentration hingegen als gesteigerte, intensivierte Form der Aufmerksamkeit, welche mit Denkprozessen einhergeht. Diese erfordert somit eine gezielte Hinwendung zu bestimmten Reizen, was oftmals als anstrengend erlebt wird (vgl. Dordel & Breithecker, 2003, S. 8ff.).

1.3.3 CHILT-Projekt – Zusammenhänge körperlicher Aktivität und Konzentration

Die Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin publizierte im Jahr 2003 die Eingangsergebnisse des CHILT-Projektes in Bezug auf die Zusammenhänge zwischen körperlicher Aktivität und Konzentration im Kindesalter. Ausgegangen von der Annahme, dass zwischen motorischen und kognitiven Fähigkeiten ein positiver Zusammenhang besteht, untersuchte dieses Projekt den Zusammenhang von Gesamtkörperkoordination und Ausdauer mit der Leistungsfähigkeit während konzentrierten Tätigkeiten an 12 Interventions- und 5 Kontrollschulen. Die Interventionsgruppe zählte 668 Kinder und die Kontrollgruppe 238, welche im Durchschnitt jeweils 6,85 Jahre alt waren. In Bezug auf die Methodik wurde für die Gesamtkörperkoordination der Körperkoordinationstest für Kinder (KTK), für die Ausdauerleistungsfähigkeit der 6-Minuten-Lauf und für die Konzentration der differentielle Leistungstest für Kinder der Eingangsstufe (DLKE) verwendet. Aus den Ergebnissen geht hervor, dass die quantitativ und qualitativ am besten abgeschlossenen Kinder im Konzentrationstest die höchsten gesamtkoordinativen Ergebnisse erzielten. Auch diese Befunde heben somit die Bedeutsamkeit der körperlichen Bewegung im Kindesalter hervor (vgl. Graf, Koch, Klippel, Büttner, Coburger, Christ, Lehmacher, Bjarnason-Wehrens, Platen, Hollmann, Predel & Dordel, 2003, S. 242).

1.3.4 Jahresbericht 2015/16 – Teilnehmerzahl am nationalen Programm «schule bewegt»

Das nationale Programm «schule bewegt», welches von 2005 bis Ende Schuljahr 2016/17 vom Bundesamt für Sport [BASPO] geführt und ab 2017/18 von Swiss Olympic übernommen wurde, fördert die Bewegung in Schulen und Tagesstrukturen. Hierbei verpflichten sich die Schulklassen zu mindestens 20 Minuten täglicher Bewegung. Dem Jahresbericht 2015/2016 des BASPO kann entnommen werden, dass die Zahl der teilnehmenden Klassen gegenüber den letzten Jahren gesteigert werden konnte. Im Verhältnis zu den gesamten Schweizer und Lichtensteiner Schulklassen entspricht diese Beteiligung einem Anteil von 19,9%. Aus dem Bericht ist ebenfalls ersichtlich, dass das Programm auf Unterstufe mit 60% am attraktivsten scheint. Kindergarten und Mittelstufe beteiligen sich mit je 17% am Programm, wobei die Oberstufe mit 6% Beteiligung deutlich geringer ausfällt. Wird die Teilnahme nach Kantonen in der Schweiz betrachtet, so liegen Zürich mit 1'590 und Bern mit 1'143 von insgesamt 8'931 angemeldeten Klassen deutlich an der Spitze. Im Wallis beteiligen sich 249 Klassen an diesem Programm. Interessant ist zudem noch der Vergleich der Grösse des Anteils der bei «schule bewegt» angemeldeten Schulklassen an den gesamten Schulklassen im Kanton. Hierbei wird ersichtlich, dass im Kanton Appenzell Ausserrhoden 36,6% der Schulklassen am Programm teilnehmen, während die Quote im Kanton Tessin bei beispielsweise 2,8% liegt. Das Wallis befindet sich bei 13% (vgl. BASPO, 2017a, S. 1ff.).

2 Theoretischer Bezugsrahmen

2.1 Sport – körperliche Aktivität – Bewegung

Aus der Fachliteratur gehen eine Vielzahl unterschiedlichster Begrifflichkeiten für ein ähnliches Phänomen hervor: *Sport, sportliche Aktivität, körperliche Aktivität, Bewegung, Lebensstilaktivität, sportliches Training* etc. (vgl. Schlicht & Brand, 2007, S. 15).

„Sport“ verbinden die meisten Menschen nach wie vor mit dem Rekordgedanken und mit der Konkurrenz, welche sich aus dem Wettkampf ergibt. Dieser Sport wird in der Freizeit praktiziert und dies meist noch an bestimmten Plätzen wie beispielsweise Hallen oder Stadien. Und wer damit noch erfolgreich sein möchte, muss schon ein gewisses Talent mit sich bringen. Vergleichbar sind nebenbei noch die ähnlichen so genannten Risiko- oder Lifestyle-Sportarten wie beispielsweise das Fallschirmspringen oder Klettern. Im Vergleich zu den Sportarten mit dem Rekordgedanken und der Konkurrenz findet hier die Leistungs- und Konkurrenzmessung nicht mehr lediglich gegenüber anderen statt, sondern ebenso auch im Wettstreit mit sich selbst. Für solche und auch für althergebrachte Sportarten wie beispielsweise Tennis oder Fussball ist das vorzeitige Erlernen von komplexen sportartspezifischen Techniken sinnvoll und nötig. Auch im englischsprachigen Raum ist der Begriff *Sport* für den Wettkampf- und Leistungssport reserviert (vgl. ebd., S. 15f.).

Doch auch vom Begriff „körperliche Aktivität“ ist des Öfteren die Rede. Schlicht und Brand (2007) beschreiben in ihrer Begriffshierarchie die körperliche Aktivität als Oberbegriff für die sportliche und körperliche Aktivität im Sinne von Lebensstilaktivitäten. Die sportlichen Aktivitäten beinhalten Elemente wie Jogging, Fussballspielen, Schwimmen etc. während mit den körperlichen Aktivitäten Spazierengehen, Gartenarbeit, Radfahren etc. gemeint sind (vgl. S. 16).

Rütten, Abu-Omar, Lampert und Ziese (2005) besagen im Weiteren, dass der Begriff körperliche Aktivität eindeutig vom Begriff Sport unterschieden werden sollte. Ihrer Meinung nach bezieht sich körperliche Aktivität als Oberbegriff auf jede körperliche Bewegung, welche durch die Skelettmuskulatur produziert wird und den Energieverbrauch über den Grundsatz anhebt. Sport hingegen bezeichnet lediglich eine historisch-kulturell definierte Untergruppe von körperlicher Aktivität, für welche traditionell gesehen insbesondere körperliche Leistung, Wettkampf und Spass an der Bewegung typisch sind (vgl. S. 7).

In Anbetracht der Definition *Bewegung* der Weltgesundheitsorganisation [WHO] wird ersichtlich, dass der Begriff Bewegung in diesem Falle ein sehr breites Spektrum für unterschiedlichste Aktivitäten aufweist. Die WHO definiert Bewegung nämlich als „jede alltägliche Bewegung. Dazu gehören Arbeit, Erholung und direkte sportliche Betätigungen“ (2002).

Meinel und Schnabel (2007) definieren Bewegung „[...] als äussere, umweltbezogene Komponente der menschlichen Tätigkeit, die in Ortsveränderungen des menschlichen Körpers beziehungsweise seiner Teile und der Wechselwirkung mechanischer Kräfte zwischen Organismus und Umwelt zum Ausdruck kommt“ (S. 28).

Aus dem sportwissenschaftlichen Blickwinkel betrachtet, wird der gleiche Begriff häufig mit Körperteil-Bewegungen in Verbindung gebracht. Zahlreiche Formulierungen wie beispielsweise „sich ausreichend bewegen, nützt der Gesundheit“ bestätigen allerdings, dass der Begriff weitgehend als unscharfer Oberbegriff gehandhabt wird (vgl. Schlicht & Brand, 2007, S. 16f.).

In der vorliegenden Arbeit werden ausschliesslich die Begriffe Bewegung und körperliche Aktivität im Sinne von körperlicher Bewegung verwendet.

2.1.1 Bewegungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche

Die Bewegungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche des BASPO beinhalten die mittlere und hohe Intensitätsstufe von Bewegung. Unter mittlerer Intensität versteht man Bewegungsaktivitäten, bei welchen man etwas ausser Atem kommt. Unter hoher Intensität versteht man hingegen Aktivitäten, bei welchen die Atmung beschleunigt werden muss und Schwitzen verursacht (vgl. BASPO, Bundesamt für Gesundheit [BAG], Gesundheitsförderung Schweiz, Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz, 2006, S. 1).

Den Kindern und Jugendlichen im Schulalter empfiehlt sich aus gesundheitlicher Sicht sich täglich mit mittlerer bis hoher Intensität zu bewegen und dies natürlich zusätzlich zu ihren Alltagsaktivitäten. Den Jugendlichen gegen Ende des Schulalters wird mindestens eine Stunde pro Tag empfohlen, während jüngere Kinder deutlich mehr als eine Stunde pro Tag benötigen würden (vgl. ebd.).

2.2 Bewegte Schule

In zahlreichen Veröffentlichungen stösst man auf Begriffe wie „Bewegte Schule“, „Bewegungsfreudige Schule“ oder „Bewegungsfreundliche Schule“. Welcher Begriff auch immer verwendet wird, dahinter verstecken sich jeweils verschiedenste Ideen für ein neues Schulkonzept. Das Ziel von all diesen verschiedenen Begriffen ist schliesslich jedoch das Gleiche: Schulen sollen bewegungsfreundlicher werden und den Schulalltag der Schülerinnen und Schüler bewegungsfreudiger gestalten.

Eine allgemein gültige Definition der Bewegten Schule lässt sich in der gängigen Literatur noch nicht auffinden. Balz et al. (2001) definieren die Bewegte Schule als „jene Einrichtung, die Bewegung in den Unterrichtsfächern und im Schulalltag zum Prinzip des Lernens und des Lebens macht“ (S. 42).

Gemäss Brägger et al. (2017) kann die Bewegte Schule auch „als eine dynamische und lernende Organisation“ zusammengefasst werden (S. 16).

Prof. Dr. Gunter A. Pilz beantwortet die Frage „Was ist eine Bewegte Schule?“ wie folgt: „Eine Schule, in der bewegt gelernt und gelehrt wird. Eine Schule, in der sich etwas bewegt, die stets im Fluss, nicht statisch ist, die auf gesellschaftliche Herausforderungen, sich verändernden Bedürfnisstrukturen und Problemlagen junger Menschen flexibel zu reagieren in der Lage ist, die sich selbst „bewegt“, die Bewegung sowohl im körperlichen als auch im geistigen Sinne versteht und betreibt. Eine Schule, die offen ist für Veränderungen, offen für die unterschiedlichsten Bedürfnisse von Schülerinnen und Schülern, Lehrkräften und Eltern; in der genügend Freiraum für bewegtes Lernen, aber auch für Spannungsausgleich vorhanden ist; [...] Kurz: eine Schule, in der beherrschte und funktionsgehorsame, kalkulierbare Körper nicht mehr das heimliche Lernziel ist (Rumpf 1996, 8), eine Schule, die wohnlich, lebendig, konfliktfähig und kollegial zugleich ist“ (2001, S. 23).

Der Begriff umfasst verschiedenste Ideen für Schulkonzepte zusammen, welche die Bewegung in die Schule bringen und eine ganzheitliche schulische Bildung fordern sollen. Prinzipiell geht es um attraktive Bewegungsgelegenheiten im Schulalltag. Die Bewegte Schule ist jedoch nicht nur ein sportives Konzept, es sollen dabei nämlich nicht nur Sporttage, freiwilliger Schulsport oder gemeinsame Turniere organisiert werden, sondern es soll generell mehr Bewegung in den Schulalltag gebracht werden (vgl. BASPO, 2015, S. 13).

2.2.1 Der Ursprung der Bewegten Schule

Der Ursprung der Bewegten Schule ist auf den Beginn der 1990er-Jahre zurückzuführen (vgl. BASPO, 2015, S. 11, zit. nach Illi, 1991). Urs Illi, ein Schweizer Sportpädagoge, beherzigte die gehäuften Klagen über Rückenschmerzen von Kindern und Jugendlichen, welche auf das lange Verharren auf den Stühlen in der Schule hinweisen sollten. Folglich propagierte er mit dem logischen Entschluss des Bewegten Sitzens, da dieser auf die negativen Auswirkungen der Überbelastung durch das lange sitzende Lernen in der Schule aufmerksam machen sollte (vgl. BASPO, 2015, S. 11).

1992 präsentierte Illi an der Worlddidac in Basel das Bewegungskonzept „Bewegter Unterricht - Bewegte Pause“ (Illi, 1992), worauf die Bewegte Schule im Rahmen eines Podiums mit schweizerischen, österreichischen und deutschen Schulexperten als zukünftiges internationales zu vernetzendes Konzept definiert wurde (vgl. ebd.).

Bereits ein Jahr später fand in Rorschach das 1. internationale Symposium zur „Bewegten Schule“ statt, welches die Entscheidungsträger über die entwicklungs- und lernfördernden Funktionen der Bewegung in der Schule informieren sollte. Auf das ergonomische Konzept des „Bewegten Sitzens“ folgte nun das Konzept der „Bewegten Schule“ mit umfassenderen Begründungen für bewegungs-, bildungs- und gesundheitserzieherischen Funktionen (vgl. BASPO, 2015, S.11, zit. nach Illi, 1998). 1997 fand in Basel ein internationaler Kongress statt, an welchem das erweiterte Konzept „Bewegte Schule – Gesunde Schule“ öffentlich vorgestellt und mit zusätzlichen wissenschaftlichen Argumenten sowie den 10 Postulaten untermauert wurde (vgl. BASPO, 2015, S. 11, zit. nach Illi/Zahner, 1999).

Zusammengefasst forderten Illi, Pühse und Zahner (1997) in ihren 10 Postulaten, dass Kinder und Jugendliche ihre Bewegungsbedürfnisse im entwicklungsförderlichen Lebensraum Schule ausleben dürfen, dass sie den Unterricht sinnesaktiv, handlungsorientiert und rhythmisiert erfahren, ihre Arbeitsplätze ergonomisch gestalten und die Pause in einem bewegungsfreundlichen Gelände aktiv erleben dürfen. Im Weiteren bedarf der Sportunterricht an Vielseitigkeit und zielt auf selbstständiges Bewegungshandeln ab. Zusätzlich wird gefordert, dass sie im Schulalltag zahlreiche Gelegenheiten zu Körper-, Material- und Sozialerfahrungen mit all ihren Sinnen erfahren und zu einem gesundheitsbewussten Alltagsverhalten sowie bewegungsaktiven Lebensstil geführt werden. Nicht zuletzt sollen auch Kenntnisse zu den Funktionen von Körper, Bewegung und Sport aufgebaut und ihre sozialen Kompetenzen in Verbindung mit Bewegung, Spiel und Sport lebenswirksam entwickelt werden (vgl. S. 19ff.).

2.2.2 Das Konzept „Bewegte Schule – Gesunde Schule“

Nach Betrachtung der Elemente des Konzeptes „Bewegte Schule“ von Illi, kann eine Weiterentwicklung im Verlaufe der Jahre festgestellt werden. Der Grundlagenarbeit des Schweizers (1995) können folgende 8 Bausteine entnommen werden: „Bewegtes Lernen“, „Bewegtes Sitzen“, „bewegliches Schulmobiliar“, „wohnliche Schulzimmergestaltung“, „mentale Entspannung“, „Entlastungsbewegungen“, „Bewegte Pause“ und „wahrnehmungsbezogener Unterricht“ (vgl. Thiel, Teubert & Kleindienst-Cachay, 2009, S. 43). Inhaltlich wurden die Aspekte immer wieder ein wenig präzisiert, allerdings blieben die Kernelemente die gleichen. Bei der Umsetzung des Konzeptes „Bewegte Schule – Gesunde Schule“ fügte Illi neben dem durchaus wichtigen vorbildhaften Verhalten in einer Bewegten Schule zusätzlich noch die äusseren Verhältnisse bei der Umsetzung hinzu (vgl. Illi & Pühse, 1997, S. 46ff., zit. nach Regensburger Projektgruppe, 2001, S. 39). Auf der Abbildung 1 sind die sechs Verhaltensaspekte (links) den sechs Verhältnisaspekten (rechts) gegenübergestellt.

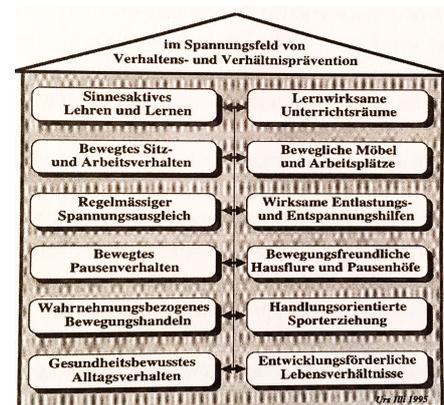


Abbildung 1: Im Spannungsfeld von Verhaltens- und Verhältnisprävention (vgl. Illi & Pühse, 1997, S. 46, zit. nach Regensburger Projektgruppe, 2001, S. 39)

Aus der derzeitigen Fachliteratur gehen zahlreiche Konzepte der Bewegten Schule hervor. Ein einheitliches theoretisches Modell gibt es bisher allerdings nicht. Betrachtet man die zahlreichen Konzepte von der praktischen Seite, so zeigen sich manchmal mehr Gemeinsamkeiten als Unterschiede. Werden die Ausgangspunkte und gewählten Begründungen ins Auge gefasst, so zeigen sich die ersten Akzentuierungen und unterschiedlichen Richtungen in der Bedeutung der Konzepte.

Aus der derzeitigen Fachliteratur gehen zahlreiche Konzepte der Bewegten Schule hervor. Ein einheitliches theoretisches Modell gibt es bisher allerdings nicht. Betrachtet man die zahlreichen Konzepte von der praktischen Seite, so zeigen sich manchmal mehr Gemeinsamkeiten als Unterschiede. Werden die Ausgangspunkte und gewählten Begründungen ins Auge gefasst, so zeigen sich die ersten Akzentuierungen und unterschiedlichen Richtungen in der Bedeutung der Konzepte.

2.2.3 Argumente für eine Bewegte Schule

Warum brauchen Kinder überhaupt Bewegung in der Schule? Auf diese Frage findet man in der Literatur zahlreiche Argumente und unterschiedlichste Argumentationslinien. In den 10 Postulaten von Illi, Pühse und Zahner (1997) sind bereits zahlreiche Argumente enthalten. Die Regensburger Projektgruppe (2001) hat zusätzlich 10 Argumente für eine Bewegte Schule aus den unterschiedlichsten Sichtweisen zusammengefasst, wobei sich folgende Argumentationsstrukturen herauskristallisierten:

- 1) „Mehr Bewegung wirkt dem dauernden Sitzen und den dadurch verursachten Rückenbeschwerden am Arbeitsplatz Schule entgegen (ergonomisches Argument).
- 2) Mehr Bewegung kann den unerwünschten Bewegungsmangelkrankheiten mit Hilfe gezielter Bewegungsangebote vorbeugen (physiologisches Argument).
- 3) Mehr Bewegung ist ein zentrales Element ganzheitlicher Gesundheitsführung und kann einen wichtigen Beitrag zur gesunden Lebensführung leisten (gesundheitspädagogisches Argument).
- 4) Mehr Bewegung stärkt die Bewegungssicherheit und hilft, Schulunfälle zu verhüten (sicherheitserzieherisches Argument).
- 5) Mehr Bewegung begünstigt eine aktive Auseinandersetzung mit der Umwelt und auf diese Weise den individuellen Entwicklungsprozess (entwicklungspsychologisches Argument).
- 6) Mehr Bewegung kann sowohl die geistige Leistungsfähigkeit und den Lernerfolg als auch die Lernbereitschaft und das Lernklima fördern (lernpsychologisches Argument).
- 7) Mehr Bewegung kann der Körperentfremdung, den Erfahrungsverlusten und alltäglichen Bewegungseinschränkungen entgegen treten (lebensweltliches Argument).
- 8) Mehr Bewegung befriedigt ein grundlegendes Bedürfnis des heranwachsenden Menschen und differenziert seinen Zugang zur Welt (anthropologisches Argument).
- 9) Mehr Bewegung kann das Leben in der durchorganisierten Leistungsschule humaner machen (schulökologisches Argument).
- 10) Mehr Bewegung ist als Quelle leiblicher Selbsterfahrung ein unverzichtbarer Bestandteil der Bildung des Menschen (bildungstheoretisches Argument)“ (S. 19).

In Bezug auf die kindliche Entwicklung lassen sich noch weitere interessante Argumente anfügen. Im Folgenden wird noch etwas detaillierter auf die beiden Aspekte Konzentration und Gehirn eingegangen, welche nicht nur für die Entwicklung der Kinder, sondern auch für ihre Leistungsfähigkeit von grosser Bedeutung sind.

Konzentration

Gleich am Anfang der Schulzeit werden Schülerinnen und Schüler mit zahlreichen Aufgaben, wie beispielsweise dem Schreiben oder Lesen lernen, konfrontiert. Nicht zu vergessen dabei, dass all diese Aufgaben ein hohes Mass an Aufmerksamkeit und Konzentration erfordern. Kinder in diesem Alter verfügen jedoch über eine auf wenige Minuten beschränkte Konzentrationsfähigkeit. Pühse (2004) legte Richtzeiten in Bezug auf die Konzentrationsdauer fest (vgl. Tab. 1).

Gallusser (2013) fügt hier noch hinzu, dass die Menge der angesprochenen Sinneskanäle ebenfalls einen Einfluss auf die Konzentration hat. Je mehr Kanäle nämlich angesprochen werden, desto effektiver und effizienter speichert unser Gedächtnis, was zum Vorhandensein von mehr Konzentration führt. Die Tabelle 2 visualisiert den Speicherungsanteil im Gedächtnis in Bezug auf den angesprochenen Sinneskanal.

Tabelle 2: Speicherungsanteil im Gedächtnis in Bezug auf die angesprochenen Sinneskanäle (vgl. Gallusser, 2013)

Anteil der Speicherung im Gedächtnis	Angesprochene Sinneskanäle
10%	wenn wir es nur lesen
20%	wenn wir es hören
30%	wenn wir es sehen
50%	wenn wir es hören und sehen
70%	wenn wir es selbst sagen
90%	wenn wir es selbst tun

Gehirn

Ein weiterer interessanter Aspekt gibt es in Bezug auf unser Gehirn. Ob wir mit einer Aufgabe beschäftigt sind oder ob wir uns langweilen, unser Hirn ruht nie! Noch verblüffender ist allerdings, dass der rund 20% Verbrauch unseres gesamten Stoffwechselumsatzes, obwohl das Hirn lediglich 2% der Körpermasse ausmacht, beim Lösen einer Aufgabe nur ein klein bisschen höher liegt, als wenn wir uns langweilen (vgl. Maier, 2013, S. 23f.).

Baumberger und Müller (2008) besagen, dass wir oft zu lange ohne Unterbruch sitzen und dass der menschliche Körper auf Bewegung ausgerichtet ist. Für die Versorgung unserer Körperzellen mit Nährstoffen, die bessere Bedienung des Gehirns mit Sauerstoff und das Beibehalten der geschmeidigen und ausdauernden Muskulatur ist die Bewegung zuständig. Physisches und Psychisches Wohlfühlen ist wichtig, damit die Schüler ihr Leistungspotenzial entfalten können. Durch Bewegung kann somit nicht nur das Wohlbefinden gesteigert, sondern auch die Leistungsfähigkeit erhöht werden (vgl. S. 3).

Die Antwort auf die Frage, warum Bewegung mental stark macht, sucht die Forschung im Gehirn. Die intellektuelle Entwicklung von Kindern wird nämlich durch körperliche Aktivität gefördert. Diese Erkenntnis widerlegt allerdings das alte Vorurteil der gegenseitigen Konkurrenz von Körper und Geist. Lange wurde den Kindern das Erlernen einer Fremdsprache oder eines Instruments empfohlen, anstatt einem Fussball hinterherzurennen. Wie die wissenschaftlichen Ergebnisse nun jedoch belegen, hängt das eine mit dem anderen in Wirklichkeit sehr eng zusammen (vgl. Ayan, 2013, S. 61).

Bewegung bringt eine bessere Durchblutung der Muskeln sowie auch des Nervengewebes mit sich. Die Hirnkapillaren (feinste Blutgefässe), durchziehen den Hippocampus (Region in der Grosshirnrinde) und versorgen die sich darin befindenden Neuronen mit Nährstoffen. Das Volumen sowie auch die Verästelung der Kapillaren werden durch körperliche Aktivität grösser und es können sich zusätzlich neue Gefässe entwickeln. Die beiden

Phänomene Lernen und Gedächtnis bestehen auf Grund der Weiterleitung der Signale an den Synapsen, den winzigen Verbindungsstellen zwischen den Neuronen (vgl. Ayan, 2013, S. 62ff.).

2.2.4 Systematisierung der zahlreichen Argumente

Neben den unterschiedlichsten Argumentationslinien scheint sich die Systematisierung von Thiel et al. (2009) zu fundieren. Diese beinhaltet „entwicklungs- und lerntheoretische“, „medizinisch-gesundheitswissenschaftliche“ sowie „schulprogrammatische Begründungsmuster“. Um diese drei Oberkategorien noch etwas detaillierter zu erläutern, wurden, wie die Tabelle 3 zeigt, noch einige Unterkategorien gebildet. (Thiel, Teubert & Kleindienst-Cachay, 2009, S. 25).

Tabelle 3: Systematisierung der in der Literatur vorhandenen Begründungsmuster für die Bewegte Schule (Thiel, Teubert & Kleindienst-Cachay, 2009, S. 25)

Entwicklungs- und lerntheoretische Begründungsmuster	<ul style="list-style-type: none"> • Psychologische Perspektive • Anthropologische Perspektive • Sozialökonomische Perspektive
Medizinisch-gesundheitswissenschaftliche Begründungsmuster	<ul style="list-style-type: none"> • Medizinisch-orthopädische Perspektive • Perspektive der Unfallverhütung und Sicherheitserziehung • Gesundheitserzieherische Perspektive
Schulprogrammatische Begründungsmuster	<ul style="list-style-type: none"> • Schule als Lebens-, Lern und Erfahrungsraum • Schule als Kulturphänomen

2.3 Bewegungserziehung an Schweizer Schulen

Am 28. Oktober 2005 verfasste die EDK eine Erklärung zur Bewegungserziehung und Bewegungsförderung an Schulen mit einem umfassenden Ansatz. Einerseits wird deutlich erwähnt, dass die Bewegungsförderung über den eigentlichen obligatorischen Sportunterricht hinausragen und dass diese Förderung auch im Schulalltag ihren festen Platz besitzen sollte. Andererseits wird erklärt, dass die Zusammenarbeit mit den Akteuren der Bewegungsförderung wie beispielsweise Erziehungsberechtigte, Sportverbände, Sportvereine, überaus wichtig sei (vgl. EDK, 2005, S. 1ff.).

2.3.1 Rahmenbedingungen für eine Bewegte Schule

Betrachtet man das Modell aus der Sicht der Bewegungsförderung, so wird festgestellt, dass nicht alle Teilbereiche vollständig in den Verantwortungsbereich der Schule fallen. Klar ist allerdings, dass wie die Abbildung 2 aufzeigt, der Schulweg, der freiwillige Schulsport sowie auch die Hausaufgaben zur Modellbetrachtung einer Bewegten Schule gehören, da diese für die Bewegungsförderung von grosser Wichtigkeit sind (vgl. BASPO, 2013, S. 7).

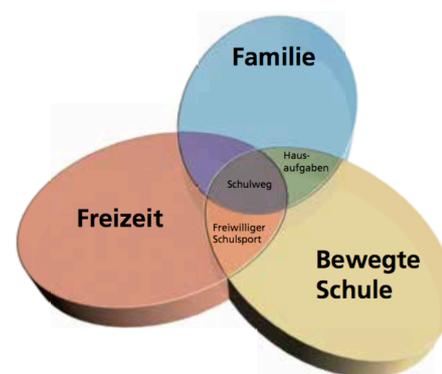


Abbildung 2: Die Bewegte Schule in der Lebenswelt der Kinder und Jugendlichen (vgl. BASPO, 2013, S. 7)

In einem nächsten Abschnitt werden einige beispielhafte Rahmenbedingungen erläutert, welche die Arbeit im Bereich der Bewegungs- und Sportförderung in der Schule begünstigen würden:

Schulleitbild

Die Bewegungsförderung sollte im Leitbild der Schule verankert sein. Dadurch würde sie zur Profilbildung einer Schule reichlich beitragen und zusätzlich als Qualitätsmerkmal dienen. Bewegung würde dadurch viel leichter zum Teil der Schulkultur werden (vgl. BASPO, 2013, S. 7).

Weiterbildung

Weiterbildungen zur Bewegten Schule sensibilisieren und unterstützen Lehrpersonen und motivieren diese, neue Wege zu entdecken und bewirken bestenfalls sogar Änderungen (vgl. ebd.).

Infrastruktur

Natürlich unterstützt auch eine bewegungsfreundliche Infrastruktur die Anliegen einer Bewegten Schule. Passendes dynamisches Mobiliar oder attraktive Pausengestaltung decken die Bedürfnisse der Schüler und wirken ebenfalls unterstützend (vgl. ebd.).

Kooperation

Schuldienste, Hauswarte, Lehrpersonen, Eltern, Schulbehörden und alle weiteren Partner sollen in die Entwicklung der Bewegten Schule miteinbezogen werden, da diese einen wesentlichen Beitrag zum Gelingen beisteuern können und sich die Entwicklung für alle Beteiligten lohnen wird (vgl. ebd.).

2.3.2 Modell der Bewegten Schule in der Schweiz

Wie Abbildung 3 erläutert, beinhaltet das Schweizer Modell unterschiedliche Wirkungsfelder, welche nach zeitlichen (Vor/Nach der Schule) sowie strukturellen (In der Schule – In der Klasse) unterteilt sind. Insgesamt beinhalten die Wirkungsfelder acht Zeitgefässe, in denen die Lehrpersonen ihren Schülerinnen und Schülern Bewegung ermöglichen sollte (vgl. BASPO, 2013, S. 8ff.).



Abbildung 3: Modell: Bewegte Schule (vgl. BASPO, 2013, S. 8)

Nachfolgend werden die Inhalte der drei Wirkungsfelder ausführlicher beschrieben.

In der Schule

Dieses Wirkungsfeld beinhaltet die Zeitgefässe, in denen Bewegung ausserhalb der Unterrichtszeit, in der Verantwortung der Schule, stattfindet (vgl. BASPO, 2013, S. 9).

Schulanlässe

Solche Anlässe wie beispielsweise Schulreisen, Schulfeste, Projektwochen, Schullager usw. unterstützen den Einbezug der Bewegung in den Schulalltag und lassen die Kinder, Jugendlichen und auch die Lehrpersonen prägende Erlebnisse und Erfahrungen davontragen. Gleichzeitig erhält die Schule die Möglichkeit, sich nach aussen zu präsentieren (vgl. ebd.).

Unterrichtsfreie Zeit

Dieses Gefäss beinhaltet den Zeitraum, welchen die Kinder und Jugendlichen ausserhalb des Unterrichts an der Schule verbringen, wie beispielsweise die Pausen zwischen den Schulstunden oder die Mittagszeit. Solche Zwischenräume sollten von Schulen genutzt werden, um den Schülerinnen und Schülern Bewegung zu ermöglichen. Bewegungsräume, Bodenzeichnungen und Bewegungsstationen wären Beispiele hierfür (vgl. BASPO, 2013, S. 9).

Freiwilliger Schulsport

Die Rahmenbedingungen des freiwilligen Schulsports bilden die schulische Infrastruktur sowie das Fachwissen der Lehrpersonen und Vereinstrainer. Dieser freiwillige Schulsport kann zum einen sportartspezifisch, beispielsweise J+S Schulsport für 10-20-Jährige oder auch polysportiv, J+S-Kids für 5-10-Jährige, sein. Auf jeden Fall erlaubt er den Kindern und Jugendlichen diverse Sportarten kennenzulernen, diese intensiver zu erleben und ermöglicht gleichzeitig einen guten Einstieg ins Vereinsleben. Und genau dadurch wird dieser freiwillige Schulsport zu einem Verbindungsstück zwischen der Schule und dem Vereinssport (vgl. ebd.).

In der Klasse

Ein beachtlicher Teil ihres Lebens verbringen die Schülerinnen und Schüler in der Schulklasse, während dem sie natürlich durch die Unterrichtsmethoden und die Persönlichkeit ihrer Lehrperson geprägt werden. Auch das Bewegungsverhalten in der Klasse kann die Lehrperson steuern und auch beeinflussen (vgl. BASPO, 2013, S. 10).

Sportunterricht

Auch der regelmässige Sportunterricht gehört zum Konzept der Bewegten Schule und sorgt dabei für die leibliche Bildung in der Schule. Der Sportunterricht trägt zur Sozialisation, Integration, aber auch zur gesunden physischen und psychischen Entwicklung von Kindern bei (vgl. ebd.).

Bewegter Unterricht

Mit dieser Art von Unterricht kann die positive Wirkung von Bewegung beim Lernen genutzt werden. Folgende drei Gestaltungsmöglichkeiten werden gemäss dem BASPO (2013, S. 10) unterschieden:

- anthropologischer Grundsatz:
Bewegung dient als menschliche Grundkonstante
- physiologischer Grundsatz:
Bewegung dient als Hilfsmittel zur Optimierung geistiger und sozialer Prozesse wie beispielsweise Wörter lernen und dabei jonglieren
- didaktischer Grundsatz:
Bewegung dient als Hilfsmittel der Rhythmisierung beispielsweise Bewegungsaufgaben

Der Bewegte Unterricht ist ein wichtiges Mittel für die Rhythmisierung des Schulalltags. Verschiedenste Möglichkeiten wie beispielsweise das dynamische Sitzen, die Bewegungspausen, das „bewegte Lernen“ bieten sich hierfür an (vgl. BASPO, 2013, S. 10).

Fächerübergreifender Unterricht

Der fächerübergreifende Unterricht verlangt manchmal nach speziellen Instrumenten. Beispielsweise Bewegung und Sport kann ein solches Instrument sein und bietet sich dafür an, denn es hilft, zwei oder mehrere Themen miteinander zu verknüpfen. Zum besseren Verständnis ein konkretes Beispiel: Der fächerübergreifende Unterricht finden in Sport und Physik statt. Das Thema ist Geschwindigkeit, welches mit Leichtathletik verknüpft wird, indem die Laufgeschwindigkeiten gemessen werden (vgl. ebd.).

Vor/Nach der Schule

Obwohl der Schulweg sowie auch die Hausaufgaben nicht im Verantwortungsbereich der Schule liegen, beeinflussen diese das Bewegungsverhalten sowie auch den Lernerfolg der Schülerinnen und Schüler.

Schulweg

Der Schulweg bietet die ideale Gelegenheit, Bewegung zu fördern. Ob zu Fuss, mit dem Fahrrad oder auch mit anderen fahrzeugähnlichen Geräten spielt überhaupt keine Rolle. Trotzdem wird der Schulweg immer weniger als Bewegungsgelegenheit wahrgenommen. Argumente wie beispielsweise zu wenig sichere Radwegnetze bringen die Eltern dazu, selber Taxi zu spielen. Doch dass genau dieser Schulweg den sozialen Umgang ermöglicht und förderlich in Bezug auf den Umgang mit den Gefahren im Strassenverkehr ist, scheint für viele Eltern ein zu schwaches Argument zu sein (vgl. BASPO, 2013, S. 11).

Hausaufgaben

Bis heute sind Hausaufgaben stets ein festes Element in den meisten Schulfächern. Anstatt den Schülerinnen und Schülern jedoch Hausaufgaben zu erteilen, bei welchen sie zu Hause am Pult verharren, würden sich Bewegungshausaufgaben sicherlich besser eignen und die Kinder und Jugendlichen vielleicht sogar noch zusätzlich motivieren was Bewegung und Lernen anbelangt. Beispiele hierfür können Entspannungstechniken oder herausfordernde Bewegungsaufgaben, wie beispielsweise jonglieren, sein. Des Weiteren können Hausaufgaben direkt bewegt ausgeführt werden, indem beispielsweise balancierend gelesen wird (vgl. ebd.).

Gemäss der persönlichen Auskunft von Peter Moser, Verantwortlicher der Bildung vom Eidgenössischen Departement für Verteidigung, Bevölkerungsschutz und Sport VBS, wurde das Modell der Bewegten Schule von Fachleuten des BASPO entwickelt, weshalb dieses sich nicht auf andere Modelle abstützt. Das Modell der Bewegten Schule in der Schweiz ist ein strukturiertes Modell, welches Aussagen über die Rahmenbedingungen und Gefässe/Zeitpunkte von Sport und Bewegung rund um die Schule macht. Auf inhaltliche Aspekte wie z.B. Angaben zu Bewegungspausen wurde verzichtet, da in diesem Bereich bereits viel und gutes Material vorhanden war (P. Moser, persönliches E-Mail, 11, September, 2017).

2.4 Bewegungsförderungsprogramme

Mittlerweile besteht eine Vielzahl von Programmen und Aktivitäten im Bereich der Bewegungsförderung in der Schule. Die Schweizerische Gesundheitsstiftung RADIX hat im Auftrag des BASPO von den untenstehenden Bewegungsförderungsprogrammen eine Zusammenstellung vorgenommen (vgl. BASPO, o.J., o.S.).

- | | |
|--------------------------------|---|
| - Bewegung in der Schule | - Kinder in Bewegung |
| - Bewex | - Muuvit! |
| - bike2school | - Pedibus |
| - fit + rank | - play4you |
| - «fit4future» | - Purzelbaum Kindergarten |
| - fitness4kids | - «schule bewegt» |
| - Gorilla | - Schule in Bewegung – Purzelbaum für Primarschulen |
| - Graubünden bewegt die Schule | - Tacco und Flip |
| - Hohop | - Tägliche Sportstunde |
| - J+S Kindersport | - walk to school |
| - J+S Schulsport | |

Jede Zusammenstellung enthält folgende Informationen: teilnehmende Kantone, Projektbeschreibung, wie lange das Angebot besteht, Dauer des Projektes, bisherige Teilnehmerzahl, angesprochene Schulstufen, Zielgruppen, Ansatz und Methodik, Intensität der Bewegungsaktivität, Projektziele, Bewegungszeit, Zeitaufwand der Lehrperson für die Planung, Ziel und Ort des Angebots sowie der Raumbedarf.

2.4.1 Das nationale Programm «schule bewegt»

Das Schweizer Modell der Bewegten Schule soll Lehrpersonen, Schulbehörden, dem familiären Umfeld, den Schülerinnen und Schülern und allen anderen betroffenen Akteuren aufzeigen, wie wichtig Sport und Bewegung ist. Dieses Modell soll jedoch auch bei der Umsetzung im Schulalltag unterstützend wirken. Neben den zahlreichen Angeboten und Programmen besteht seit 2005 das nationale Programm «schule bewegt», welches der gesamten Schweiz ermöglichen will, sich täglich zu bewegen (vgl. BASPO, 2015, S. 3).

Konkret verfolgt das Bewegungsförderungsprogramm «schule bewegt» des BASPO also das Ziel, Bewegung in Schulen und Tagesstrukturen zu fördern. Die Klassen, welche sich bereiterklären am Projekt teilzunehmen, verpflichten sich zu einer Bewegungszeit von mindestens 20 Minuten pro Tag. Damit diese Umsetzung auch möglich und für die Lehrpersonen realisierbar ist, stellt «schule bewegt» zahlreiche Module in Form von Kartensets mit vielfältigen Bewegungsübungen und Materialien kostenlos zur Verfügung (vgl. BASPO, 2017a, S. 1).

Die Schulklassen können selber bestimmen, ob sie sich während dem Unterricht, in den Pausen, auf dem Schulweg oder bei den Hausaufgaben bewegen. Wichtig ist, dass diese Bewegungszeit pro Tag mindestens 20 Minuten beträgt. Für die Schulklassen bieten sich die Schnupper- oder Langzeitteilnahme an (vgl. BASPO, 2015, S. 4).

2.4.2 Das nationale Programm «fit4future»

«Fit4future» besteht in heutiger Form ebenfalls seit 2005 und wird in der ganzen Schweiz angeboten. Es ist, wie das zuvor vorgestellte Programm, ein dauerhaftes Projekt, welches sämtliche Stufen der Primarschule anspricht. Im Gegensatz zum Bewegungsförderungsprogramm «schule bewegt» wird pro Schulhaus ein Schulkoordinator ausgebildet, der das gesamte Lehrerkollegium über Neuigkeiten informiert sowie die Verantwortung für die Umsetzung übernimmt. Zudem verpflichtet sich die Schule, in einer Art Partnerschaft, für mindestens 3 Jahre die Grundsätze von «fit4future» umzusetzen und zweimal pro Jahr an einer Infoveranstaltung teilzunehmen. Zur Schaffung der Grundlage einer Bewegten Pause erhält jede Schule eine rote Spieltonne mit pädagogisch getesteten Spiel- und Sportgeräten, welche vor Ort von Coaches den Kindern und Lehrpersonen vorgestellt werden. Des Weiteren beinhaltet das Projekt die Module Ernährung und Brainfitness, welche den Bereich ausgewogene Ernährung sensibilisieren und Impulse zu den Themen Aggressionen, Stress und Konzentrationsschwierigkeiten geben. All diese Inhalte werden an den Schulen in spielerischen Workshops den Kindern, Lehrern und Eltern von Fachleuten vorgestellt. Schliesslich finden regelmässig kostenlose Activity Days und Sportevents statt, welche von prominenten Botschaftern sowie auch ehemaligen oder aktiven Sportlerinnen und Sportlern begleitet werden (vgl. BASPO, 2017b, S. 1ff.).

2.5 Inhaltliche Elemente der Bewegten Schule

Die Regensburger Projektgruppe (2001) hat die unterschiedlichen Ansichten an die Bewegte Schule aus zahlreichen Konzepten in einer Systematik mit 7 Elementen zusammengefasst und inhaltlich genau festgelegt. Die Datenerhebung der vorliegenden Arbeit stützt sich ebenfalls auf diese 7 Elemente sowie auf die Bewegungsförderungsprogramme. Um die Ähnlichkeit zum Schweizer Modell besser aufzuzeigen, werden die anschliessend 7 erläuterten Elemente in die zwei Bereiche „In der Klasse“ und „In der Schule“ aufgeteilt. Das dritte Wirkungsfeld „Vor/Nach der Schule“ wird nicht berücksichtigt, da die beiden darin enthaltenen Elemente (Hausaufgaben und Schulweg) zum einen in dieser Zusammenfassung nicht enthalten sind und zum anderen nicht im Verantwortungsbereich der Schule liegen. Es soll jedoch gesagt sein, dass diese beiden Bereiche das Bewegungsverhalten sowie auch den Lernerfolg der Schülerinnen und Schüler ebenfalls beeinflussen.

2.5.1 In der Klasse

1. Bewegter Unterricht

Der Bewegte Unterricht sollte grundsätzlich in möglichst vielen Unterrichtsveranstaltungen eingesetzt und somit als fester Bestandteil in den Unterricht integriert werden. Das handlungsorientierte Lehren und Lernen, welches im Bewegten Unterricht in den Vordergrund gerückt werden sollte, bietet zahlreiche Möglichkeiten. Zudem sollten neue Lehr- und Lernformen in den Unterricht integriert werden, welche vielfältige sinnliche Wahrnehmung ermöglichen. Von grosser Wichtigkeit ist der Wechsel zwischen geistiger und körperlicher Tätigkeit, Anspannung und Entspannung. Phasen des Stillsitzens sollten verkürzt und durch geeignete aktive, handlungsorientierte Phasen ersetzt werden. Natürlich spielt sich der Bewegte Unterricht nicht nur in einer Lektion, sondern im gesamten Schultag ab. Dabei wäre eine Rhythmisierung mit stetigem Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung angebracht. Auch die Projekt- und Freiarbeit sollte in die Unterrichtsgestaltung eingebaut werden, welche die Fachgrenzen durchbohren und sich für das fächerübergreifende Lernen einsetzen. Dazu gehört wiederum der Einbezug der Schüler in die Unterrichtsplanung, damit ihren Bedürfnissen etwas Raum gegeben wird. Auf Grund all dieser Forderungen ist von den Lehrpersonen eine offene Haltung erwünscht (vgl. Regensburger Projektgruppe, 2001, S. 100f.).

2. Bewegtes Sitzen

Die veröffentlichten Konzepte streben ein aktiv-dynamisches Sitzen an, welches den Kindern und Jugendlichen ausreichende Möglichkeiten zur Regeneration bietet, gegen Sitzschäden vorbeugt, sowie auch die Konzentrationsfähigkeit positiv beeinflusst. Dieses Bewegte Sitzen erfordert nicht nur die Verhältnisänderung wie beispielsweise das Verwenden von Physiobällen, sondern erfordert auch die Verhaltensänderung von Lehrer und Schüler. Von der Lehrperson wird die Kompetenzerwerb in Bezug auf das „Sitzen“ erwartet, denn nur dann kann von dieser beispielsweise mindestens zweimal pro Jahr erwartet werden, dass sie die korrekt angepasste Stuhl- und Tischhöhe für jeden Schüler in die Wege leitet. Die Lehrperson sollte zudem den Schülerinnen und Schülern die Bewegung beim Sitzen erlauben, Sitzanordnungen variabel gestalten (Gesprächskreis, U-Form, Arbeitstische etc.) sowie auch zusätzliche Hilfsmittel wie beispielsweise Sitzbälle zur Verfügung stellen. Des Weiteren sollte als Vorbild die korrekte Sitzhaltung vermittelt werden und demzufolge natürlich auch die Veränderungen sowie auch Variationen der Sitzposition tolerieren und fördern. Um den Schülern ihre Sitzhaltung bewusst zu machen, sollte die Lehrperson ihre Schüler auch durch diese wahrnehmen. Erkannt werden sollte zudem, dass sich das „gesunde“ Sitzen nicht darin erschöpft, eine „richtige“ Sitzhaltung einzunehmen, sondern die Belastung auf den menschlichen Körper durch eine ständige Veränderung der Sitzposition minimiert werden kann. Das gemeinsame Ausführen von Auflockerungsübungen gehört ebenfalls dazu. Damit eine erfolgreiche Veränderung vom passiven Sitzverhalten hin zum Bewegten Sitzen stattfinden kann, sollte die Lehrperson selbst aktiv mitmachen und von der Notwendigkeit sowie auch von der Wichtigkeit überzeugt sein (vgl. Regensburger Projektgruppe, 2001, S. 96f.).

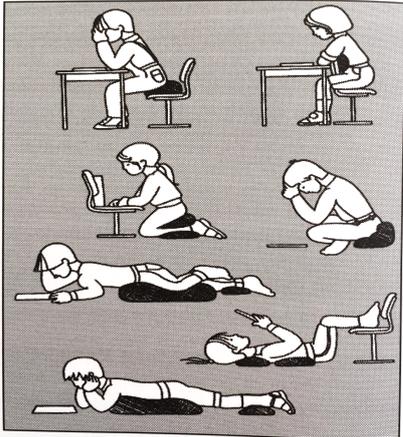


Abbildung 4: Beispiele des Lernens in verschiedenen Sitzpositionen (Müller, 1999, S. 74, zit. nach Thiel, Teubert & Kleindienst-Cachey, 2009, S. 66)

Um dem Stillsitzen entgegenzuwirken, sollen die Arbeitshaltungen regelmässig mit Hilfe vielfältiger Sitzvarianten gewechselt und den jeweiligen Aufgabestellungen entsprechend vielfältige Stellungen im Liegen, Knien und Stehen in das Arbeitsverhalten der Schüler integriert werden (Illi, 1995, S. 409, zit. nach Thiel, Teubert & Kleindienst-Cachay, 2009, S. 65). Auf der Abbildung 4 schlägt Müller (1999) einige Beispiele verschiedener Sitzpositionen vor. Baumberger und Müller (2008) betonen, dass während dem Ausführen von Körperübungen, beim Sitzen, im Stehen sowie auch beim Heben von Gegenständen immer darauf geachtet werden muss, dass das Becken aufgerichtet ist. „Dazu die stabilisierende, tiefe Rumpfmuskulatur aktivieren, indem der Bauchnabel und die Bauchdecke leicht nach oben und innen gezogen werden und das Steissbein sanft nach vorne“ (S. 12).

3. Bewegungspause

Auch dieses Element bringt einige Forderungen mit sich. Das Interesse, die Konzentrationsfähigkeit sowie auch das kognitive Leistungsvermögen der Schüler lässt sich nicht automatisch in den 45 Minutentakt unseres Schulsystems pressen. Allerdings machen sich die Schüler bei Bedarf einer kurzen Unterbrechung häufig durch Unaufmerksamkeit, Unruhe oder Lustlosigkeit bemerkbar. Und genau solche Unterbrechungen können für Bewegungspausen genutzt werden. Den richtigen Moment für eine gemeinsame Bewegungspause zu finden, erfordert jedoch eine gewisse Erfahrung seitens der Lehrperson. Damit eine wirksame Erholung überhaupt zustande kommt, sollten bei der inhaltlichen Gestaltung die Phasen der Aktivierung, Vitalisierung und Kräftigung eingeplant werden (vgl. Regensburger Projektgruppe, 2001, S. 97f.).

In Bezug auf diesen Aspekt schlagen Amler und Knörzer (1999, S. 101f.) als Grundmuster für eine Bewegungspause folgende Dreiteilung vor:

1. Übung zur Aktivierung und Vitalisierung:

Solche Übungen sollen Kinder aus ruhigen, ermüdenden und Konzentration erfordernden Arbeitsphasen herausholen. Sie verfolgen das Ziel, neue Energie zu sammeln um anschliessend konzentrierter zu arbeiten. Wird die vollständige Dreiteilung der Bewegungspause eingehalten, so dient diese Übung als Aufwärmung. Spass und Freude sollten dabei vor allem im Vordergrund stehen.

2. Übung zur Dehnung, Kräftigung und Verbesserung der Beweglichkeit:

In der heutigen Lebensführung werden einige bestimmte Muskelgruppen nicht ausreichend beansprucht. Auf Grund dessen sollte die fehlende muskuläre Beanspruchung durch Ersatzaktivitäten ausgeglichen werden. Diese Art von Übung stammt hauptsächlich aus der funktionellen Gymnastik und der Rückenschule.

3. Übungen zur Entspannung und Konzentration:

Solche Übungen wirken ausgleichend, entspannend und sollten zu einem Zustand der mittleren Spannung führen. Kurz gesagt sollte über die Entspannung wiederum zurück zur Konzentration gefunden werden. Bei der vollständigen Dreiteilung der Bewegungspause steht diese Art Übung jeweils am Schluss.

Ein solcher Aufbau hängt allerdings auch von der zur Verfügung stehenden Zeit ab. Der Orientierungsrahmen einer Bewegungspause sollte 3-15 Minuten betragen (vgl. Amler & Knörzer, 1999, S. 100, zit. nach Klupsch-Sahlmann, 1995).

Bolay (2002, S. 36f.) erläutert zahlreiche Arten von Bewegungspausen, welche nachfolgend kurz erläutert werden. Dazu gilt zu sagen, dass jede dieser Arten in die zuvor beschriebene Dreiteilung von Amler und Knörzer (1999) passt.

Gymnastische Übungen:

Dienen zur Mobilisierung, Dehnung und Kräftigung des Schulter- und (oberen) Rumpfbereichs sowie deren Muskulatur. Motivierend sind solche Übungen vor allem mit Materialien wie z.B. Tücher, Physiobänder oder verschiedenen Bällen.

Brainfitness-Übungen:

Unterstützen nicht nur die Bewegung der Schüler, sondern auch deren Gehirngymnastik. Wie es der Name bereits sagt, wird bei diesen Übungen auch der Kopf angestrengt.

Bewegungsgeschichten und Bewegungsspiele:

Geschichten, bei denen man sich während dem Erzählen passend dazu bewegt oder auch Spiele, die zur Bewegung anregen. Grundsätzlich sollten diese Formen so angelegt werden, dass alle gleichzeitig mitmachen dürfen. Mit ein wenig Phantasie können diese Formen leicht variiert, ergänzt oder erweitert werden.

Bewegungslieder und Bewegungsverse:

Auch diese Formen regen dazu an, sich während dem Singen und Sprechen passend, meist noch in lustiger Form, dazu zu bewegen.

Koordinations- und Überkreuzbewegungen:

Neben den körperlichen Grundfertigkeiten fehlen den Schülern, gemäss den im Fach Sport unterrichtenden Lehrkräfte, vor allem die Koordinationsfähigkeit. Auf Grund dessen würden diese Übungen den Mangel wieder ins Bewusstsein rücken und die Schüler herausfordern.

Die Bewegungspausen sollten an abwechslungsreichen Orten wie beispielsweise dem Klassenzimmer, Flur, Aula oder Pausenhof stattfinden und unterschiedliche Materialien und Geräte wie Bälle oder Jongliergeräte beinhalten. Störungen gegenüber anderen Klassen sollten natürlich vermieden werden. Ziel der Bewegungspause ist es, den Schülern den selbstständigen Umgang mit der Pause näher zu bringen und durch kurze gemeinsame, motorische Aktivitäten das Bewegungsbedürfnis zu befriedigen. Letztendlich ist es auch hier von der Lehrperson abhängig, ob die Bewegungspause einen festen Bestandteil im Unterricht ist (vgl. Regensburger Projektgruppe, 2001, S. 97f.).

Baumberger und Müller (2008) schlagen in ihrem Lehrmittel eine Vielzahl von Bewegungspausen vor, welche in die vier Bereiche „Gelenke mobilisieren“, „Muskulatur aktivieren“, „Konzentration aufbauen“ (Aufmerksamkeit und Aktivierung) und „Wohlbefinden unterstützen“ (Entspannung und soziale Eingebundenheit) gegliedert sind (S. 10). Des Weiteren schlagen sie bei der Bewegungs- und Übungsausführung vor, sämtliche Übungen locker und mit wenig Kraft auszuführen. Die Lehrperson sollte dabei zusehends harmonische und runde Bewegungen beobachten, welche vom Bewegungszentrum Körper ausgehen (vgl. S. 11).

Neben den 5 beschriebenen Arten von Bewegungspausen fügt Bolay (2002, S. 38) in einem eigenen Abschnitt noch die Entspannungs- und Stilleübungen hinzu. Neben der schnelllebigen Zeit sollen nämlich nicht lediglich Bewegungspausen durchgeführt, sondern auch Ruhephasen eingeplant werden, die den hektischen Schulalltag unterbrechen. Folgende 3 Formen von Entspannungs- und Stilleübungen werden vorgeschlagen:

Atementspannungsübungen:

Diese Übungen sind in zahlreichen Situationen mit grossem Nutzen einsetzbar: vor Leistungsanforderungen, vor Klassenarbeiten, zur Entspannung, zur Konzentration etc.). Nicht nur für die Schüler, sondern auch für die Lehrperson, wirken solche Übungen entspannend. Des Weiteren sind diese Übungen auch im NMG-Unterricht bei Themen wie Herz, Atmung und Kreislauf einsetzbar.

Phantasiereisen:

In solch einem Ausflug werden sinnliche Wahrnehmungen und zauberhafte Erlebnisse aus der Erinnerung geholt, welche erholsam und motivierend wirken. Auch diese Reisen dienen zur Einbettung im NMG-Unterricht, indem die Schüler beispielsweise in ihrer Imagination in das gerade behandelte Land reisen oder als summende Biene die Welt wahrnehmen. Es ist vieles möglich. In der Tat sind solche Phantasiereisen zur Einprägung von Lernstoff geeignet.

Muskelentspannung:

Auch diese Art von Übungen können im Fach NMG ihren Platz finden, während dem über Muskulatur gesprochen wird. Allerdings sollte nicht nur darüber gesprochen werden, sondern man sollte die Schüler diese auch spüren und in ihrer funktionellen Wirkung beobachten lassen. Das „selbst Spüren“ bringt das theoretische Sachthema auf die persönlich relevante Ebene und ermöglicht, die Selbstbeobachtung zu schulen. Im Weiteren dienen diese Übungen auch Angst mindernd vor Klassenübungen etc.

4. Bewegter Lernraum

Obwohl die meisten Autoren eine Umgestaltung der Lernräume fordern, sind sich gleichzeitig ebenso viele bewusst, dass eine schnelle Umsetzung dieser Forderung oftmals aus finanziellen Gründen scheitern wird. Die Umgestaltung der Klassenzimmer erscheint der Mehrheit der Autoren am wichtigsten, da dieses eine durchgehende Konzentration auf die Inhalte des Unterrichts ermöglichen soll. Das Klassenzimmer stellt für die Schüler Lern- und Lebensraum dar, weshalb dieses auch entsprechend gestaltet werden, auf die Bewegungsbedürfnisse der Schüler eingehen und Entspannungsmöglichkeiten bieten sollte. Unterschiedliche Arbeitsplätze sollten den Schülern im Klassenzimmer zur Verfügung stehen sowie auch eine Auswahl an Lernplätzen wie beispielweise Stehpulte, Einzeltische, Sitzgelegenheiten zum Schreiben, Lesen oder Zuhören. Auch das Umfeld des Schulhauses kann so gestaltet werden, dass dieses zur Bewegung anregt und vielfältige Lerngelegenheiten bietet. Lehrpersonen sollten ihren Schülern zudem auch Unterricht an diversen Orten ausserhalb des Klassenzimmers anbieten, wobei die Interessen der Schüler bedacht werden. Das Einbeziehen der Schüler in die Unterrichtsplanung sowie das Ernstnehmen der Bewegungsbedürfnisse sind dabei hilfreich (vgl. Regensburger Projektgruppe, 2001, S. 102f.).

5. Bewegter Sportunterricht

Gemäss Stundenplan für die Primarschule des Kantons Wallis, dürfen die Schülerinnen und Schüler 3 Lektionen à 45 Minuten Sport und Bewegung pro Woche erfahren (vgl. Staat Wallis, 2016). Bestenfalls werden die drei Lektionen auf drei Einzelstunden verteilt, damit die Schülerinnen und Schüler gleich mehrmals in der Woche die Möglichkeit haben, sich reichlich zu bewegen.

Im Bewegten Sportunterricht setzen sich die Schüler mit herausfordernden Bewegungssituationen auseinander, wobei sie die Vielfalt der traditionellen Sportarten kennenlernen. Berücksichtigt werden sollten die Spiel- und Bewegungsbedürfnisse sowie auch die Altersstufen und Interessen der Schüler. Denn durch differenzierte Bewegungserfahrungen und vielfältige Bewegungsmöglichkeiten können die Schüler ihre Bewegungssicherheit und ihr Körperbewusstsein verbessern. Natürlich darf das persönliche und soziale Wohlbefinden beim Bewegten Sportunterricht nicht ausser Acht gelassen werden. Des Weiteren darf dieser Unterricht unter Einbezug der Jahreszeit und Witterung durchaus auch im Freien oder auf anderen dafür geeigneten Plätzen stattfinden. Nicht zuletzt gilt auch bei diesem Element die Vorbildfunktion der Lehrperson, das aktive Teilnehmen am Unterricht sowie den Einbezug der Schüler in die Unterrichtsgestaltung (vgl. Regensburger Projektgruppe, 2001, S. 103f.).

2.5.2 In der Schule

1. Bewegte Pause

Aus den zahlreichen Konzepten geht eine ganze Reihe von Vorschlägen hervor, was eine Bewegte Pause beinhalten sollte. Obwohl seit einigen Jahren in der Gestaltung der Pausenhöfe eine Trendwende beobachtbar ist und die tristen Plätze durch aufgemalte Spielfelder, Klettergerüste oder Tischtennisplatten aufgewertet wurden, bestehen noch zahlreiche Aspekte, welche zu einer Bewegten Pause gehören. Die Erlaubnis seitens der Schulleitung für jegliche Bewegungsaktivitäten während der Pause ist natürlich eine Voraussetzung. Noch heute gibt es Schulen, welche aufgrund diverser Sicherheitsaspekte das Laufen oder Ballspielen während der Pause verbieten. Allerdings sollten die Schüler in ihrer Bewegungsvielfalt nicht eingeschränkt, sondern unterstützt werden. Hinzu kommt, dass die Bewegte Pause keinesfalls durch eine erneute Vermittlung von Fertigkeiten durch Sportlehrpersonen oder als Ausweitung des Sportunterrichts genutzt werden sollte. Im Gegensatz sollten den Schülern vielfältige Bewegungsangebote zur Verfügung gestellt werden, welche ihnen Selbstorganisation ermöglichen und sie vielleicht sogar zu eigenen Spielkreationen anregt. Als zusätzlicher Bewegungsraum könnte die Sporthalle während der Pause geöffnet werden. Natürlich gehört auch das zur Verfügung Stellen von Materialien dazu, welches die Schüler ausleihen, benutzen und wieder am richtigen Ort zurücklegen lernen sollten. Damit die gesamte Pause störungsfrei verläuft und die Schüler für das Einhalten von Regelungen sensibilisiert werden, sollten gemeinsame Regeln vereinbart werden (vgl. Regensburger Projektgruppe, 2001, S. 99f.).

2. Bewegungsangebote im ausserunterrichtlichen Schulsport

Neben dem Bewegten Sportunterricht gibt es auch eine Reihe von Forderungen an den ausserunterrichtlichen Schulsport. Dabei sollte das Ziel verfolgt werden, dass die Schüler Handlungskompetenzen erwerben, dank der Bewegung das soziale und persönliche Wohlbefinden entdecken und ihre Freizeit sinnvoll gestalten. Neben den traditionellen Schulsportarten sollten den Schülern auch die Trendsportarten wie beispielsweise Snowboard im Rahmen eines Schulsportkurses oder Sportklettern in einer Projektwoche vermittelt werden. Auch hier sollten die Spiel- und Bewegungsbedürfnisse den verschiedenen Altersstufen und Interessen angepasst werden. Neben solchen herausfordernden Bewegungsangeboten sollten jedoch auch Spiel- und Sportfeste, an welchen der Spass am Bewegen im Vordergrund steht, organisiert werden. Hinzu kommen noch die Schulfahrten mit Bewegungsangeboten wie beispielsweise Wandertage. Und natürlich besitzt auch bei diesen Forderungen die Lehrperson nach wie vor die Vorbildfunktion und sollte sich aktiv daran beteiligen (vgl. Regensburger Projektgruppe, 2001, S. 104f.).

3 Fragestellungen für die wissenschaftliche Arbeit

3.1 Hauptfragestellung

Die vorliegende Diplomarbeit liefert auf folgende Forschungsfrage eine Antwort:

Werden die Elemente der Bewegten Schule in einer Oberwalliser Primarschule umgesetzt?

Die Arbeit zeigt ebenfalls auf, wie die Elemente im ausgewählten Schulzentrum umgesetzt werden. Sofern diese Elemente keine Rolle im Schulalltag spielen, werden die dafür verantwortlichen Gründe erläutert.

3.2 Kriterien zur Verifikation

Damit die sieben behandelten Elemente der Bewegten Schule sowie die Bewegungsförderungsprogramme, welche bereits im Theorieteil in den Kapiteln 2.4 und 2.5 ausführlich erläutert und anschliessend mit Hilfe der Interviews und Beobachtungen untersucht wurden, übersichtlich dargestellt werden können, werden diese auch nachfolgend in die zwei Kategorien „In der Klasse“ und „In der Schule“ gegliedert. Diese Kategorisierung dient ebenfalls der Strukturierung der anschliessend aufgelisteten Kriterien, welche zur Verifikation der Hauptfragestellung dienen. Es gilt jedoch zu sagen, dass die Auflistung nicht alle Kriterien enthält, da diese den Rahmen der Arbeit übertreten würden. Die Tabelle 4 zeigt die eigenständig erstellte Kategorisierung mit den untersuchten Elementen im Detail auf:

Tabelle 4: Kategorisierung der untersuchten Elemente

In der Klasse	In der Schule
1. Bewegter Unterricht	1. Bewegte Pause
2. Bewegtes Sitzen	2. Bewegungsangebote im ausserunterrichtlichen Schulsport
3. Bewegungspause	3. Bewegungsförderungsprogramme
4. Bewegter Lernraum	
5. Bewegter Sportunterricht	

3.2.1 In der Klasse

1. Bewegter Unterricht

- Bewegung ist fester Bestandteil im Unterricht
- Fächerübergreifendes Unterrichten wird integriert
- Wechsel von geistiger und körperlicher Aktivität, Anspannung und Entspannung ermöglichen
- Handlungsorientiertes Lernen und Lehren ermöglichen

2. Bewegtes Sitzen

- Sitzhaltung der Schüler wahrnehmen und falls nötig korrigieren
- Veränderung und Variation der Sitzposition tolerieren
- Zusätzliche Hilfsmittel zur Verfügung stellen
- Die Schüler können sich während dem Unterricht genug bewegen

3. Bewegungspause

- Bewegungspause ist fester Bestandteil im Unterricht und dauert 3-15 Minuten
- Abwechslungsreiche Orte für Durchführung auswählen
- Unterschiedliche Materialien für die Durchführung zur Verfügung stellen
- Gemäss den Schülern werden genügend Bewegungspausen durchgeführt
- Den Schülern nützen die Bewegungspausen um sich besser zu konzentrieren

4. Bewegter Lernraum

- Den Schülern eine Auswahl an Arbeitsplätzen zum Lesen, Schreiben und Zuhören ermöglichen
- Unterricht ausserhalb des Klassenzimmers anbieten
- Unterrichtsraum als Lebensraum für Schüler und Lehrer gestalten

5. Bewegter Sportunterricht

- Vielfältige Orte für den Bewegten Sportunterricht nützen
- Persönliches und soziales Wohlbefinden ermöglichen
- Sich als Lehrperson als Vorbild sehen und aktiv am Unterricht teilnehmen
- Die Schüler fühlen sich wohl im Bewegten Sportunterricht
- Der Sportunterricht ist gemäss den Schülern interessant gestaltet
- Die Schüler werden im Bewegten Sportunterricht herausgefordert

3.2.2 In der Schule

1. Bewegte Pause

- Turnhalle während der Bewegten Pause zur Verfügung stellen
- Die Bewegte Pause nicht zur Ausweitung des Sportunterrichts und zur Vermittlung von Fertigkeiten des Sportunterrichts nutzen
- Regelungen für die Bewegte Pause vereinbaren
- Die Pausenplätze sind gemäss den Schülern schön und interessant gestaltet
- Die Schüler können sich während der Bewegten Pause ausreichend bewegen
- Ihnen werden ausreichend Geräte und Materialien zur Verfügung gestellt, welche den verschiedenen Altersstufen und Interessen entsprechen
- Die Schüler bewegen sich während der Bewegten Pause und das zur Verfügung gestellte Material wird genutzt

2. Bewegungsangebote im ausserunterrichtlichen Schulsport

- Ausserunterrichtliche Schulsportangebote anbieten

3. Bewegungsförderungsprogramme

- An Bewegungsförderungsprogrammen teilnehmen
- Sich als Lehrperson für die Bewegungsförderung der Schüler verantwortlich fühlen

5 Methodisches Vorgehen

5.1 Anfrage

Bevor die Untersuchung des Bewegungseinsatzes in einem Primarschulzentrum detailliert geplant werden konnte, war eine telefonische Kontaktaufnahme mit der Schuldirektion nötig, worauf erfreulicherweise direkt eine positive Rückmeldung folgte. Obwohl zu diesem Zeitpunkt bereits klar war, dass die Lehrpersonen interviewt werden, wurden diese zu einem späteren Zeitpunkt noch einmal persönlich angefragt. Erfreulich war, von allen eine Zustimmung zu erhalten und mit dem Projekt kurz darauf starten zu können.

5.2 Auswahlverfahren

Bei diesem Projekt handelte es sich um eine qualitative Untersuchung, welche in einem Primarschulzentrum mit 4 Schulhäusern und somit auch 4 Pausenplätzen durchgeführt wurde. In der vorliegenden Arbeit wurden jedoch lediglich 3 Schulhäuser und 3 Pausenplätze untersucht. Nicht in jedem Schulhaus sind alle Klassenstufen vorhanden, was jedoch für diese Untersuchung auch nicht ausschlaggebend ist. Der Zeitpunkt des Projektes wurde auf den Herbst 2017 festgelegt und bewusst so gewählt, dass sich die Schülerinnen und Schüler sowie auch die Lehrpersonen zuerst wiederum ein wenig einleben und an den Schulalltag gewöhnen konnten. Die Tabelle 5 erläutert die Probanden der Untersuchung:

Tabelle 5: Anzahl Probanden der Untersuchung

Schulhaus	Stufe	Klassenlehrperson	Anzahl interviewte Schülerinnen und Schüler
1	3H	Lehrperson 3H	4
1	4H	Lehrperson 4H	4
1	5H	Lehrperson 5H und 6H	4
1	6H		4
3	7H	Lehrperson 7H	4
2	8Ha	Lehrperson 8Ha	2
2	8Hb	Lehrperson 8Hb	4
Total	6	6	26

5.3 Projektbeschreibung und Durchführung

Mit diesem Projekt soll der Bewegungseinsatz des Primarschulzentrums untersucht werden. Hierfür werden unterschiedliche qualitative Verfahren angewendet, die nachfolgend kurz vorgestellt werden. Eines davon ist die Skizzierung der Gestaltung der Pausenplätze sowie auch die Beobachtung des Bewegungseinsatzes der Schülerinnen und Schüler während der Bewegten Pause. Des Weiteren wird mit der Klassenlehrperson jeder Stufe ein Leitfadenterview durchgeführt. Zusätzlich werden noch mindestens vier zufällig ausgewählte Schülerinnen oder Schüler aus allen Schulstufen um ein Interview gebeten.

Die Anwendung dieser zwei verschiedenen Verfahren kann insofern als plausibel betrachtet werden, da bei der Untersuchung der Schulwirklichkeit drei unterschiedliche Sichtweisen integriert werden sollen; die Lehrersicht, die Schülersicht und die Beobachtersicht.

5.4 Methoden

Die Tabelle 6 zeigt die eingesetzten Verfahren dieser Arbeit im Überblick. Die Idee der tabellarischen Darstellung der Sichtweisen und der untersuchten Inhalte stammt von der Regensburger Projektgruppe (vgl. 2001, S. 128).

Tabelle 6: Methodik mit den drei Sichtweisen sowie den jeweils untersuchten Elementen

Leitfadeninterview mit Lehrperson	Leitfadeninterview mit Schülerinnen und Schülern	Dokumentation
<i>Lehrersicht auf:</i>	<i>Schülersicht auf:</i>	<i>Beobachtersicht auf:</i>
Bewegtes Sitzen Bewegungspause Bewegte Pause Bewegter Sportunterricht	Bewegtes Sitzen Bewegungspause Bewegte Pause Bewegter Sportunterricht	Bewegte Pause
Bewegter Lernraum Bewegter Unterricht Bewegungsangebote im ausserun- terrichtlichen Schulsport Bewegungsförderungsprogramme		

5.4.1 Leitfadeninterview

Die hierfür ausgewählte Interviewform wird einzeln durchgeführt. Dieses Einzelinterview ist nicht nur für den Zugang zu persönlichen und individuellen Meinungen geeigneter, sondern auch für Situationen, in denen eine Beeinflussung der Antworten durch eine andere Person befürchtet wird (vgl. Beller, 2008, S.45, zit. nach Roos & Leutwyler, 2011, S. 217). Manche Lehrpersonen äussern sich möglicherweise bei der Anwesenheit ihrer Berufskollegen nicht mit ihrer eigenen Meinung, sondern vertreten lediglich diejenige ihres Gegenübers. Allerdings könnte auch der Fall eintreten, dass die Lehrperson diese Situation nutzt, um sehr wohl ihre Ansicht zu vertreten, wobei diese dabei vielleicht sogar Entlastung verspürt. Dennoch liegt der grosse Vorteil der Einzelinterviews darin, dass die interviewte Person von ihrem sozialen Kontext isoliert wird und sich dadurch frei äussern kann (vgl. Froschauer & Lueger, 2003, S. 57, zit. nach Roos & Leutwyler, 2011, S. 217).

Des Weiteren wird für die Durchführung des Interviews ein Interview-Leitfaden erstellt, der als Orientierung im Gesprächsverlauf dienlich sein wird. Überdies sollte der Leitfaden bezüglich der Theorie alle wichtigen Aspekte und Themen enthalten, die für die Fragestellung von Bedeutung sind. Hierbei spielt die Sichtweise des Forschers sowie diejenige des Befragten eine wichtige Rolle (vgl. Flick, 2006, S. 229, zit. nach Roos & Leutwyler, 2011, S. 218). Der Aufbau des Leitfadens beinhaltet die drei Teile „Einstieg“, „Hauptteil“ sowie „Ausklang und Abschluss“ (vgl. Reinders, 2005, S. 156ff., zit. nach Roos & Leutwyler, 2011, S. 218).

Vor dem Einsatz des Leitfadens wird dieser zuerst getestet und dabei die Verständlichkeit der Fragen, die Auslösung der Antworten und die Dauer des Interviews geprüft (vgl. Roos und Leutwyler, 2011, S. 219). Jedes Interview wird zur Erleichterung der anschliessenden Transkription auf einem Tonträger aufgenommen. Die befragten Personen werden für die Durchführung des Interviews sowie auch für die Aufnahme auf dem Tonträger zum Vornherein schriftlich um Einverständnis gefragt. Zur Gewährleistung des Datenschutzes werden die unterzeichneten Einverständniserklärungen dem Anhang der Arbeit nicht beigelegt, sondern lediglich ein leeres Formular sowie der erstellte Interview-Leitfaden. Damit die gesammelten Interviewdaten auch ausgewertet werden können, müssen diese nach der Tonaufnahme zuerst verschriftlicht, mit anderen Worten transkribiert werden. Diese Verschriftlichung, auch genannt Transkript, beinhaltet einen Transkriptionskopf sowie die allgemeinen Angaben zum Interview (vgl. ebd., S. 223).

Für die Datenauswertung der vorliegend transkribierten Daten wird wiederum ein qualitatives Verfahren angewendet. Diesmal handelt es sich hierbei um die qualitative Inhaltsanalyse. Dies ist ein Auswertungsverfahren, welches sich besonders gut für die Verdichtung und Strukturierung transkribierter Interviews eignet (vgl. Roos und Leutwyler, 2011, S. 272). Dabei werden Informationen herausgefiltert, welche für die vordefinierte Fragestellung relevant sind (vgl. Mayring & Brunner, 2010, S. 325ff.; vgl. auch Mayring, 2008, zit. nach Roos & Leutwyler, 2011, S. 276).

Die Leitfadenterviews dienen in dieser Arbeit der Erfassung der Lehrer- und Schüler-sicht. Nachfolgend wird auf die Beobachtersicht in Form der nichtteilnehmenden- strukturierten Beobachtung sowie der Skizzierung der Pausenplätze eingegangen.

5.4.2 Nichtteilnehmende-strukturierte Beobachtung

In der Fachliteratur gibt es zahlreiche Arten der Beobachtung. In der vorliegenden Untersuchungsarbeit kam die nichtteilnehmende-strukturierte Beobachtung zum Einsatz. Im Vergleich zur nicht-strukturierten Beobachtung erfolgt die strukturierte/standartisierte Beobachtung theorie- und kriteriengeleitet auf der Basis eines Beobachtungsplanes mit Kategoriensystem (vgl. Roos & Leutwyler, 2011, S. 197). Dieser standardisierte Beobachtungsplan legt im Detail fest, was zu beobachten ist, wann und wo die Beobachtung stattfindet und wie diese zu protokollieren ist (vgl. Bortz & Döring, 2003, S. 263 f., zit. nach Roos & Leutwyler, 2011, S. 199).

Im Weiteren wird in der Theorie zwischen teilnehmender und nicht teilnehmender Beobachtung unterschieden. Im Gegensatz zur teilnehmenden Beobachtung kann die nicht teilnehmende Beobachtung, welche in dieser Arbeit angewendet wurde, offen oder verdeckt erfolgen; sie mischt sich allerdings in jedem Fall nicht aktiv ins Geschehen ein. Vielmehr schaut der Beobachter dem Geschehen zu und konzentriert sich lediglich auf dessen Protokollierung (vgl. Roos & Leutwyler, 2011, S. 198).

5.4.3 Skizzierung der Pausenplätze

Die Skizzierung der Pausenplätze dient in dieser Arbeit einem übersichtlicheren Einblick in das Beobachtungsfeld. Diese Skizzen wurden mit Hilfe des Programms Word erstellt. Nach einer Begehung und Besichtigung der Pausengelände sind nachträglich geschaffene bauliche Massnahmen wie beispielsweise Sitzbänke und Fussballfelder in die Pläne eingezeichnet worden.

5.5 Datenauswertung

5.5.1 Qualitative Inhaltsanalyse

Eine der klassischen Vorgehensweisen zur Analyse von Textmaterial egal welcher Herkunft ist die qualitative Inhaltsanalyse. Die Verwendung von Kategorien ist ein wesentliches Kennzeichen. Das Ziel bei einer qualitativen Inhaltsanalyse bildet die Reduktion des Materials (vgl. Flick, 2000, S. 212). Gemäss Mayring (1983) ist es wichtig, die Fragestellung der Analyse im vornherein genau zu klären, theoretisch an die bisherige Forschung über den Gegenstand anzuknüpfen und im Normalfall in Unterfragestellungen zu differenzieren (vgl. Flick, 2000, S. 212, zit. nach Mayring, 1983, S. 47).

Das methodische Vorgehen beinhaltet im Wesentlichen drei Techniken. Die zusammenfassende Inhaltsanalyse sorgt für die Paraphrasierung des Materials, wobei weniger relevante sowie bedeutungsgleiche Passagen gestrichen werden (erste Reduktion). Im Weiteren werden ähnliche Paraphrasen gebündelt und zusammengefasst (zweite Reduktion). Bei der Technik der explizierenden Inhaltsanalyse werden diffuse, mehrdeutige oder widersprüchliche Textstellen durch Einbezug von Kontextmaterial aufgeklärt (vgl. Flick, 2000, S. 213). Schliesslich sucht die strukturierende Inhaltsanalyse Typen oder formale Strukturen im Material, welche formal, inhaltlich, typisierend oder skalierend strukturiert werden können (vgl. Flick, 2000, S. 214, zit. nach Mayring, 1983, S.

53f.). Alle drei Techniken wurden in dieser Arbeit miteinbezogen.

Diese Methode ist vor allem für die reduktive und an der Oberfläche von Texten orientierte Auswertung von grossen Textmengen geeignet. Die anschliessende Formalisierung des Vorgehens hat ein einheitliches Kategorienschema zur Folge, welches den Vergleich von verschiedensten Fällen, auf welche es durchgängig angewendet wird, erleichtert (vgl. Flick, 2000, S. 215).

5.5.2 Kodierung und Kategorisierung

Die Interpretation von Texten kann zwei gegenläufige Ziele verfolgen. Das Aufdecken, Freilegen oder Kontextualisieren führt normalerweise zur Vermehrung des Textmaterials, da zu kurzen Passagen des Ursprungtextes seitenlange Interpretationen geschrieben werden. Die andere Strategie verfolgt die Reduktion der Ursprungstexte durch Zusammenfassung und Kategorisierung. Diese beiden Vorgehen können alternativ oder nacheinander verwendet werden (vgl. Flick, 2000, S. 196). In der vorliegenden Arbeit wurde die Reduktion des Textmaterials und somit die Zusammenfassung und Kategorisierung angestrebt.

Empirische Untersuchung

Der empirische Teil der Arbeit beinhaltet zunächst die Darstellung der Ergebnisse der eingesetzten Datenerhebungsmethoden. Im Anschluss erfolgt eine Interpretation dieser Ergebnisse. Daraufhin werden die zu Beginn der Untersuchung aufgestellten Fragestellungen anhand der gesammelten Daten und mit Bezugnahme zu den Grundlagen aus dem theoretischen Teil beantwortet. Der empirische Teil endet schliesslich mit der Schlussfolgerung, in welcher rückblickend auf die resultierenden Ergebnisse allfällige neue Einsichten erörtert werden.

6 Präsentation der Ergebnisse

6.1 In der Klasse

6.1.1 Bewegter Unterricht

Lehrersicht

Auf die Frage, ob Bewegung ein fester Bestandteil in ihrem Unterricht sei, antworteten die Lehrpersonen folgendes:

- Alle 30 Minuten sollte Bewegung stattfinden, sehr wichtig für Konzentration
- Unterstützt lebhaften und hilfreichen Unterricht
- Versucht, dass Bewegung ein fester Bestandteil ist
- Kommt auf Schreiblastigkeit der vorangehenden Stunde darauf an
- Manchmal kurze Zwischenpause, manchmal bewegen sich die Schüler selber und manchmal werden Bewegungen vorgegeben
- Bei Gruppenarbeiten oder Fragen stehen sie auf, beim Ämtchen Bewegungsexperte bewegen sie sich ebenfalls

Gemäss den Angaben der Lehrpersonen wird das fächerübergreifende Unterrichten bei drei Lehrpersonen integriert, bei einer Lehrperson gelegentlich und bei den restlichen zwei nach Möglichkeit. Als Beispielfächer für diesen Unterricht wurden NMG, Musik, Bildnerisches Gestalten (BG), Lesen und Mathe genannt.

Alle bis auf eine Lehrperson geben an, einen Wechsel von geistiger und körperlicher Aktivität, Anspannung und Entspannung, zu ermöglichen. Diese eine Lehrperson kann und möchte sich in Bezug auf dieses Element noch verbessern und ist zu fest auf den Stoff fixiert. Die restlichen Lehrpersonen begründen ihre Antwort wie folgt:

- Ist eigentlich auch schon vom Lehrplan her so vorgegeben
- Nach geistiger Phase folgt Entspannung, damit Schüler den Kopf frei bekommen
- Wird intuitiv gemacht und der Situation angepasst
- Turnstunden sind so eingeplant, dass jeder Tag Bewegung beinhaltet, plus ein Tag Bastelraum, da bewegen sie sich sowieso
- Abwechslung, damit Schüler nicht zu kopflastig arbeiten, nach 25' eine andere Aktivität machen, weil Konzentration nachlässt

Auch das handlungsorientierte Lehren und Lernen wird gemäss den Lehrpersonen grundsätzlich ermöglicht. Dies wird wie folgt begründet:

- Teilweise, z.B. Mathe 5 + 3: Kinder stellen die Zahl dar, stehen auf, fünf Kinder auf die eine Seite und drei auf die andere
- Kopf, Herz und Hand von Pestalozzi sehr wichtig und sollte durchgeführt werden
- Versucht oft im Einstieg die Kinder etwas handeln zu lassen, das ist für sie sehr interessant und es gehört zu einem richtigen Lernprozess
- Ja, z.B. In Gruppen oder selbstständig Informationen sammeln mit dem PC
- Grundsätzlich ja, kommt aber auch auf die Disziplin der Klasse an
- Manchmal schwierig mit dem Stoff, wenn es jedoch möglich ist, ja (aber nicht immer ganz einfach umzusetzen)

6.1.2 Bewegtes Sitzen

Lehrersicht

Die Sitzhaltung der Schüler wird von allen Lehrpersonen beobachtet und falls nötig korrigiert. Allerdings ist Bewegung während dem Sitzen nicht bei allen Lehrpersonen erlaubt. Während zwei Lehrpersonen dies erlauben, ist es bei einer anderen lediglich erlaubt, sofern es nicht stört und bei zwei weiteren manchmal, je nach dem, an was die Schüler arbeiten. Bei der sechsten Lehrperson ist es aus Disziplinargründen nicht erlaubt.

Zusätzliche Hilfsmittel werden derzeit nicht zum Sitzen zur Verfügung gestellt. Allerdings gab es in allen drei Schulhäusern vor einigen Jahren Sitzbälle. Diese wurden gemäss Lehrpersonen wegen Unzufriedenheit des Abwärts, finanziellen oder auch Disziplinargründen abgeschafft.

Schülersicht

Die Abbildung 5 gibt Antwort auf die Frage, ob sich die Schüler während dem Unterricht genug bewegen können. Dem Diagramm kann entnommen werden, dass sich die 12 Schüler der 3H-5H alle bis auf 2 Schüler genug bewegen können, während in der 6H-8H lediglich 6 von 14 Schüler angeben, sich genug bewegen zu können. Von den 26 befragten Schülern können sich insgesamt 8 im Unterricht nicht genug bewegen.

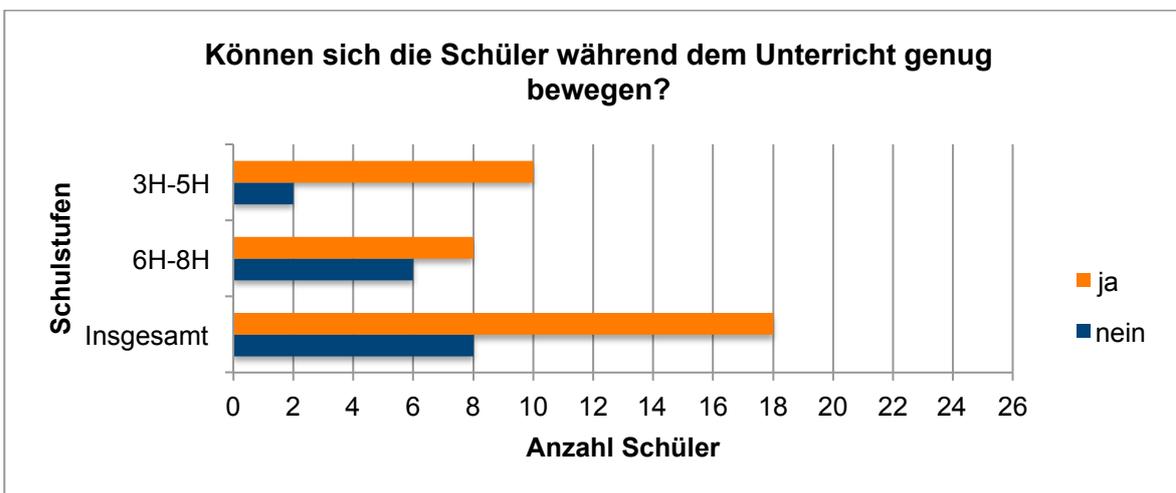


Abbildung 5: Bewegungsmöglichkeit der Schüler während dem Unterricht

Die Abbildung 6 zeigt, dass sich insgesamt 16 Schüler im Unterricht noch mehr bewegen möchten. Während in der 3H-5H jeweils 6 Schüler gleicher Meinung sind, geben in der 6H-8H 10 von 14 Schülern an, dass sie sich gerne noch mehr bewegen möchten.

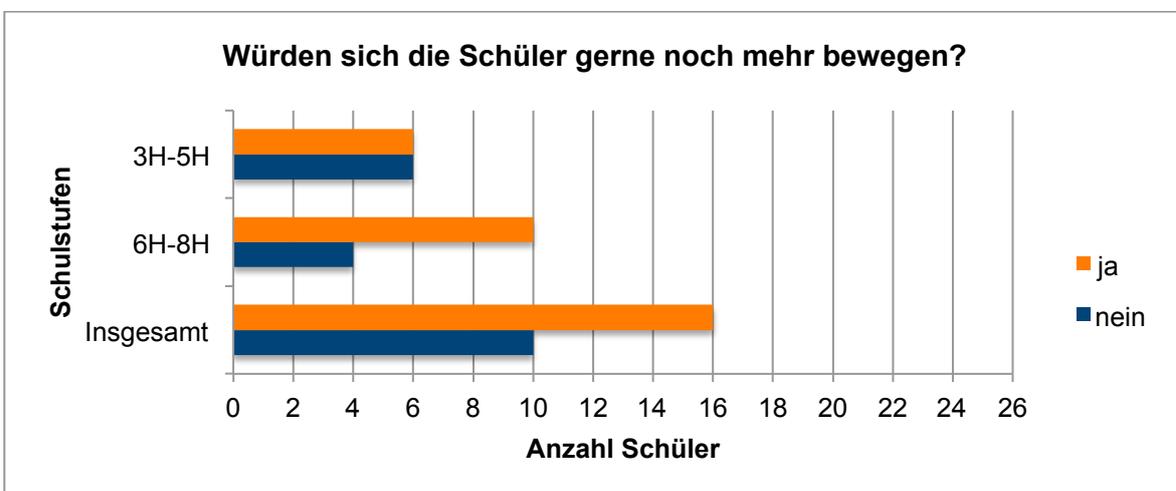


Abbildung 6: Bewegungswunsch der Schüler in Bezug auf das Bewegte Sitzen

6.1.3 Bewegungspause

Lehrersicht

Vier Lehrpersonen bestätigen, dass die Bewegungspause ein fester Bestandteil in ihrem Unterricht ist. Absolviert werden diese Bewegungspausen bei Stundenwechsel, sobald die Schüler müde werden, bei Konzentrationsschwäche oder auch vor Prüfungen. Von den zwei weiteren Lehrpersonen verneinen beide zwar, dass die Bewegungspause fester Bestandteil ist, sie wird bei der einen allerdings bei Konzentrationsmangel eingebaut und bei der anderen nach langen Schreibphasen. Die angegebene Dauer der Bewegungspausen beträgt zwischen zwei und fünf Minuten.

Nur eine Klasse führt die Bewegungspausen manchmal auch im Nebenzimmer (mehr Platz) oder auf dem Pausenplatz durch, die restlichen Klassen bleiben dafür im Klassenzimmer. Die Lehrperson der gleichen Klasse benutzt manchmal Bälle zum Jonglieren, Bücher oder Bleistifte in der Bewegungspause. Eine weitere Lehrperson gibt an, Material zu besitzen, dieses allerdings noch nicht gebraucht zu haben. Alle anderen Lehrpersonen benutzen kein Material.

Schülersicht

Abbildung 7 visualisiert die Durchführung von Bewegungspausen. Zudem wird ersichtlich, wie viele Schüler sich noch mehr Bewegungspausen wünschen. In der 3H-5H geben alle Schüler an, dass Bewegungspausen durchgeführt werden. Lediglich drei Schüler wünschen sich noch mehr Bewegungspausen. In der 6H-8H stimmen 10 von 14 Schülern der Durchführung von Bewegungspausen zu, während die vier Schüler der 7H angeben, keine Bewegungspausen durchzuführen. Von den 22 Schülern, bei denen Bewegungspausen durchgeführt werden, würden sich 10 noch mehr Bewegungspausen wünschen.

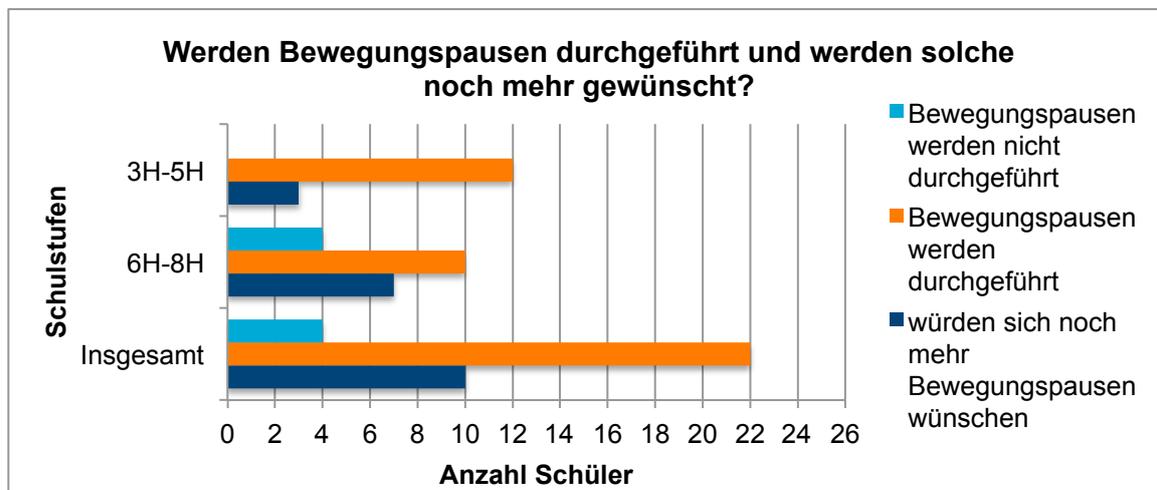


Abbildung 7: Durchführung von Bewegungspausen und Wunsch der Schüler

Die Abbildung 8 visualisiert, ob die Bewegungspausen die Schüler beim Konzentrieren unterstützen. In der 8Ha wurden lediglich zwei und in der 7H drei Schüler gefragt. In sämtlichen anderen Klassen jeweils vier Schüler. Von den insgesamt 25 befragten Schülern geben 23 an, dass ihnen die Bewegungspausen nützen, um sich besser zu konzentrieren. Einem Schüler der 6H-8H nützen diese manchmal und einem der 3H-5H nicht.

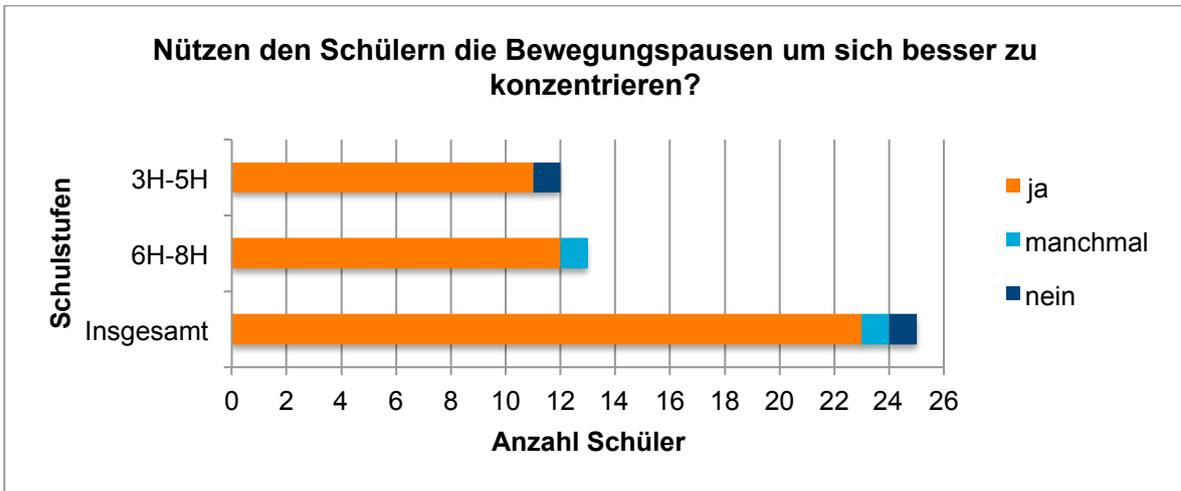


Abbildung 8: Nutzen der Bewegungspausen in Bezug auf die Konzentration

Von den 22 Schülern, bei denen Bewegungspausen durchgeführt werden, geben 20 an, dass die Bewegungspausen im Klassenzimmer stattfinden. Nur zwei Schüler geben an, dass diese manchmal auch im Nebenzimmer oder im Gang stattfinden. 16 der 22 befragten Schüler würden die Bewegungspausen gerne draussen, auf dem Pausenplatz oder in der Turnhalle durchführen. Den restlichen fünf reicht das Klassenzimmer.

Drei Schüler beschreiben, manchmal während den Bewegungspausen mit Materialien wie Bleistiften, Papier oder Bällen zu arbeiten. Alle anderen sagten aus, ohne Material zu arbeiten. 16 von 22 Schüler würden sich jedoch zusätzliches Material für die Bewegungspausen wünschen.

6.1.4 Bewegter Lernraum

Bezüglich der Auswahl an Arbeitsplätzen zum Lesen, Schreiben und Zuhören geben die Lehrpersonen an, dass jeder Schüler seinen festen Arbeitsplatz besitzt. Drei Lehrpersonen verweisen dabei auf den Platzmangel in den Schulzimmern. In einer Klasse wird manchmal noch das freie Nebenzimmer zusätzlich genutzt und in einer anderen wird manchmal im Kreis gearbeitet. In zwei weiteren Klassenzimmern dürfen die Schüler bei Bedarf zusätzliche freie Plätze im Klassenzimmer nutzen.

Alle Lehrpersonen geben an, je nach Thema und Möglichkeit Unterricht ausserhalb des Klassenzimmers anzubieten. Zu den genannten Beispielen gehören folgende:

- Mandalas malen
- Projekte realisieren
- In die Natur gehen (NMG)
- Einkaufen gehen (Mathematik)
- Ins Dorf gehen
- Lesestunde
- Sport

Die Lehrpersonen sind bemüht, das Klassenzimmer als Lern- und Lebensraum der Schüler zu gestalten, damit sich diese dort auch wohlfühlen. Wiederum wird auf die Grösse der Klassenzimmer und sogleich den kleinen Spielraum hingewiesen. Die Gestaltung durch Zeichnungen, Plakate, Bilder, Bücherecke und Werkstätte werden als Beispiele angege-

ben. Gemäss den Lehrpersonen werden die Lernräume nach Möglichkeit den Interessen und Bedürfnissen der Schüler angepasst.

6.1.5 Bewegter Sportunterricht

Lehrersicht

Fünf von sechs Lehrpersonen geben an, vielfältige Orte für den Bewegten Sportunterricht zu nutzen. Die eine Lehrperson ist neu in diesem Schulzentrum und muss die Gegend zuerst noch kennenlernen. Von den restlichen Lehrpersonen wurden der Fussballplatz, der Tennisplatz, die Eisbahn, der Wald und der Pausenplatz als Beispiele angegeben.

Ebenfalls alle Lehrpersonen sind bemüht, den Schülern persönliches und soziales Wohlbefinden zu ermöglichen. Nachfolgend wird aufgelistet, wie sie dies ermöglichen:

- Bei Angst gut zureden
- Mut machen und Verständnis zeigen, wenn etwas nicht klappt
- Kinder darauf sensibilisieren, dass man nicht von allen das Gleiche erwarten darf
- Eine Spiellektion pro Woche einbauen
- Versuchen, dass die Klasse gut miteinander harmoniert
- Als Lehrperson eine positive Stimmung übertragen
- Durch Feedback am Ende der Lektion und Klassenrat
- Jeder Schüler kann so sein wie er ist, Ausgrenzungen werden nicht toleriert

Zwei Lehrpersonen sehen sich als Vorbilder im Sportunterricht, die restlichen vier versuchen Vorbilder zu sein, auch wenn zwei davon angeben, nicht die Sportlichsten zu sein. Alle geben an, manchmal oder sogar regelmässig am Sportunterricht aktiv teilzunehmen.

Schülersicht

Gemäss Abbildung 9 fühlen sich 24 Schüler im Bewegten Sportunterricht wohl. Lediglich zwei Schüler aus der 6H-8H geben an, dass sich einer von ihnen meistens und der andere manchmal wohlfühlen.

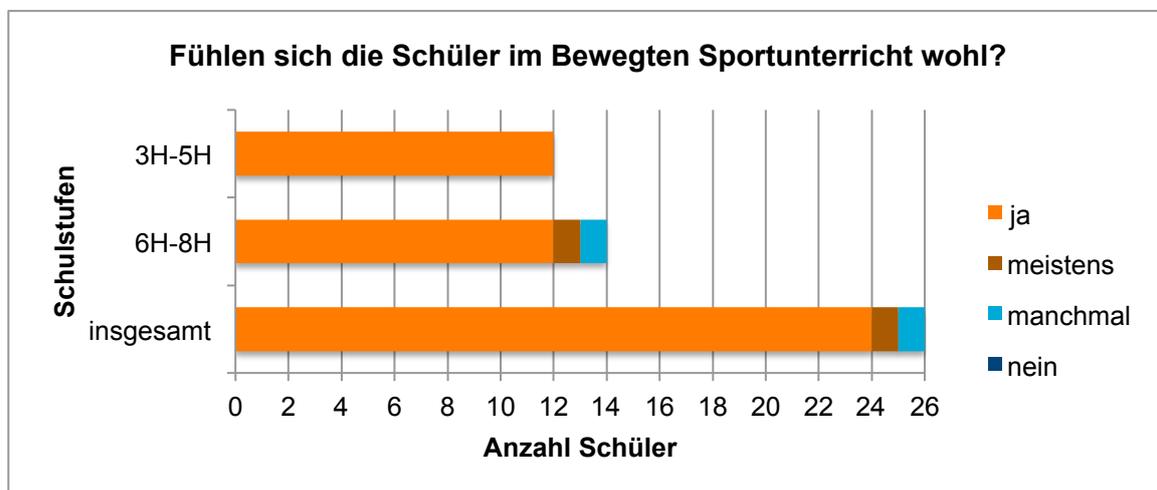


Abbildung 9: Wohlfühlen im Bewegten Sportunterricht

Abbildung 10 zeigt, dass für 23 Schüler der Sportunterricht interessant gestaltet ist. Während in der 3H-5H der Bewegte Sportunterricht für alle Schüler interessant gestaltet ist, geben in der 6H-8H drei Schüler an, dass dieser meistens, manchmal und nicht interessant gestaltet ist.

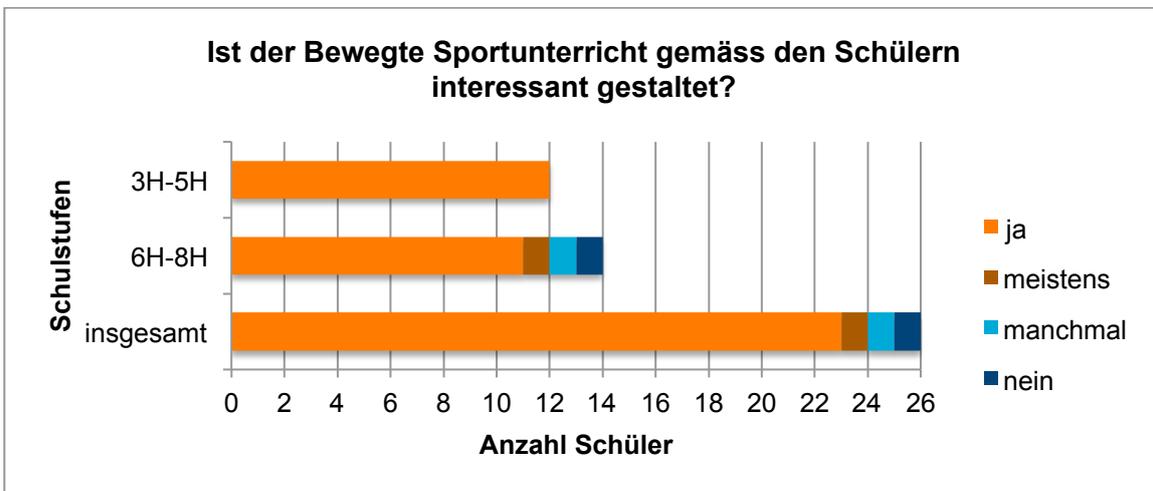


Abbildung 10: Gestaltung des Bewegten Sportunterrichts

Gemäss Abbildung 11 werden in der 3H-5H drei Schüler herausgefordert, sieben manchmal und zwei nicht. In der 6H-8H werden von 14 Schülern fünf herausgefordert, sieben manchmal und zwei nicht. Insgesamt werden acht Schüler im Bewegten Sportunterricht herausgefordert. 14 Schüler geben an, manchmal herausgefordert zu werden. Die restlichen vier werden nicht herausgefordert.

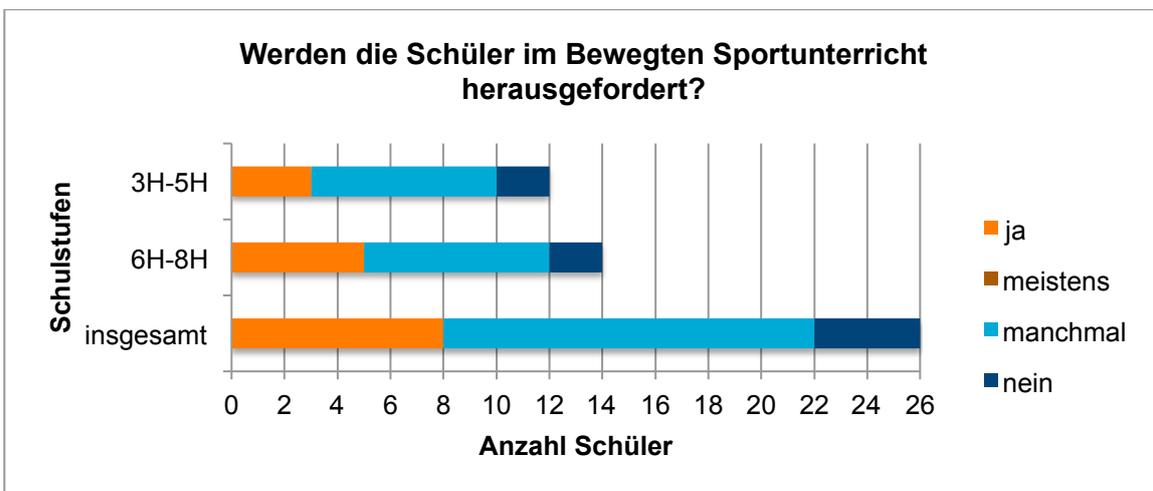


Abbildung 11: Herausforderung im Bewegten Sportunterricht

6.2 In der Schule

6.2.1 Bewegte Pause

Lehrersicht

Sämtliche Lehrpersonen beschrieben die Pausenplätze wie auf der Skizze im Anhang VI abgebildet. Die Turnhalle wird im Schulhaus 1 während der Bewegten Pause nicht zur Verfügung gestellt, da dies in Zusammenarbeit mit der Orientierungsschule nicht möglich ist. Im Schulhaus 2 dürfen die Schüler die Turnhalle im Winter, wenn es schneit oder schlechtes Wetter ist, benutzen. Bei Schneefall oder Regen wird die Turnhalle im Schulhaus 3 ebenfalls zur Verfügung gestellt.

Die Bewegte Pause wird bei den Lehrpersonen nicht zur Ausweitung des Sportunterrichts benutzt. Lediglich eine Lehrperson gibt an, dies einmal gemacht zu haben, da die Kinder

in der Sportlektion noch länger Fussball spielen wollten. Zwei Lehrpersonen haben während der Bewegten Pause bereits Fertigkeiten des Sportunterrichts vermittelt. Zwei weitere haben, sofern nötig, Instruktionen gegeben oder den Kindern beim Peddalofahren oder Seilspringen geholfen. Die restlichen zwei haben dies bisher nie gemacht.

Gemäss den Lehrpersonen werden folgende Bewegungsaktivitäten während der Bewegten Pause nicht zugelassen:

- Verlassen des Schulhausareals
- In Gefahr sein
- Skateboard und Velo fahren
- Alles ist erlaubt, was die Kinder durchführen
- Schneeballschlachten
- Klettern (aufgrund der Netze gefährlich)
- Prügeln und Raufen

Die Lehrpersonen nannten noch weitere Regeln, die mit den Schülern in Bezug auf die Bewegte Pause vereinbart wurden. Dazu gehören:

- Nichtverlassen des Schulhausareals
- Keine Gewalt
- Fairplay
- Sorge tragen zum Material
- Lehrperson fragen bei Verlassen des Areals
- Verräumen des Materials
- Kein Mobbing

Schülersicht

Zwanzig Schüler geben an, dass der Pausenplatz schön und interessant gestaltet ist. Auf dem Pausenplatz bemängelt oder gewünscht wird folgendes:

- Es hat kein Spielplatz und man kann nicht in die Turnhalle gehen
- Es hat keine Rutsche und kein Spielplatz
- Es ist nicht schön und interessant aber cool
- Wünscht sich ein Karussell
- Die Netze auf dem Pausenplatz sollten höher sein
- Der Pausenplatz ist nicht schön und zu klein
- Wünscht sich einen grösseren Platz mit Schaukel und Himmel und Hölle

Fünfundzwanzig Schüler können sich während der Bewegten Pause genug bewegen. Lediglich ein Schüler der 3H erklärte, dass er sich dort einfach nicht so gut bewegen könne.

Gemäss allen 26 Schülern wird während der Bewegten Pause Material zur Verfügung gestellt. Von diesen Schülern wurden 24 gefragt, wie sie das Material finden. Wiederum alle bis auf einen Schüler beschrieben das Material positiv. Dieser eine Schüler der 3H findet das Material nicht gut, weil dieses leuchtet und für Babys ist.

Zwanzig Schüler wünschen sich kein zusätzliches Material. Die Wünsche der restlichen sechs Schüler wären:

- Ein Kinofernseh
- Unihockeyschläger
- Etwas um ein Pferdespringturnier machen zu können
- Ein Karussell
- Hulareifen

Alle Schüler besagten, dass die Turnhalle während der Bewegten Pause nicht, momentan noch nicht oder nur bei schlechtem Wetter zur Verfügung gestellt wird. Sämtliche Schüler

würden sich das zur Verfügung stellen der Turnhalle während der Bewegten Pause jedoch wünschen.

Beobachtersicht

Während den Beobachtungen hat ebenfalls keine Lehrperson die Bewegte Pause zur Ausweitung des Sportunterrichts weder noch zur Vermittlung von Fertigkeiten benutzt. Auch in diesen Pausen wurden den Schülern Material zur Verfügung gestellt. Wie viele Schüler sich bewegt und welches Material sie dafür benutzt haben, wird nachfolgend etwas genauer erläutert:

Schulhaus 1 (Beobachtung am 6. Oktober 2017):

Es befinden sich 49 Schülerinnen und Schüler der Schulstufen 3H, 4H, 5H und 6H auf dem Pausenplatz. Von der 3H sind 2 von 17 Kindern nicht in Bewegung, von der 4H 3 von 12, von der 5H zwei von sechs und von der 6H zwei von sieben. Darausfolgend bewegt sich die 3H am meisten und die 4H am wenigsten. Von den Kindern, die sich nicht bewegen, essen zwei von der 3H ihr Pausenbrot, drei der 4H sprechen miteinander und stehen herum, wobei eines davon auch dabei isst. Die zwei Kinder von der 5H sitzen auf einem Bank und die zwei von der 6H sprechen ebenfalls miteinander und laufen über den Pausenplatz. Zu den Jungs, die sich nicht bewegen, gehören zwei von der 3H und einer von der 4H. Zu den Mädchen zwei von der 4H, zwei von der 5H und zwei von der 6H. Die Aufsichtsperson läuft während der gesamten Pause umher und verwarnt einmal einen Jungen, der nicht Sitzball spielen darf, weil er am Vortag bestraft wurde. Die Tabelle 7 erläutert, wie viele Kinder von welcher Stufe mit welchen Materialien spielen:

Tabelle 7: Welche Kinder spielen mit welchen Materialien und Angeboten?

Stufe	Anzahl Kinder	Material/Angebot
3H	5 Mädchen + 2 Jungs	Sitzball mit zwei Bällen
	6 Jungs	Fussball mit einem Softball und 4 Kegeln (Haben ihr eigenes Fussballfeld kreiert mit diesen Kegeln)
	2 Mädchen	Spielen auf dem Volleyball- bzw. Federballfeld Federball.
4H	4 Jungs	Spielen mit den Jungs von der 3H Fussball mit dem Softball auf ihrem selbstkreierten Fussballfeld.
	4 Jungs	Spielen Sitzball mit den 5 Mädchen und den 2 Jungs von der 3H Sitzball mit zwei Bällen.
	2 Mädchen	Spielen Diabolo.
	2 Mädchen	Springen mit den Springseilen.
5H	1 Mädchen	Spielt mit den Schülern der 3H und 4H Sitzball mit zwei Bällen
	5 Jungs	Spielen mit den 5 Jungs der 6H Fussball auf dem Fussballplatz mit einem Fussballball
6H	2 Mädchen	Spielen Pferd mit einem Springseil (Ein Mädchen ist das Pferd und das andere die Besitzerin)
	5 Jungs	Spielen mit den 5 Jungs der 5H Fussball auf dem Fussballplatz mit einem Fussballball

Schulhaus 2 (Beobachtung am 2. Oktober 2017):

Es befinden sich 30 Schülerinnen und Schüler auf dem Pausenhof, der lediglich von der 8H benutzt wird (ein Mädchen war krank). Neun der 30 anwesenden Kinder waren nicht in Bewegung. Sieben Mädchen und ein Junge in Krücken stehen im Eingangsbereich und sprechen miteinander. Ein Junge steht alleine im Eingangsbereich und isst sein Pausenbrot. Von den 21 Kindern in Bewegung spielen 12 Mädchen Sitzball und 9 Jungs Fussball. Die Aufsichtsperson steht im Eingangsbereich und beobachtet das Geschehen auf dem Pausenplatz. Einmal haben die Jungs, welche Fussball gespielt haben, die Ballzone (Fussballfeld) nicht respektiert, worauf sie diese gebeten hat, die Zone

einzuhalten. Ansonsten hat die Aufsichtsperson keine Anweisungen/Anregungen gegeben.

Schulhaus 3 (Beobachtung am 9. Oktober 2017):

Es befinden sich neun Schülerinnen und Schüler auf dem Pausenhof, der lediglich von der 7H benutzt wird (an manchen Nachmittagen ist noch die 1H+2H anwesend). Vier der neun anwesenden Kindern waren vorerst nicht in Bewegung, dann war es noch eines von neun. Ein Junge isst und trinkt seine mitgebrachte Pause. Drei Mädchen sprechen zuerst einen Moment miteinander und beginnen schliesslich mit einem Ball zu spielen, den sie sich gegenseitig zuwerfen. Die fünf Jungs in Bewegung spielen Fussball. Die Lehrperson gab keine Anweisungen oder Anregungen, da es auch keine Problemsituationen gab.

6.2.2 Bewegungsangebote im ausserunterrichtlichen Schulsport

Zum ausserunterrichtlichen Schulsport zählt in dieser Schule die Ski- und Snowboardwoche, welche jeweils im Januar durchgeführt wird. Immer Ende Schuljahr wird ein regionaler Sporttag organisiert, an welchem die Kinder Volleyball, Tennis und Fussball spielen dürfen. Einmal jährlich findet in jedem Schulhaus eine Wanderung statt, bei welcher Bewegung im Zentrum steht. Das Schulhaus 2 geht nach den Faschnachtsferien während drei Nachmittagen schwimmen und organisierte gerade kürzlich während drei Tagen ein Schullager. Das Schulhaus 3 fügte noch hinzu, dass sie bereits Sportwochen organisiert haben, wo sich die Kinder nach ihren Interessen und Bedürfnissen in einer Sportart einschreiben durften (z.B. Klettern). Dies werde jedoch nicht jedes Jahr durchgeführt. Des Weiteren wird jährlich ein Schulausflug organisiert, an welchem morgens ein Abenteuerwald besucht wird und nachmittags ein Laserspiel stattfindet.

6.2.3 Bewegungsförderungsprogramme

Die Lehrpersonen vom Schulhaus 1 haben alle einige Jahre beim Bewegungsförderungsprogramm «schule bewegt» mitgemacht. Das jährliche Anmelden wird jedoch als aufwändig erklärt. Die Materialien wie beispielsweise das Bewegungspausenbuch sind noch heute im Einsatz. Im Schulhaus 2 ist dieses Bewegungsförderungsprogramm eher weniger bekannt. Der Lehrperson im Schulhaus 3 ist das Programm bekannt und sie ist auch im Besitz eines Kalenders mit Bewegungspausen.

Im Schulhaus 1 wird aktuell das Programm «fit4future» genutzt. Auch ein Teil des Pausenmaterials stammt von dort. Jährlich wird zudem an einem Projekt von «fit4future» teilgenommen, im vergangenen Jahr war dies ein Bewegungsworkshop. Im Schulhaus 3 ist das Programm auf Grund des Pausenmaterials bekannt, das Programm an sich allerdings nicht. Im Schulhaus 2 gibt es eine Lehrperson, welche vor einiger Zeit an diesem Programm teilgenommen hat, die letzten zwei Jahre jedoch eher weniger. Die andere gibt an, gerade mit einer Unterrichtslektion von «fit4future» zu arbeiten und bewertet diese sehr positiv.

Sämtliche Lehrpersonen fühlen sich grundsätzlich im Schulalltag für die Bewegungsförderung ihrer Schüler neben dem obligatorischen Sportunterricht verantwortlich.

7 Interpretation der Ergebnisse

Die dargestellten Ergebnisse unter Punkt 6 werden im Folgenden etwas näher unter die Lupe genommen, interpretiert sowie auch mit der bereits erarbeiteten Theorie in Verbindung gebracht und verglichen.

7.1 In der Klasse

7.1.1 Bewegter Unterricht

Die Regensburger Projektgruppe (2001, S. 100f.) besagt, dass Bewegung fester Bestandteil im Unterricht sein sollte. Auch das handlungsorientierte Lehren und Lernen sowie das fächerübergreifende Unterrichten sollte in der Unterrichtsgestaltung berücksichtigt werden. Der Wechsel zwischen körperlicher und geistiger Aktivität, Anspannung und Entspannung, wäre ebenfalls wünschenswert. Aus den Antworten der Lehrpersonen ist nicht ganz ersichtlich, ob Bewegung ein fester Bestandteil in ihrem Unterricht ist oder nicht. Manche Lehrpersonen geben beispielsweise an, dass alle 30 Minuten Bewegung stattfinden sollte, dass sie es versuchen würden oder dass es darauf ankomme, wie schreiblastig die vorangehende Lektion sei. Das fächerübergreifende Unterrichten wird gemäss Untersuchung integriert, wobei auch hier beim genaueren Betrachten nicht ganz klar ist, ob dies wirklich gemacht wird. Denn eine Lehrperson gibt beispielsweise an, dies gelegentlich zu tun und eine weitere nach Möglichkeit. Nicht viel anders ist es beim Wechsel zwischen geistiger und körperlicher Aktivität. Auch hier geben bis auf eine Lehrperson alle an, dies zu ermöglichen. Eine Lehrperson begründete dies damit, dass die Turnstunden so eingeplant wären, dass jeder Tag Bewegung beinhaltet und die Schüler einen weiteren Tag im Bastelraum verbringen würden, wo sie sich sowieso bewegen würden. Die Kategorie Bewegter Unterricht betrifft allerdings sämtliche Schulzeit neben dem Bewegten Sportunterricht, wobei nicht behauptet werden kann, dass die Bewegung ein fester Bestandteil in seinem Unterricht ist. Auch das handlungsorientierte Lehren und Lernen weist seine Zweifel auf. Sämtliche Lehrpersonen geben an, dies zu ermöglichen. Betrachtet man jedoch die Daten etwas genauer, so sind auch hier Aussagen wie „teilweise“, „ich versuche es“, „grundsätzlich ja“, „wenn es möglich ist“, zu finden, die nicht gerade für eine regelmässige Umsetzung sprechen. Generell ist aus den Antworten der Probanden nicht erkennbar, wie oft die Elemente des Bewegten Unterrichts tatsächlich umgesetzt werden. Im Weiteren kann natürlich nicht ausgeschlossen werden, dass Missverständnisse im theoretischen Bereich vorliegen.

7.1.2 Bewegtes Sitzen

Bereits der Schweizer Sportpädagoge, Urs Illi, nahm 1990 die Klagen über Rückenschmerzen der Kinder wahr, welche auf das lange Verharren auf den Stühlen in der Schule zurückzuführen waren. Folglich der Wegweiser des Bewegten Sitzens, der auf die negativen Auswirkungen aufmerksam machen sollte (vgl. BASPO, 2015, S. 11). Lehrpersonen sollten Bewegung beim Sitzen erlauben, zusätzliche Hilfsmittel wie beispielsweise Sitzbälle zur Verfügung stellen sowie die Veränderungen und Variationen der Sitzposition tolerieren und fördern. Um den Schülern ihre Sitzhaltung bewusst zu machen, sollte die Lehrperson ihre Schüler auch durch diese wahrnehmen (vgl. Regensburger Projektgruppe, 2001, S. 96f.). Obwohl sämtliche Lehrpersonen von der Notwendigkeit sowie der Wichtigkeit des Bewegten Sitzens überzeugt sind und versuchen ein Vorbild zu sein, ist Bewegung während dem Sitzen nicht bei allen Lehrpersonen erlaubt. Als Gründe wurden Störungen und Disziplinprobleme genannt. Dordel (2000) erklärte allerdings, dass Kinder ihre Bewegungsunruhe durch Zappeligkeit, Nervosität und Unzufriedenheit erkennen lassen, wenn sie ihren Bewegungsdrang nicht ausleben dürfen (vgl. S. 209). Gegensätzlich versuchen jedoch alle, das Leitbild der korrekten Sitzhaltung zu vermitteln und die Sitzhal-

tung der Schüler zu beobachten und falls nötig zu korrigieren. Zusätzliche Hilfsmittel gibt es in der Schule seit der Abschaffung vor einigen Jahren allerdings keine mehr.

Richtet man den Blick auf die Schülermeinungen, so wird ersichtlich, dass sich 18 von 26 Schülern genug bewegen dürfen. Immer noch würden sich jedoch 16 Schüler gerne mehr bewegen. Widersprüchlich gilt zudem die Aussage eines Schülers der 8Ha, der sich zwar im Unterricht nicht genug bewegen kann, sich jedoch nicht gerne noch mehr bewegen würde. Obwohl die Schüler während dem Interview Verständnisfragen stellen durften, bleibt hier die Frage offen, ob der Schüler die Frage richtig verstanden und darauf eine ehrliche Antwort gegeben hat.

7.1.3 Bewegungspause

Der Auswertung kann entnommen werden, dass vier Lehrpersonen die Bewegungspausen als ein fester Bestandteil in ihren Unterricht einbauen. Alle vier Lehrpersonen haben zudem erwähnt, dass diese nicht nur bei Stundenwechsel oder einer gewissen Anzahl Minuten stattfinden, sondern auch bei Konzentrationsschwäche und Auftreten von Müdigkeit. Diese Aussagen stimmen mit derjenigen der Regensburger Projektgruppe überein. Diese besagt nämlich, dass das Interesse, die Konzentrationsfähigkeit und das Leistungsvermögen von den Schülern nicht automatisch in den 45 Minutentakt unseres Schulsystems gepresst werden darf (vgl. 2001, S. 97f.). Zudem werden bei diesem Vorgehen automatisch die Richtzeiten der Konzentrationsdauer (vgl. Tab. 1) von Pühse (2004) berücksichtigt.

Eine weitere Lehrperson verneint, dass die Bewegungspause ein fester Bestandteil im Unterricht ist. Sie erklärt allerdings, dass diese nach langen Schreibphasen zur Lockerung eingesetzt wird. Wie jedoch aus den Interviews entnommen werden kann, sagen genau die vier Schüler aus dieser Klasse aus, dass keine Bewegungspausen durchgeführt werden. Auch hier lässt sich über die realen Gegebenheiten diskutieren. Auf jeden Fall, würde sich knapp die Hälfte aller Kinder noch mehr Bewegungspausen wünschen.

Eine Bewegungspause sollte 3-15 Minuten dauern (vgl. Amler & Knörzer, 1999, S. 100, zit. nach Klupsch-Sahmann, 1995). Die Bewegungspausen in der untersuchten Schule dauern zwischen zwei und fünf Minuten. Daraus kann geschlossen werden, dass die Bewegungspausen manchmal zu kurz sind und allgemein etwas länger dauern könnten.

Abwechslungsreiche Orte und Materialien werden für die Bewegungspausen äusserst selten genutzt. Den Schüleraussagen kann jedoch deutlich entnommen werden, dass der Wunsch nach Material sowie auch der Durchführung draussen oder auf dem Pausenplatz deutlich vorhanden ist.

Dreiundzwanzig der 25 befragten Schüler geben an, dass ihnen die Bewegungspausen nützen um sich besser zu konzentrieren. Nur ein Schüler behauptet das Gegenteil und ein weiterer besagt, dass dies nur manchmal der Fall sei. Der Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und Konzentration im Kindesalter wurde bereits von den Eingangsergebnissen des CHILT-Projektes justifiziert (vgl. Graf et al., 2003, S. 242) und kann mit dieser Untersuchung somit wiederum bestätigt werden.

7.1.4 Bewegter Lernraum

Gemäss Regensburger Projektgruppe (2001, S. 102f.) sollten den Schülern unterschiedliche Arbeitsplätze im Klassenzimmer zur Verfügung stehen sowie auch eine Auswahl an Lernplätzen wie beispielweise Stehpulte, Einzeltische, Sitzgelegenheiten zum Schreiben, Lesen oder Zuhören. In der untersuchten Schule stellte sich heraus, dass auf Grund des Platzmangels jedes Kind einen festen Sitzplatz besitzt. In einigen Klassen werden manchmal das Nebenzimmer oder freie Tische zur Verfügung gestellt. In die Gestaltung des Lern- und Lebensraums werden die Schüler jedoch integriert.

Je nach Thema und Möglichkeit bieten die Lehrpersonen den Schülern Unterricht an diversen Orten ausserhalb des Klassenzimmers an, wie es die Regensburger Projektgruppe auch vorschlägt (vgl. Regensburger Projektgruppe, 2001, S. 102f.).

7.1.5 Bewegter Sportunterricht

Aus der Theorie geht hervor, dass das persönliche und soziale Wohlbefinden beim Bewegten Sportunterricht nicht ausser Acht gelassen werden darf. Zudem dürften auch vielfältige Orte für diesen Unterricht genutzt werden. Nicht zuletzt sind die Vorbildfunktion der Lehrperson sowie das aktive Teilnehmen am Unterricht von grosser Bedeutung (vgl. Regensburger Projektgruppe, 2001, S. 103f.). Grundsätzlich sind die befragten Lehrpersonen bemüht, den Bewegten Sportunterricht an vielfältigen Orten durchzuführen. Auch das persönliche und soziale Wohlbefinden will gemäss den Lehrpersonen ermöglicht werden. Ihre hierfür genannten Massnahmen sind sehr vielfältig, scheinen allerdings erfolgreich zu sein. Vierundzwanzig Schüler geben nämlich an, sich im Bewegten Sportunterricht wohlfühlen, während ein anderer Schüler sich meistens und ein weiterer sich manchmal wohlfühlt. Schliesslich sind alle Lehrpersonen bemüht, die Vorbildfunktion auszuüben und nehmen, wenn auch manche nur manchmal, aktiv am Unterricht teil.

Die Regensburger Projektgruppe (2001) besagt, dass sich die Schüler im Bewegten Sportunterricht mit herausfordernden Bewegungssituationen auseinandersetzen sollten. Ebenso sollten die Interessen und Bedürfnisse der Schüler berücksichtigt werden. Gemäss den Schülermeinungen ist der Unterricht grundsätzlich interessant gestaltet. Allerdings werden nur acht Schüler im Bewegten Sportunterricht herausgefordert. Vier Schüler geben an, nicht herausgefordert zu werden und die restlichen 14 nur manchmal. Daraus kann geschlossen werden, dass der Bewegte Sportunterricht grundsätzlich anspruchsvoller gestaltet werden könnte.

7.2 In der Schule

7.2.1 Bewegte Pause

Wie bereits der Theorie entnommen werden konnte, ist seit einigen Jahren in der Gestaltung der Pausenplätze eine Trendwende beobachtbar. Die tristen Plätze wurden durch aufgemalte Spielfelder, Klettergerüste oder Tischtennisplatten aufgewertet. Noch heute existieren Schulen, die aufgrund der Sicherheit das Laufen oder Ballspielen während der Pause verbieten. Abgesehen davon sollte die Bewegte Pause keinesfalls für die Vermittlung von Fertigkeiten oder zur Ausweitung des Sportunterrichts genutzt werden. Zusätzlich wird empfohlen, die Turnhalle während der Pause zu öffnen. Das zur Verfügung Stellen von Materialien sowie auch die Sensibilisierung von Regelungen tragen zu einer störungsfreien und bewegungsfreundlichen Bewegten Pause bei (vgl. Regensburger Projektgruppe, 2001, S. 99f.). Auch die drei Pausenplätze der untersuchten Schulhäuser haben sich vermutlich in den letzten Jahren verändert. Wie den Skizzen im Anhang VI entnommen werden kann, stehen den Schülern verschiedene aufgemalte Spielfelder zur Verfügung und jede Menge Material. In einem Schulhaus gibt es sogar einen Spielplatz. Der Auswertung kann entnommen werden, dass der Mehrheit der Schüler der Pausenplatz gefällt, sie sich während der Bewegten Pause genug bewegen können und auch genügend Materialien zur Verfügung gestellt bekommen. Nur einer gibt an, dass er sich nicht genug bewegen kann und ihm das Material nicht gefällt. Seine Begründungen, dass er sich dort einfach nicht so gut bewegen könne und dass die Materialien so leuchten und für Babys sind, klingen allerdings etwas spärlich. Bezüglich den nichtzugelassenen Bewegungsaktivitäten während der Bewegten Pause oder den Regelungen, die mit den Schülern vereinbart wurden, stellte sich heraus, dass fast jede Lehrperson eine andere Ansicht hatte bzw. etwas anderes äusserte. Es bleibt also fragwürdig, ob diese Regelungen und Verbote überhaupt einmal abgesprochen wurden oder ob sich die Lehrpersonen lediglich nicht mehr daran erinnern konnten. Es kann gesagt werden, dass die Bewegte Pause nicht zur Ausweitung des Sportunterrichts genutzt wird. Auch das

Vermitteln von Fertigkeiten des Sportunterrichts findet grundsätzlich keinen Platz in der Bewegten Pause. Die Turnhalle wird bei schlechtem Wetter in zwei Schulhäusern zur Verfügung gestellt. Im dritten Schulhaus scheint dies aufgrund der Zusammenarbeit mit der Orientierungsschule nicht möglich zu sein. Der Beobachtersicht konnte entnommen werden, dass sich in jedem Schulhaus der Mehrheit der Schüler bewegte und das zur Verfügung gestellte Material benutzt wurde.

7.2.2 Bewegungsangebote im ausserunterrichtlichen Schulsport

Neben den traditionellen Schulsportarten sollten den Schülern auch die Trendsportarten wie beispielsweise Snowboard im Rahmen eines Schulsportkurses oder Sportklettern in einer Projektwoche vermittelt werden. Neben solchen herausfordernden Bewegungsangeboten sollten jedoch auch Spiel- und Sportfeste, an welchen der Spass am Bewegen im Vordergrund steht, organisiert werden. Hinzu kommen noch die Schulfahrten mit Bewegungsangeboten wie beispielsweise Wandertage (vgl. Regensburger Projektgruppe, 2001, S. 104f.). In der untersuchten Schule wird eine Ski- und Snowboardwoche durchgeführt. Zudem wird jährlich ein regionaler Sporttag organisiert. Nicht zuletzt wird auch in jedem Schulhaus jährlich eine Wanderung durchgeführt.

7.2.3 Bewegungsförderungsprogramme

Das Schulzentrum weiss, dass das Bewegungsförderungsprogramm «schule bewegt» existiert und es wurde zum Teil auch daran teilgenommen. Allerdings stellt sich die Frage, ob das jährliche Anmelden tatsächlich aufwändig ist oder ob grundsätzlich das Interesse für die Teilnahme fehlt.

Bezüglich des Programms «fit4future» ist zu erkennen, dass lediglich ein Schulhaus im Schulzentrum daran teilnimmt. Das Programm ist auch in den anderen Schulhäusern bekannt, die aktive Partizipation bleibt allerdings aus.

Den Ergebnissen kann entnommen werden, dass die drei Schulhäuser bezüglich den Bewegungsförderungsprogrammen nicht zusammenarbeiten, sondern zum Teil jede Lehrperson oder jedes Schulhaus für sich entscheidet, ob und wie daran teilgenommen wird. Alle Lehrpersonen fühlen sich jedoch grundsätzlich im Schulalltag für die Bewegungsförderung ihrer Schüler neben dem obligatorischen Sportunterricht verantwortlich.

8 Beantwortung der Fragestellungen

Diese Diplomarbeit liefert auf folgende Fragestellung eine Antwort:

Werden die Elemente der Bewegten Schule in einer Oberwalliser Primarschule umgesetzt?

Zudem wurde aufgezeigt, wie die Elemente im ausgewählten Schulzentrum umgesetzt werden. Falls diese Elemente keine Rolle im Schulalltag spielen, wurden die dafür verantwortlichen Gründen ausfindig gemacht.

Im Rahmen dieser Arbeit wurden für die Untersuchung unter Punkt 3.2 Kriterien für die Verifizierung dieser Fragestellung aufgelistet. Durch die Leitfadeninterviews mit den Lehrpersonen und Schülern und der nichtteilnehmenden-strukturierten Beobachtung konnten zahlreiche wertvolle Informationen herausgearbeitet werden.

Aus der Untersuchung geht hervor, dass das Element **Bewegter Unterricht** gemäss den Lehrpersonen versucht wird umzusetzen. Der Interpretation im vorangehenden Kapitel kann jedoch entnommen werden, dass die konkrete Umsetzung auf Grund der Lehrpersonensicht nicht vollumfänglich nachgewiesen werden kann.

Das Element **Bewegtes Sitzen** wird bezüglich Kriterien fast vollumfänglich umgesetzt. Gemäss den Leitfadeninterviews hat sich nämlich herausgestellt, dass die Lehrpersonen die Sitzhaltung der Schüler wahrnehmen und falls nötig korrigieren. Zudem tolerieren fünf von sechs Lehrpersonen die Veränderung und Variation der Sitzpositionen der Schüler. Zusätzliche Hilfsmittel werden mittlerweile jedoch keine mehr zur Verfügung gestellt. Den Schülermeinungen kann jedoch entnommen werden, dass sich 18 von 26 Schülern während dem Unterricht genug bewegen können.

Dem Element **Bewegungspause** wird gemäss Untersuchung zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt. Vier von sechs Lehrpersonen geben an, dass die Bewegungspause fester Bestandteil in ihrem Unterricht ist. Die durchschnittliche Dauer der Durchführung beträgt zwei bis fünf Minuten. In der Theorie werden jedoch 3-15 Minuten empfohlen. Nur eine von sechs Lehrpersonen gibt an, abwechslungsreiche Orte für die Durchführung auszuwählen und unterschiedliche Materialien dafür zur Verfügung zu stellen. Zweiundzwanzig von 26 Schülern geben zwar an, dass Bewegungspausen durchgeführt werden. Von den 22 wünschen sich jedoch 10 Schüler noch mehr Bewegungspausen. Als durchaus positiv anzusehen ist, dass 23 Schüler angeben, dass ihnen die Bewegungspausen nützen, um sich besser zu konzentrieren.

Das Element **Bewegter Lernraum** wird wiederum fast vollumfänglich umgesetzt. Denn gemäss den Angaben der Lehrpersonen wird Unterricht ausserhalb des Klassenzimmers angeboten sowie auch der Unterrichtsraum als Lebensraum für Schüler und Lehrer gestaltet. Einzig scheint es auf Grund des Platzmangels schwierig zu sein, den Schülern eine Auswahl an Arbeitsplätzen zum Schreiben, Lesen und Zuhören zu ermöglichen. Dennoch stellen manche Lehrpersonen ihren Schülern freie Tische oder Nebenzimmer zur Verfügung.

Auch das Element **Bewegter Sportunterricht** wird im Schulzentrum umgesetzt. Fünf von sechs Lehrpersonen geben an, vielfältige Orte für den Bewegten Sportunterricht zu nutzen. Zudem sind sämtliche Lehrpersonen bemüht, ihren Schülern persönliches und soziales Wohlbefinden zu ermöglichen. Dies scheint sich zu gewährleisten, denn 24 von 26 befragten Schülern fühlen sich im Bewegten Sportunterricht wohl. Auch die Vorbildrolle sowie die aktive Teilnahme am Unterricht wird seitens der Lehrpersonen meistens eingehalten. Dreiundzwanzig Schüler geben zudem an, dass der Bewegte Sportunterricht interessant gestaltet ist. Zu sagen gilt jedoch, dass dieser womöglich anspruchsvoller gestaltet werden könnte, da lediglich acht Schüler angeben, im Bewegten Sportunterricht herausgefordert zu werden.

Der Untersuchung kann entnommen werden, dass auch das Element **Bewegte Pause** fast vollumfänglich umgesetzt wird. Einzig die Turnhalle wird während der Bewegten Pause nicht immer zu Verfügung gestellt. Während dies im Schulhaus 1 überhaupt nicht der Fall ist, wird sie im Schulhaus 2 und 3 zumindest bei schlechter Witterung zur Verfügung gestellt. Zudem wird die Bewegte Pause grundsätzlich nicht zur Ausweitung des Sportunterrichts und auch nicht zur Vermittlung von Fertigkeiten des Sportunterrichts genutzt. Obwohl einzelne Lehrpersonen spezifische Situationen aus ihrer Vergangenheit erwähnen, gehört dies nicht zur Tagesordnung. Des Weiteren nennen sämtliche Lehrpersonen grösstenteils unterschiedliche Regeln und Bewegungsaktivitäten, welche während der Bewegten Pause nicht zugelassen werden. Gewisse Regelungen scheinen also vorzuliegen, ob diese jedoch mit den Schülern und den Lehrpersonen untereinander abgesprochen wurden, bleibt offen. Die Sichtweise der Schüler zeigte, dass gemäss 20 Schülern der Pausenplatz schön und interessant gestaltet ist. Fünfundzwanzig geben zudem an, dass sie sich während der Bewegten Pause ausreichen bewegen können. Vierundzwanzig besagen, dass ihnen ausreichen Geräte und Materialien zur Verfügung gestellt werden und diese ihren Interessen entsprechen. Aus der Beobachtersicht ging schliesslich hervor, dass sich der Mehrheit der Schüler aktiv bewegt und das zur Verfügung gestellte Material genutzt wird.

Bezüglich dem Element der **Bewegungsangebote im ausserunterrichtlichen Schulsport** konnte ebenfalls festgestellt werden, dass dieses im untersuchten Schulzentrum umgesetzt wird. Jährlich finden nämlich eine Ski- und Snowboardwoche, ein Spiel und Sportfest sowie auch eine Wanderung statt.

Das Element **Bewegungsförderungsprogramme** wird aktuell teilweise umgesetzt. Zwar werden diverse Materialien in der Bewegten Pause und auch im Unterricht eingesetzt, allerdings nimmt zur Zeit nur das Schulhaus 1 am Programm «fit4future» teil. Erfreulicherweise fühlen sich jedoch alle Lehrpersonen für die Bewegungsförderung der Schüler neben dem obligatorischen Sportunterricht verantwortlich.

9 Schlussfolgerung

Aufgrund der Datenauswertung konnte festgestellt werden, dass der Bewegte Unterricht, der Bewegte Lernraum, das Bewegte Sitzen, der Bewegte Sportunterricht, die Bewegte Pause und die Bewegungsangebote im ausserunterrichtlichen Schulsport gemäss den Angaben der Probanden grundsätzlich umgesetzt werden.

Bezüglich dem Bewegten Unterricht und dem Bewegten Lernraum bleibt jedoch aufgrund der Aussagen der Lehrpersonen die Frage offen, wie regelmässig diese Umsetzung erfolgt. Auch das Bewegte Sitzen wird aus Sicht der Lehrpersonen grösstenteils umgesetzt, allerdings würde sich der Mehrheit der Schüler gerne noch mehr bewegen. Somit stellt sich auch hier die Frage, ob das Bewegte Sitzen ausreichend umgesetzt wird.

Der Bewegte Sportunterricht wird umgesetzt. Auch den Schülermeinungen kann entnommen werden, dass sich diese dort wohlfühlen und der Unterricht interessant gestaltet ist. Bemängelt wird an dieser Stelle, dass der Sportunterricht allgemein anspruchsvoller gestaltet werden könnte, da weniger als ein Drittel der Schüler angeben, immer herausgefordert zu werden.

Das Bewegungsförderungsprogramm «fit4future» wird aktuell nur im Schulhaus 1 eingesetzt. Die Partizipation bei «schule bewegt» bleibt seit einigen Jahren aus, da das Anmeldeverfahren als aufwändig bezeichnet wird. In den Schulhäusern 2 und 3 sind die beiden Bewegungsförderungsprogramme zwar bekannt, eine aktive Teilnahme bleibt zurzeit jedoch aus. Trotzdem werden im ganzen Schulzentrum diverse, vielfältige Materialien eingesetzt.

Hinsichtlich der Bewegungspause wäre eine intensivere Umsetzung wünschenswert. Zumal könnte diese grundsätzlich etwas länger dauern und sollte an abwechslungsreichen Orten mit zur Verfügung gestelltem Material durchgeführt werden. Seitens der Schüler wünschen sich zudem knapp die Hälfte noch mehr Bewegungspausen.

Schlussfolgernd stellte sich heraus, dass die Elemente der Bewegten Schule meist fast vollumfänglich umgesetzt werden. Lediglich die Bewegungspause sollte noch intensiver in den Schulalltag miteinbezogen werden. Eine aktivere Teilnahme an den Bewegungsförderungsprogrammen wäre in den Schulhäusern 2 und 3 ebenfalls wünschenswert. Die Leitfadenterviews lieferten wertvolle Erkenntnisse und regten gleichzeitig einigen Probanden zum Nachdenken an.

10 Kritische Distanz

Die Untersuchung wurde in einem Schulzentrum in drei Schulhäusern durchgeführt. Dabei wurden pro Stufe jeweils mindestens eine Klassenlehrperson sowie mindestens vier Schüler interviewt. Die Auswahl der Schüler fand nach dem Zufallsprinzip statt. Die Resultate wären zumal aussagekräftiger, wenn sämtliche Lehrpersonen des Schulzentrums sowie mehr als vier Schüler pro Stufe untersucht würden. Folgerichtig sind die präsentier-

ten Ergebnisse nicht allgemeingültig, sondern gelten nur für den in dieser Arbeit untersuchten Rahmen.

Im Weiteren gilt zu erwähnen, dass bei der Untersuchung der verschiedenen Elemente der Bewegten Schule eine Reduzierung bezüglich dem ausgewerteten Inhalt stattgefunden hat. Zusätzlich hätte beispielsweise noch detaillierter untersucht werden können, was für Bewegungspausen die Lehrpersonen durchführen. Es war im Rahmen dieser Arbeit leider nicht möglich, auf alle einzelnen Inhalte einzugehen und diese in die Auswertung miteinzubeziehen. Entsprechend wurde der Schwerpunkt auf einzelne Inhalte gelegt.

Darüber hinaus wäre es von Bedeutung gewesen, am Ende der Untersuchung mit dem Schuldirektor ebenfalls ein Interview zu führen, in dem er nach seinem Befinden den Bewegungseinsatz seines Schulzentrums einschätzt, seine Motivation in Bezug auf die Bewegung erläutert sowie auch kurz Stellung nimmt zu den Ergebnissen der Untersuchungsarbeit. Durch dieses Vorgehen hätte eine weitere Sichtweise in die Arbeit integriert werden können, wobei von einer Methodentriangulation gesprochen werden würde. „Unter diesem Stichwort wird die Kombination verschiedener Methoden, verschiedener Forscher, Untersuchungsgruppen, lokaler und zeitlicher Settings sowie unterschiedlicher theoretischer Perspektiven in der Auseinandersetzung mit einem Phänomen verstanden“ (Flick, 2000, S. 249).

Die erfassten Daten auszuwerten, aus einer oppositionellen Haltung zu interpretieren und kritisch zu hinterfragen, brachte auch so einige Schwierigkeiten mit sich. Zumal hätte bereits manchmal während dem Interview genauer nachgefragt werden sollen, wie genau und in welchem Ausmass die Elemente durchgeführt werden, damit die Antworten der Probanden schliesslich auch verständlicher und deutlicher gewesen wären. Daher kann den Ergebnissen meist nicht entnommen werden, ob der Einsatz regelmässig erfolgt oder ob er lediglich bereits einige wenige Male stattfand. Zudem kann nicht bei allen Elementen nachgewiesen werden, wie diese umgesetzt werden. Obwohl jeweils zu Beginn des Interviews auf die Anonymität explizit hingewiesen wurde, sprechen einige Widersprüche von Probanden für eine nicht wahrheitsgemässe Beantwortung der Fragen. Beispielsweise gab ein Schüler an, sich im Unterricht nicht genug bewegen zu können, allerdings wünschte er sich hingegen trotzdem nicht, sich mehr bewegen zu können. Nicht zuletzt fehlt der Vergleich des Einsatzes der Elemente mit einer anderen Schule, was die Bewertung deutlich erleichtern würde. Auch diese Massnahme war im Rahmen dieser Arbeit leider nicht möglich.

Der kritische Blick auf das Themengebiet zeigt auf, dass einige Aspekte dieser Untersuchung noch detaillierter durchdacht, verbessert und auch angepasst werden könnten, was schliesslich zu aussagekräftigeren Resultaten führen würde. Auf Grund dessen werden unter Punkt 11 einige Vorschläge zur Verbesserung sowie auch für weiterführende Arbeiten erläutert.

11 Vorschläge zur Verbesserung und Weiterführung

Im Folgenden werden zur Optimierung der bereits erhaltenen Resultate weitere Vorschläge unterbreitet:

Um aussagekräftigere Resultate zu erhalten, ist eine grössere Stichprobe sinnvoll, indem mehr Schülerinnen und Schüler sowie auch sämtliche angestellte Lehrpersonen der Primarschule in die Untersuchung miteinbezogen werden. Des Weiteren könnten mehrere Pausenbeobachtungen oder sogar Unterrichtsbeobachtungen in das Projekt involviert werden. Diese Erweiterungen würden jedoch einen enormen Mehraufwand bedeuten, da viel mehr Interviews und Beobachtungen ausgewertet werden müssten. Die Datensammlung und deren Auswertung würde in Folge mehr Zeit beanspruchen.

Im Weiteren werden zu den Optimierungsvorschlägen einige Vorschläge für weitere wissenschaftliche Arbeiten im Bereich der Bewegten Schule aufgeführt:

Bei diesem Projekt wurde stets der Bewegungseinsatz in der Primarschule untersucht. Weiterführend wäre es durchaus sinnvoll, Verbesserungsvorschläge mit spezifischen Unterlagen für diese Primarschule zusammenzustellen. Mit dieser Massnahme könnte festgestellt werden, ob sich dadurch der Bewegungseinsatz sowie die Zufriedenheit der Schüler verbessert.

Anstatt sämtliche Elemente der Bewegten Schule zu untersuchen, könnten natürlich auch einzelne Elemente wie beispielsweise die Bewegte Pause oder die Bewegungspausen detaillierter und tiefgründiger unter die Lupe genommen werden.

Nicht zuletzt könnte eine andere Primarschule auf ihren Bewegungseinsatz untersucht und schliesslich mit der bereits untersuchten Primarschule verglichen werden.

Bei diesen aufgelisteten Vorschlägen müssten jedoch noch Möglichkeiten zur empirischen Erfassung herausgearbeitet werden.

12 Nutzen der Diplomarbeit

Um auf die Einführung der Diplomarbeit zurückzugreifen, lässt sich sagen, dass diese Massnahme die Möglichkeit bot, den Lehrpersonen die Bedeutung der Bewegung für das Lernen in der Schule vor Augen zu führen. In den einzeln durchgeführten Leitfadeninterviews mit den Lehrpersonen konnte nämlich hin und wieder festgestellt werden, dass die Lehrpersonen ihr bisheriges Vorgehen hinterfragten und zum Teil auch kritisierten. Zudem gab es Lehrpersonen, welche sich sehr interessiert an den Inhalten zeigten und auch nach den Interviews nach möglichen Verbesserungsvorschlägen fragten.

Seitens der Schule bringt diese Arbeit ebenfalls einen entsprechenden Nutzen mit sich. Sie teilt den Lehrpersonen sowie auch der Schuldirektion das Wohlbefinden und Interesse der Schüler bezüglich den behandelten Elementen mit und enthält unter anderem auch zahlreiche Wünsche der Schüler, auf welche die Schule in Zukunft eingehen kann.

Nicht zuletzt gilt zu sagen, dass ein grosser Nutzen aus dieser Arbeit gezogen wurde, der sich positiv auf eine berufliche Zukunft als Lehrperson auswirken wird.

13 Schlusswort

Höchstwahrscheinlich werde ich im kommenden Schuljahr meine berufliche Zukunft als Lehrperson antreten. Dies wird mir die Möglichkeit bieten, die Elemente der Bewegten Schule in meinen Unterricht und Schulalltag einfließen zu lassen. Denn die Tatsache, dass Kinder einen grossen Bewegungsdrang verspüren, stimmt mich sehr positiv, der Bewegung im Lebensraum Schule eine zentrale Bedeutung zukommen zu lassen. Ich bin überzeugt, dass meine persönliche Motivation und Begeisterung für den Einsatz positive Effekte in vielerlei Hinsicht mit sich bringen und die Schüler von viel Freude, Spass, Abwechslung und Wohlfühlen profitieren werden.

Rückblickend auf den Prozess meiner Diplomarbeit kann ich sagen, dass mich, trotz einigen Schwierigkeiten und Hindernissen, die Freude sowie das Interesse stets begleitet haben. Nicht nur die Untersuchungsarbeit, sondern auch die Zusammenarbeit mit den Lehrpersonen, Schülern und dem Schuldirektor war für mich äusserst spannend und bereichernd. Nicht zuletzt war es schön, dass mich die Schule während dem gesamten Prozess unterstützte und sie auch von ihrer Seite her Interesse an der Arbeit sowie an den Ergebnissen der Auswertung zeigten.

Abschliessend möchte ich sagen, dass diese Arbeit für mich eine Bereicherung darstellt, ich dementsprechend einen grossen Nutzen daraus ziehen kann und sich all dies positiv auf meine berufliche Zukunft als Lehrperson auswirkt.

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Im Spannungsfeld von Verhaltens- und Verhältnisprävention (vgl. Illi & Pühse, 1997, S. 46, zit. nach Regensburger Projektgruppe, 2001, S. 39).	14
Abbildung 2: Die Bewegte Schule in der Lebenswelt der Kinder und Jugendlichen (vgl. BASPO, 2013, S .7)	16
Abbildung 3: Modell: Bewegte Schule (vgl. BASPO, 2013, S .8)	17
Abbildung 4: Beispiele des Lernens in verschiedenen Sitzpositionen (Müller, 1999, S. 74, zit. nach Thiel, Teubert & Kleindienst-Cachey, 2009, S. 66).....	22
Abbildung 5: Bewegungsmöglichkeiten der Schüler während dem Unterricht.....	33
Abbildung 6: Bewegungswunsch der Schüler in Bezug auf das Bewegte Sitzen	33
Abbildung 7: Durchführung von Bewegungspausen und Wunsch der Schüler.....	34
Abbildung 8: Nutzen der Bewegungspausen in Bezug auf die Konzentration	35
Abbildung 9: Wohlfühlen im Bewegten Sportunterricht	36
Abbildung 10: Gestaltung des Bewegten Sportunterrichts	37
Abbildung 11: Herausforderung im Bewegten Sportunterricht	37

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Richtzeiten für die Konzentrationsdauer (vgl. Pühse, 2004).....	8
Tabelle 2: Speicherungsanteil im Gedächtnis in Bezug auf die angesprochenen Sinneskanäle (vgl. Gallusser, 2013).....	15
Tabelle 3: Systematisierung der in der Literatur vorhandenen Begründungsmuster für die Bewegte Schule (Thiel, Teubert & Kleindienst-Cachay, 2009, S. 25).....	16
Tabelle 4: Kategorisierung der untersuchten Elemente.....	26
Tabelle 5: Anzahl Probanden der Untersuchung.....	28
Tabelle 6: Methodik mit den drei Sichtweisen sowie den jeweils untersuchten Elementen.....	29
Tabelle 7: Welche Kinder spielen mit welchen Materialien und Angeboten?.....	39

Literaturverzeichnis

- Amler, W. & Knörzer, W. (1999). *Fit in 5 Minuten. Bewegungspausen in Schule, Seminar, Beruf und Alltag*. Heidelberg: Karl F. Haug.
- Ayan, S. (2013). Bewegung für den Geist. *Gehirn und Geist: Konzentration und Gedächtnis*, 10 (1), 1-92.
- Balz, E., Kössler, C. & Neumann, P. (2001). Bewegte Schule - ein Programm auf dem Prüfstand. *Spectrum der Sportwissenschaften*, 13 (1), 41-53.
- Baumberger, J. & Müller, U. (2008). *Bewegungspausen. Konzentriert und leistungsfähig dank bewegten Pausen* (2., überarbeitete und erweiterte Aufl.). Horgen: Verlag Baumberger & Müller.
- Beller, S. (2008). *Empirisch forschen lernen. Konzepte, Methoden, Fallbeispiele, Tipps*. Bern: Hans Huber Verlag.
- Bolay, E. (2002). Bewegungspausen. In C. Anrich (Hrsg.), *Bewegte Schule. Bewegtes Lernen. Band 2. Bewegung – ein Unterrichtsprinzip* (1. Aufl.) (S. 36-41). Leipzig: Ernst Klett Schulbuchverlag.
- Bortz, J. & Döring, N. (2003). *Forschungsmethoden und Evaluation für Human- und Sozialwissenschaftler*. Berlin: Springer.
- Brägger, G., Hundeloh, H., Posse, N. & Städtler, H. (2017). *Bewegung und Lernen. Konzept und Praxis Bewegter Schulen*. Weinheim Basel: Beltz Verlag.
- Bundesamt für Sport [BASPO], Bundesamt für Gesundheit [BAG], Gesundheitsförderung Schweiz, Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz. (2006). *Gesundheitswirksame Bewegung. Ein Grundlagendokument*. Zugriff am 16. August 2017 auf der Website des BASPO, Magglingen: https://gesundheitsfoerderung.ch/assets/public/documents/de/5-grundlagen/publikationen/ernaehrung-bewegung/empfehlungen/erwachsene/bewegung/Gesundheitswirksame_Bewegung_-_Grundlagendokument.pdf
- Bundesamt für Sport [BASPO] (o.J.). *Schule als bewegter und bewegender Lern-, Lebens- und Arbeitsort. Übersicht Bewegungsförderungsprogramme*. Angebote. Zugriff am 21. August 2017 auf der Website des BASPO, Magglingen: <http://www.baspo.admin.ch/de/sportfoerderung/sport-in-der-schule/bewegte-schule.html>
- Bundesamt für Sport [BASPO] (2013). *Die Bewegte Schule. Erläuterungen zum Schweizer Modell*. Zugriff am 14. Juli 2017 auf der Website des BASPO, Magglingen: https://www.baspo.admin.ch/content/baspo-internet/de/sportfoerderung/sport-in-der-schule/_jcr_content/contentPar/downloadlist/downloadItems/81_1458309363229.download/die_schule_bewegt_schweizer_modell_d_03_20130312.pdf
- Bundesamt für Sport [BASPO] (2017a). *Jahresbericht «schule bewegt» Schuljahr 2015/16*. Zugriff am 07. Juli 2017 auf der Website Swiss Olympic, Bern: https://www.sport.admin.ch/schulebewegt/web/internet/Schulebewegt/de/home/Auswerten/zahlen_fakten.parsys.26137.downloadList.98095.D/jahresberichtschulebewegt1516schulklassend.pdf
- Bundesamt für Sport [BASPO] (2017b). *«fit4future»*. Zugriff am 10. September 2017 auf der Website des BASPO, Magglingen: https://www.baspo.admin.ch/content/baspo-internet/de/sportfoerderung/sport-in-der-schule/bewegte-schule/_jcr_content/contentPar/tabs/items/angebote/tabPar/downloadlist/downloadItems/524_1459344826548.download/fit_4_future_d.pdf

- Bundesamt für Sport [BASPO] (2015). *Täglich mehr Bewegung in der Schule*. Zugriff am 07. Juli 2017 auf der Website des BASPO, Magglingen:
<http://www.sport.admin.ch/schulebewegt/web/internet/Schulebewegt/de/home/Umsetzen/informationsmaterial.parsys.0001210.downloadList.84829.DownloadFile.tmp/broschulebewegt2015dscreen.pdf>
- Dordel, S. (2000). Veränderte Lebensbedingungen = Reduzierte motorische Leistungsfähigkeit? Ein Beitrag zur Entwicklung der Gesamtkörperkoordination von Grundschulkindern. *Gesundheit und Sporttherapie*, 16 (6), 209-216.
- Dordel, S. & Breithecker, D. (2003). Bewegte Schule als Chance einer Förderung der Lern- und Leistungsfähigkeit. *Haltung und Bewegung*, 23 (2), 5-15.
- Flick, U. (2000). *Qualitative Forschung. Theorie, Methoden, Anwendung in Psychologie und Sozialwissenschaften*. Rowohlt: Hamburg.
- Flick, U. (2006). *Qualitative Evaluationsforschung: Konzepte – Methoden – Umsetzung*. Rowohlt: Reinbek.
- Froschauer, U. & Lueger, M. (2003). *Das qualitative Interview*. Wien: UTB.
- Gesundheitsförderung Schweiz (2016). *Faktenblatt 18. Das Bewegungsverhalten von Kindern und Jugendlichen in der Schweiz*. Zugriff am 26. Juli 2017 auf der Website Gesundheitsförderung Schweiz, Bern:
https://gesundheitsfoerderung.ch/assets/public/documents/de/5-grundlagen/publikationen/ernaehrung-bewegung/faktenblaetter/Faktenblatt_018_GFCH_2016-12_-_Bewegungsverhalten_von_Kindern_und_Jugendlichen_in_der_Schweiz.pdf
- Gallusser, E. (2013). Kinderwelt ist Bewegungswelt. Spielerische Bewegungsideen für eine bessere Konzentration. *Die neue Schulpraxis*, 83 (4), 7-11.
- Graf, C., Koch, B., Klippel, S., Büttner, S., Coburger, S., Christ, H., Lehmacher, W., Bjar-nason-Wehrens, B., Platen, P., Hollmann, W., Predel, H.-G. & Dordel, S. (2003). Zusammenhänge zwischen körperlicher Aktivität und Konzentration im Kindesalter – Eingangsergebnisse des CHILT-Projektes. *Originalia. Körperliche Aktivität und Konzentration bei Kindern*, 54 (9), 242-246.
- Illi, U. (Hrsg.). (1991). *Sitzen als Belastung – wir sitzen zuviel*. Zumikon: Eigenverlag SVSS.
- Illi, U. (1992). Schwerpunkt: Bewegung als Unterrichtsprinzip. *LCH-Bulletin 8 und 1/15*.
- Illi, U. (1995). Bewegte Schule. Die Bedeutung und Funktion der Bewegung als Beitrag zu einer ganzheitlichen Gesundheitsbildung im Lebensraum Schule. *Sportunterricht*, 10, 404-424.
- Illi, U. (1998). Von der Informationskampagne «Sitzen als Belastung» zum Projekt «Bewegte Schule – Gesunde Schule». In Illi, U., Breithecker, D., & Mundigler, S. (Hrsg.), *Bewegte Schule – Gesunde Schule. Aufsätze zur Theorie* (S. 1-19). Zürich-Wiesbaden-Graz: Eigenverlag IFB.
- Illi, U., Breithecker, D. & Mundigler, S. (1998). *Bewegte Schule – Gesunde Schule. Aufsätze zur Theorie*. Zürich: Eigenverlag.
- Illi, U. & Pühse, U. (Hrsg.). (1997). *Bewegung ist Leben - Bewegung und Sport im Lebensraum Schule. Ein Kongressbericht*. Schorndorf: Karl Hofmann.
- Illi, U. & Zahner, L. (1997). Bewegte Schule – Gesunde Schule. In Pühse, U., & Illi, U. (Hrsg.), *Bewegung ist Leben – Bewegung und Sport im Lebensraum Schule. Kongressbericht* (S. 19-49). Schorndorf: Karl Hofmann.

- Klupsch-Sahmann, R. (1995). ...aber immer kommt das ganze Kind. *Sportpädagogik* 19 (2), 4-9.
- Laging, R. & Schillack, G. (2007). *Die Schule kommt in Bewegung. Konzepte und Untersuchungen zur Bewegten Schule mit praktischen Beispielen aus der Sekundarstufe I.* (2. Auflage) Baltmannsweiler: Schneider Verlag Hohengehren.
- Maier, J. (2013). Im Leerlauf-Modus. *Gehirn und Geist Highlights: Konzentration und Gedächtnis*, 10 (1), 22-25.
- Mayring, P. (1983). *Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken* (2. Auflage). Weinheim: Deutscher Studien Verlag.
- Mayring, P. (2008). *Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken* (19., neu ausgestattete Auflage). Weinheim: Beltz.
- Mayring, P. & Brunner, E. (2010). Qualitative Inhaltsanalyse. In B. Friebertshäuser, A. Lan-ger & A. Prengel (Hrsg.), *Handbuch Qualitative Forschungsmethoden in der Erziehungswissenschaft* (S. 323-334). Weinheim: Juventa.
- Meinel, K. & Schnabel, G. (2007). *Bewegungslehre – Sportmotorik: Abriss einer Theorie der sportlichen Motorik unter pädagogischem Aspekt.* (11. Auflage). Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Müller, C. (1999). *Bewegte Grundschule – Aspekte einer Didaktik der Bewegungserziehung als umfassende Aufgabe der Grundschule.* Sankt Augustin.
- Nething, K., Stroth, S., Wabitsch, M., Galm, C., Rapp, K., Brandstetter, S., Berg, S., Kresz, A., Wartha, O. & Steinacker, J.M. (2006). Primärprävention von Folgeerkrankungen des Übergewichts bei Kindern und Jugendlichen. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 57 (2), 42-45.
- Pilz, G. A. (2001). *Was ist eine Bewegte Schule?* In: Niedersächsisches Landesinstitut für Fortbildung und Weiterbildung im Schulwesen und Medienpädagogik (NLI) (Hrsg.): NLI-Berichte (S. 23-29). Hildesheim.
- Pühse, U., (2004). *Kindliche Entwicklung und soziales Handeln im Sport.* Schorndorf: Hofmann Verlag.
- Regensburger Projektgruppe (2001). *Bewegte Schule – Anspruch und Wirklichkeit. Grundlagen, Untersuchungen, Empfehlungen.* Schorndorf: Hofmann Verlag.
- Reinders, H. (2005). *Qualitative Interviews mit Jugendlichen führen.* München: R. Oldenbourg Verlag.
- Roos, M. & Leutwyler, B. (2011). *Wissenschaftliches Arbeiten im Lehramtsstudium. Recherchieren, schreiben, forschen.* Bern: Verlag Hans Huber.
- Rumpf, H. (1996). Über den zivilisierten Körper und seine Schulschicksal. Oder: Körper 1/Körper 2. *Pädagogik* 6, 6-9.
- Rütten, A., Abu-Omar, K., Lampert, T. & Ziese, T. (2005). *Körperliche Aktivität* (Bd. Gesundheitsberichterstattung des Bundes, Heft 26). Berlin: Robert Koch Institut.
- Schlicht, W. & Brand, R. (2007). *Körperliche Aktivität, Sport und Gesundheit. Eine interdisziplinäre Einführung.* Weinheim und München: Juventa Verlag.
- Schweizerische Konferenz der kantonalen Erziehungsdirektoren [EDK] (2005). *Bewegungserziehung und Bewegungsförderung in der Schule. Erklärung der EDK vom 28. Oktober 2005.* Zugriff am 07. Juli 2017 auf der Webseite der EDK, Bern: https://www.baspo.admin.ch/content/baspo-internet/de/sportfoerderung/sport-in-der-schu-le/_jcr_content/contentPar/downloadlist/downloadItems/82_1458309392138.download/be

wegungserziehung_und_bewegungsfoerderung_erklaerung_der_edk_d_04_20130312.pdf

Staat Wallis (2016). *Studentafel 2015/2016*. Zugriff am 24. Juli 2017 auf der Webseite des Kanton Wallis, Sitten:

<https://www.vs.ch/documents/212242/1552843/Staatsratsentscheid%20Studentafel%20Primarschule.pdf/971081d3-58f3-48ff-b216-9f5a9bc3b058?t=1500898645771>.

Thiel, A., Teubert, H. & Kleindienst-Cachay, C. (2009). *Die „Bewegte Schule“ auf dem Weg in die Praxis. Theoretische und empirische Analysen einer pädagogischen Innovation*. (4. Unveränderte Auflage). Baltmannsweiler: Schneider Verlag Hohengehren.

Weltgesundheitsorganisation [WHO], Regionalbüro für Europa. (2002). *Weltgesundheitstag 2002 – Gesund leben – in Bewegung bleiben*. Zugriff am 24. August 2017 unter <http://www.euro.who.int/de/about-us/whd/past-themes-of-world-health-day/world-health-day-2002-move-for-health>

Verzeichnis der Anhänge

- Anhang I: Einverständniserklärung zum Interview
- Anhang II: Interviewleitfaden Lehrpersonen
- Anhang III: Brief an die Eltern
- Anhang IV: Interviewleitfaden Schülerinnen und Schüler
- Anhang V: Beobachtungen Bewegte Pause
- Anhang VI: Skizzen der Pausenplätze

Anhang I

Einverständniserklärung zum Interview

Forschungsprojekt: Diplomarbeit

Institution: Pädagogische Hochschule Wallis

Interviewerin: Anthamatten Ilona

Betreuerin: Boltshauser Andrea

Interviewdatum:

Im Rahmen des genannten Forschungsprojekts erkläre ich mich dazu bereit, an einem Interview teilzunehmen. Über das Ziel sowie über den Verlauf des Forschungsprojekts wurde ich bereits informiert. Das Interview kann ich jederzeit abbrechen und meine Einwilligung in eine Aufzeichnung und Verschriftlichung zurückziehen, ohne dass für mich dabei ein Nachteil entsteht.

Mit der Tonaufnahme des Interviews so wie auch der anschliessenden Verschriftlichung durch die Interviewerin bin ich einverstanden. All meine persönlichen Angaben werden in der weiterführenden wissenschaftlichen Arbeit entfernt und/ oder anonymisiert. Damit mich Drittpersonen durch die in den Interviews erzählte Reihenfolge von Ereignissen nicht erkennen, wird das Interview in wissenschaftlichen Veröffentlichungen nur in Ausschnitten zitiert.

Ort:

Datum:

Name, Vorname:

Unterschrift:

Anhang II

Interviewleitfaden Lehrpersonen

1) *Einstieg*

Begrüssung und Dank für die Bereitschaft zur Teilnahme am Interview

Informationen über den Kontext und den Zweck der Befragung

Für meine Diplomarbeit habe ich das Thema „Bewegte Schule“ gewählt. In meinem empirischen Teil führe ich jeweils ein Einzelinterview mit der Klassenlehrperson durch.

Ich habe mich für einzelne Themenbereiche entschieden, welche für die Untersuchung besonders interessant sind.

Klärung der Rahmenbedingungen

Ablauf:

- Die befragten Teilnehmer kommen möglichst frei zu Wort.
- Die Interviewerin hört zu und fragt bei Bedarf nach.
- Sie vergewissert sich jeweils, dass alle Themen erfragt werden.
- Die Handhabung des Leitfadens ist flexibel.

Zeitraumen:

Ca. 30 Minuten

Einholen des Einverständnisses zum Aufnehmen des Interviews

Hinweis auf vertraulichen Umgang mit sämtlichen Aussagen sowie auf konsequente Anonymisierung der Informationen in späteren Berichten

2) *Hauptteil*

Fragen: geordnet nach Themenbereichen

1 Einstiegsfragen

Unterrichtstätigkeit

- ✓ Wie hoch ist Ihr Arbeitspensum/Ihre Stundenanzahl?
- ✓ Falls nicht 100%, welche Fächer werden unterrichtet?
- ✓ Wie viele Jahre Berufserfahrung bringen Sie mit sich?

Beschreibung der Klasse

- ✓ In welcher Stufe unterrichten Sie?
- ✓ Wie viele Schülerinnen und Schüler befinden sich in Ihrer Klasse?

Überleitung zum ersten Thema

- ✓ Sitzen Sie jetzt bequem für das Interview?

2 Spielt das Thema „Bewegtes Sitzen“ in Ihrem Unterricht eine Rolle?

- ✓ Vermitteln Sie als Lehrperson das Leitbild der „korrekten Haltung“?
- ✓ Passen sie die Sitz- und Tischhöhe Ihren Schülern an?
- ✓ Ist in Ihrem Unterricht Bewegung während dem Sitzen erlaubt?
- ✓ Gestalten Sie die Sitzordnung variabel? (Gesprächskreis, U-Form, Arbeitstische etc.)
- ✓ Stellen Sie den Schülern zusätzliche Hilfsmittel wie beispielsweise Sitzbälle zur Verfügung?
- ✓ Beobachten und fördern Sie die Sitzhaltung der Schüler? Reagieren Sie darauf?
- ✓ Führen Sie mit Ihren Schülern gemeinsame Auflockerungsübungen durch?
- ✓ Sind Sie von der Notwendigkeit sowie auch von der Wichtigkeit des Bewegten Sitzens überzeugt?
- ✓ Nehmen Sie selber an den Übungen auch aktiv teil?
- ✓ Inwieweit sind Sie selbst ein Vorbild?

- ✓ *Warum spielt das Bewegte Sitzen kaum eine Rolle in Ihrem Unterricht und was spricht dagegen?*

3 Spielt das Thema „Bewegungspause“ in Ihrem Unterricht eine Rolle?

- ✓ Ist die Bewegungspause fester Bestandteil in Ihrem Unterricht?
- ✓ Was für Bewegungspausen führen Sie durch?
- ✓ Wie finden Sie den richtigen passenden Zeitpunkt für eine Bewegungspause?
- ✓ Wie lange dauert Ihre Bewegungspause?
- ✓ Planen Sie bei einer Bewegungspause bestimmte Phasen ein? (Aktivierung, Vitalisierung und Kräftigung)
- ✓ Wählen Sie für die Bewegungspause abwechslungsreiche Orte wie beispielsweise Klassenzimmer, Flur, Aula oder Pausenhof aus? Welche?
- ✓ Stellen Sie unterschiedliche Materialien wie beispielsweise Bälle oder Jongliergeräte zur Verfügung? Welche?
- ✓ Wie werden Störungen während der Durchführung gegenüber anderen Klassen vermieden?
- ✓ *Warum spielt die Bewegungspause kaum eine Rolle in Ihrem Unterricht und was spricht dagegen?*

4 Spielt das Thema „Bewegte Pause“ in Ihrem Schulhaus eine Rolle?

- ✓ Beschreiben Sie die Gestaltung Ihres Pausenhofs möglichst genau.
- ✓ Welche Bewegungsaktivitäten werden von Ihnen oder von der Schulleitung während der Pause nicht zugelassen?
- ✓ Vermitteln Sie während der Pause Fertigkeiten des Sportunterrichts?
- ✓ Haben Sie die Pause bereits zur Ausweitung des Sportunterrichts benutzt?
- ✓ Welche Angebote werden auf den Pausenhof geschaffen um die Selbstorganisation der Schüler zu ermöglichen und zu Spielkreationen anzuregen?
- ✓ Wird die Sporthalle während der Pause zusätzlich zur Verfügung gestellt?
- ✓ Welche Materialien werden den Schülern während der Pause zur Verfügung gestellt?
- ✓ Welche Regeln wurden bezüglich der Pause mit den Schülern vereinbart?
- ✓ *Warum spielt die „Bewegte Pause“ kaum eine Rolle in Ihrem Unterricht und was spricht dagegen?*

5 Spielt das Thema „Bewegter Unterricht“ in Ihrem Unterricht eine Rolle?

- ✓ Ist Bewegung ein fester Bestandteil in Ihrem Unterricht? Begründen Sie.
- ✓ Steht bei Ihnen das handlungsorientierte Lehren und Lernen im Vordergrund?
- ✓ Integrieren Sie neue Lehr- und Lernformen, welche sinnliche Wahrnehmung ermöglichen?
- ✓ Wechseln Sie oft zwischen geistiger und körperlicher Aktivität, Anspannung und Entspannung?
- ✓ Bieten Sie Ihren Schülern Projekt- und Freiarbeit an, bei welcher die Fachgrenzen durchbrocht werden?
- ✓ Integrieren Sie auch fächerübergreifendes Unterrichten?
- ✓ Beziehen Sie ihre Schüler in die Gestaltung des Unterrichts mit ein und gehen auf deren Bedürfnisse ein?
- ✓ Sind Sie offen als Lehrperson (für Neues oder Wünsche der Schüler)?
- ✓ *Warum spielt der Bewegte Unterricht kaum eine Rolle in Ihrem Unterricht und was spricht dagegen?*

6 Spielt das Thema „Bewegter Lernraum“ in Ihrem Unterricht eine Rolle?

- ✓ Gestalten Sie das Klassenzimmer als Lern- und Lebensraum (z.B. Bewegungs- und Entspannungsmöglichkeiten)? Beschreiben Sie.
- ✓ Ermöglichen Sie den Schülern eine Auswahl an Arbeitsplätzen zum Schreiben, Lesen und Zuhören?
- ✓ Bieten Sie auch Unterricht ausserhalb des Klassenzimmers an?
- ✓ Passen Sie die Lernräume den Interessen und Bedürfnissen der Schüler an?
- ✓ *Warum spielt der Bewegte Lernraum kaum eine Rolle in Ihrem Unterricht und was spricht dagegen?*

7 Spielt das Thema „Bewegter Sportunterricht“ in Ihrem Unterricht eine Rolle?

- ✓ Wie/Setzen sich die Schüler in Ihrem Sportunterricht mit herausfordernden Bewegungssituationen auseinander?
- ✓ Wie lernen die Schüler durch Ihren Sportunterricht die Vielfalt der Sportarten und Bewegungskultur kennen?
- ✓ Wie passen Sie die Spiel- und Bewegungsbedürfnisse den verschiedenen Altersstufen und Interessen der Schüler an?
- ✓ Wie ermöglichen Sie den Schülern persönliches und soziales Wohlbefinden?
- ✓ Nutzen Sie vielfältige Orte für Ihren Bewegten Sportunterricht? Welche?
- ✓ Beziehen Sie Ihre Schüler in die Unterrichtsgestaltung mit ein?
- ✓ Sehen Sie sich als Vorbild?
- ✓ Nehmen Sie aktiv am Unterricht teil?
- ✓ *Warum spielt der Bewegte Sportunterricht kaum eine Rolle in Ihrem Unterricht und was spricht dagegen?*

8 Spielt das Thema „Bewegungsangebote im ausserunterrichtlichen Schulsport“ in Ihrer Schule eine Rolle?

- ✓ Bietet Ihre Schule den Schülern Projektwochen an, in denen Trendsportarten entdeckt werden können?
- ✓ Werden an Ihrer Schule auch Spiel- und Sportfeste organisiert?
- ✓ Wie sieht es mit Schulfahrten aus, bei denen Bewegung im Zentrum steht?
- ✓ Werden an Ihrer Schule noch weitere ausserunterrichtliche Schulsportangebote gemacht?
- ✓ Werden bei diesen Angeboten die Bedürfnisse und Interesse der Schüler berücksichtigt?
- ✓ *Warum spielen die Bewegungsangebote im ausserunterrichtlichen Schulsport an Ihrer Schule kaum eine Rolle und was spricht dagegen?*

9 Das nationale Programm «schule bewegt»

Konkret verfolgt das Bewegungsförderungsprogramm «schule bewegt» des BASPO also das Ziel, Bewegung in Schulen und Tagesstrukturen zu fördern. Die Klassen, welche sich bereiterklären am Projekt teilzunehmen, verpflichten sich zu einer Bewegungszeit von mindestens 20 Minuten pro Tag. Damit diese Umsetzung auch möglich und für die Lehrpersonen realisierbar ist, stellt «schule bewegt» zahlreiche Module in Form von Kartensets mit vielfältigen Bewegungsübungen und – Materialien kostenlos zur Verfügung (vgl. BASPO, 2017, S.1). Die Schulklassen können selber bestimmen, ob sie sich während dem Unterricht, in den Pausen, auf dem Schulweg oder bei den Hausaufgaben bewegen. Wichtig ist, dass diese Bewegungszeit pro Tag mindestens 20 Minuten beträgt. Für die Schulklassen bieten sich die Schnupper- oder Langzeitteilnahme an (vgl. BASPO, 2015, S.4).

- ✓ Haben Sie bereits Erfahrung mit Bewegungsförderungsprogrammen? Wenn ja, mit welchen?
- ✓ Kennen Sie bereits das nationale Programm «schule bewegt»?
- ✓ Nehmen Sie daran teil?
- ✓ *Warum spielen Bewegungsförderungsprogramme in Ihrem Unterricht kaum eine Rolle und was spricht dagegen?*

10 Verantwortung für die Bewegungsförderung

- ✓ Fühlen Sie sich grundsätzlich im Schulalltag für die Bewegungsförderung Ihrer Schülerinnen und Schüler neben dem obligatorischen Sportunterricht verantwortlich? Bitte begründen Sie.
- ✓ *Wenn nein, wer ist Ihrer Meinung nach verantwortlich?*

3) Ausklang und Abschluss

Dank für die Teilnahme am Interview

Hinweis darauf, wie die befragten Personen über Auswertungen oder Befunde informiert werden

Anhang III

Brief an die Eltern

Anfrage für die Bewilligung einer Tonaufnahme

Werte Eltern

Ich freue mich im Rahmen meiner Bachelorarbeit an der pädagogischen Hochschule Wallis mit Ihrem Kind zusammen zu arbeiten. Ich versuche herauszufinden, ob und wie der Bewegungseinsatz in der Schule Ihres Kindes stattfindet. Hierfür möchte ich ebenfalls einige zufällig ausgewählte Kinder zu ihrem persönlichen Bewegungseinsatz und dem damit verbundenen Wohlbefinden in der Schule mit Hilfe eines kurzen Interviews (rund 5 Minuten) befragen.

Um jedoch eine Tonaufnahme machen zu können, bedarf es Ihrer Zustimmung und dies ist auch der Grund für dieses Schreiben. Es versteht sich von selbst, dass ich mich verpflichte, die erhobenen Daten nur zu Ausbildungszwecken im Rahmen der betreffenden Bachelorarbeit zu benutzen und sie nach deren Gebrauch zu vernichten. Sämtliche Daten werden dabei anonym behandelt.

Ich freue mich auf diese spannende Zeit und bitte Sie mit Ihrer Unterschrift mein Vorhaben zu unterstützen. Für weitere Informationen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

Herzliche Grüsse

Ilona Anthamatten, Studentin der PH Wallis

Name des Kindes _____

Ich bin einverstanden, dass mein Kind interviewt wird.

Ja

Nein

Unterschrift der Eltern _____

Anhang IV

Interviewleitfaden für Schülerinnen und Schüler

1) Einstieg

Begrüssung und Dank für die Bereitschaft zur Teilnahme am Interview

Informationen über den Kontext und den Zweck der Befragung

Für meine Diplomarbeit habe ich das Thema „Bewegte Schule“ gewählt. In meinem empirischen Teil führe ich jeweils ein kurzes Einzelinterview mit zufällig ausgewählten Schülerinnen oder Schülern sämtlicher Primarstufen durch.

Ich habe mich für einzelne Themenbereiche entschieden, welche für die Untersuchung besonders interessant sind.

Klärung der Rahmenbedingungen

Ablauf:

- Die befragten Teilnehmer kommen möglichst frei zu Wort.
- Die Interviewerin hört zu und fragt bei Bedarf nach.
- Sie vergewissert sich jeweils, dass alle Themen erfragt werden.
- Die Handhabung des Leitfadens ist flexibel.

Zeitraumen:

Ca. 5 Minuten

Einholen des Einverständnisses zum Aufnehmen des Interviews (Elternbrief)

Hinweis auf vertraulichen Umgang mit sämtlichen Aussagen sowie auf konsequente Anonymisierung der Informationen in späteren Berichten

2) Hauptteil

Fragen: geordnet nach Themenbereichen

1 Einstiegsfragen

Persönliche Angaben

- ✓ Geschlecht: Junge Mädchen
- ✓ Wie alt bist du?
- ✓ Welche Klasse besuchst du zurzeit?
- ✓ Wie lange dauert dein Schulweg?
- ✓ Wie kommst du zur Schule? (zu Fuss, Velo, Auto...)
- ✓ Würdest du dir wünschen, dass dich deine Eltern mit dem Auto zur Schule fahren? Warum?

Überleitung zum ersten Thema

- ✓ Bewegst du dich gerne?
- ✓ Bewegst du dich deiner Meinung nach genug? (Wie viel pro Tag oder Woche?)
- ✓ Welche Sporthobbies führst du in deiner Freizeit aus?

2 Thema „Bewegtes Sitzen“

- ✓ Kannst du dich während dem Unterricht genug bewegen?
- ✓ Musst du dafür um Erlaubnis fragen?
- ✓ Würdest du dich gerne mehr bewegen, anstatt zu sitzen?

3 Thema „Bewegungspause“

- ✓ Werden während dem Unterricht Bewegungspausen durchgeführt?
- ✓ Wie findest du Bewegungspausen allgemein?
- ✓ Werden diese deiner Meinung nach genug durchgeführt?
- ✓ Kannst du einige Beispiele von solchen Pausen erläutern/zeigen?
- ✓ Wer bestimmt, welche Bewegungspausen durchgeführt werden?
- ✓ Werden für die Bewegungspause auch abwechslungsreiche Orte wie beispielsweise Klassenzimmer, Flur, Aula oder Pausenhof ausgewählt? Welche?
- ✓ Würdest du die Bewegungspausen gerne an einem anderen/bestimmten Ort durchführen? Wo?
- ✓ Werden auch unterschiedliche Materialien wie beispielsweise Bälle oder Jongliergeräte für die Bewegungspause zur Verfügung gestellt? Welche?
- ✓ Würdest du dir für die Bewegungspause andere/weitere Materialien wünschen? Welche?
- ✓ Nützen dir die Bewegungspausen, um dich besser zu konzentrieren?
- ✓ Für was sind die Bewegungspausen deiner Meinung nach sonst noch gut? Wie fühlst du dich nach Bewegungspausen?

4 Thema „Bewegte Pause“

- ✓ Ist der Pausenplatz deiner Meinung nach schön und interessant gestaltet?
- ✓ Hast du genügend Möglichkeiten, dich während der Pause zu bewegen?
- ✓ Werden dir Materialien zum Spielen während der Pause zur Verfügung gestellt?
- ✓ Wie findest du diese?
- ✓ Welche Angebote/Materialien würdest du dir noch zusätzlich wünschen auf dem Pausenplatz?
- ✓ Wird die Turnhalle während der Pause ebenfalls zur Verfügung gestellt?
- ✓ Was würdest du davon halten, wenn dir die Turnhalle während der Pause noch zusätzlich zur Verfügung gestellt wird?

5 Thema „Bewegter Sportunterricht“

- ✓ Ist der Sportunterricht für dich interessant und spannend gestaltet?
- ✓ Wirst du dabei auch herausgefordert?
- ✓ Fühlst du dich im Sportunterricht wohl? Weshalb?
- ✓ Was würdest du dir bezüglich dem Sportunterricht noch wünschen?

- ✓ Würdest du dir sonst noch irgendetwas in Bezug auf die Bewegung in der Schule wünschen?

3) Ausklang und Abschluss

Dank für die Teilnahme am Interview

Hinweis darauf, wie die befragten Personen über Auswertungen oder Befunde informiert werden

Anhang V

Beobachtungsplan Bewegte Pause

Wie viele Kinder sind auf dem Pausenhof? _____

Welche Schulstufen? _____

Sind die Kinder aktiv/in Bewegung?

	Vermutete Stufe					
	3H	4H	5H	6H	7H	8H
Anzahl Kinder in Bewegung						
Anzahl Kinder nicht in Bewegung						

Welche Stufe bewegt sich daraus folgend am meisten? _____

Welche am wenigsten? _____

Was tun die Kinder, die sich nicht bewegen?

Anzahl Jungs, die sich nicht bewegen: _____

Anzahl Mädchen, die sich nicht bewegen: _____

Welche Materialien werden für die Bewegte Pause zur Verfügung gestellt?

Welche Kinder spielen mit welchen Materialien oder welchen Angeboten?

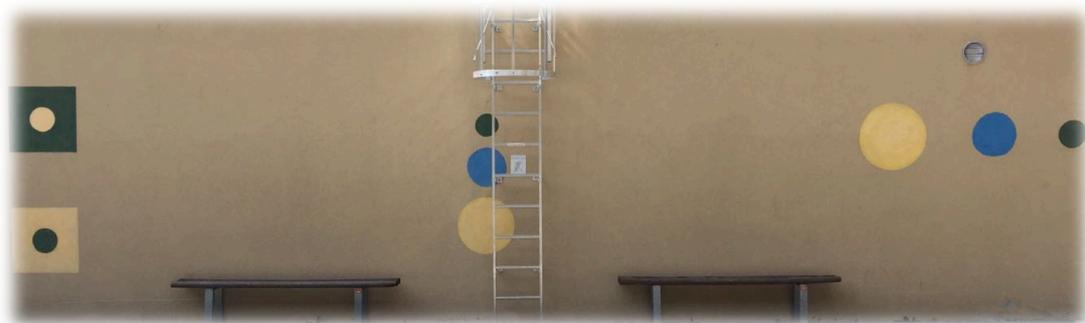
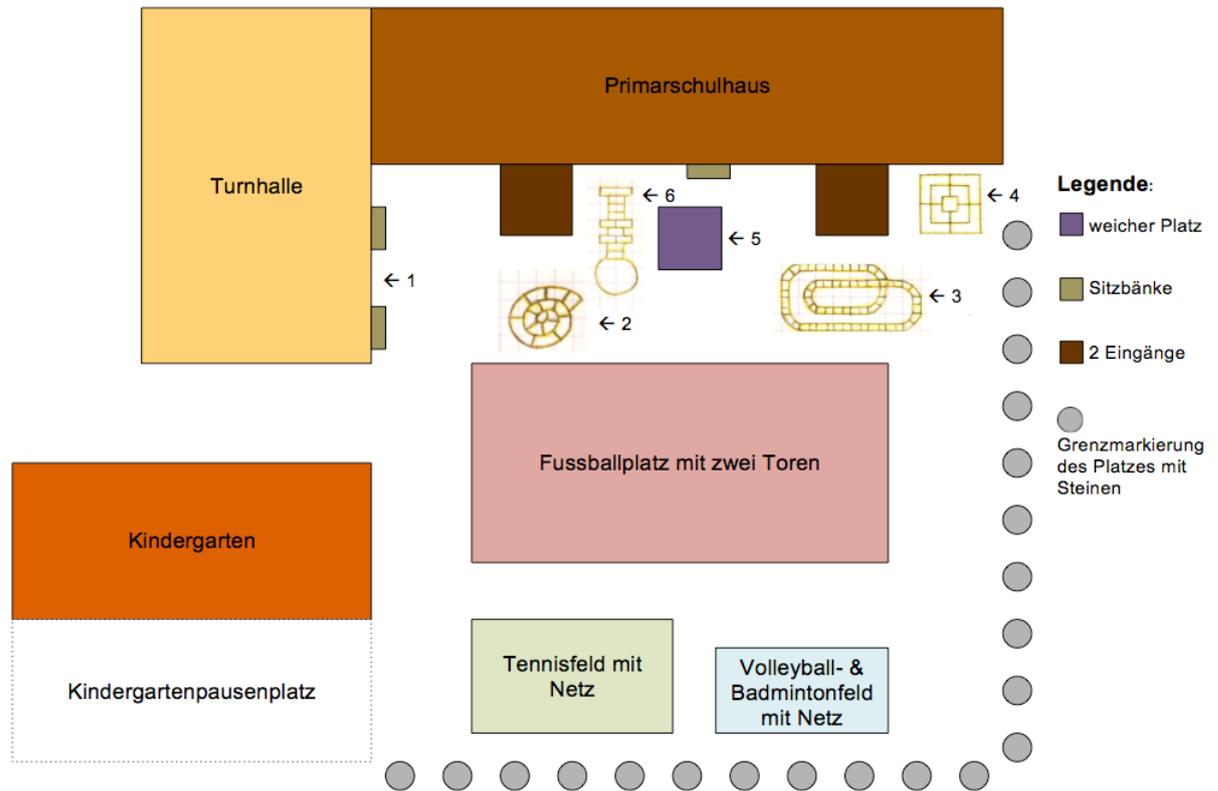
Stufe	Anzahl Kinder	Material/Angebot
3H		
4H		
5H		
6H		
7H		
8H		

Gibt die Aufsichtsperson Anweisungen/Anregungen. Falls ja, welche?

Anhang VI

Skizzen der Pausenplätze

Pausenplatz 1



1



2



3



4

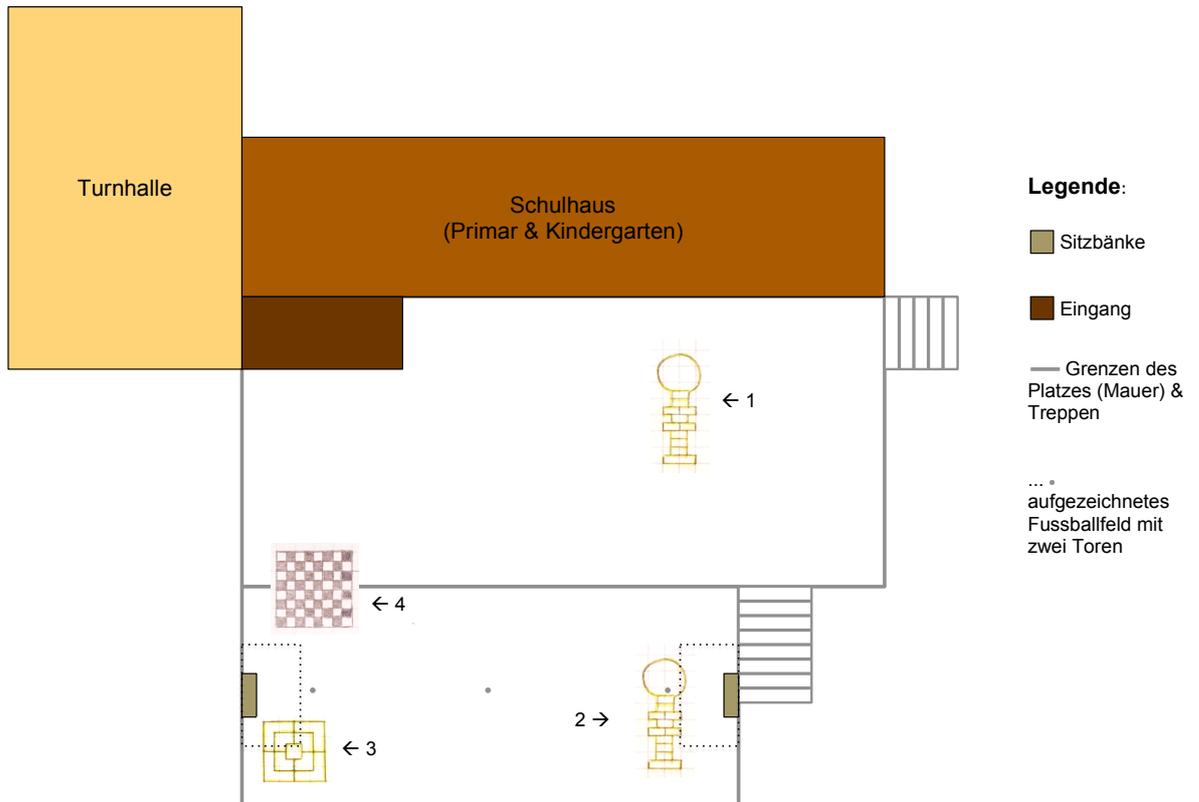


5



6

Pausenplatz 2



1



2

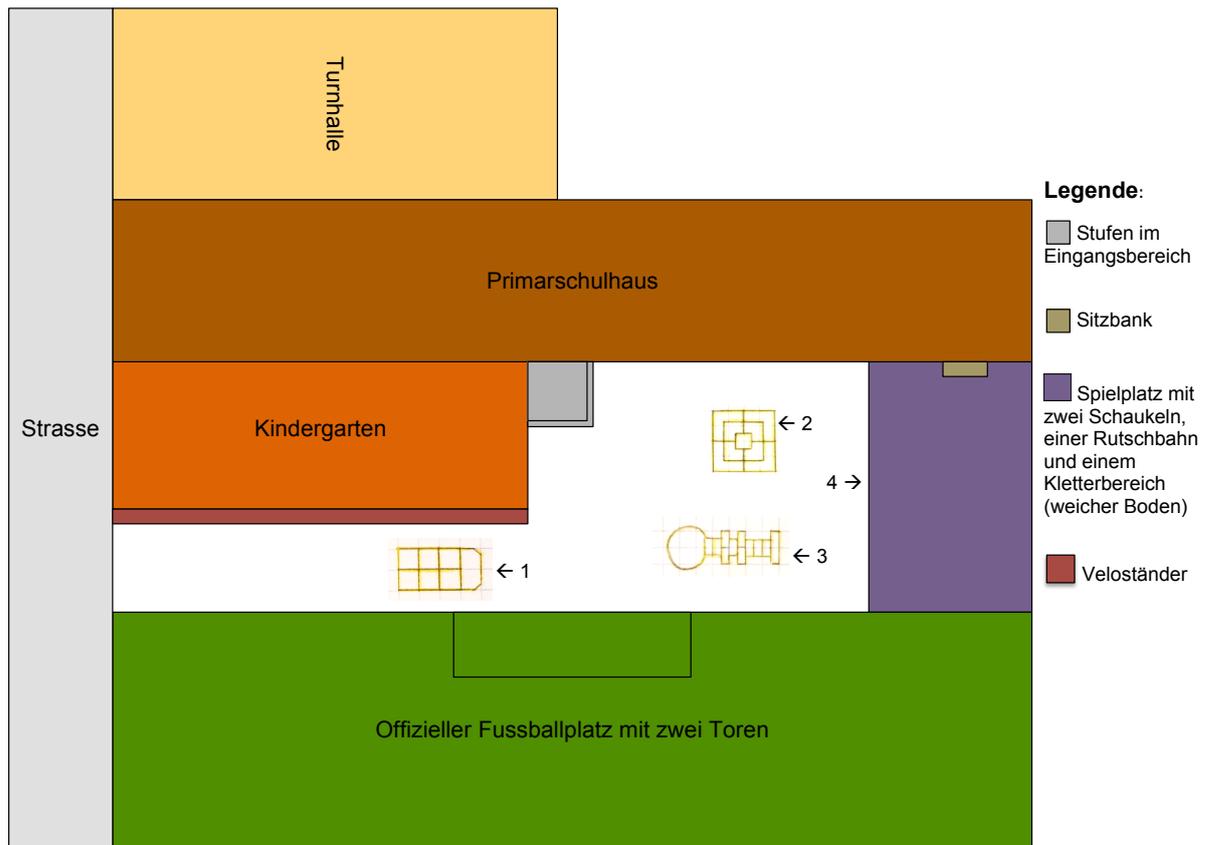


3



4

Pausenplatz 3



1



2



3



4

Ehrenwörtliche Erklärung

Ich bestätige, die vorliegende Arbeit eigenständig verfasst zu haben.

Die in der Arbeit dargestellten empirischen Daten wurden nach dem Gebot wissenschaftlicher Redlichkeit erfasst. Sie sind weder erfunden noch verfälscht oder verzerrt.

Sämtliche Textstellen, die nicht von mir stammen, sind als Zitate gekennzeichnet und mit dem genauen Hinweis auf ihre Herkunft versehen.

Die verwendeten Quellen (gilt für Abbildungen, Grafiken, u.ä.) sind im Literaturverzeichnis aufgeführt.

Brig, 14. Februar 2018

Ilona Anthamatten