

Installation eines Fitnessgeräteparks auf dem Schulhof

Bewegte Pause zur Verbesserung der Lernbereitschaft

Hintergrund:

Eine bewegte Pause unterstützt die Erholung von schul-spezifischen Belastungssymptomen. Die lernfördernde Wirkung von aktivierenden Bewegungsangeboten ist unumstritten. Mit dem Fitnessgerätepark auf dem Schulhof wurde ein weiterer Baustein zur Förderung des Bewegungsanteils im schulischen Alltag des Märkischen Berufskollegs geschaffen.

Ziel: Erhöhung des Bewegungsanteils in den Pausen

Das Schülerklientel unserer Schule setzt sich aus jungen Erwachsenen zwischen 17 und 25 Jahren zusammen. Durch den hohen Aufforderungscharakter der Fitnessgeräte für diese Altersgruppe sollen die Schülerinnen und Schüler animiert werden, sich in den Pausen an den Sportgeräten zu bewegen. Neben den Fitnessgeräten wurden zusätzlich Slacklines angeschafft, an denen die Schülerinnen und Schüler ihren Gleichgewichtssinn spielerisch erproben können. Weiterhin können kleine Bewegungsspiele ausgeliehen werden. Sämtliche Maßnahmen dienen dem Ziel, den Schulhof zu einem bewegungsfreundlichen Teil des Schullebens zu machen und so die Lernbereitschaft positiv zu unterstützen.

Planungs- und Bauphase

- Während der gesamten Planungsphase wurden die Schülerinnen und Schüler, die Lehrerinnen und Lehrer, die Eltern und auch die Ausbildungsbetriebe intensiv in die Entscheidungen mit einbezogen.
- Durch die enge Zusammenarbeit zwischen Schulleitung und dem Kreis Unna als Träger konnten die Impulse aus dem schulischen Umfeld zu einem tragfähigen Konzept umgesetzt werden.
- Die ausgewählten Geräte sind sämtlich wetterfest und wartungsfrei. Es sind insgesamt 13 Stationen geschaffen worden, an denen sämtliche große Muskelgruppen trainiert werden können.

Einbettung in den Schulalltag

- Schülerinnen und Schüler verschiedener Bildungsgänge pflanzen gemeinsam ein großes Sport-Sommerfest zur Eröffnung des Schulhofes am 04.10.2013.
- Der Fitnessgerätepark steht den Schülerinnen und Schülern in den Pausen sowie vor und nach dem Unterricht zur freien Verfügung.
- Die Fitnessgeräte werden als Freiluftsportmöglichkeit für den Unterricht im Fach Sport/Gesundheitsförderung oder auch zur bewegten Pause insbesondere in den GigS-Klassen eingesetzt.
- Schülerinnen und Schüler der Sport-Leistungskurse übernehmen die Einweisung in die richtige Benutzung der Fitnessgeräte.

Evaluation

- Mit Hilfe eines Fragebogens wird zum Ende dieses Schuljahres die Zufriedenheit der Schülerinnen und Schüler mit den bereitgestellten Sport-/Bewegungsangeboten abgefragt.
- Im Rahmen des Sport-Leistungskurses wird derzeit ein Fitnessstest entwickelt, mit dem die körperliche Leistungsfähigkeit der Schülerschaft in den konditionellen Basisfähigkeiten untersucht werden soll.

Weiterentwicklung

- Auf Grundlage der Evaluation bzw. der Messergebnisse aus der Leistungsdiagnostik werden die Bewegungsangebote weiterentwickelt bzw. angepasst

Projekträger und Kooperationspartner

Die Schulhofneugestaltung wurde in Trägerschaft des Kreises Unna realisiert. Die Kosten für den Fitnessgerätepark wurden zum Teil durch den in 2012 gewonnenen Schulentwicklungspreis getragen.



Ergebnisse

Es lässt sich bereits jetzt beobachten, dass das Klima auf dem Schulhof wesentlich bewegungsfreundlicher geworden ist. Die Lernbereitschaft nach aktiven Pausen wird von den betroffenen Lehrerinnen und Lehrern als positiv empfunden. Die Evaluation der Auswirkung auf das Bewegungsverhalten der Schülerinnen und Schüler in den Pausen steht noch aus.

Konsequenzen und Perspektiven für den Schulalltag

Der Fitnessgerätepark ist eine sinnvolle Erweiterung des zielgruppenorientierten Bewegungsangebotes am Märkischen Berufskolleg. Die Einbindung der Fitnessgeräte in den Sportfachunterricht oder auch im Rahmen von Sportfesten wird intensiviert. Weiterhin sollen weitere ergänzende Bewegungsanlässe im Sinne einer bewegten Pause geschaffen werden.