

Make Move

Bewegt in die Arbeitswelt

Ein gemeinsames Projekt von Berufskollegs in Köln und der DSHS und der KISD

Zu wenig Bewegung im Berufs- und Schulalltag Sitzten macht krank - gesundheitlich bedeutsame Bewegungsumfänge werden nicht erreicht

Diese Schlagzeilen sind aktueller denn je. Im Berufskolleg bietet sich zum letzten Mal die Chance, Jugendliche und junge Erwachsene zu Bewegung und Sport zu motivieren.

Zielgruppe: Auszubildende zur Automobilkauffrau/ zum Automobilkaufmann

Besonders in dieser Lebensphase vom Übergang von Schule in den Beruf werden Sport und Bewegung zurückgefahren und die Sitzzeiten erhöht. Daher sollen am BK unterschiedliche Interventionen erprobt und das Bewegungsverhalten der Auszubildenden evaluiert werden.

Bottom-up-Ansatz

Das Projekt am JDBK sah gezielte bewegungsbezogene Interventionen unter Berücksichtigung der Bedürfnisse der Schülerinnen und Schüler vor: In einem „**Bottom-up-Ansatz**“, erfolgte die konzeptionelle Gestaltung der anregenden Bewegungspausen seitens der Schülerinnen und Schülern durch eine interdisziplinär angeleitete Projektarbeit.

Geleitet durch wiss. Mitarbeiter der beiden beteiligten Hochschulen fanden drei ganztägige Workshops statt, wo eigene Ideen kreiert und erprobt wurden. Parallel wurden eigene Presstexte und Texte für die homepage entwickelt. Zu unterschiedlichen Zeiten wurden Bewegungsprofile erstellt.

Ergebnis 1: Eigene Bewegungspausen im Unterricht

Es wurden eigene Übungen aus den Bereichen Ausdauer, Koordination, Entspannung und Kraft entwickelt, ein Wochenplan für 6 Wochen erstellt und durch die Auszubildenden selber geleitet.

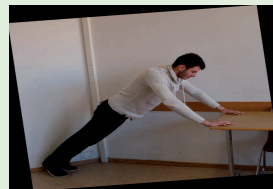
Ergebnis 2: Ein Bewegungsparcours für die Pause

Die Auszubildenden entwickelten einen Parcours im Schulgebäude und auf dem Schulhof. Die Übungsanleitungen sind mit dem Smartphone per QR-code auf you-tube abzurufen

Kooperationspartner: Deutsche Sporthochschule Köln (DSHS) und Köln International School of Design (KISD)



Übungsanleitung per Foto und Text



Tischliegestütz



Fingertanz

Ergebnisse:

1. Alle Pausenübungen wurden nach Plan von der Workshop Gruppe durchgeführt. Alle Schülerinnen und Schüler nahmen teil. Auch im Anschluss an die Projektphase wurden aktive Pausen von den Auszubildenden eingefordert.
2. Der Parcours wurde von der gesamten Klasse mehrfach erprobt. Auch andere Klassen haben in Freistunden oder im Sportunterricht einzelne Übungen ausprobiert.
3. Das Projekt wurde in der Presse erwähnt und die Texte der Auszubildenden auf der homepage veröffentlicht.
4. Während der Projektphase war die Motivation sehr hoch, sich auch im Alltag und im Betrieb viel zu bewegen.

Schlussfolgerungen

Die selbstständige und eigenverantwortliche Arbeit der Auszubildenden führte zu einer hohen Akzeptanz von Bewegung in der Schule, am Arbeitsplatz und in der Freizeit. Die Zusammenhänge von Bewegung, Gesundheit und Lernen wurden transparent und spürbar.

Der Favorit der Schülerinnen und Schüler ist die Bewegungspause im Unterricht mit wechselnden Aufgaben und Zielsetzungen.