

*Staatsexamensarbeit*

Sebastian Steffens

# Die Aktive Pause

---

Schule als  
bewegungsfreundlichen  
Lebensraum gestalten



Bachelor + Master  
Publishing

Sebastian Steffens

**Die Aktive Pause**

Schule als bewegungsfreundlichen Lebensraum gestalten

ISBN: 978-3-86341-502-0

Druck Diplomica® Verlag GmbH, Hamburg, 2010

Zugl. Studienseminar für Lehrämter an Schulen Köln, Köln, Deutschland,  
Staatsexamensarbeit, 2009

---

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, des Vortrags, der Entnahme von Abbildungen und Tabellen, der Funksendung, der Mikroverfilmung oder der Vervielfältigung auf anderen Wegen und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Eine Vervielfältigung dieses Werkes oder von Teilen dieses Werkes ist auch im Einzelfall nur in den Grenzen der gesetzlichen Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes der Bundesrepublik Deutschland in der jeweils geltenden Fassung zulässig. Sie ist grundsätzlich vergütungspflichtig. Zuwiderhandlungen unterliegen den Strafbestimmungen des Urheberrechtes.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Die Informationen in diesem Werk wurden mit Sorgfalt erarbeitet. Dennoch können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden, und die Diplomarbeiten Agentur, die Autoren oder Übersetzer übernehmen keine juristische Verantwortung oder irgendeine Haftung für evtl. verbliebene fehlerhafte Angaben und deren Folgen.

© Diplomica Verlag GmbH

<http://www.diplom.de>, Hamburg 2010

Printed in Germany

## **Inhaltsverzeichnis:**

<b>1. Einleitung .....</b>	<b>1</b>
<b>2. Diagnose und Evaluation der derzeitigen Pausengestaltung .....</b>	<b>4</b>
2.1 Allgemeines .....	4
2.2 Beispiele .....	5
2.2.1 Gestaltung des Pausenhofs .....	5
2.2.2 Spielmaterial .....	7
2.2.3 Nutzung des Sportplatzes .....	8
2.2.4 Ruhebereiche .....	8
<b>3. Einstellungen und Ideen der Schülerinnen und Schüler sowie Lehrerinnen und Lehrer .....</b>	<b>10</b>
3.1 Schülerbefragung .....	10
3.1.1 Konzeption des Fragebogens .....	10
3.1.2 Darstellung der Ergebnisse .....	11
3.1.2.1 Gestaltung des Pausenhofs .....	12
3.1.2.2 Spielmaterial .....	13
3.1.2.3 Nutzung des Sportplatzes .....	15
3.1.2.4 Einrichtung von Ruhebereichen .....	16
3.1.2.5 Sonstiges .....	19
3.2 Lehrerbefragung .....	20
3.3 Kooperation mit der Schulleitung .....	20
<b>4. Konzeptentwurf .....</b>	<b>22</b>
4.1 Allgemeines .....	22
4.2. Gestaltung des Schulgeländes, Pausenhofs, sowie Schulgebäudes .....	23
4.3 Verleih von Spiel- und Sportmaterial .....	25
4.4 Nutzung des Sportplatzes .....	27
4.5 Einrichtung von Ruhebereichen .....	29
4.6 Nachhaltigkeit und Weiterentwicklung .....	30
<b>5. Zusammenfassung und Schlussfolgerung .....</b>	<b>31</b>
<b>6. Literatur .....</b>	<b>32</b>
<b>7. Anhang .....</b>	<b>35</b>

## 1. Einleitung

Die Idee, in der schriftlichen Hausarbeit für das zweite Staatsexamen, die derzeitige Pausengestaltung am Gymnasium XY zu evaluieren und ein Konzept für eine aktive Pause zu entwickeln, entstand aus folgenden Zusammenhängen:

Bei der Beobachtung von Schulpausen fällt auf, dass die Schülerinnen und Schüler<sup>1</sup> wenige Möglichkeiten haben, ihren Bewegungsdrang auszuleben oder sich zu erholen (vgl. Kapitel 2). Die Gestaltung unserer Schulen ähnelt sich häufig: Betonboden auf dem Schulhof, kaum Spielgeräte, zwar genug Grün um die Schule, aber nicht innerhalb des Schulhofs, keine Konzepte zum ganzheitlichen Lernen usw. Kindliche Lebenswelt ist ohnehin durch die Einengung von Bewegungsräumen, etwa durch die Zunahme des Straßenverkehrs, gekennzeichnet. Bewegungsmangel, falsche Ernährung und Übergewicht führen schon in jungen Jahren zu erheblichen gesundheitlichen Problemen. So hat etwa die Hälfte aller Kinder unter 14 Jahre Muskel- und Haltungsschwächen und 30 Prozent leiden an Herz-Kreislaufbeschwerden (vgl. FWU, 2004, S.3). 78% der Kinder und Jugendlichen sind nicht täglich aktiv. Über ein Drittel der Kinder und Jugendlichen sind nicht in der Lage, zwei oder mehr Schritte auf einem Balken rückwärts zu balancieren und beim Standweitsprung zeigt sich eine Verschlechterung gegenüber den 1970er Jahren um 14% (vgl. OPPER ET AL, 2007, S. 880). Vor diesem Hintergrund eines sich verschlechternden körperlichen Zustandes der SuS hat die Schule eine besondere Fürsorgepflicht. Dadurch bekommt eine bewegungsanregende, aktive Pausengestaltung eine immer größere Bedeutung. Nicht zuletzt profitieren auch körperlich gesunde SuS von einer aktiven Pause, weil die Konzentrationsfähigkeit durch Bewegung steigt (vgl. MÜLLER & PETZOLD, 2006, S. 234f).

Die Pause, als Teil eines umfassenden und ganzheitlichen Erziehungskonzeptes verstanden, bildet zusammen mit dem Spiel ein unverzichtbares Paar. Sie sind Teil einer ganzheitlichen Bildung, die Denken, Fühlen und Handeln einbezieht (vgl. MUNDIGLER, 1998, S. 3). Gesundheit gehört überdies zu den Forderungen der Europäischen Union: „Alle Kinder und Jugendlichen, unabhängig von ihren Fähigkeiten und obwohl sie in einer Vielzahl unterschiedlicher Länder, Kulturen und materiellen Umständen leben, müssen sich körperlich entwickeln und wachsen.“ (EUROPÄISCHE KOMMISSION, 2004. S. 13).

---

<sup>1</sup> Im weiteren Verlauf wird für „Schülerinnen und Schüler“ der Einfachheit halber nur die Abkürzung „SuS“ verwendet.

Vor dem Hintergrund von G8 - seit dem Schuljahr 2005/2006 werden alle Gymnasien in Nordrhein-Westfalen auf achtjährige Bildungsgänge bis zum Abitur (vgl. MINISTERIUM FÜR SCHULE UND WEITERBILDUNG DES LANDES NORDRHEIN-WESTFALEN, 2008a, § 10 Abs. 3) umgestellt - sowie der damit verbundenen Einführung so genannter Langtage an der Europaschule XY, kommt der Gestaltung der Pausen eine besondere Bedeutung zu. Die Einführung einer einstündigen Mittagspause während dieser Langtage bietet die Chance, oben genannte Forderungen zumindest teilweise umzusetzen. Die Lernwelt des Gymnasiums bietet generell nur wenig Raum zur Erholung in einem anspruchsvollen Alltag voller Lernstoff. In einem auf acht Jahre verkürzten Gymnasium, mit einem erhöhten Stundenvolumen, müssen deshalb noch stärker als bisher, Bewegung und Körperlichkeit zur Geltung kommen, da mit mehr in der Schule verbrachter Zeit auch das Erholungsbedürfnis steigt.

Die Gestaltung schulischer Lebenswelt ist eine komplexe Aufgabe und könnte mehrere Arbeiten füllen. Der Forschungsgegenstand der vorliegenden Hausarbeit ist daher begrenzt auf einen realisierbaren Aspekt des Schullebens und damit der Schulentwicklung. Deshalb ist eine Konzentration auf den Aspekt Pause - im Sinne einer aktiven Pause - vorgenommen worden. Zum Thema „Aktive Pause“ gibt es bereits Publikationen, jedoch keine auf die, mit der Einführung von G8 und der Langtage zusammenhängenden, Mittagspause bezogenen. Dazu erfolgt eine spezifische Analyse der Situation am Gymnasium XY, basierend auf einer Befragung von Lehrerinnen und Lehrern und vor allem SuS (vgl. Kapitel 3). Auf der Basis dieser Analyse entsteht ein Konzept für die Anwendung in der Schule (vgl. Kapitel 4).

In dieser Arbeit wird hauptsächlich ein Bezug zu den Lehrerfunktionen „Evaluieren, Innovieren und Kooperieren“ sowie „Organisieren und Verwalten“ hergestellt. Weitere Lehrerfunktionen werden tangiert, auf sie soll jedoch nicht näher eingegangen werden.

Die Rahmenvorgaben für den Vorbereitungsdienst in Studienseminar und Schule (vgl. MINISTERIUM FÜR SCHULE UND WEITERBILDUNG DES LANDES NORDRHEIN-WESTFALEN, 2004) beschreiben die Lehrerfunktion „Evaluieren, Innovieren und Kooperieren“ u.a. als Überprüfung schulischer Arbeit. Auf die Diagnose des derzeitigen Zustandes an meiner Ausbildungsschule, d.h. eine Betrachtung der jetzigen Pausengestaltung, folgen eine Evaluation dieses Ist-Zustandes und die Planung von Verbesserungsmaßnahmen im