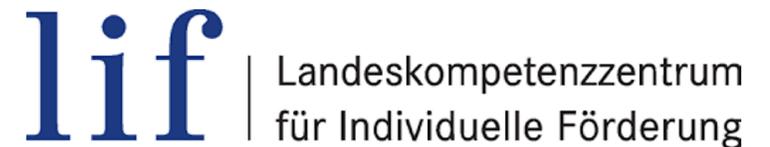




Lernen und Bewegung

„BeSt! – Ein bewegtes Selbststeuerungstraining im Klassenraum

für die Jahrgangsstufen 4 bis 6“



Projektteam



Dr. Christiane Fischer-Ontrup

Universität Münster, Institut für Erziehungswissenschaft
Landeskompetenzzentrum für Individuelle Förderung NRW,
Münster

Eva Schönweitz

Abgeordnete Lehrkraft am Landeskompetenzzentrum
für Individuelle Förderung NRW, Münster

Unterrichtsfächer Sport und Biologie



Daniel Griese

Lehramtsstudent im Master of Education an der
Universität Münster

Studentischer Mitarbeiter am Landeskompetenzzentrum
für Individuelle Förderung NRW, Münster



Kooperationspartner



Prof. Dr. Nils Neuber
Universität Münster
Institut für Sportwissenschaft



Katharina Ludwig
Promotion an der Universität Münster
Institut für Sportwissenschaft



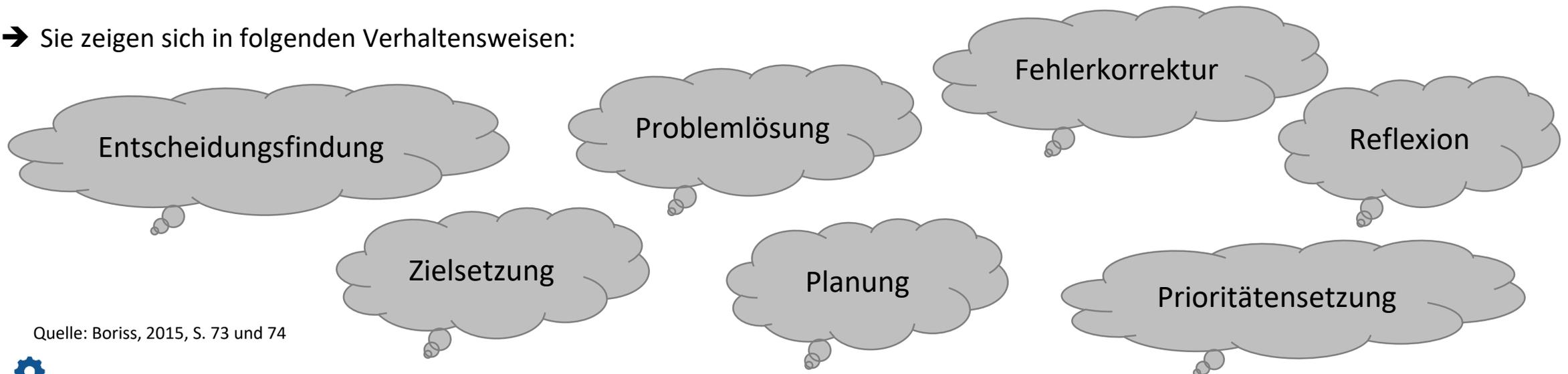
- Weiterentwicklung eines **bewegten Selbststeuerungstrainings** für den Klassenraum in den Jahrgangsstufen 4-6
- **Sensibilisierung von Lehrkräften** für die Themen Selbststeuerung und exekutive Funktionen (gegebenenfalls auch für die Begleitung von Transitionsprozessen aus der Grundschule in die weiterführende Schule)
- **Verbesserung der Unterrichts- und Schulentwicklung** durch die Implementation eines Gruppentrainings durch einen außerschulischen Partner



Theoretischer Hintergrund

- Shiffrin & Schneider (1977) unterscheiden zwei Arten kognitiver Prozesse:
→ **automatische** und **kontrollierte kognitive Prozesse**
- **Automatische kognitive Prozesse** liegen unbewussten oder automatisierten Handlungen zugrunde
- Bei **kontrollierten kognitiven Prozessen** steht der Mensch neuartigen, komplexen Aufgaben gegenüber und kann meist aus verschiedenen Reaktionen auswählen. „Es handelt sich (...) um eine endogene, **selbstgesteuerte Kontrolle**, die unter Verfolgung eines bestimmten Ziels geschieht“. Die Handlungsantworten werden zielgerichtet koordiniert und kontrolliert.

→ Sie zeigen sich in folgenden Verhaltensweisen:



Quelle: Boriss, 2015, S. 73 und 74



- Werden diese oben genannten Fähigkeitsbereiche abverlangt, erfolgt die Prozesssteuerung über die sogenannten exekutiven Funktionen (Boriss, 2015, S. 74).
- **Exekutive Funktionen (EF)** = geistige Fähigkeiten, die planvolles, zielorientiertes und überlegtes Handeln möglich machen:
 - Kognitive Flexibilität (shifting),
 - Inhibition (inhibition) und
 - Aktualisierung von Arbeitsgedächtnisinhalten (updating)
- Die EF **sagen** zum Zeitpunkt des Schuleintritts **mehr über die Schuleignung aus als der Intelligenzquotient der Kinder**, deren Leseleistung und mathematischen Fähigkeiten (Diamond et al., 2007; Kubesch & Walk, 2009, S. 310)
- **Bewegung** kann zur **Verbesserung grundlegender Lernfunktionen** führen (Eckenbach, Neuber & Pfitzner, 2017)
- Exekutive Funktionen können von einem **kognitiven Training** ebenso wie von einem **körperlichen Training** profitieren (Kubesch & Walk, 2009, S. 314).
- Spezifische Trainings (wie das Motivations- und Selbststeuerungstraining = MoSt) können in Gruppensettings positive Auswirkungen auf Motivation und Selbststeuerungsfähigkeit haben (Fischer-Ontrup, 2011 & Vohrmann, 2018)



- **20 Trainingseinheiten** (z. B. zwischen den Herbst- und Osterferien) 
- etwa **30 Minuten** umfassende Trainingseinheiten im Klassenraum 
- **einmal pro Woche** (z. B. in der Klassenlehrerstunde, im Forder-Förder-Band, in SegeL-Stunden) 



Methode – Unsere Begleiter

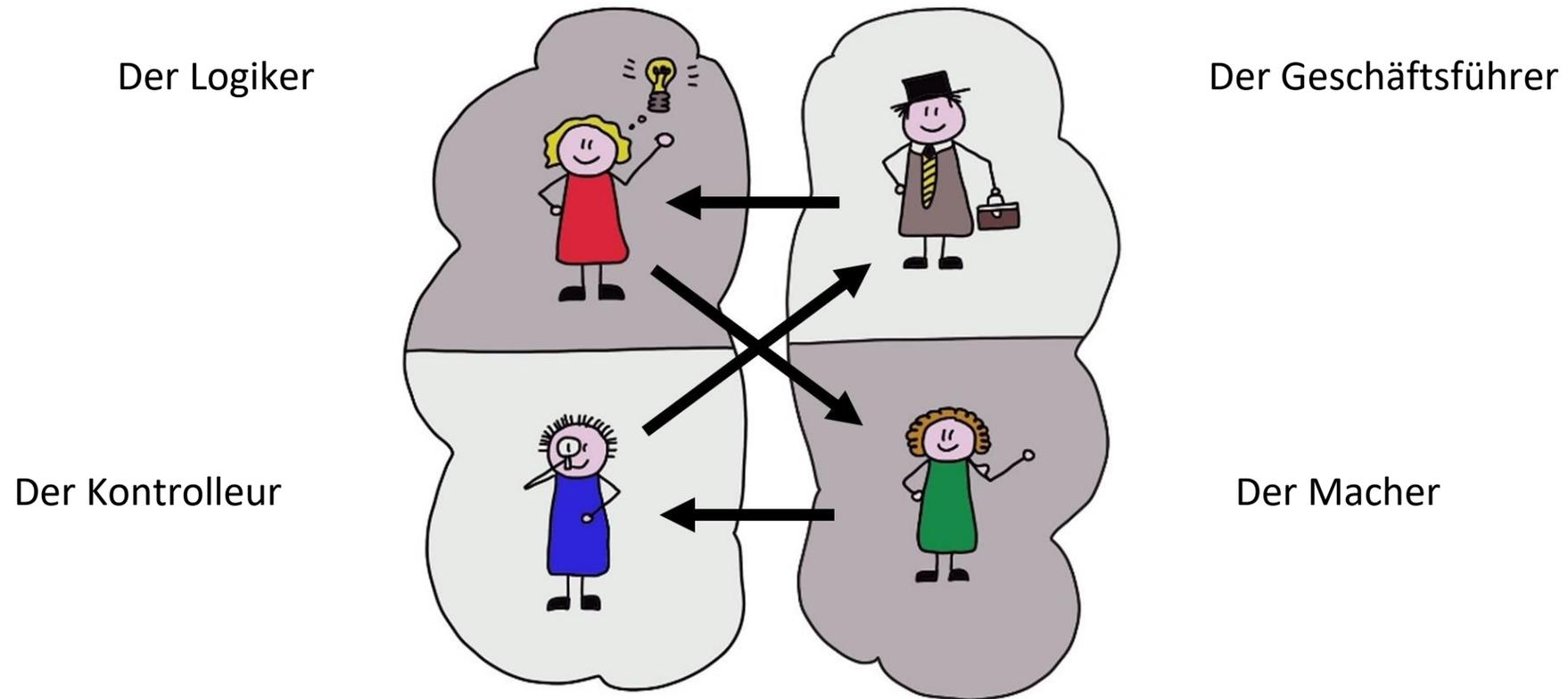


Besti und Fipsi begleiten die Schüler:innen durch das Training, wobei die beiden sich auch gegenseitig unterstützen: Besti kann schon gut selbstgesteuert arbeiten, dafür bewegt sich Fipsi viel lieber.

Besti	Fipsi
kann sich meistens selbst motivieren	hat Probleme, mit Aufgaben anzufangen
ist sportlich nicht aktiv	bewegt sich sehr gern
kann sich gut konzentrieren	lässt sich leicht ablenken
versucht, ruhig zu bleiben	wird unruhig oder sogar wütend
hat ein gutes Durchhaltevermögen	gibt manchmal zu schnell auf
ist körperlich manchmal ungeschickt	kann schwierige Bewegungen schnell nachmachen



Das Handlungssteuerungsmodell nach Julius Kuhl



Methode – Übersicht über die Inhalte

Einheit	Bewegungsspiel	Kognitive Förderung
Nr. 1	Vierkampf	Sich etwas vornehmen: <u>Zielfindung und Handlungsplanung</u> <ul style="list-style-type: none"> - Die Schüler:innen erhalten einen Überblick über die Themen des Trainings und nehmen eine eigene Standortbestimmung vor. - Die Schüler:innen lernen die SMART-Methode zum Formulieren von guten Zielen kennen. - Die Schüler:innen setzen sich zusammen ein Klassenziel und zudem jede:r ein persönliches Ziel im Bereich „Schule und Lernen“. - Die Schüler:innen planen ihr Vorgehen, um die gesetzten Ziele erreichen zu können.
Nr. 2		
Nr. 3	Beweg dich smart!	
Nr. 4		
Nr. 5	Monster-Drehwurm	Vom Planen zum Handeln kommen: <u>Selbstmotivierung</u> <ul style="list-style-type: none"> - Die Schüler:innen setzen sich mit ihren „Alltagsmonstern“ auseinander und überlegen, wie sie diese verjagen können. - Die Schüler:innen lernen den Begriff „Selbstmotivierung“ mit seinen vier Aspekten „Laune-Verbesserer“, „Startritual“, „Erinnerungshilfe“ und „Belohnung“ kennen. - Die Schüler:innen sammeln bereits genutzte Strategien zur Selbstmotivierung und überlegen sich individuelle neue. - Durch den Austausch über die Themen „Alltagsmonster“ und „Selbstmotivierung“ können sich die Schüler:innen gegenseitig stärken und Tipps geben.
Nr. 6		
Nr. 7	Motivations-Move	
Nr. 8		
Nr. 9	Abenteuerwanderung Nordsee	Sich beim Handeln nicht ablenken lassen: <u>Konzentration</u> <ul style="list-style-type: none"> - Die Schüler:innen beschäftigen sich mit externen Störquellen beim Arbeiten und dem Durchhalten in Arbeitsphasen. - Die Schüler:innen lernen Übungen kennen, mit denen sie ihre Konzentrationsfähigkeit steigern können. - Die Schüler:innen sammeln Merkmale eines konzentrationsförderlichen Arbeitsplatzes und vergleichen diese mit ihrem eigenem.
Nr. 10		
Nr. 11	Konzentrations-Warm Up	
Nr. 12		
Nr. 13	Clap and Control	Mit dem eigenen Handeln umgehen: <u>Reflexion und Selbstberuhigung</u> <ul style="list-style-type: none"> - Die Schüler:innen lernen die Wichtigkeit von Reflexion und die „Drei Schritte der Reflexion“ kennen. - Die Schüler:innen reflektieren ihren Fortschritt beim Erreichen des Klassenziels und des persönlichen Ziels. - Die Schüler:innen lernen den Begriff „Selbstberuhigung“ kennen und bekommen Tipps zum Umgang mit negativen Gefühlen. - Die Schüler:innen lernen verschiedene Übungen und Techniken zur Entspannung von Körper und Geist kennen. - Die Schüler:innen sammeln individuelle Strategien zur Selbstberuhigung und tauschen sich darüber aus.
Nr. 14		
Nr. 15	Schnick-Schnack-Schnuck à la BeSt!	
Nr. 16		
Nr. 17	Ich packe meinen BeSt!-Koffer	Die eigene Entwicklung kennen: <u>Selbstbestimmung</u> <ul style="list-style-type: none"> - Die Schüler:innen lernen den Begriff Selbstbestimmung kennen und sammeln persönliche Stärken. - Die Schüler:innen reflektieren ihre Entwicklung im Verlauf des Trainings. - Die Schüler:innen gestalten eine persönliche Übersicht als Unterstützung bei der weiteren Beschäftigung mit den Inhalten des BeSt!
Nr. 18		
Nr. 19	Catch-it	
Nr. 20		

Methode – Gestaltung der Trainingseinheiten

Einheit	Gliederung & Inhalt
Einheit Nr. ...	1. Erklärvideo (ca. 5 Minuten)
	2. Bewegte Förderung exekutiver Funktionen (ca. 10 Minuten)
	3. Kognitive Förderung (ca. 10 Minuten)



Fragen?

Feedback

Anmerkungen

Ideen?



- Boriss, K. (2015). Lernen und Bewegung im Kontext der individuellen Förderung. Förderung exekutiver Funktionen in der Sekundarstufe I. Springer VS.
- Diamond, A., Barnett, W. S., Thomas, J. & Munro, S. (2007). Preschool Program Improves Cognitive Control. *Science*, 318.
- Eckenbach, K., Neuber, N. & Pfitzner, M. (2017). Kognitionsförderung durch Bewegung, Spiel und Sport. In: Schule NRW.
- Fischer-Ontrup, C. (2011). Underachievement oder: Schlaue Köpfe mit schlechten Noten. Lern- und Leistungsschwierigkeiten bei besonders begabten Kindern: Entwicklung und Evaluation von Interventionsmaßnahmen zur Verbesserung der Handlungskompetenz. Eine empirische Analyse auf der Basis von Einzelfallstudien.
- Kubesch, S. & Walk, L. (2009). Körperliches und kognitives Training exekutiver Funktionen in Kindergarten und Schule. *Sportwissenschaft*, 39 (4).
- Shiffrin, R.M. & Schneider, W. (1977). Controlled and automatic human information processing: II. Perceptual learning, automatic attending and a general theory. *Psychological Review*, 84 (2).
- Vohrmann, A. (2018). Zeigt, was ihr könnt! Wirkung eines Motivations- und Selbststeuerungstrainings für besonders begabte Underachiever (MoSt) in Form eines Kleingruppentrainings im schulischen Kontext. Waxmann.



E-Mail-Adresse zur Kontaktaufnahme für alle Anliegen

kontakt.best@uni-muenster.de

E-Mail-Adressen der einzelnen Mitglieder des Projektteams

Dr. Christiane Fischer-Ontrup: ch.fischer-ontrup@uni-muenster.de

Eva Schönweitz: eva.schoenweitz@uni-muenster.de

Daniel Griese: daniel.griese@uni-muenster.de

LemaS-Projektbüro

Claudia Zumbrock

Telefon: 0251-8332253

E-Mail: projektbuero.lemasnrw@uni-muenster.de

