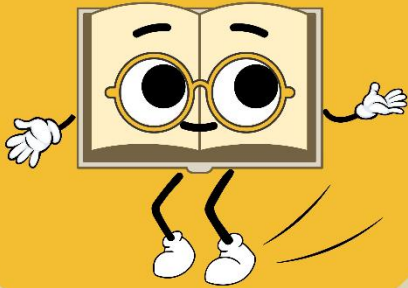


# STUDY ACTIVE

STUDY ACTIVE



Wir haben für Sie eine der wichtigsten Studien kurz und knapp zusammengefasst.


Eine Studie von Dordel und Breithecker (2003)

**Bewegte Schule als Chance einer Förderung der**

**Lern- und Leistungsfähigkeit**

 [www.studyactive.de](http://www.studyactive.de)

 [info@studyactive.de](mailto:info@studyactive.de)

 0157 50120277

## Wissenschaftlicher Beleg

Das Konzept der aktiven Nachhilfe basiert auf wissenschaftlichen Studien zum Thema Lernen. Im Folgenden werden wir Ihnen den Klassiker unter den Studien vorstellen, welcher sich mit dem bewegten Lernen befasst. **Bereits 2003** konnten Dordel und Breithecker feststellen, dass sich Bewegung positiv auf das Lernen auswirkt. Die Studie von Dordel und Breithecker ergab, dass körperliche Aktivitäten bei einer angemessenen Belastungsdosierung zu Durchblutungssteigerungen in verschiedenen Gehirnregionen führen. Dies hat zur Folge, dass die **Lernbereitschaft ansteigt**, weshalb die **Aufmerksamkeit und Konzentration** bei Lernenden mit bewegungsaktiven Pausen und bewegtem Lernen von der 1. bis zur 5. Stunde **zunimmt**, während sie bei Lernenden ohne Bewegung signifikant abnimmt.

	<b>GZ</b>	<b>F</b>	<b>GZ-F</b>	<b>KL</b>
<b>1. Stunde</b>				
→ Klasse A	353,61 ± 30,07	12,81 ± 16,48	340,76 ± 33,20	135,47 ± 20,13
→ Klasse B	397,05 ± 65,21	11,83 ± 8,73	385,22 ± 67,18	155,72 ± 30,80
→ Klasse C	415,17 ± 47,50	17,47 ± 17,44	397,70 ± 48,32	156,76 ± 24,61
<b>3. Stunde</b>				
→ Klasse A	353,33 ± 49,86	23,90 ± 30,91	328,90 ± 30,95	125,90 ± 17,30
→ Klasse B	419,55 ± 64,94	10,27 ± 14,17	409,27 ± 70,37	166,55 ± 36,59
→ Klasse C	558,76 ± 35,28	16,64 ± 11,02	543,29 ± 34,05	225,78 ± 17,78
<b>5. Stunde</b>				
→ Klasse A	259,47 ± 84,78	25,95 ± 40,33	233,52 ± 61,67	82,95 ± 31,44
→ Klasse B	435,27 ± 78,99	11,83 ± 14,42	423,50 ± 82,07	173,83 ± 42,87
→ Klasse C	575,05 ± 36,89	15,41 ± 12,09	559,52 ± 35,98	237,82 ± 18,69

Die Klasse A erhielt einen Unterricht ohne sonderliche Zuwendung der Bewegungen, während die Klasse B aktivere Pausen erlebte. Im Unterricht der Klasse C wurde neben den aktiven Pausen, dem bewegten Lernen besonderer Aufmerksamkeit geschenkt. Bei dieser Klasse handelt es sich um Lernende, welche seit dem ersten Schuljahr mit dem bewegten Lernen konfrontiert sind. Ihnen steht bspw. auch ergonomisches Mobiliar im Klassenraum zur Verfügung, wodurch Arbeitsplätze flexibel genutzt werden können.

Um die Leistung der Kinder zu den unterschiedlichen Zeitpunkten zu messen, wurde ein Aufmerksamkeits-Belastungs-Test durchgeführt. Dieser wurde einmal zu Beginn der 1. Stunde durchgeführt, um die Ausgangsleistung der Kinder zu bestimmen, nach der 3. Stunde, um ein Zwischenergebnis der Leistung und Konzentration zu bekommen sowie nach der 5. Stunde, um einen endgültigen Überblick über die erbrachte Leistung zu erhalten.

Im Folgenden beziehen wir uns nur auf die Ergebnisse aus der Klasse A und Klasse C, da sie den größten Kontrast darstellen.

In der Tabelle sind vier rote und vier grüne gekennzeichnete Zahlen zu sehen, die sich in zwei Spalten befinden. Die Spalte GZ-F bezieht sich hierbei auf die Gesamtleistung in dem Aufmerksamkeits-Belastungs-Test und die Spalte KL auf die gemessene Konzentrationsleistung. Wie sich nun anhand der Tabelle ablesen lässt, erzielte die Klasse A (rote Zahlen) in der ersten Stunde eine Gesamtleistung von 341 Punkten und eine Konzentrationsleistung von 135 Punkten. Die Klasse C (grüne Zahlen) startet mit etwas höheren Ausgangswerten. Sie erzielte in der ersten Stunde in der Gesamtleistung eine Punktzahl von 398 und in der Konzentrationsleistung von 157.

**Die Ergebnisse, die wir Ihnen nun präsentieren werden, reißen sie mit Sicherheit vom Hocker.** In der Klasse A reduzierte sich die Gesamtleistung in der fünften Stunde auf 233 Punkte und die Konzentrationsleistung auf 82. Ein massiver Verlust an Leistung und Konzentration ist also die Folge, wenn herkömmlich unterrichtet wird. Genauer gesagt, nimmt die Leistung und die Konzentration der Klasse A in der fünften Stunde im Vergleich zu der ersten Stunde um ca. 40% (!!!) ab. Nun verstehen Sie, warum die Zahlen der Klasse A in rot gekennzeichnet wurden. Die Klasse C konnte in der fünften Stunde Gesamtleistungen von 559 Punkten und Konzentrationsleistungen von 237 Punkten erzielen. Eine Steigerung von ca. 400 auf 560 Punkte bei der Gesamtleistung und von 135 auf 233 Punkte bei der Konzentrationsleistung ist zu erkennen. Das ist eine Steigerung der Gesamtleistung um 40% (!! ) und eine Steigerung der Konzentration um satte 70% (!!!). Es ist also deutlich zu sehen, dass Bewegung, die in die Lernphasen eingebaut wird, einen positiven Einfluss auf die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit der Kinder hat. Uns ist natürlich bewusst, dass diese Studie nicht repräsentativ und auf alle Klassen und Kinder übertragbar ist. Allerdings sind die Ergebnisse unserer Meinung nach so aussagekräftig, dass Lerninhalte mit Bewegungen deutlich besser von den Kindern aufgenommen werden.

#### **Quelle:**

Dordel, S. & Breithecker, D. (2003): *Bewegte Schule als Chance einer Förderung der Lern- und Leistungsfähigkeit*. Haltung und Bewegung, 23 (2003) 2, S. 5-15.