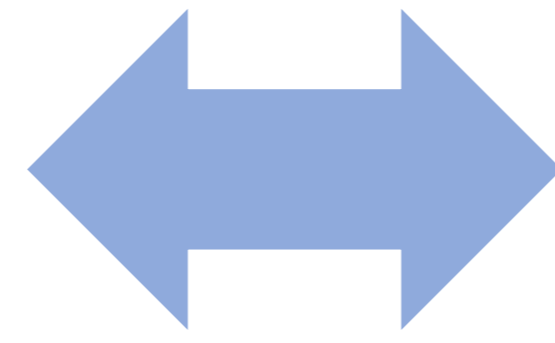


Mit Warm-Up-Spielen zur Konzentration

Wie wirken sich Warm-Up-Spiele auf die Konzentration von Schülerinnen und Schülern der Grundschule aus?

Definition: Aufmerksamkeit

- Lenkung des Bewusstseins auf eine bestimmte Empfindung, Wahrnehmung, ein Verhalten, einen Gegenstand oder einen Gedanken¹
- Betrachtung unter dem Gesichtspunkt der Selektion
→ Auswahl bestimmter, für das Individuum relevanter Reize aus einem Pool von möglichen Stimuli²
- Übernimmt Funktionen wie Mobilisierung, Integration und Handlungskontrolle³



Definition: Konzentration²

- Richtung der Aufmerksamkeit auf eine bestimmte Sache
- Bezieht sich ausschließlich auf kognitive Leistung
- Zu verstehen als:
→ Steigerung der Aufmerksamkeit
→ Wahrnehmungs- und Gedächtnisprozesse
→ Problemlösesituationen
→ Allgemeine Psychomotorik

Unsere Vorgehensweise

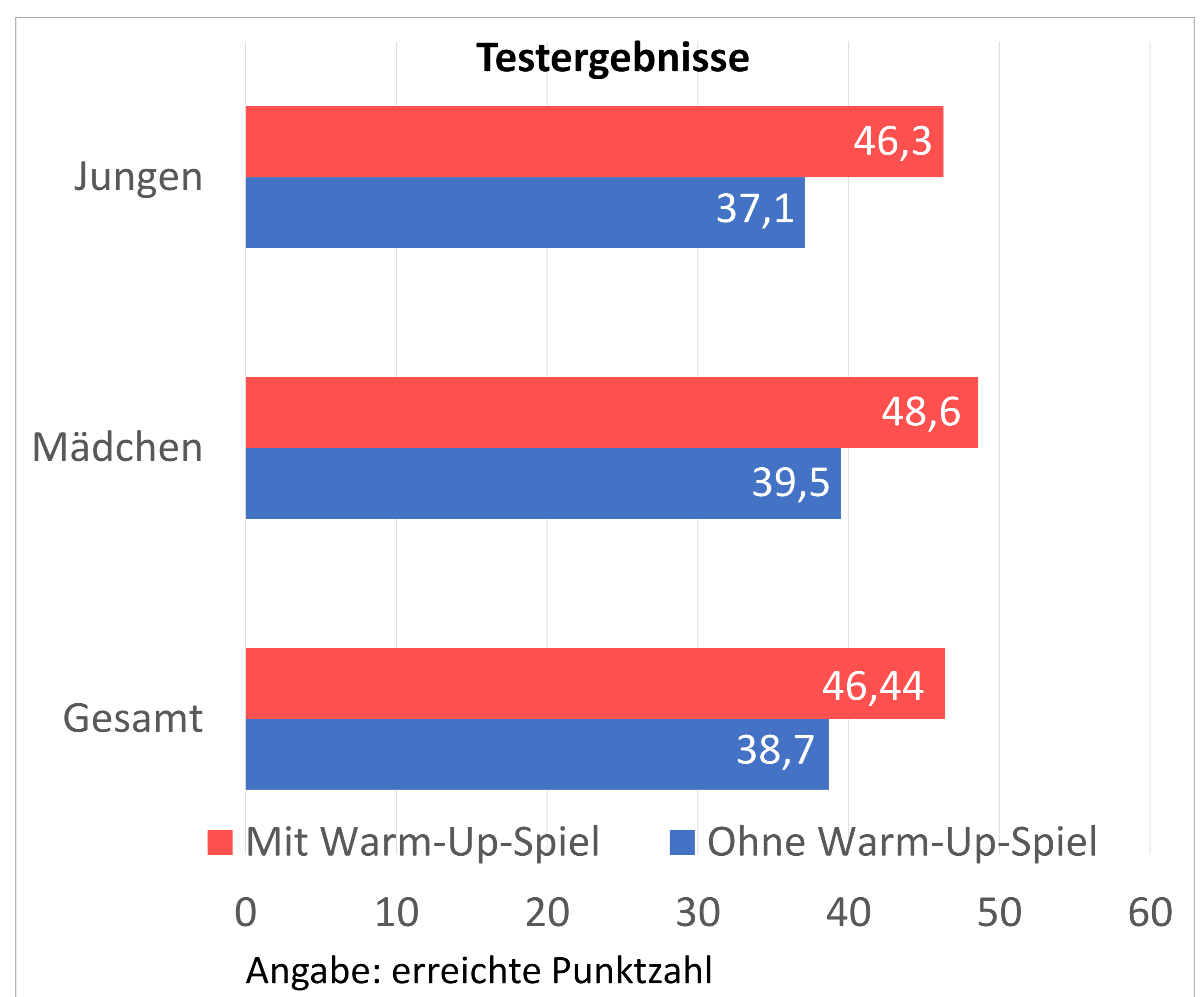
- Entwurf eines Konzentrationstests für die Grundschule (1./3. Klasse) aus den Aufgabenbereichen der Mathematik, der Germanistik und des logischen Denkens
- 1. Durchführung: ohne Warm-Up-Spiel
- 2. Durchführung: mit Warm-Up-Spiel vor dem Konzentrationstest
- Dauer des Tests: 5 Minuten; N=34 (w=23; m=11)
- Anonyme Lehrerumfrage; N=25 (Fragebogen mit offenen und geschlossenen Aufgaben)

Definition: Warm-Up-Spiel

- Übersetzung aus dem Englischen: Aufwärmspiel/Auflockerungsspiel
- Durchführung sowohl am Anfang als auch in der Mitte der Stunde möglich
- Im Mittelpunkt stehen Motorik und körperliche Bewegung

Durchgeführtes Warm-Up-Spiel: Pferderennen (5 Minuten)⁴

- Pferde laufen: mit den Händen auf die Oberschenkel klatschen
- Rechts-/Linkskurve: Oberkörper nach rechts/links lehnen
- Sprung über Hindernis: Andeutung eines Hechtsprungs
- jubelnde Zuschauer: jubeln, die Arme in die Höhe strecken



Auswertung

- Generell ist eine Konzentrationssteigerung in der zweiten Durchführung festzustellen, da bei gleicher Zeit mehr Aufgaben bearbeitet wurden
- Leistungssteigerung: geschlechtsunabhängig
- Aufmerksamkeit und Konzentration sind von physiologischen, psychologischen sowie sozio-ökologischen Faktoren abhängig
→ negative Beeinflussung durch äußere Einflüsse (Geburtstag, Wetter etc.)

Ergebnis der Lehrerumfrage

- 2/3 der Befragten nutzen Warm-Up-Spiele zur Motivierung und Aktivierung unkonzentrierter SchülerInnen sowie zur Stärkung der Klassengemeinschaft
- 1/3 der Befragten nutzen sie nicht aufgrund von aufkommender Unruhe und Zeitmangel
- 76 % der Befragten empfinden Warm-Up-Spiele als konzentrationssteigernd

→ **Unsere Empfehlung: Verwendung von Warm-Up-Spielen im Unterricht aufgrund der positiven Auswirkung auf die Konzentration**

Literatur:

¹www.fernstudium-psychologie.com (aufgerufen am 25.05.18)

²Walter, Nadja (2012): Konzentrations- und Aufmerksamkeitsförderung durch Sport in der Grundschule. Hamburg : Verlag Dr. Kovač

³www.bildung.uni-siegen.de/mitarbeiter/sokolowski/person/endfassung_aufsatz_fuer_paedagogik_heft_1_2012_homepage.pdf (aufgerufen am 23.05.18)

⁴Petillon, Hanns (2013): 130 Bewegungsspiele für die Grundschule. Weinheim [u.a.] : Beltz