

Mädchen gestalten ihren Sportunterricht

Sportlich aktive Lebensweisen und lebenslanges Sporttreiben: ein Ziel in „Bewegung und Sport“

Eine zentrale Aufgabe des Unterrichtsgegenstands „Bewegung und Sport“ über alle Schulstufen hinweg ist es, Schülerinnen und Schülern umfassende bewegungs- und sportbezogene Handlungskompetenzen (Fach-, Methoden-, Sozial- und Selbstkompetenz) zu vermitteln. Zu einer sportlich aktiven Lebensweise und zu einem verantwortungsbewussten Verständnis von Bewegung, Sport und Gesundheit befähigt zu werden, ist ein weiteres Ziel des Sportunterrichts (*bm:b, 2016*).

Sieht man sich jedoch die Daten bzgl. einer sportlich aktiven Lebensweise bei Jugendlichen aus der Geschlechterperspektive an, so fällt auf, dass männliche Jugendliche diese Zielsetzung stärker aufgreifen als junge Frauen und dass sich Mädchen in der Pubertät früher und häufiger als Buben vom Sport zurückziehen. Zahlen und Trends dazu finden sich in der sogenannten HBSC Studie 2014 (*Health-Behaviour in School-aged Children; www.hbsc.org*), mit der das Gesundheitsverhalten von SchülerInnen im Alter von 11, 13, 15 und 17 Jahren systematisch erhoben wird. Da die Studie regelmäßig alle vier Jahre in Österreich und in 43 anderen Ländern durchgeführt wird, lassen sich daraus auch Trends und Ländervergleiche ablesen (*Ramelow et al., 2015*).

Demnach sind Burschen mit einem Schnitt von 4,4 Tagen bzw. 5,2 Stunden pro Woche aktiver als Mädchen mit 3,6 Tagen bzw. 4,5 Stunden. Betrachtet

man die Geschlechterunterschiede der 11- bis 17-Jährigen gemittelt, fällt der Effekt von Geschlecht auf die körperliche Aktivität geringer aus.

Zieht man jedoch den Altersverlauf hinzu, so erhöhen sich diese Unterschiede. 17-jährige Mädchen sind demnach nur mehr an 2,7 Tagen pro Woche mind. 1 Stunde aktiv anstelle der von der WHO (*2010, 2012*) empfohlenen 7 Tage und deutlich weniger aktiv als die Buben, die durchschnittlich an 3,4 Tagen aktiv sind. Insgesamt belaufen sich die Unterschiede zwischen Mädchen und Buben auf durchschnittlich 0,6 Tage pro Woche, an denen Mädchen weniger aktiv sind. [siehe Abbildung 1: Körperliche Aktivität pro Woche nach Alter und Geschlecht (*mod.n. Ramelow et al., 2015, S. 36*)]

Noch auffällender ist der Unterschied, wenn man danach fragt, in welchem Ausmaß Kinder und Jugendliche die WHO-Bewegungsempfehlungen (mindestens 60 Minuten täglich körperliche Aktivität mit mittlerer bis höherer Intensität) erreichen (*WHO, 2010; u. a. auch Titze, et al., 2010*). Gesamt erreichen in Österreich nur 17,4 % der SchülerInnen die vorgegebenen Bewegungsempfehlungen von mindestens einer Stunde/Tag, bzw. sind 28,5 % wöchentlich mindestens 7 Stunden/Woche körperlich aktiv. Mit zunehmendem Alter sinkt dieser Anteil und Geschlechterunterschiede werden deutlich sichtbar. [siehe Abbildung 2: Relativer Anteil an SchülerInnen nach Altersgruppen und Geschlecht, die die WHO-Empfehlung erreichen (*mod.n. Ramelow et al., 2015, S. 37*)]

Nur mehr 6 % der 15-jährigen und 5,2 % der 17-jährigen Mädchen erreichen die täglichen Bewegungsvorgaben der WHO. Wenngleich auch die Werte der Burschen deutlich unter den Empfehlungen liegen, so erreichen sie zumindest noch doppelt so hohe Anteile wie die Mädchen derselben Altersgruppe. Förderbedarf ist zwar bei allen Kindern und Jugendlichen gegeben, verglichen mit anderen Ländern weist Österreich aber sehr schlechte Ergebnisse auf. Vor diesem Hintergrund sind Mädchen speziell zu fördern.

Konsequenz für Bewegungsförderung und Unterricht

Die Empfehlungen dieser HBSC-Studie beziehen sich insbesondere darauf, mehr tägliche Bewegung in die Lebenswelten in Schule und Freizeit zu bringen, um die Situation von Schülerinnen und Schülern und v. a. auch das Bewegungsverhalten der jugendlichen Mädchen zu verbessern. Das seit mehreren Jahren propagierte und seit kurzem an Ganztagschulformen eingeführte Modell der täglichen Turnstunde wäre – gute PädagogInnen und ausreichend Räume vorausgesetzt – ein wichtiger Schritt dazu.

Sieht man sich die pädagogischen Anliegen der (neuen) Lehrpläne (*bm:b, 2016*) an, so trifft diese Forderung auf wesentliche Ziele des Unterrichtsfachs Bewegung und Sport, indem nachhaltig auf ein lebensbegleitendes Sporttreiben vorzubereiten ist, und zwar unter Berücksichtigung von Diversität und Geschlechterreflexivität. Da handlungs- und problemorientiertes Lernen grundsätzlich als Prozess der Auseinander-

ABBILDUNG 1: KÖRPERLICHE AKTIVITÄT PRO WOCHE



ABBILDUNG 2: ERREICHEN DER BEWEGUNGSEMPFEHLUNG



setzung der Menschen mit ihrer Lebenswirklichkeit verstanden wird, sind im Unterricht Lernsituationen bereitzustellen, die ein selbsttätiges und phasenweise mit- und selbstbestimmtes Handeln der SchülerInnen erfordern und fördern.

Durch Methoden wie

- die Einbeziehung der SchülerInnen in die Planung, Gestaltung und Reflexion des Unterrichts sowie
- Gruppenarbeit und Formen offenen Unterrichts

erwartet man sich eine Weiterentwicklung dieses selbstständigen sportlichen Handelns. (bm:b, 2016). Modelle der Beteiligung (Laging, 2001, S. 231) würden damit nicht nur den Lehrplanvorgaben und den Ansätzen der Gesundheitsförderung entsprechen, sondern sind auch in der Mädchenarbeit State of the Art, um ein selbstbestimmtes Handeln zu fördern.

Da es Anliegen dieses Heftes ist, Beiträge zu sammeln, wie Mädchen verstärkt in die Gestaltung und Planung ihres Sportunterrichts eingebunden werden können, werden im Folgenden verschiedene Zugangsweisen zur und Bedeutung von Beteiligung vorgestellt.

Beteiligung zur Entwicklung von Handlungs- und Planungskompetenzen

Generell beruht das Modell der Beteiligung darauf, dass SchülerInnen an der inhaltlichen und methodischen Gestaltung des Unterrichts aktiv beteiligt sind, sei es in Form von „Wunschstunden“, in denen SchülerInnen Inhalte wählen können, die die Lehrkräfte dann aber für sie planen und umsetzen oder in Form von sogenannten „Verfügungstunden“, in denen SchülerInnen selbstverantwortlich Inhalte planen und umsetzen (Laging, 2001).

Mit der Einführung von Bildungsstandards und kompetenzorientierten Lehrplänen in Österreich wird das Augenmerk auf die Entwicklung von Handlungskompetenzen gelegt. Dabei sind Fach-, Methoden-, Sozial- und Selbstkompetenzen zu erwerben. Wenn Mädchen ihren Sportunterricht mit-/ gestalten wollen, brauchen sie Planungskompetenzen, die eng verknüpft damit sind, dass Entscheidungen getroffen werden müssen (über Inhalte, Methoden etc.).

Sieht man sich verschiedene Konzepte der Planung von Unterricht oder Bewe-

gungsanlässen an, so braucht es ein Nachdenken über folgende Aspekte (Döhning & Gissel, 2009, S. 431):

A: Voraussetzungen und Bedingungen überlegen

Bevor Entscheidungen getroffen werden können, WAS WIE gemacht wird, sind Voraussetzungen und Rahmenbedingungen zu reflektieren. In diese fallen Überlegungen zur Lerngruppe (u. a. SchülerInnen, Zahl, Geschlecht, Gruppenstruktur, Migrationshintergrund, Leistungsstand und -bereitschaft; Vorerfahrungen etc.), zur Lehrperson (ihrem Erziehungs- und Bildungsauftrag, ihrem Selbstbild), aber auch institutionelle und kulturelle Überlegungen (Lehr- und Schulprogrammvorgaben, Lernstätten, regionale Sportkulturen etc.)

B: Entscheidungen treffen

Mitgestaltungsprozesse sind auch deshalb für die Mädchenarbeit so bedeutsam, weil Erfahrungen im Umgang mit Entscheidungen gesammelt werden können. Im unterrichtlichen Kontext sind Entscheidungen hinsichtlich des WAS – der auszuwählenden Inhalte – und des WIEs – der methodischen Umsetzung und der pädagogischen Perspektiven – zu treffen.

Für die Umsetzung sind folgende Punkte zu überlegen (Abbildung in *Anlehnung an Döhring & Gissel, 2009, S. 433*):



C: Ergebnisse/Outcome überprüfen

Nicht nur für LehrerInnen, sondern auch für die SchülerInnen, die Unterricht mitgestalten, sind Überlegungen sinnvoll, inwiefern die überlegten Ziele erreicht worden sind, welche Effekte die getroffenen Entscheidungen haben, wie diese mit Blick auf die SchülerInnen und den Sportunterricht zu bewerten sind, welche Folgen sich daraus für das weitere Handeln ergeben und auch, wie Anleitende ihr eigenes Handeln wahrnehmen und einschätzen (Selbstreflexion).

Ziel der Beteiligung der SchülerInnen ist es, dass diese Erfahrungen im Umgang mit Entscheidungen sammeln und darüber hinaus lernen, Verantwortung für die getroffenen Entscheidungen und die Konsequenzen dieser Entscheidungen für andere zu übernehmen. Sieht man sich die Zahl von Schul- und KlassensprecherInnen an, dann finden sich darunter deutlich weniger Mädchen. Schülerinnen können das Übernehmen von Verantwortung und das Treffen eigener Entscheidungen also auch mit Beispielen aus diesem Heft einüben und erproben.

Transfer von Kompetenzen zur Führung in andere gesellschaftliche Bereiche

Auch mit Bezug zum außerschulischen Sport können derartige Erfahrungen hilfreich sein und zum Erwerb von Führungskompetenzen, die besonders im Sport benötigt werden, beitragen. Für Sport und Sportorganisationen sind bereits verschiedene Listen mit Führungskompetenzen erstellt worden, die sich an allgemeine Konzepte von Leadership anlehnen (Leadership 2011) und die man in den schulischen Beispielen ebenfalls berücksichtigen könnte, um Mädchen für Führungsaufgaben im Sport und anderen gesellschaftlichen Bereichen „fit“ zu machen. Interessant ist, dass Sportlichkeit als eigene Kompetenz gelistet ist, die eine gute Führung unterstützt. Im Folgenden werden die Kompetenzen genannt und Überlegungen vorgestellt, wie diese im Unterricht umgesetzt werden könnten.

1. Führungskompetenz:

Empowerment und Initiative

Aktuelle Führungskonzepte gehen von moderneren Vorstellungen der Führung aus und sind daran interessiert, Verantwortung zu verteilen. Bestärkende Zugänge im Umgang mit den Schülerinnen allgemein und Übernahme von Verantwortung für Unterrichtsteile durch Schülerinnen sind Möglichkeiten, Verantwortungsübernahme im schulischen Kontext zu erproben. Griessel und Mrazek zeigen mit ihrem Artikel „Fördern durch Fordern“ in diesem Heft, wie dies im Schulsport umsetzbar ist.

2. Führungskompetenz:

Konkrete Kommunikation

Klare, direkte und offene Kommunikationsformen gelten als Schlüssel zum Erfolg für Organisationen, da sie Frustrationen bei den Beteiligten

verhindern und die Effektivität einer Organisation erhöhen. Es ist daher wichtig, bei der Übergabe von Stunden/-teilen an Schülerinnen auf gelingende und transparente Kommunikationsformen hinzuweisen.

3. Führungskompetenz:

Pro-aktives Handeln

Ein positiver Umgang mit Veränderungen und ein pro-aktives Handeln sind Grundvoraussetzungen für Innovation. Schülerinnen können dahingehend unterstützt werden, kritische oder heikle Situationen aus mehreren Perspektiven zu sehen, Möglichkeiten unterschiedlicher Deutungen zu erfahren und Ansatzpunkte für ein pro-aktiveres Handeln kennenzulernen. Als Beispiel dafür eignet sich der Artikel von Wiesinger-Ruß zu „Pantherball“ (in diesem Heft).

4. Führungskompetenz:

Soziale Intelligenz

Ein empathischer und wertschätzender Umgang mit den Beteiligten gilt als Credo der MitarbeiterInnenführung. In selbstgestalteten Lernsituationen können die Schülerinnen diesen Ansatz erproben und Konfliktsituationen damit besser bewältigen. Als Beispiel dafür eignet sich der Artikel von Göttinger zum Spiel „Quidditsch“ (in diesem Heft).

5. Führungskompetenz:

Ziel- und Aktionsfokussierung

Entscheidend für den Erfolg in Organisationen scheint zu sein, dass Führungskräfte nicht nur situationsgeleitet steuern, sondern sich an konkreten Zielen orientieren. Auch in den Unterrichtsbeispielen lernen die Schülerinnen, ihr Handeln an den übergeordneten Zielstellungen auszurichten und Prinzipien der Umsetzung zu entwickeln. Als Beispiel dafür eignet sich der Artikel von Bauer zur Pulsmessung (in diesem Heft).

6. Führungskompetenz:**Coaching und Feedback**

Ein aktives Coachen der Mitarbeitenden stellt die wichtigste Verantwortlichkeit einer Leitungsfunktion dar. Ziel von Lehrkräften an Schulen ist es ebenfalls, die SchülerInnen bestmöglich in ihrer Entwicklung zu unterstützen. Die in Planung und Gestaltung beteiligten Schülerinnen sollen überlegen, wie sie die teilnehmenden Personengruppen unterstützen können, indem sie deren Bedürfnisse wahrnehmen und zielgerichtetes Feedback geben. Als Beispiel dafür eignet sich der Artikel von Kraus zum Thema Rhythmus (in diesem Heft).

7. Führungskompetenz:**Ausdauer und Stabilität**

Wichtig sind klare Prinzipien der Führung, die stabil sind und nicht ständig situationsbezogen anders ausgelegt werden. Die Schülerinnen sind ebenfalls gefordert, derartige handlungsleitende Prinzipien aufzustellen.

8. Führungskompetenz:**Aktiver Sport**

Aktiv Sport treibenden Personen in Leitungsfunktionen wird ein größerer Teamgeist und eine höhere Flexibilität zugesprochen. Gerade dann, wenn Schülerinnen vor Situationen gestellt sind, gemeinsam Bewegungsangebote zu planen und umzusetzen, ist Teamfähigkeit ein wichtiges Element für Erfolg, der im Sport gut eingeübt und trainiert werden kann. Darauf hinzuweisen, dass gerade Mädchen besonders von diesem Teamgeist profitieren können, ist ein wichtiger Schritt in der Entwicklung von Führungskompetenzen.

9. Führungskompetenz:**Authentizität**

In der Wirtschaft sind mittlerweile jene Personen erfolgreicher, die ihren Führungsanspruch mehr auf Qualifikationen

und Leistung begründen als auf Macht. In Anleitungssituationen ist es daher auch im Sport/-unterricht hilfreich zu fragen, welche Kriterien und Prämissen das eigene Handeln leiten, wie Anleitende ihre Rolle definieren und welche Vorbild- bzw. Wirkung damit erreicht werden soll. Selbstreflexivität gilt auch in der Evaluation als Ansatzpunkt dafür, das eigene Handeln zu bewerten und Optionen für das weitere Handeln zu entwickeln.

10. Führungskompetenz:**Konnektivität**

Teamfähigkeit und interdisziplinäre sowie interkulturelle Kooperation gelten als Garant dafür, offener und kreativer mit neuen Situationen umzugehen. Indem Schülerinnen selbsttätig Bewegungsgelegenheiten planen, können sie die verschiedenen Rahmenbedingungen berücksichtigen und gezielt in ihre Umsetzung einbinden (Integration verschiedener Gruppen, Interessen, ...). Als Beispiel dafür eignet sich der Artikel von Pichler zur Planung eines Fußballerevents (in diesem Heft).

**11. Führungskompetenz:****Selbstentwicklung**

Die Motivation zur Selbstentwicklung wird nicht nur in der Wirtschaft großgeschrieben, sondern auch im System Schule als unabdingbare Voraussetzung für eine positive Weiterentwicklung gesehen. Es ist daher sinnvoll, auch den Schülerinnen zu vermitteln, dass Offenheit für Weiterentwicklung, das Einholen neuer Sichtweisen und Perspektiven zu einem besseren Gelingen von Schule beiträgt und dies auch bei der Planung berücksichtigt werden kann.

Resümee

Zusammenfassend bietet der Zugang, Mädchen stärker daran zu beteiligen, ihren Sportunterricht zu gestalten, viele Möglichkeiten und Entwicklungspotenziale.

Die Schülerinnen

- lernen zu fragen, welche ihre Interessen und Bedürfnisse sind,
- sammeln Erfahrungen im Anleiten und Führen von Gruppen und wie Bewegungsgelegenheiten geplant, umgesetzt und evaluiert werden können und
- erwerben Kompetenzen, die sie auch in anderen (gesellschaftlichen) Bereichen umsetzen können.

Literatur

- bm:b. (2016). *Lehrpläne für Bewegung und Sport in der 9. Schulstufe*. Unveröffl. Begutachtungsversion.
- Döring, V. & Gissel, N. (2009). Planung und Auswertung von Sportunterricht. In H. Lange & S. Sinning (Hrsg.), *Handbuch Sportdidaktik*. (S. 426-446). Spitta: Balingen.
- Laging, R. (2001). Organisationsmodelle. In H. Haag & A. Hummel (Hrsg.), *Handbuch Sportpädagogik* (S. 231-243). Schorndorf: Hofmann.
- Ramelow, D., Teutsch, F., Hofmann, F. & Felder-Puig, R. (2015). *Gesundheit und Gesundheitsverhalten von österreichischen Schülern und Schülerinnen. Ergebnisse des WHO-HBSC-Survey 2014*. Wien: BMG.
- Titze, S. et al. (2010). *Österreichische Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung*. Wien: Eigenverlag.
- WHO / World Health Organization (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva: WHO.
- WHO / World Health Organization (2012). *Social determinants of health and wellbeing among young people- physical activity* (WHO/HBSC Factsheet Series). Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.