

Kinder und Jugendliche sollten:

- für ihr Alter angemessene motorische Fertigkeiten ausüben können,
- über eine gute gesundheitsbezogene Fitness verfügen,
- ein Mindestmaß an täglicher Bewegungszeit erfüllen (90 bzw. 60 Minuten pro Tag),
- ihre Stärken und Schwächen selbstständig einschätzen können sowie
- herausfinden, welche Form von Bewegung ihnen Spaß macht und die Motivation zum Aktivsein steigert.

1.3_ Bewegungsförderung in der Ganztagschule

Bewegungsspiele und Sport

Bewegung kann in der Ganztagschule in verschiedenster Form eingebaut werden, sei es in kleinen Bewegungseinheiten für Zwischendurch zur Auflockerung und Fitness, durch Bewegungsspiele für Spaß und Kompetenzerleben oder gezielte Sporteinheiten und Sportprogramme. Während kleinere Bewegungseinheiten und Spiele von pädagogischen Mitarbeitern angeleitet werden dürfen, ist zu beachten, dass für alle Sportprogramme eine professionelle Anleitung unabdingbar ist: Es dürfen neben Sportlehrerinnen und -lehrern nur Personen mit einem Übungsleiterschein eingesetzt werden. Daher ist empfehlenswert, sich für Sporteinheiten externe Experten an die Schule zu holen (z.B. aus Vereinen). In Zweifelsfällen ist die Schulleitung zu befragen, was erlaubt ist.

Da Sport und Bewegung auch eine wichtige Ausgleichsfunktion zukommt, hat die Bewegungsförderung eine große Bedeutung für die Rhythmisierung des Schultages und damit für die Unterrichtshygiene. Im Folgenden sollen einige Beispiele dazu beitragen, das Potential von Bewegungszeiten in der Ganztagschule zu verdeutlichen. Einen Anhaltspunkt dafür bieten auch die Lehrpläne für den Sportunterricht.

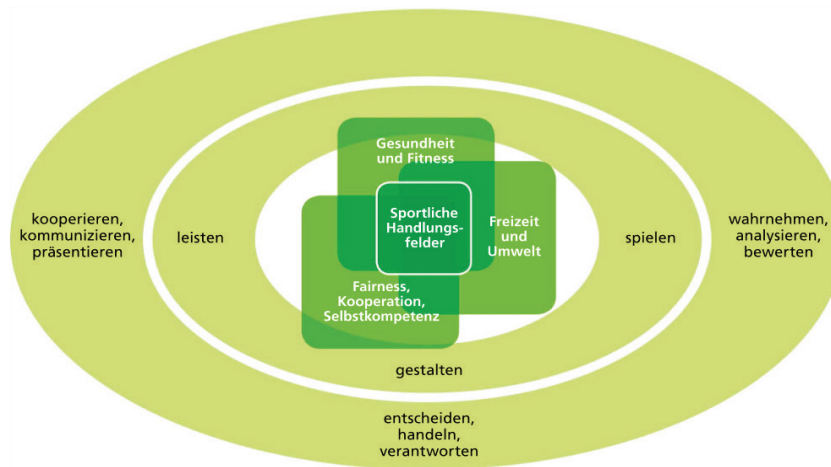
EXPERTISE

LEHRPLANPLUS IN BAYERN

Gegenstandsbereiche im Fach Sport

Das Kompetenzstrukturmodell für das Fach Sport ist schulartübergreifend angelegt und gliedert sich in zwei Bereiche, die im Unterricht stets miteinander verknüpft werden: in die prozessbezogenen Kompetenzen (äußere Ringe) und in die vier Gegenstandsbereiche (innere Quadrate). Die Gegenstandsbereiche Sportliche Handlungsfelder, Gesundheit und Fitness, Freizeit und Umwelt sowie Fairness/Kooperation/Selbstkompetenz stehen in enger und vielfältiger Wechselwirkung zueinander und erfahren je nach Zielsetzung im Unterricht eine unterschiedliche Ausprägung.

www.lehrplanplus.bayern.de/fachprofil/grundschule/sport



Kompetenzstrukturmodell für das Fach Sport

www.lehrplanplus.bayern.de

Tipp Wahlkurse und AGs für Bewegungsförderung

Bewegung macht immer dann am meisten Spaß, wenn man selber mitentscheiden kann, was gemacht wird. Deswegen sind AGs wie ›Spiele entdecken und erfinden‹ oder ›Abenteuersport (drinnen und draußen)‹ Möglichkeiten die Neugierde von Kindern zu wecken.

Bewegung muss aber nicht nur im Unterricht und in AGs stattfinden. Das Projekt ›Die bewegte Schulpause‹ der Dietrich-Grönemeyer-Stiftung bietet eine breite Auswahl an einfach umsetzbaren Bewegungsangeboten für Zwischendurch wie Farbenlauf, Nachtwanderung oder Kettenkarussell spielen – Übungen, die schnell den Schwung in den Alltag zurückbringen können. Die Spiele können kostenfrei online abgerufen werden:

› www.bewegte-schulpause.de

Übergewichtige Kinder und Jugendliche

Übergewichtige und adipöse Kinder haben einen altersgemäß überhöhten BMI-Wert, der jedoch im Zuge des Gestaltwandels schnell zwischen Normal- und Übergewicht in einem Schulhalbjahr pendeln kann. Selten ist dieser überhöhte BMI-Wert nur auf einen Faktor, z. B. nur auf ungesundes Ernährungsverhalten (z.B. zu fett und zu süß essen und trinken) oder nur auf ein passives Bewegungsverhalten mit vielen Sitzstunden zurückzuführen. Diese beiden zentralen Kom-

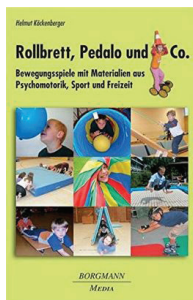


ponenten wirken zusammen und werden durch andere, zusätzliche Umweltfaktoren verstärkt (z.B. wenig draußen spielen, intensiver Medienkonsum). Sehr oft zeigen übergewichtige Kinder motorische Schwächen, grenzen sich selbst bei Bewegungsspielen aus oder werden von ihren Mitschülern ausgegrenzt, wenn sie z.B. nur als ›letzte Zugabe‹ bei Mannschaftsbildung berücksichtigt werden.

Individuelle Förderung

Im Rahmen des regulären Sportunterrichts ist es nicht einfach, den Klassenverbund aufzulösen und bewegungsschwache Kinder insgesamt als Kleingruppe mit speziellen Angeboten zu fördern. Insofern sind *außerunterrichtliche Kursangebote im Ganztage* für eine individuelle Gesundheitsförderung besonders geeignet, um eine homogene Gruppenstruktur zu bilden, die keines dieser Kinder zu Beginn in der Bewegungsaufgabe überfordert oder motorisch ausgrenzt. Ebenso sind individuelle Erfolgserlebnisse bei einer gruppenspezifischen Förderung von übergewichtigen Kindern leichter und schneller zu erreichen, sofern dafür geeignete Übungen und Gruppenspiele von den pädagogischen Mitarbeitern ausgewählt werden.

Tipp Spielesammlungen



Spielerische Übungen sind z.B. mit Pedalos und Rollbrettern und der Nutzung weiterer Spielgeräte (z.B. kleine Hockeyschläger) möglich. Es gibt verschiedene Bücher, in denen Übungen und Bewegungsspiele vorgestellt werden, die u.a. speziell übergewichtige und bewegungsarme Kinder berücksichtigen.

Lustlose und unmotivierte Kinder und Jugendliche

Es ist schwer, für den Sport nicht motivierte Schüler zu begeistern – vor allem, wenn es darum geht, neue Bewegungen auszuprobieren oder zu erproben. Ein oftmals dabei nicht berücksichtigter Aspekt ist, dass es unterschiedliche Motive und Hinderungsgründe in Bezug auf das Sporttreiben gibt, für die die passenden Anreize gesetzt werden müssen.

Anreize zum Sporttreiben

Die Sozialpsychologin Andrea Abele-Brehm und der Sportwissenschaftler Walter Brehm nennen als Sportmotive u.a. Wohlbefinden / Spaß, Leistung, Körpererfahrung, Aussehen (Fitness), Gemeinschaftserleben, Spannung und Neues erleben, Ästhetik, Selbstpräsentation und Gesundheit (erst ab dem Erwachsenenalter). Diese Motive sind unterschiedlich stark bei jedem Kind und jedem Jugendlichen ausgeprägt und haben großen Einfluss auf die Akzeptanz des Sportangebots. Wird beispielsweise im Sportunterricht immer nur auf Leistung und Konkurrenzkampf geachtet, kommen Motive wie Freude oder Ästhetik zu kurz. Viele Kinder reagieren dann mit Unlust und Verdruss, da sie sich lieber ausprobieren oder mal eine Aufgabe gemeinsam im Team lösen möchten.