



Förderkonzept Bewegung

Stand 27.5.2014

Bewegung ist ein fundamentales Bedürfnis des Kindes, sich mit sich und seiner Umwelt selbstständig auseinander zu setzen. Der ausgeprägte Bewegungsdrang von Kindern hat einen tieferen Sinn, nämlich den Erwerb eines vielfältigen Bewegungsrepertoires und die Auseinandersetzung mit der Umwelt, was eine besondere Bedeutung hat, da Kinder in diesem Auseinandersetzungsprozess Sinnes-, Körper-, Bewegungs- & Umwelterfahrungen sammeln. Diese Erfahrungen sind elementar, da die Kinder sie brauchen, um sich und ihren Körper, ihre materiale und soziale Umwelt zu erschließen (Bewegung als Entwicklungshilfe). Indem Kinder sich motorisch handelnd ihre Umwelt erschließen, entwickeln sie eine gute Ausprägung bestimmter Körperfunktionen, um den Lebensanforderungen im Erwachsenenalter gerecht zu werden. Dabei geht es nicht um eine maximale Ausprägung der allgemeinen Körperfunktionen, wie sie im Hochleistungssport gefordert sind, sondern um eine optimale Ausprägung der motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten. Das Kind entwickelt über das Medium Bewegung demzufolge ein spezifisches Verhältnis zu sich selbst, seinem Körper und seiner Umwelt.

Die markanten Veränderungen der kindlichen Lebenswelt in den letzten Jahren (Verinselung, Verhäuslichung, Mediatisierung, etc.) beeinflussen die Bewegungswelt der Kinder erheblich, so dass man von einem veränderten Bewegungsverhalten sprechen kann - die Lebenswelt wird als „bewegungsfeindlich“ betitelt.

Die Folge ist, dass sich Kinder immer seltener auf der Straße zum „freien“ Bewegen und Spielen treffen; vielmehr beschränkt sich die Bewegungstätigkeit zunehmend auf funktionspezifische Räume wie Sportvereine. In diversen Publikationen, insbesondere über Schulanfänger, wurden bei Kindern von 9-12 Jahren mit Hilfe von Bewegungstagebüchern eine mittlere Sitzzeit von täglich 10 Stunden ermittelt.

Im Vergleich zu früheren Generationen ist die Bewegungswelt heutiger Kinder somit vor allem durch einen steigenden Bewegungsmangel und Medienkonsum geprägt. Diese Inaktivität hat zur Folge, dass im Grundschulalter ein zunehmender Verlust an motorischen Basisfähigkeiten und -fertigkeiten sowie körperliche und motorische Schwächen bis hin zu Störungen zu beobachten sind.

Um den oben beschriebenen Entwicklungen entgegenzutreten, hat die Grundschule Obervellmar sich entschlossen, das Teilzertifikat „Wahrnehmung und Bewegung“ des Hessischen Kultusministeriums zu beantragen.

Wir haben uns hierfür zum Ziel gesetzt, durch vielseitige Spiel- und Bewegungsangebote bei den Schülern körperlichen und motorischen Schwächen vorzubeugen bzw. diese ggf. auszugleichen. Hervorgehoben werden sollte an dieser Stelle ebenfalls die Bedeutung von Bewegung auch in Hinsicht auf die Unfallprophylaxe: Entsprechende wissenschaftliche Untersuchungen konnten zeigen, dass durch ein entsprechendes Bewegungsangebot das Unfallrisiko deutlich sinkt.

Neben der Orientierung an solchen vorbeugenden und kompensatorischen Zielen, wollen wir zudem verstärkt anthropologische Grundlagen kindlicher Entwicklung berücksichtigen: die identitätsbildende Funktion von Bewegung, der Körper als Bindeglied zwischen Außen- und Innenwelt des Kindes, aber auch Bewegung als Ausdruck kindlicher Lebensfreude und erfüllter Gegenwart.

Damit ist unsere Bewegungserziehung nicht nur auf Förderung der motorischen Entwicklung ausgerichtet, sondern sieht die Kinder ebenfalls in ihrer emotionalen, sozialen, körperlichen und geistigen Ganzheit und will über Bewegung ihre Gesamtentwicklung unterstützen. Im Sinne der Psychomotorik ist das Bild des Kindes als selbstständig handelndes Wesen gekennzeichnet: Durch erlebnisorientierte Bewegungs- und Wahrnehmungserfahrungen sollen grundlegende Lernprozesse in Gang gesetzt werden, welche die Auseinandersetzung der Schüler und Schülerinnen mit ihrem Körper, ihrer dinglichen und sozialen Welt unterstützen. Bewegung ist somit grundlegender Bestandteil frühkindlicher Entwicklung, deren Ziel eine gesunde, harmonische Persönlichkeitsentwicklung des Kindes ist.

In Anlehnung an Kretschmer (1997) sehen wir für unser Bewegungskonzept drei leitende Erziehungsaufgaben, welche Aspekte von Gesundheit, Umwelt und sozialem Zusammenleben berücksichtigen:

1. Erziehung **durch** Bewegung (soziale und kognitive Aspekte wie Entwicklung von Regelbewusstsein, Sozialverhalten und moralischen Urteilens, etc.)
2. Erziehung **zur** Bewegung (motorische Aspekte wie Erlernen der Grob- und Feinmotorik durch körperliche Auseinandersetzung mit motorischen Alltagsanforderungen, etc.)
3. Erziehung zum verantwortungsvollen Umgang **mit** Bewegung (z.B. Herausbildung einer dauerhaften Motivation für eine möglichst lebenslange körperlich-sportliche Aktivität und eine gesunde Lebensführung).

Die Schüler und Schülerinnen sollen dabei in dreifacher Weise mit ihrer Umwelt in Beziehung treten:

1. **personal** – über Bewegung mit sich selber in Beziehung treten
2. **sozial** – zu anderen in Beziehung treten
3. **material** – zur gegenständlichen Umwelt in Beziehung treten und in der Auseinandersetzung mit ihr die **dinglichen, medialen, räumlichen** Gegebenheiten erschließen

Die im Folgenden näher erläuterten Bausteine sollen in Zukunft dazu beitragen, unsere Vision von einer „Schule in Bewegung“ zu verwirklichen:

Sportunterricht

Der Sportunterricht an der Grundschule Obervellmar wird dreistündig erteilt. Im Rahmen dieser drei Wochenstunden werden alle Inhaltsfelder des Hessischen Kerncurriculums abgedeckt: Spielen; Bewegen an und mit Geräten; Gymnastik, rhythmisches Bewegen, Tanzen; Bewegen im Wasser; Laufen, Springen, Werfen; Fahren, Rollen, Gleiten und mit und gegen Partner kämpfen. Von großem Vorteil sind in diesem

Zusammenhang die räumlichen Gegebenheiten, die sich uns bieten: Neben der Sporthalle und dem Sportplatz können wir ebenfalls einen Spielplatz, einen Bolzplatz, das benachbarte Freibad sowie die schulische Umgebung (Felder, Wald etc.) nutzen.

Ein wesentlicher Bestandteil unseres Sportunterrichts ist die Förderung der koordinativen Fähigkeiten. Die koordinativen Fähigkeiten (Gleichgewichtsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit, Rhythmusfähigkeit, räumliche Orientierungsfähigkeit, kinästhetische Differenzierungsfähigkeit) sind Grundlage aller Bewegungen und ihre Entwicklung wird im Rahmenplan Grundschule als allgemeines Ziel des Sportunterrichts angeführt. Eine Förderung der koordinativen Fähigkeiten in der Phase des frühen bzw. mittleren Schulkindalters (7. - 10. Lebensjahr) ist von immenser Bedeutung, da dieses Alter gekennzeichnet ist durch schnelle Fortschritte hinsichtlich der motorischen Lernfähigkeit (sensible Phasen): Die Kinder sind demnach dazu in der Lage, Bewegungsabläufe schnell zu verinnerlichen und zu vervollkommen. Zudem machen sich gut ausgebildete koordinative Fähigkeiten sowohl im Sport als auch in alltäglichen Bewegungen durch ein verringertes Unfall- und Verletzungsrisiko bemerkbar (z.B. bei der Teilnahme am Straßenverkehr mit dem Fahrrad, etc). An unserer Schule wird die Förderung der koordinativen Fähigkeiten im Sinne eines Spiralcurriculums in allen Schuljahren immer wieder thematisiert. Vor allem werden dabei viele kleine Spiele und vielfältige Bewegungsangebote an Stationen angeboten. Auf der methodischen Ebene hat dies zur Konsequenz, dass sich die Kinder weitgehend eigenverantwortlich und selbstbestimmt mit den angebotenen Bewegungsformen auseinandersetzen können und eine natürliche Differenzierung entsprechend des jeweiligen Könnensstandes gewährleistet wird.

Einen weiteren wichtigen Baustein unseres Sportunterrichts nimmt die Ausdauerschulung ein. Unter Ausdauer wird die Fähigkeit verstanden, eine gegebene Leistung über einen möglichst langen Zeitraum durchhalten zu können. Entsprechende wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass mit aerobem Ausdauertraining schon frühzeitig im Schulkindalter begonnen werden kann und Kinder in diesem Bereich die gleichen positiven physiologischen Anpassungserscheinungen zeigen wie Erwachsene (z.B. Ökonomisierung der Herz-Kreislaufarbeit, Verbesserung der Regenerationsfähigkeit, Trainingsverträglichkeit sowie der Ermüdungswiderstandsfähigkeit und Stärkung des Immunsystems). Dabei setzen wir in unserem Unterricht besonders die Dauer- und die extensive Intervallmethode zur Ausbildung der allgemeinen aeroben Ausdauer ein, wie von Trainingswissenschaftlern für den Primarbereich empfohlen. Auch über den Regelunterricht hinaus hat sich die Ausdauerschulung an der Grundschule Obervellmar seit einigen Jahren ausgeweitet: Für die jährliche Teilnahme am E.ON Mitte Mini Marathon Kassel trainieren die Kinder zwei Mal wöchentlich in ihrer Freizeit mit den Sportlehrern.

Die Schüler und Schülerinnen des Jahrgangs 4 legen im Rahmen des Sportunterrichts zwei verpflichtende Prüfungen ab. Im ersten Halbjahr liegt der Schwerpunkt dabei im Gerätturnen, wobei verschiedene Übungen an Bock, Reck, Schwebebalken und Boden zu erlernen, üben und schließlich zu präsentieren sind. Im zweiten

Schulhalbjahr wird eine Unterrichtseinheit in einer Ballsportart durchgeführt, an deren Ende die Kinder eine Prüfung ablegen.

Der Schwimmunterricht wird für unsere Schüler und Schülerinnen im Jahrgang drei im Hallenbad Vellmar erteilt. Seit mehreren Jahren wird die jeweilige Sportfachkraft dabei von geschultem, ehrenamtlichem Personal des DLRG Ortsverbandes Vellmar unterstützt, so dass eine Unterteilung der Lerngruppe in Schwimmer bzw. Nichtschwimmer möglich ist. Aufgrund der Tatsache, dass das Freibad Obervellmar direkt an unser Schulgelände angrenzt, wird der Sportunterricht aller Jahrgangsstufen bei entsprechendem Wetter in den Sommermonaten z.T. dorthin verlagert. Auf diese Weise erfolgt bereits für Kinder der Vorklasse bzw. ersten und zweiten Klasse eine spielerische Wassergewöhnung, was insbesondere denjenigen Kindern zugutekommt, die noch Ängste vor dem Element Wasser haben und sich positiv auf deren weiteres Schwimmen lernen auswirkt.

Jährlich finden an unserer Grundschule Bundesjugendspiele statt. Die Fachkonferenz Sport hat sich dabei für eine Durchführung im Wettkampf Leichtathletik entschieden.

Für die Vorklasse sowie den Jahrgang 1 findet zeitgleich ein Sportfest statt, bei welchem die Kinder sich ebenfalls in den verschiedenen Disziplinen messen können.

In jedem Schuljahr beteiligt sich die Grundschule Obervellmar zudem erfolgreich an folgenden sportlichen Wettkämpfen:

- Leichtathletik
- Fußball
- E.ON Mitte Mini Marathon Kassel
- Schulvergleichswettkampf des DLRG Ortsverbandes Vellmar
- Volksläufe

Seit dem Schuljahr 2010/2011 findet auf Initiative des Schülerparlaments jährlich ein Schülerlauf an unserer Schule statt. Auf der 1030m langen Rundstrecke werden dabei jahrgangsweise die jeweils schnellsten Schülerinnen und Schüler ermittelt.

Für sportlich besonders talentierte und interessierte Kinder, wird an unserer Schule für die Jahrgänge 2 bis 4 jeweils eine Talentaufbaugruppe angeboten. Unter der Leitung ausgebildeter Honorartrainer findet für die Schülerinnen und Schülern eine vielseitige sportartübergreifende Grundausbildung statt, welche als sinnvolle Ergänzung zum Vereinstraining bzw. als Einstieg in einen langfristigen Trainingsprozess dienen soll.

Von besonderer Wichtigkeit ist unserer Meinung nach ein in der Studentafel fest verankerter Sportförderunterricht, in dessen Fokus die Förderung von Kindern mit Haltungsschwächen, Organleistungsschwächen, Koordinationsschwächen sowie Adipositas steht. Schwerpunktmäßig werden hierbei Kinder des 1. und 2. Schuljahres gefördert.

Um den Interessen der Schülerinnen und Schüler und den eingangs beschriebenen Veränderungen kindlicher Lebensumwelt gerecht zu werden, ist es wünschenswert, dass zukünftig zu dem bisher bestehenden sportlichen Angebot zusätzliche AGs angeboten werden können.

Lernen und Bewegung

Traditionell erfolgt Lernen in der Schule zumeist im Sitzen. Bewegung hat für das Lernen jedoch eine große Bedeutung: Der handelnde Umgang steht grundsätzlich an erster Stelle schulischen Lernens und Erfahrens. Untersuchungen haben gezeigt, dass bereits eine geringe körperliche Belastung die Gehirnblutung anregt und die geistige Leistungsfähigkeit ansteigt. Deshalb haben wir es uns zum Ziel gemacht dem reinen „Sitzunterricht“ entgegenzuwirken und mehr Bewegung in unsere Lernräume zu bringen.

Es werden zwei Ansätze zu einem bewegten Unterricht unterschieden (nach Müller 1999):

1. Lernen durch Bewegung

Durch Bewegung wird ein zusätzlicher Informationszugang erschlossen. Ziel ist ein handlungsorientierter Unterricht, bei dem gerade der Bewegungssinn angesprochen wird (z.B. Größenvorstellungen im Bereich von Zeit und Längen durch Laufaufgaben entwickeln lassen, geometrische Figuren ganzkörperlich darstellen, Buchstaben und Laute über Bewegungen festigen). Dabei bieten sich auch Unterrichtssituationen im Freien sowie der Einsatz offener Unterrichtsmethoden an (Lernen an Stationen, Wochenplanarbeit, Gruppenarbeiten, etc).

2. Lernen mit Bewegung

Mit Hilfe von Bewegung wird die Informationsverarbeitung optimiert. Damit wird keine Erkenntnisgewinnung erzielt, sondern die Konzentration und Motivation der Kinder soll erhöht werden (z.B. Ball werfen und Einmaleins aufsagen, Aufgaben beim Gehen im Raum lösen, verschiedene Sitzpositionen im Unterricht einnehmen).

Kinder in der Grundschule erreichen bei einer sitzenden Tätigkeit schon nach 15-20 Minuten ihre psychophysische Belastungsgrenze, die sich häufig durch Lustlosigkeit, Unaufmerksamkeit und Unruhe abzeichnet. Um dieses Problem aufzugreifen und dem Bedürfnis unserer Schüler und Schülerinnen nach rhythmischen Wechseln von Spannung und Entspannung, Statik und Dynamik, von Belastung und Entlastung entgegenzukommen, nahm unser gesamtes Kollegium vor einigen Jahren an einer Fortbildung zum Thema Bewegungspausen im Unterricht teil. In Folge dieser Fortbildung wurden Bewegungskarteien für jede Klasse angeschafft mit dem Ziel, Bewegungspausen einen festen Stellenwert in unserem Unterricht einzuräumen.

Im Rahmen des Zertifikats als „Musikalische Grundschule“ werden an der Grundschule Obervellmar regelmäßig entsprechende kollegiumsinterne Fortbildungen (Rhythmik, Tanz, Bewegungsspiele, etc)

durchgeführt. Die dort vermittelten Inhalte werden von vielen Kollegen und Kolleginnen ebenfalls im Unterricht eingesetzt.

Im Schuljahr 2011/2012 nahm das gesamte Kollegium an der Fortbildung „Beweg dich, Schule“ teil mit dem Ziel, verstärkt Bewegungselemente im Unterricht zu integrieren und auf diese Weise Konzentration, Aufmerksamkeit und das Lernen insgesamt zu verbessern.

Bewegte Pause

Das Schulgelände und dabei insbesondere der Schulhof sind für eine gesunde und anregende Entwicklung der Kinder von großer Bedeutung. In diesem Sinne soll der Schulhof nicht monoton und bewegungsfeindlich sein, sondern soll den Kindern Gelegenheit geben ihrem Bewegungsdrang nachzukommen. Aus diesem Grund ist unser Schulhof in verschiedene Bereiche eingeteilt worden, die zum Spielen, Klettern, Ballspielen, etc., aber auch ausruhen einladen. Folgende Ziele verfolgen wir im Rahmen der bewegten Pause:

- die Schüler sollen lernen, ihre spiel- und bewegungsaktive Pause selbst bestimmt zu gestalten
- die Ausbildung sozialer-kommunikativer Kompetenzen der Schüler (beim Spielen in der Pause Gruppen bilden, Regeln klären, Konflikte lösen, sich auf andere einstellen und sie respektieren, etc.)
- das gemeinsame Spielen soll Spaß machen und zum Wohlbefinden beitragen, denn die Pausen dienen nicht ausschließlich der Regeneration für die kognitiven Anforderungen im Unterricht, sondern eröffnen einen eigenständigen Lebens- und Bewegungsraum, der sich durch ein bedürfnisorientiertes Spielen und Bewegen auszeichnet.

In den Pausen steht den Kindern eine Vielzahl von unterschiedlichen Spielgeräten und –materialien zur Verfügung, um ihren Bewegungsinteressen nachzukommen und Anregungen für neue Bewegungsaktivitäten zu geben. Unsere Schüler und Schülerinnen sollen lernen, sich für die Spielgeräte verantwortlich zu fühlen und sie dementsprechend in Eigenregie zu verwalten. Ein entsprechendes Konzept für die Ausleihe der Pausenspielgeräte wurde vom Schülerparlament entwickelt und wird seitdem erfolgreich umgesetzt.

Auf unserem Schulhof befinden sich aufgemalte Spielfelder für Bewegungsspiele. In Zusammenarbeit mit dem Förderverein wird die Schulhofbemalung unter tatkräftiger Unterstützung von Kindern, Eltern und Lehrern regelmäßig erneuert.

Projektwochen

Im Laufe der letzten Jahre führten wir an unserer Schule immer wieder Projektwochen durch, die Bewegung und Sport in den Mittelpunkt stellten. So wurden in einem Jahr in Zusammenarbeit mit Vellmarer Sportvereinen verschiedene Sportarten (Tennis, Akrobatik, Tanz, Völkerball, Judo, Fußball, etc.) angeboten. Auch im Rahmen der Projektwoche „Moment mal – Musik“ standen Bewegung, Rhythmik und Ausdruck (Tanzen, Theater, Musik mit Alltagsgegenständen, etc) im Vordergrund. Allgemein großen Zuspruch fand im die Projektwoche zum Thema „Zirkus“, in der die Kinder sich als Artisten, Clowns, Dompteure, etc.

ausprobierten. Am Ende der Woche fanden im großen Zirkuszelt die einstudierten Stücke großen Beifall bei Eltern, Großeltern und weiteren zahlreichen Zuschauern. Aufgrund des positiven Feedbacks aus der gesamten Schulgemeinde, haben wir uns entschieden, die Projektwoche „Zirkus“ in regelmäßigen Abständen stattfinden zu lassen.

Sponsorenlauf

Die guten räumlichen Bedingungen an unserer Schule (Sportplatz, Sporthalle) ermöglichen es uns, dass wir unsere Sponsorenläufe direkt an der Schule durchführen können. Hierfür suchen die Kinder im Verwandten- und Bekanntenkreis nach Sponsoren und bitten diese um eine Spende für die Schule pro gelaufener Runde auf dem Sportplatz. Bei jedem Wetter sind die Schülerinnen und Schüler dann mit großem Ehrgeiz dabei, um für ihre Schule einen möglichst hohen Gewinn zu erzielen, der z.B. für neue Sportgeräte, die Einrichtung der Schülerbücherei oder neue Musikinstrumente verwendet wird.

Weitere mögliche Ziele für die Zukunft:

- Anschaffung weiterer Spielgeräte für den Pausenhof (Seile, Gummitwist, etc.)
- Veränderung der Schulhofgestaltung: Anschaffung fest installierter Pausenspielgeräte
- Angebot zusätzlicher AG's (evtl. durch Eltern)
- Autofreie Woche