

1 Einleitung

„Das Bild, welches der Mensch sich vom Körper schafft, und die Erfahrungen und Wahrnehmungen des eigenen und des fremden Körpers sind kulturelle und gesellschaftliche Manifestationen und nicht naturgegebene Eigenheiten.“¹

Die physische und psychische Entwicklung des Menschen hängt sehr stark von den Reizen ab, denen er ausgesetzt wird. Schon Ayres schrieb über die positiven Effekte einer umfassenden Auseinandersetzung mit dem neugeborenen Kind. Je mehr, möglichst frühzeitig, alle Sinne des Menschen angesprochen werden umso besser ist seine Entwicklung auf allen Ebenen. Auch die Neurobiologen sprechen sich für eine umfangreiche Förderung im Bereich der Bewegungserfahrungen aus, um nicht nur die kognitive Entwicklung besser voranzutreiben. Sondern auch die gesamte Persönlichkeitsentwicklung wird dadurch günstig beeinflusst.

Kinder wollen sich bewegen und eine Vielzahl an motorischen Erfahrungen sammeln. Da nur ein geringer Teil der menschlichen Bewegungen instinktgesteuert ist, wird das Bewegungsverhalten sehr stark von der Umwelt beeinflusst. Je mehr Aufforderung zur Bewegung von der räumlichen Umwelt und der personalen Mitwelt auf das Kind einwirken, umso günstiger verläuft die gesamte Persönlichkeitsentwicklung. Dafür können weder die bewegte Pause noch das bewegte Lernen ausreichen. Die beim Sport und Spiel vorhandenen sozialen, materiellen und personalen Erfahrungen, welche in der Kombination mit Bewegung gesammelt werden, wirken sich auf die gesamte Entwicklung des Kindes aus. Da aber nicht nur die Ausübung von Sport/ Bewegung in der Freizeit von der Kultur und der Gesellschaft beeinflusst werden, sondern auch alle anderen Freizeitbeschäftigungen ein Abbild unserer Zeit sind, verändert sich die Lebenssituation unserer Kinder ständig.

„Die 7. österreichische „Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)“ Befragung, eine Initiative der WHO, wurde 2005/2006 bei 4096 Kindern in den Altersgruppen 11, 13 und 15 Jahre durchgeführt. Es zeigte sich, dass Schulkinder an durchschnittlich 4,2 Tagen der Woche für mindestens 60 Minuten körperlich aktiv waren. Schüler waren etwas aktiver als Schülerinnen (4,4 versus 3,9 Tage). Bei beiden nahm das Bewegungsausmaß mit zunehmendem Alter ab, wobei die stärksten Veränderungen zwischen dem 13. und dem 15. Lebensjahr stattfanden. Die Abnahme war bei den Schülerinnen größer als bei den Schülern. Gemessen an den Empfehlungen, dass sich Kinder und Jugendliche mindestens 60 Minuten pro Tag mit mittlerer bis höherer Intensität bewegen sollten (so dass sie dabei außer Atem und ins Schwitzen geraten), wurden bei den 11-Jährigen 25%, bei den 13-Jährigen 21% und bei den 15-Jährigen nur 11% diesen Mindestforderungen gerecht.“²

Der Wiener Gesundheitsbericht 2011 weist ähnliche Zahlen für die Bewegungsarmut der Kinder und Jugendlichen auf. Parallel dazu wächst die Zeit, in der Kinder und Jugendliche mehr sitzen und sich alleine beschäftigen. Statt sich mit Gleichaltrigen zu treffen, kommunizieren Jugendliche mit Hilfe moderner Technologien miteinander. Hier steigt der tägliche Einsatz moderner Technik als Kommunikationsmedium mit zunehmendem Alter rapide an. Auch dadurch werden das Bewegungsverhalten und die sozialen Kompetenzen negativ beeinflusst.

Es gibt kaum ergiebige Studien über das Bewegungsverhalten der Kinder im Alter von 6 – 10 Jahren. Aber die Ergebnisse bei den Jugendlichen weisen darauf hin, dass wir uns gesellschaftlich in Richtung Bewegungsarmut orientieren. Wenn nun die ganztägigen Schulformen und begleitend dazu die so viel geforderte tägliche Turnstunde, in welcher Art auch immer, kommen, so braucht es doch einiges Wissen und Können, um den Kindern die positiven Auswirkungen von Bewegung und die Freude daran möglichst nahezubringen. Um den derzeitigen Tendenzen entgegen zu steuern, bedarf es einer freudvollen, abwechslungsreichen und niveaувollen Turnstunde. Denn je mehr Kompetenzen die Kinder in den unterschiedlichsten Bereichen des Sports mitbringen, umso eher werden sie ihren ganz persönlichen Freizeitsport finden und sich gerne und viel bewegen.

¹ Größing S.; Einführung in die Sportdidaktik. Wiebelsheim 2007

² Fonds gesundes Österreich; Österreichische Empfehlung für gesundheitswirksame Bewegung. Band 8. Wien 2012

1_Einleitung



1.a_Handhabung der Mappe

Anlässlich des neuen Lehrplans für Bewegung und Sport in der Volksschule und den bevorstehenden Änderungen im Lehrplan für die NMS wurde diese Praxismappe entwickelt. Es war nicht die Intention, das Rad neu zu erfinden, der ausschlaggebende Impuls für diese Arbeitsmappe, sondern der Gedanke, dass sehr viele Lehrer/innen eine Vielzahl an Übungen und Spielen bereits ihr Eigen nennen können und vielleicht nur ein anderer Blickwinkel darauf notwendig ist, um dem so viel geforderten kompetenzorientierten Lernen gerecht zu werden.

Der neue Lehrplan, der im September 2012 aufsteigend in Kraft getreten ist, wird in 6 Lern- und Erfahrungsbereiche unterteilt. Für jeden Bereich gibt es mehrere Lernerwartungen sowohl für die Grundstufe 1 als auch für die Grundstufe 2. Diese Lernerwartungen entsprechen den Kompetenzen, welche sich Kinder während ihrer Grundschulzeit aneignen sollten. Dabei handelt es sich um grundlegende Empfehlungen und auf gar keinen Fall um eine To-do- oder Hakerlliste. Im Mittelpunkt stehen die einzelnen Kinder und ihre individuellen Entwicklungen.

In dieser Mappe wurde der Einfachheit halber die Gliederung des Lehrplans übernommen und den Lernerwartungen Buchstaben in chronologischer Reihenfolge zugeteilt. Als Überschrift dienen der dem Autor bekannte Name des Spiels/der Übung links oben und ein Icon in der rechten Ecke, um das Kapitel zu erkennen. Danach erfolgen eine subjektive Zuteilung zu den anderen passenden Kapiteln im Lehrplan und die entsprechenden Lernerwartungen inklusive den geeigneten Altersstufen (Grundstufe I+II).

Beispiel:

4_Leisten



Dosen werfen

Motorische Grundlagen	Spiele	Leisten	Wahrnehmen & Gestalten	Gesund leben	Erleben & Wagen
I+IIa	I+IIa I+IIb I+IIc I+IId I+IIe I+IIg	I+IIc		I+IIc I+IIe	

Im Anschluss daran befinden sich eine kurze Spielbeschreibung und einige Hinweise, welche eine rasche und unkomplizierte Planung der Bewegungseinheit unterstützen. Auf der Rückseite jedes Blattes befinden sich Variationen und Abwandlungen der jeweiligen Spiele und Übungen. Außerdem wurde ein Platz für persönliche Notizen und Anmerkungen für den/die Übungsleiter/in vorgesehen, um diese Mappe doch zu einem ganz persönlichen Arbeitsmaterial werden zu lassen. Dadurch ergibt sich hier ein umfangreiches Werk, das für spannende und abwechslungsreiche Turnstunden sorgt.

2_Motorische Grundlagen



Ausdauer an Turnbänken

Motorische Grundlagen	Spielen	Leisten	Wahrnehmen & Gestalten	Gesund leben	Erleben & Wagen
I+IIa I+IIb I+IIc I+IId I+IIh		I+IIa I+IIc	I+IIa I+IIe	I+IIb	I+IIe



Beschreibung:

- Es werden fünf Turnbänke im Turnsaal aufgestellt.
- Nun sollen die Kinder hintereinander laufen und unterschiedliche Aufgaben bewältigen.

Methodisch-didaktische Hinweise:

- Zeitpunkt: Anfang
- Gruppengröße: ganze Klasse
- Dauer: 5 - 10 min
- Wiederholungen: jede Übung mindestens 3-mal

Bewegungshinweise:

Ein angenehmes Grundtempo wählen, welches die Kinder über einen mittleren Zeitraum durchlaufen können.

Slalom laufen/auf den Bänken laufen/gerade über die Bänke laufen/rückwärts Slalom laufen/Hockwenden über die Turnbänke ...

Sicherheitshinweise:

- Abstand zum vorderen Kind einhalten.
- Den Rückweg durch Markierungshütchen kennzeichnen.



Materialien:

- Turnbänke
- Markierungshütchen



Schleifen fangen

Motorische Grundlagen	Spielen	Leisten	Wahrnehmen & Gestalten	Gesund leben	Erleben & Wagen
I+IIa I+IIb	I+IIa	I+IIa I+IIc	I+IIa	I+IIa	I+IIc



Beschreibung:

- Die Kinder bekommen 1/2 Markierungsbänder und stecken ein Ende hinten in die Turnhose.
- Nun versuchen sie sich gegenseitig die Schleifen abzujagen.
- Wer hat am Ende die meisten Schleifen?
- Wer keine Schleife mehr hat, scheidet aus.

Methodisch-didaktische Hinweise:

- Zeitpunkt: Anfang, Abschluss
- Gruppengröße: ganze Klasse
- Dauer: ca. 5 min
- Wiederholungen: beliebig

Bewegungshinweise:

Die eigenen Schleifen dürfen nicht festgehalten werden.

Sicherheitshinweise:

- Auf die anderen Läufer/innen achten.



Materialien:

- 1/2 Markierungsbänder pro Kind

