



BildungsCent e.V.

Der nachfolgende Beitrag zum Wettbewerb

„Aufstehen! Weniger Sitzen – mehr Bewegung im Schulalltag“

wurde eingereicht von

Frau Antje Broekmans

im Namen der

Grundschule Oldendorf

Am Kreimerhof 14

49324 Melle

sekretariat@gs-oldendorf.de

Die Bedeutung der Bewegung für Kinder im Grundschulalter

Bewegung und kindliche Entwicklung

Bewegung ist ein grundlegendes kindliches Bedürfnis, Ausdruck der Lebensfreude und für eine gesunde emotionale Entwicklung unentbehrlich. Bewegung ist wichtig für die Entwicklung aller Funktionen des Körpers und ist die kindliche Form der Auseinandersetzung mit der materialen und sozialen Umwelt (Vgl. Kerncurriculum Sport).

Sie zeigt sich in den vielfältigen Spielformen (Verstecken, Fangen,...), die Kinder in ihrer Freizeit früher wie heute wählen. Veränderte Lebensbedingungen und -gewohnheiten der Kinder führen jedoch zu einer Verschiebung des Spielens vom Aktiven zum Inaktiven.

Die frei gewählte Spielzeit verringert sich durch fremdbestimmte Termine und besonders in der heutigen Zeit verlagert sich das Spielen im Freien immer häufiger ins Haus und verkümmert zu bewegungsarmem Spiel am PC, der Playstation oder mit dem Gameboy. Diese veränderte Spiel- und Bewegungssituation zeigt ihre Auswirkungen. Wahrnehmungsstörungen und Konzentrationschwächen sind aktueller denn je. Es fehlt das bewegungsreiche Spiel, welches, wie gesagt, Grundlage einer gelungenen kindlichen Entwicklung ist.

Durch vielfältige Bewegungsreize beim freien Erproben und Handeln bilden sich sensomotorische Verknüpfungen, auf die Kinder ihr ganzes Leben zurückgreifen können. Die Entwicklung grundlegender Fähigkeiten, wie Wahrnehmungskonstanz, Figur-, Grundwahrnehmung und die Raumwahrnehmung stehen in direkter Verbindung mit Bewegungsreizen. Wahrnehmung und Bewegung bilden eine unzertrennliche Einheit. Nur im Zusammenspiel können sinnvolle Verknüpfungen entstehen. (Vgl. Greve, B. und Klene, u. 1994).

Diese Verknüpfungen bilden sich bis zum 8. Lebensjahr und werden danach nur noch verfeinert. Sind sie gelungen, so hat das Kind seinen eigenen Körper kennen gelernt und erst die konkrete Kenntnis des eigenen Körpers versetzt den Menschen in die Lage sich sinnvoll in der Welt zu bewegen und kognitiv zu arbeiten. (Vgl. A. J. Ayres 1992)

Bewegungsgeleitetes Erkunden der Welt führt zu mehrdimensionalen Erfahrungen:

- Körpererfahrung
- Bewegungserfahrung
- Materialerfahrung
- Könnenserfahrung
- Ausdruckserfahrung
- Sozialerfahrung
- Gesundheitserfahrung (Vgl. Kerncurriculum Sport)

Bewegungserfahrungen und das Selbstkonzept

Eine durch unzählige Körper- und Bewegungserfahrungen gelungene sensomotorische Integration erleichtert dem Kind das Einschätzen seiner Fähigkeiten, vermittelt ihm Sicherheiten zu seinem Körper und macht es unabhängiger von der Beurteilung durch andere. Die so entstehende Achtung vor der eigenen Person ermöglicht dem Kind auch, andere zu achten und erhöht dadurch seine soziale Kompetenz. (Vgl. Zimmer, R. in: Altenberger, H. / Maurer, F. 1992)

Ein Kind, das durch viele Erfahrungsmöglichkeiten in seiner Entwicklung ein positives Selbstkonzept geschaffen hat, wird es um einiges leichter haben, sich in der heutigen Welt zu bewegen. Die Anerkennung durch andere Kinder (der Bewegungsbereich ist bei Kindern hoch dotiert) ist sportlich aktiven Kindern gewiss und wirkt sich wiederum positiv auf das Eigengefühl aus.

„Sieben bis acht Jahre des Sichbewegens und Spielens sind notwendig, um einem Kind die sensomotorische Fähigkeit zu vermitteln, die als Grundlage für seine intellektuelle, soziale und persönliche Entwicklung dienen kann.“(Ayres, A.J. 1992, S.35)

Auf den Punkt gebracht: Bewegung in der Schule ...

- dient dem Spannungs- und Aggressionsabbau
- unterstützt das Konzept des ganzheitlichen Lernens
- vermittelt den Kindern eine positive Lebenseinstellung zu regelmäßigem Bewegungshandeln
- fördert die Wahrnehmungsfähigkeit
- soll den Kindern ein positives Selbstkonzept vermitteln
- ist für die kognitive und sozial-emotionale Entwicklung bedeutsam
- schafft vermehrt Gelegenheiten des aktiven Austauschs mit Lernpartnern
- soll Haltungsschäden und Herz-Kreislaufkrankungen vorbeugen
- beugt allgemeinen Bewegungsmangel vor
- dient zur Verbesserung der konditionellen und koordinativen Entwicklung
- u. v. m.

Die Bewegungsbereiche an unserer Schule

Die Grundschule Oldendorf versteht sich als bewegungsfreundliche Schule. Das Thema „Bewegung“ bildet einen der Schwerpunkte unseres Schulprofils und ist Teil unseres Leitbildes. In unserer Schule versuchen wir den Kindern auf verschiedenen Ebenen Möglichkeiten zur vielfältigen Bewegung zu bieten, sowie die Gesundheitserziehung zu fördern. Hierzu gehören:

Der Schulhof

Das große Spiel- und Platzangebot des Schulhofes wird der Forderung nach frei gewählten Spielräumen mit Erprobungsmöglichkeiten gerecht. Ohne Zwang können die Kinder nach eigenem Ermessen Spiel- und Bewegungsformen wählen und sich nach eigenen Fähigkeiten erproben und experimentieren. Die Rücksicht auf andere ist ein wichtiger Lernaspekt bei diesen freien Spielformen und fördert die Sozialkompetenz der Schüler. Die angeführten Möglichkeiten bieten für jede Klassenstufe Angebote, die jedoch wahlweise auch von jüngeren bzw. älteren Kinder in Anspruch genommen werden können. Die freie Wahl steht an erster Stelle und ermöglicht unsicheren und ängstlichen Kindern einen sicheren Einstieg, sowie motorisch geschulten Kindern ein reizvolles Erproben.

Die bewegte Pause

In den Pausen möchten wir den Kindern die Gelegenheit geben, sich ausgiebig körperlich zu betätigen. Der Schulhof der Grundschule Oldendorf ist großzügig mit Spielgeräten ausgestattet. Er wurde fast ausschließlich in Eigenarbeit der Eltern unter Federführung und Finanzierung des Fördervereins neu ausgestattet. Zu den fest installierten Spiel- und Sportmöglichkeiten auf dem Schulhof gehören: Tischtennisplatten, Vogelnest, Seilbahn, Spielburg, Sandkasten, Balancierbalken, Schaukeln, Fußballfeld mit Toren und eine Kletterwand.



Spielkisten und Bewegungsmaterialien

In den Aktivpausen stehen den Kindern zwei große Kisten mit Spielzeugen zur Bewegungsförderung zur Verfügung, die ausgiebig genutzt werden. In den vergangenen Jahren wurden diese Spielkisten durch den Förderverein um weitere Materialien ergänzt: großes Schwungtuch, zusätzliche Pedalos, Bärenrollen, Indiakas, Moonhopper, Rollbretter, Sprungseile, Wurfspiele u. a. Darüber hinaus wurden zwei Schulhoffahrzeuge sowie sechs Einräder angeschafft.

Aula

Die alte Turnhalle der Grundschule Oldendorf (der frühere Stall des Gebäudes) wurde im Februar 2005 größtenteils in Eigenregie der Eltern komplett renoviert, um den 80qm großen Raum für die Kinder nutzbar zu machen. Auf diese Weise bekam unsere Schule gleichzeitig einen Bewegungsraum und eine Aula für gemeinsame Veranstaltungen.

In der Aula befinden sich nun diverse Sporthallengeräte (dicke Matte, dünne Matten, zwei kleine Kästen, Ringe, zwei Bänke, ein Pferd), sowie Jonglierzubehör. Zusätzlich wurden im Schuljahr 2008 variable Kasten-elemente in Elternarbeit hergestellt, die den Kindern die Möglichkeit eröffneten, fantasievolle Bewegungsräume zu gestalten.

Im Juni 2009 wurde als innovatives Sportgerät ein Tschoukballtrainer angeschafft, der von den Kindern in den Pausen für das gemeinsame Spiel und für kleine Tschoukballturniere sehr gut angenommen wird. 2011, in Folge der Low-T-Ball Turniere, wurde das Sortiment um 2 Low-T-Ball-Anlagen ergänzt, die im Sommer auch gerne draußen bespielt werden. Die Aula steht in jeder Aktivpause bis zu zehn Kindern als Bewegungsraum zur Verfügung.



Bewegung und Unterricht

Geöffnete Unterrichtsformen

Neben den traditionellen Unterrichtsformen bieten wir den Kindern eine Vielzahl an offenen Unterrichtsformen an, die Bewegung zulassen und/oder voraussetzen und der Wahrnehmungsförderung dienen.

Hierzu gehören:

Der offene Eingang, die Arbeit mit Tages- und Wochenplänen, Arbeit mit Freiarbeitsmaterialien, regelmäßige Projektwochen, Arbeit mit Werkstätten und Karteien.

Das Kollegium der GS Oldendorf wird im März 2013 an einer Fortbildung zum Thema Kinaesologie teilnehmen und die Inhalte in den Unterricht einfließen lassen.



Bewegungspausen

Bewegung ist in unserer Schule nicht auf die Pausen beschränkt. Der Unterrichtsvormittag ist in rhythmisierende Einheiten unterteilt, besonders im ersten Block (8.00-9.55), der in allen Klassen als Klassenlehrerinnenunterricht durchgeführt wird, ist der 45-Minuten-Takt komplett aufgehoben.

In den Klassen werden täglich Bewegungspausen von jeweils ca. 5-10 Minuten durchgeführt, während derer die Kinder unter Anleitung der Lehrkraft verschiedene Übungen allein oder mit einem Partner durchführen. Diese Übungen dienen der Auflockerung, der Wahrnehmungsförderung, der Sauerstoffversorgung des Gehirns und (für die Kinder am wichtigsten) - machen viel Spaß!

Weitergabe von Bewegungsideen im Kollegium

Da Lehrer ja von Natur aus "Jäger und Sammler" sind, kommt es immer wieder zu einem gewinnbringenden Austausch über tolle Bewegungsangebote für die Bewegungspausen. So wird über Bewegungskarteien diskutiert, eigenes Material erstellt oder eben auch unbefriedigendes Material aussortiert. Gerade in unserem kleinen Kollegium wird jeder in Gespräche einbezogen.

Bewegung bei den Klassenarbeiten

Auch die Klassenarbeiten werden bei Bedarf von Bewegungsübungen an geeigneter Stelle unterbrochen, so dass die Kinder die Gelegenheit haben, gemeinsam mit der Lehrerin einige Übungen durchzuführen, evtl. auch kurz nach draußen zu gehen und frische Luft zu „tanken“, so dass das Gehirn durch Bewegung und Frischluft ausreichend mit Sauerstoff versorgt wird.

Bewegung am Arbeitsplatz - dynamisches Sitzen

Kinder sollen sich auch bei der Stillarbeit (z.B. beim Schreiben im Heft) die Bewegung nehmen, die sie brauchen. Daher sind unsere Klassen z. T. mit Sitzbällen und weichen Sitzkissen ausgestattet, die täglich den Platz wechseln. Außerdem geben wir den Kindern die Möglichkeit, die Sitzhaltung frei zu wählen, also auch mal den Fuß unter den Po zu nehmen, den Stuhl herumzudrehen oder (in angemessenem Rahmen) zu kippen.

Sportereignisse - Sportunterricht

Sport- und Schwimmunterricht

Der Schwimmunterricht in unserer Schule findet in der dritten Klasse im 2. HJ und vierten Klasse im 1. HJ statt. So erhalten die Kinder 1 Jahr lang Schwimmunterricht wöchentlich. Auf diese Weise liegt der Schwerpunkt entsteht in beiden Schuljahrgängen die Sportnote aus beiden Sportbereichen. Außerdem haben die Kinder so im Schwimmunterricht kontinuierlicher Zeit, das Schwimmen zu erlernen oder ein Abzeichen zu erwerben.

Bundesjugendspiele

Die GS Oldendorf führt in jedem Jahr im Sommer die Bundesjugendspiele durch. Hieran nimmt auch bereits die erste Klasse teil, die Kinder erledigen die gleichen Aufgaben und erhalten eine Teilnehmerurkunde, auf der ihre Leistungen verzeichnet sind. Im Rahmen der Bundesjugendspiele kann auch das Sportabzeichen abgenommen werden.

Kooperation mit dem Sportverein

Seit August 2005 besteht eine Kooperation mit dem Oldendorfer SV. Trainer des Vereins führen für unsere Kinder regelmäßige Arbeitsgemeinschaften am Nachmittag in den Sportarten Handball, Tischtennis und Tennis durch.

Arbeitsgemeinschaften

Die Arbeitsgemeinschaften, die die Grundschule Oldendorf für die Kinder mit Unterstützung der Elternschaft am Nachmittag anbietet, umfassen diverse Sportarten und Bewegungsangebote. In Den Jahren 2010-2013 konnten wir an in diesem Bereich folgende Aktivitäten anbieten: Tischtennis, Tennis, Wandern, Line Dance, Breakdance, Teakwondo, Rückenschule, Hundesport.

Abenteuerparcours zum Rosenmontag

Zu Karneval planen wir in jedem Jahr einen Abenteuerparcours in der Turnhalle. Den Kindern wird ein großes Angebot an Bewegungsmöglichkeiten geboten, z.B. die "Eiger Nordwand" zum Erklimmen, Balancieren über den Schwebebalken, Hangeln und Schwingen über einen "gefährlichen Fluss" voller Krokodile, u. v. m. .



Tischtennis am Sporttag 2007 - 2008 – 2010 - 2012

Der Sporttag in Zusammenarbeit mit dem SV Oldendorf: Jedes Jahr wieder ein Highlight für unsere Kinder. Der Tag beginnt mit einem Aufwärmtraining an Stationen und schließlich bietet die Tischtennisabteilung differenzierte Übungen zum Thema "Rund um den Ball an".



Low-T-Ball am Sporttag 2009 - 2011

Low-T-Ball ist ein sehr attraktiver Sport der alle 2 Jahre immer wieder guten Anklang bei unseren Kinder findet. Er kann ohne große Vorübung gespielt werden und auch die integrativ beschulten Kinder unserer Schule nehmen mit Freude an diesem Sporttag teil. Für 2013 wieder beantragt.



Spontane Sportaktion

Manchmal kann es zu einen Engpass im Kollegium auf Grund einer Krankheitswelle kommen. An einem der Tage, an dem zwei (also fast die Hälfte) der Kolleginnen fehlten und keine pädagogische Mitarbeiterin abkömmlich war, beschlossen die beiden verbliebenen Kolleginnen spontan zu zweit einen Sporttag mit allen vier Klassen in der Sporthalle zu organisieren. Durchgeführt wurde ein 8-Stationen-Parcours zum Thema „Im Fitnessstudio“ - eine Aktion, die von allen Kindern mit viel Freude angenommen wurde und die so die erste mehrerer ähnlicher Aktionen mit Lernzirkeln

wurde (s. Indianer-Projekttag, Fitnessstest, Sporttag).

In diesem Jahr nehmen wir, in Kooperation mit der Tischtennisabteilung des Oldendorfer Sportvereins, am Tischtennisrundlaufcup teil und haben das DFB Mobil beantragt.

Berücksichtigung des Bewegungsaspektes bei der Auswahl und Planung von Projekten

Im Schuljahr 2005 führten wir die Projektwoche „Indianer“ durch, die mit einem Schulfest zum gleichen Thema endete. Auch hier wurde neben Bastel- und Werkarbeiten ein Schwerpunkt auf bewegungsfördernde Angebote gelegt. So wurden Tänze einstudiert, Bewegungsspiele zum Thema eingeübt, verschiedene Bewegungsarten bewusst erprobt. Außerdem gab es im Rahmen des Sportunterrichts in der Sporthalle einen Lernzirkel mit 8 Stationen zum Thema „Was Indianer können müssen“ für alle Kinder der Schule. Während des Schulfestes wurden die Kinder darüber hinaus mit dem Bogensport bekannt gemacht. Auch im Schuljahr 2007/2008 drehte sich unsere Projektwoche rund um das Thema Bewegung. Anlässlich unseres Schuljubiläums wurde die Turnhalle in eine Zirkusmanege und die Kinder in Artisten verwandelt. Eine ganze Woche lang wurde geprobt bis es endlich zu der großen Vorstellung mit Eltern, Geschwistern und Freunden kam. Die Kinder jonglierten, voltigierten, zeigten Tänze und wurden sogar als Löwen dressiert. Das Schulfest im Jahr 2010 hieß „Spiel ohne Grenzen“ und war durch und durch ein sportlich orientiertes Fest und die Projektwoche „Ritter“ im Jahr 2011 wurde mit einer Wanderung zur Diedrichsburg und Ritterspielen (Schwertkampf,...) abgeschlossen. Das Wintergrillen im Jahr 2012 wurde mit einer Sternwanderung verbunden.

Rollerführerschein Klasse 1

"Auf Rollen und Rädern" bewegten sich die Kinder der Klasse 1 in jedem Schuljahr eine Woche lang, eingebunden in den Tagesplan, um für den Rollerführerschein zu üben. Auch die 2. Klasse nutzt diese Möglichkeit zur Bewegung.



Klasse 2000

Die Teilnahme am Projekt zur Gesunderziehung ist zurzeit für alle Klassen der Schule gesichert finanziert. Inhalte dieses Projektes gehören zur Gesunderziehung und haben ebenfalls sportliche Anteile.

Gemeinsamer Wandertag

Kurz vor den Sommerferien steht bei uns in der Schule der gemeinsame Wandertag mit allen Kindern auf dem Programm.

Im Sommer 2006 führte uns die Wanderung rund um Oldendorf und anschließend ins Oldendorfer Schwimmbad, das extra für die Kinder unserer Schule geöffnet wurde.

Jedes Jahr wandern wir mit allen Kindern zu Fuß zur Waldbühne Melle, wo wir uns die angebotenen Theaterstücke der Waldbühne ansehen.

Zu Fuß zur Schule

Das Projekt „Zu Fuß zur Schule“ nehmen wir zum Anlass unsere Kinder zum „Autofreien Schulweg“ zu motivieren. Die Fußstempelkarten werden bis Weihnachten geführt. Kinder, die mit Taxi transportiert werden müssen, können sich einen Stempel durch die Umrundung unseres Altbaues erarbeiten. Erfahrungsgemäß sind die Stempelkarten gut gefüllt und unser Förderverein finanziert zur Belohnung neue Bewegungsmaterialien (Waveboards, Einräder, Pferdeleinen, Sitzschlitten, ...)

Meller Stadtlauf / Sponsorenlauf

Im September nehmen die Kinder unserer Schule traditionell am „Meller Stadtlauf“ teil. In den Jahren 2009 und 2012 sind unsere Schüler für die Schule (Ausstattung) und das Kinderhospiz Löwenherz gelaufen.



Information der Eltern über Bedeutung von Bewegung und der Gestaltung einer bewegungsfreundlichen Schule

Unsere Eltern werden über unsere Homepage sowie über das Schulprofil - Wiki informiert und stehen allen bewegungsaktiven Angeboten unserer Schule offen und helfend zur Seite.

Der erste Elternabend vor der Einschulung ist auch ein Informationsabend, der den neuen Eltern Einsicht in unsere Arbeit gibt. In unserem Leitbild nimmt Bewegung eine wichtige Rolle an unserer Schule ein und besucht man unsere Schule, sieht man es auch im alltäglichen Umgang.

Inhalte der Bewegungserziehung in der Grundschule Oldendorf

Die Grundsätze und Bestimmung Stand 1998 und Kerncurriculum Sport

Der Schulsport kann wesentlich zur Gestaltung eines attraktiven Schullebens und einem guten Schulklima beitragen, sowie die Identifikation der SchülerInnen mit ihrer Schule fördern.

Klassenübergreifende Projekte, Wettbewerbe und andere sportliche Begegnungen sind eine besondere Zielsetzung des Schulsports.

Durch den Schulsport sollen 3 Ziele miteinander verbunden werden:

1. Sachkompetenz (das Spiel-, bewegungs-, körper- und sportbezogene Können und Wissen)
2. Selbstkompetenz (die Fähigkeit selbstständigen und selbstbewussten Einbringens individueller Erwartungen an und in Bewegungshandlungen, sowie die Übernahme von Verantwortung)
3. Sozialkompetenz (die Fähigkeit zum einfühlsamen und vertraulichen gemeinsamen Spiel und Bewegungshandeln in Verbindung mit der Bereitschaft zum Helfen und Handeln auf Gegenseitigkeit. (Vgl. G. u. B. Stand 1998))

Lern- und Erfahrungsfelder:

- Spielen
- Turnen und Bewegungskünste
- Gymnastisch-rhythmische und tänzerische Bewegungsgestaltung
- Laufen, Springen, Werfen
- Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen
- Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten
- Miteinander kämpfen und Kräfte messen (Vgl. Kerncurriculum Sport)

Der Bildungsauftrag des Faches Sport besteht in der Vermittlung eines bewegungsaktiven Weltverstehens, das auf selbsttätige, eigenaktive Auseinandersetzungsprozesse basiert.

In den ersten beiden Schuljahren sollen die Kinder sich abwechslungsreich und spielerisch in zur Bewegung auffordernden Situationen experimentierend bewegen. Eine Mischung aus gelenktem und spontanem selbst gewähltem Lernen ist sinnvoll, um auch schwächeren Schülern einen Freiraum zu gewähren und die Freude an Bewegung und Spiel zu fördern. Hierbei sollte man versuchen, dem natürlichen Bewegungsverlangen der Kinder zu entsprechen.

Die Pausenhofgestaltung kann für solche frei gewählten Spielsituationen eine wichtige Rolle einnehmen.

In der 3. und 4. Klasse findet die Einführung in verschiedene Lernfelder statt, mit Betonung des sozialen Lernens sowie der Beachtung individueller Lernfortschritte.

Klasse 1-2

In diesen 2 Jahren bieten wir den Kindern ein möglichst breitgefächertes Bewegungsangebot in gelenkten sowie selbst gewählten Situationen, damit sie vielfältige Bewegungs- und Sozialerfahrungen machen können:

- Raumerfahrung (z.B. Spiele, Rollbretter)
- Reaktionsfähigkeit
- Raumlageerfahrung (z.B. Rollen um verschiedene Achsen)
- Gleichgewichtsschulung (z.B. Balancierparcours, Schwingen, etc)
- Schulung der Auge-, Handkoordination (z.B. Handgeräte und Bälle)
- Schulung der Selbstwahrnehmung durch abenteuersportliche Aspekte (z.B. Ringen und Raufen, Sprung aus der Gitterwand, Klettern,...)
- Kindertänze

Klasse 3-4

Nun bauen wir auf die grundlegenden Erfahrungen der ersten beiden Schuljahre auf und schulen Koordination, Kraft, Ausdauer und Taktik. Die Schüler werden in verschiedene Lernfelder eingeführt. Die angebotenen Bereiche sind:

- Schwimmen (Frühschwimmer- Goldabzeichen)
- Leichtathletik (Sprint, Weitsprung, Wurf, Ausdauerläufe)
- Gerät- und Bodenturnen (Reck, Barren, Ringe, Minitramp, ...)
- Spielformen (Völkerball, Brennball, Basketball, Hockey...)
- Kindertänze

Auch in dieser Altersstufe kommen wiederkehrend abenteuersportliche Aspekte vor (s. Klasse 1/2).