

Autorinnen

FI Hofrätin Mag. Julika Ullmann
Landesschulrat für Niederösterreich,
Tel. 02742/280 4570

Mag. Dr. Martina Gerhartl
Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und
Kultur, Abteilung V/5 Bewegungserziehung und
Sportlehrwesen, Tel. 01/53120 2573

Literatur

GRÖSSING, S. (1993): Bewegungskultur und Bewegungserziehung. Schorndorf.
REDL, S. (1998): Leibesübungen in der Grundschule. Wien.
SEEWALD, F.; KRONBICHLER, E.; GRÖSSING, S. (1998): Sportökologie. Stuttgart.
ZIMMER, R. (1995): Handbuch der Sinneswahrnehmung. Wien.
ZIMMER, R. (1999): Handbuch der Psychomotorik. Wien.

Unterrichtsmaterialien

Gesund & Munter Unterrichtsmaterialien.
Gesund & Munter Video: Fit mit Nicky & Micky.
Resch, J.; Castellani, S. et al (2002): Spielend Schwimmen lernen. Grundfertigkeiten. Wien.
Alle zu bestellen bei: AMEDIA, Sturzgasse. 1a, 1141 Wien, Tel. 01/982 13 22-310

Informationen im Internet

<http://www.bewegung.ac.at>

Weitere Informationen bei:

give

Servicestelle für Gesundheitsbildung

Waaggasse 11
A-1040 Wien
Tel.: 01/58 900-372
Fax: 01/58 900-379
E-Mail: give@roteskreuz.at

<http://www.give.or.at>

BEWEGUNG

IN DER VOLKSSCHULE

ANSPRECHPARTNERINNEN BEI GIVE

Mag. Andrea Lehner
Leiterin

Gabriele Laaber M.A.
Pädagogische Mitarbeiterin

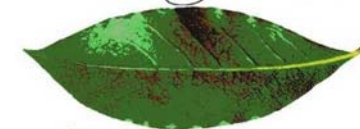
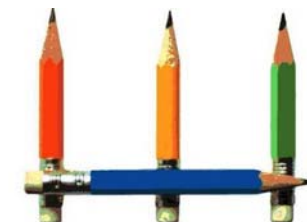
Dagmar Krems
Assistentin

give-hotline:
01/58 900-372

Mo – Mi 8.30-12.00 Uhr
Do 13.00-15.30 Uhr

© give – Dezember 2002

give – Servicestelle für Gesundheitsbildung
Eine Initiative von Bundesministerium für Unterricht,
Kunst und Kultur, Bundesministerium für Gesundheit
und Österreichischem Jugendrotkreuz



Der positive Einfluss von regelmäßiger, wohl dosierter Bewegung ist unumstritten. Im gesamten Schulalltag eines Volksschulkindes gilt Bewegung als das zentrale Phänomen der Persönlichkeitsentwicklung. Daher ist es wichtig, dass die nötigen Voraussetzungen für die Kinder geschaffen werden. Dies lässt sich besonders gut in einem Unterricht verwirklichen, in dem „Bewegtes Lernen“ möglich ist und in einer Schule, die in der Pausen(raum)gestaltung freie Spiel- und Bewegungsangebote zur Verfügung stellt.



Bild: „Blinde Raupe mit Seil“
(bm:bwk Lehrmittelbilderarchiv 2002)

Günstige Voraussetzungen für den Bewegungsunterricht

Die motorischen Grundeigenschaften des Kindes entwickeln sich in Phasen und sind durch folgende Veränderungen gekennzeichnet:

- Verstärktes Muskelwachstum
- Modellierung des Rumpfes
- Wirbelsäule formt sich zur S-förmigen Krümmung
- Schulter-, Halsregion wird kräftiger
- Kopf-Rumpfrelation verschiebt sich zugunsten des Rumpfes und schafft die Voraussetzungen zu besserer motorischer Leistungsfähigkeit

- Kreislauf und Atmungsorgane sind in einem leistungsfähigen Zustand

Dies bedeutet, dass in diesen Entwicklungsperioden günstige Voraussetzungen für den Erwerb bestimmter motorischer Grundeigenschaften bestehen. Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Flexibilität und der Bereich Körper- und Sinneswahrnehmung sind nur einige der vielfältigen Entfaltungsmöglichkeiten.

Gesunden Lebensstil entwickeln

Kinder haben einen gesteigerten Drang nach Erkundung, Eroberung und Abenteuer, wodurch das ausdauernde Üben freudvoll erlebt wird. Die sorgfältige Auswahl und Ausgewogenheit der Übungen im motorischen Grundlagenbereich helfen den Kindern dabei:

- Gesundheitsbewusstsein und ein positives Verhältnis zu ihrem Körper zu entwickeln
- Bewegung als freudvoll und ausgleichend erleben zu lernen.

Psychomotorik und Motopädagogik in der Volksschule

Das Kennzeichen von psychomotorisch und motopädagogisch orientierter Arbeit ist der gezielte Einsatz von erlebnisorientierten Wahrnehmungs- und Bewegungsangeboten. Dadurch soll insbesondere die Entwicklung jener Kinder gefördert werden, die in ihren Wahrnehmungs- und Bewegungsleistungen und, als Folge davon, in ihrem sozial-emotionalen Verhalten von Entwicklungsrückständen bedroht sind oder diese schon aufweisen.

Zusatzbildungen in der Motopädagogik für VolksschullehrerInnen bietet der Aktionskreis Psychomotorik Österreich (AKMÖ). Nähere Infos finden Sie unter: <http://www.motopaedagogik.at>

Über die Praxis des „Bewegten Lernens“ informiert unter anderem die Website des Projektes "Bewegte Klasse" unter <http://www.gfnoe.at>

Ausgewählte Übungen aus Gesund & Munter – Fit mit Nicky und Micky

Ausdauer

Stärke Dein Herz- Kreislaufsystem durch die *Fit-Übung ‚Hase und Igel‘*: auf der Stelle laufen und dabei die Fersen ans Gesäß bringen, den Oberkörper leicht nach vorne neigen und die gebeugten Arme gegeneinander mitschwingen – vergiss das Atmen nicht!

Mindestens 2 Minuten!

(Aus: Gesund & Munter Plakat 2)



Kraft

Kräftige Deine Bauchmuskulatur durch die *Fit-Übung ‚Kreuz und Quer‘*: im Sitzen Hände im Nacken verschränken – Ellbogen weit aufmachen – Oberkörper aufrichten – abwechselnd den linken Ellbogen zum rechten Knie führen und umgekehrt. Links und rechts mindestens 10 Mal!

(Aus: Gesund & Munter Plakat 2)



Dehnung und Entspannung

Bei einseitiger Belastung verspannen und verkürzen sich Muskeln, vergiss nicht sie zu dehnen, z. B. mit der *Fit-Übung ‚Die Lokomotive‘*: einen Fuß mit der Ferse auf einen festen Stuhl auflegen – das Standbein ist leicht gebeugt – neige nun den Oberkörper ganz gerade nach vor – spürst du das leichte Ziehen auf der Rückseite des aufgelegten Beines; dann ist es richtig – Du dehnt die Rückseite deiner Oberschenkel! Links und rechts mind. 30 Sekunden!

(Aus: Gesund & Munter Plakat1)



Mehr Fit-Übungen, umfassende Informationen und AnsprechpartnerInnen in den Bundesländern finden Sie in den give-Infoseiten „Bewegung – Move to Health“ für die Grundstufe!