

1. Bewegungskonzept der Grundschule Dietrichsfeld

Die Bedeutung von Bewegung für Kinder im Grundschulalter

Bewegung ist ein grundlegendes kindliches Bedürfnis, Ausdruck von 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).

Veränderte Lebensbedingungen und -gewohnheiten der Kinder führen jedoch zu einer Verschiebung des Spielens vom Aktiven zum Inaktiven. In der heutigen Zeit verlagert sich das Spielen im Freien immer häufiger ins Haus und verkümmert zu bewegungsarmem Spiel an der Spielkonsole, am Computer oder dem Tablet. Diese veränderten Spiel- und Bewegungssituationen zeigen ihre Auswirkungen. Wahrnehmungsstörungen und Konzentrationsschwächen sind aktueller denn je.

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-, Grund- und Raumwahrnehmung stehen in direkter Verbindung mit Bewegungsreizen. Wahrnehmung und Bewegung bilden eine unzertrennliche Einheit. Nur im Zusammenspiel können sinnvolle Verknüpfungen entstehen. 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, 2016)

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 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. 2016, S.35)

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

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

Bewegungsbereiche an der Grundschule Dietrichsfeld

Die Grundschule Dietrichsfeld versteht sich als bewegungsfreundliche Schule. Das Thema Bewegung bildet einen der Schwerpunkte unseres Schulprogramms. Schule in Bewegung zu bringen heißt für uns, Schule zu verändern durch eine kind-, lehr- und lerngerechte Rhythmisierung des Unterrichts, durch bewegendes, bewegtes und selbsttätiges Lernen, durch bewegte Pausen, durch bewegende, beteiligende und damit gesundheitsfördernde Organisationsstrukturen, durch Öffnung der Schule nach außen, durch vernetztes Denken (vgl. Abeling, I./ Städtler, H.; 2008).

Konkret beinhaltet dies folgende Bausteine:

1. Sportunterricht / Schwimmunterricht
2. Arbeitsgemeinschaften und Mittagsangebote
3. Bewegte Pausen
4. Sportveranstaltungen
5. Bewegtes Lernen
6. Gesundes Frühstück
7. Kooperationen

1. Sportunterricht

Der Sportunterricht wird in allen Klassen zweistündig als Doppelstunde in unserer schuleigenen Sporthalle durchgeführt und richtet sich nach den Vorgaben des Kultusministeriums.

Die Sportfachkonferenz hat sich darauf verständigt, welche Bereiche des Sportunterrichtes in welchen Klassenstufen fest im Lehrplan verankert sein müssen.

Damit ist auch bei einem Sportlehrerwechsel ein Aufbau des Unterrichts und die Förderung entsprechender Fähigkeiten und Fertigkeiten der Kinder möglich. Freude an der Bewegung zu wecken, ist unser zentrales Ziel.

Der von Förderschullehrer und Grundschullehrer gemeinsam geplante Sportunterricht wird allen Schülerinnen und Schülern¹ auf verschiedensten Niveaus angeboten und bietet in seiner ganzheitlichen Herangehensweise der kognitiven Auseinandersetzung vielfältige Möglichkeiten. Das spricht unterschiedliche Lerntypen, Lerntempi und Leistungsstufen an,

¹ Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird für Schülerinnen und Schüler die Abkürzung SuS verwendet.

wovon alle Schüler im Sinne von Fördern und Fordern profitieren. (vgl.: Förderkonzept GS Dietrichsfeld)

Schwimmunterricht

Im Rahmen des Sportunterrichts findet ein etwa acht- bis zehnwöchiger Schwimmunterricht klassenweise statt. Zum Schwimmen fahren wir mit dem Bus ins Schwimmbad nach Oldenburg/ Kreyenbrück.

2. AGs und Mittagsangebote

- Basketball
- Tischtennis
- Schwimmen (für Nichtschwimmer aus dem dritten und vierten Jahrgang)
- Bewegungsspiele (Jahrgang 1+ 2 in der Betreuung)
- Freies Spiel (Jahrgang 1+ 2 in der Betreuung)
- Turnen (Kooperation mit dem BTB)
- Tanzen (Kooperation mit dem BTB)
- Fußball für Jungen Klasse 3+4
- Fußball für Mädchen Klasse 1-4 (MICK-Projekt)
- Akrobatik (A+B Stiftung)
- Schauspiel (A+B Stiftung)

3. Bewegte Pause

In den Pausen ist uns wichtig, dass wir den SuS verschiedenste Bewegungsangebote bieten können. Die SuS sollen in den Pausen Spaß haben und mit ihren Mitschülerinnen und Mitschülern oder auch alleine spielen. Dafür finden sie auf unserem Schulgelände vielfältige Anregungen.

Neben Basketballkörben, Tischtennisplatten, Klettergerüsten und Schaukeln steht den SuS eine Ausleihe von Fahrzeugen und Spielgeräten zur Verfügung, die von den SuS über ein Ausleihsystem selbst organisiert wird.

Kleine Spielgeräte wie Springseile und Bälle finden die SuS in jedem einzelnen Klassenraum in Kisten, die vom Förderverein gesponsort wurden.

Als Anleitung für eine bewegte Pause und spielerische Bewegungsmöglichkeiten haben die SuS in ihrem Jahresplaner ein **Bewegungstagebuch** (s. Anhang), in das sie eintragen können, wenn sie eine bestimmte Aufgabe bearbeitet haben. Darüber erfahren die SuS verschiedenste Ideen der Pausengestaltung. Eine Einführung zu der Arbeit mit dem Bewegungstagebuch bekommen die SuS von ihren Sportlehrern.

4. Sportveranstaltungen

Durch zahlreiche Sportveranstaltungen während des Schuljahres bieten wir den Kindern ein vielfältiges Bewegungsangebot.

- Für die Erst- und Zweitklässler findet im Januar zum Ende des Halbjahres ein **Low-T-Ball – Turnier** statt. Für die Dritt- und Viertklässler wird im gleichen Zeitraum ein **Völkerballturnier** durchgeführt.
- In Kooperation mit SuS der Cäcilien- und Marienschule findet für die gesamte Schule alle vier Jahre eine **Fußball – Mini – Weltmeisterschaft** statt.
- Ebenso veranstalten wir immer im Wechsel einen **Sponsorenlauf**, die **Bundesjugendspiele**, sowie das **Sport- und Laufabzeichen**.
- Zum Schuljahresabschluss fährt die gesamte Schule zu einem gemeinsamen **Schwimmausflug** in das Freibad nach Rastede.
- Im dritten Jahrgang findet nach den Osterferien die **Radfahrprüfung** statt.
- Auch der Rosenmontag ist bewegungsorientiert ausgerichtet: Eine vielfältige **Bewegungslandschaft** bietet an diesem Tag einen großen Spaß für alle Kinder.
- Zudem finden regelmäßig Turniere während des Schulvormittags statt:
 - **Tischtennisturnier** (durch die Tischtennis-AG organisiert)
 - **Fußball - Stadtmeisterschaft** für Jungen und Mädchen
 - **Basketball - Grundschulliga**

Auch außerhalb des Schulvormittags nehmen die Kinder an den Wochenenden motiviert an Turnieren statt.

- Im Soccerland Oldenburg findet jährlich der **KNAX-CUP** statt, an dem sowohl eine Jungen- als auch eine Mädchenmannschaft teilnimmt.
- Auch an dem Projekt „**MICK – Kicking Girls**“ sowie „**JICK – Jungen kicken mit**“ nehmen fußballbegeisterte Schülerinnen und Schüler unserer Grundschule teil.
- Einmal im Halbjahr findet für die Dietrichsfelder SuS im Rahmen des **BIG Projekts (Basketball integriert Oldenburg)** ein Turnier mit allen teilnehmenden Grundschulen statt.

Die Anerkennung sportlicher Leistungen sowie die Würdigung von Einsatz und Engagement der SuS, Lehrer und Freiwilligen bei Sportveranstaltungen, finden im Rahmen von Ehrungen und Danksagungen mit allen Beteiligten statt. Gewonnene Pokale und Urkunden werden im Eingangsbereich der Schule ausgestellt und auf der Homepage präsentiert.

5. Bewegtes Lernen

Auch während der Unterrichtszeiten sind viele der SuS auf Bewegung angewiesen, um gut lernen und ihre Konzentration aufrechterhalten zu können. So gibt es in den unterschiedlichen Fächern vielfältige Bewegungsangebote. Hier sollen nur einzelne exemplarisch genannt werden.

Deutsch: Laufdiktat, Buchstaben nachfahren und ablaufen

Mathe: Ecken-Raten, Zahlenstrahl ablaufen, Koordinationsübungen

Religion und Sachunterricht: Rollenspiele, Standbilder und Quizspiele wie 1, 2 oder 3

Englisch: Bewegungslieder und -anweisungen, Rollenspiele

Musik: Bewegung und Tanz zu Musik, Rhythmusübungen, Entspannungsübungen

Die verschiedensten Bewegungsangebote können auf alle Unterrichtsfächer angepasst werden. Alles, was Bewegungen beinhaltet ist bei den SuS meist sehr beliebt und beeinflusst zudem ihre Ausdauer im positiven Sinne.

Weitere Ideen und Anregungen: s. Anhang

Schulexpress

Zu Ende des Schuljahres 2019/20 soll der Schulexpress neu in unserer Schule eingeführt werden. Er dient dazu, dass die SuS (zumindest einen Teil ihres Schulweges) zu Fuß zur

Schule kommen und nicht mehr mit dem Auto bis zur Schule gebracht werden. Auch dies fördert die Aktivität und die Bereitschaft zu körperlicher Betätigung der Kinder.

Die SuS treffen sich dazu an unterschiedlichen fest installierten Haltestellen in festen zusammengestellten Gruppen und laufen (zunächst in Begleitung eines Elternteils) gemeinsam zur Schule. Dadurch soll sichergestellt werden, dass kein Kind alleine zur Schule laufen muss.

6. Gesundes Frühstück

Durch die Beteiligung am EU-Schulprogramm haben wir die Möglichkeit, kostenlos **Obst** und **Gemüse** sowie **Milch** für die Kinder zu erhalten. Im Rahmen dieses Programms wird unsere Schule dreimal in der Woche von **Ecocion** mit regionalem Schulobst beliefert. Für jede Klasse stehen Kisten bereit, in denen die Kinder verschiedene biologische Obst- und Gemüsesorten vorfinden.

Ebenso wird die Schule wöchentlich vom **Diershof** mit Milch beliefert. Jeden Montag gibt es für die Kinder kostenlos frische Diers-Milch, die meist bis zum Ende der Woche reicht.

Bei größeren Sportveranstaltungen finden die Kinder stets ein gesundes Buffet vor, für welches die umliegenden Supermärkte oft bereit sind Obst und Gemüse zu spenden.

Um die Kinder an eine gesunde Ernährungsweise heranzuführen, finden im Rahmen des Sachunterrichts Einheiten zum Thema Ernährung und die Zubereitung eines gesunden Frühstücks statt.

7. Kooperationen

Dank vieler Kooperationspartner lassen sich die sportlichen Angebote für die Kinder noch attraktiver gestalten.

- Die Kooperation mit der **Baskets Akademie Weser-Ems e.V.** und das damit verbundene BIG-Turnier begeistern Kinder für Basketball. Das Projekt zielt darauf ab, Kinder mit Migrationshintergrund zu fördern und sie in die Vereinswelt zu überführen.
- Durch die Zusammenarbeit mit dem **Bürgerfelder Turnerbund „BTB“** gibt es direkt im Anschluss an die Schule ein Sportangebot im Turnen sowie im Tanzen. Für den geplanten Ganzttag wird der BTB als Sportverein die Trägerschaft übernehmen.

- Das Akrobatik-Angebot wird durch einen weiteren Kooperationspartner, die **A + B – Stiftung**, ermöglicht.

Aufgrund des 2016 vereinbarten Beschlusses, den offenen Ganztag einzuführen, wird der Umfang an Kooperationspartnern noch weiter ausgebaut.

Um diesen vielfältigen Angeboten gerecht zu werden, nehmen alle Lehrkräfte in regelmäßigen Abständen an **Fortbildungen** teil, wie z. B. „Auffrischung DLRG Lebensrettung im Wasser“.

Es erfüllt uns mit Stolz, dass wir nun schon das dritte Mal in Folge als „Sportfreundliche Schule“ ausgezeichnet wurden.

Wir sehen es als eine sportliche Herausforderung an, mit unserem engagierten Sportlehrerteam sowie allen Kollegen in Zukunft den vierten Stern für diese Auszeichnung zu erhalten.

Literaturverzeichnis

Abeling, I., Städtler, H. (2008): Bewegte Schule – mehr Bewegung in die Köpfe. In: Die Grundschulzeitschrift 3/2008, S. 42-45.

Altenberger, H. und Maurer, F. (1992): Kindliche Welterfahrung in Spiel und Bewegung: Sportpädagogische Perspektiven, Klinkhardt-Verlag.

Ayres, A.J. (2016): Bausteine der kindlichen Entwicklung, Sensorische Integration verstehen und anwenden, Verlag Springer, Berlin.

Niedersächsisches Kultusministerium (2006): Kerncurriculum für die Grundschule, Jahrgänge 1-4, Sport.

Anhang

I Beispiele / Ideensammlung zu bewegtem Lernen

Englisch	<ul style="list-style-type: none">• Lieder mit Mimik und Gestik unterstützen• Lieder mit Bewegung• Action stories• Begrüßungslied mit Bewegungen• Pantomime• Rollenspiele• Simon says
Musik	<ul style="list-style-type: none">• Rhythmen klatschen, patschen, stampfen• Bewegungslieder• Begrüßungs- und Verabschiedungslieder mit Bewegungen als Ritual• Begrüßungs-Rhythmicals• Rhythmen-Gehen \diamond Tempo der Musik aufnehmen
Mathe	<ul style="list-style-type: none">• Fliegenklatsche auf das richtige Ergebnis schlagen• Koordinationsübungen• Eckenraten / Eckenpusten• Zahlendiktat

	<ul style="list-style-type: none"> • Zahlen-WM • Zahlenlauf • Kegelspiele • Rollenspiele (die Fee kommt, der Dieb nimmt) • Klatschspiele • 1x1 mit Feldern • „Gute Laune“ • Bewegungen einer Anzahl entsprechend ausführen
Deutsch	<ul style="list-style-type: none"> • Wörter gebärden • Partnerspiele: Abklopfen, Pizza-Massage • Begrüßungs-Rhythmicals • Frühsport • Laute hören ◊ aufstehen und gebärden • Erlesen von Bewegungsaufträgen • Aufräummusik • Anspannung, Entspannung, Ausschütteln • Silben klatschen, laufen, stampfen • Kombination Silben – Bewegung – Melodien • Würfeldiktat • Lauf- / Schleichdiktat • Wortarten-WM • Bewegungslieder / Klatschspiele / Versteckspiele • Wir gehen jetzt auf Löwenjagd • Silben hüpfen • Feuer-Wasser-Erde zu den Wortarten • ABC-Rap mit Bewegung

Viele der Ideen können auch fächerübergreifend angewendet oder angepasst werden.

II Bewegungstagebuch

Bewegungstagebuch



Hallo,

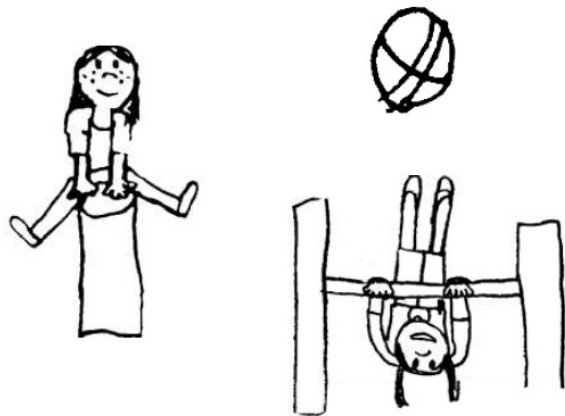
dieses Tagebuch soll für dich ein Anreiz sein, jeden Tag etwas für deine Fitness zu tun. Im Laufe des Jahres kannst du dann sehen, wie sich deine Leistung steigert. Häufig macht es mehr Spaß, wenn man zu zweit oder zu dritt trainiert. Deshalb solltest du dir einen Trainingspartner suchen. Den ersten Eintrag macht ihr am besten gemeinsam mit eurem/r Sportlehrer/in. Dann könnt ihr jeden Tag üben, bis zum zweiten Eintrag, den macht ihr wieder gemeinsam mit eurem/r Sportlehrer/in.

Nun geht es los. Wir wünschen euch viel Spaß und viel Erfolg mit diesem Heft.

Trainingspartner für dieses Heft: _____

Lieblingssportart: _____


Verein: _____



Seil springen



Wie viele Sprünge schaffst du ohne Pause?

	Sommer	Herbst	Winter	Frühling
Anzahl				

Laufen



Suche dir eine Strecke, die du laufen kannst. Gut ist ein Rundenlauf! Zähle die Runden, die du schaffst, ohne Pause zu machen.

	Sommer	Herbst	Winter	Frühling
Anzahl				

Balancieren

Suche dir eine Möglichkeit zum Balancieren. Balanciere vorwärts, rückwärts und seitwärts. Steigere den Schwierigkeitsgrad.



Gummitwist

Suche dir zwei Partner und spiele mit ihnen Gummitwist. Steigere den Schwierigkeitsgrad der Übungen.



Aufschwung

Versuche einen Aufschwung an der Turnstrange. Kannst du mehrere hintereinander?



	Sommer	Herbst	Winter	Frühling
Anzahl				

Sitzwelle

Kannst du auch eine Sitzwelle? Wie viele schaffst du hintereinander?

	Sommer	Herbst	Winter	Frühling
Anzahl				

Bockspringen


Such dir eine Möglichkeit zum Bock springen. Ihr könnt euch mit mehreren zusammen tun und übereinander springen.



	Sommer	Herbst	Winter	Frühling
Anzahl				

Ballwurf

Suche dir ein Ziel für deinen Wurf, und einen Punkt, von dem du wirfst. Wie oft triffst du?

	Sommer	Herbst	Winter	Frühling
Anzahl				



Vielleicht hast du noch eine andere Sportart, die du trainieren möchtest. Deinen Trainingserfolg in dieser Disziplin kannst du auch auf dieser Seite vermerken.

Sportart: _____

Trainingserlebnis am: _____

Sportart: _____

Trainingserlebnis am: _____

Sportart: _____

Trainingserlebnis am: _____

Teilnahme an Turnieren

Auf dieser Seite hast du Platz für eigene Eintragungen

Art der Übung: _____

	Sommer	Herbst	Winter	Frühling
Anzahl				

Art der Übung: _____

	Sommer	Herbst	Winter	Frühling
Anzahl				

Trage ein, welche Abzeichen du gemacht hast.

Schwimmabzeichen

Seepferdchen Bronze Silber Gold

Laufabzeichen

Stufe 1 2 3 4 5

Sportabzeichen

Bronze Silber Gold

Zehnerprobe

10x



10x an die Wand werfen, mit beiden Händen fangen.

9x



9x an die Wand werfen, vor dem Fangen in die Hände klatschen.

8x



8x an die Wand werfen, vor dem Fangen, 2x in die Hände klatschen.

7x



7x an die Wand werfen, vor dem Fangen 1x hinter dem Rücken in die Hände klatschen.



6x



6x an die Wand, vor dem Fangen mit der Hand den Boden berühren.

5x



5x Würfe mit der anderen Hand, mit beiden Händen fangen.

4x



4x an die Wand, im Knien fangen.

3x



3x rückwärts werfen, umdrehen und fangen.

2x



2x rückwärts durch die Beine werfen, umdrehen, fangen.

1x



1x um den Körper werfen.

Zehnerprobe 1 erfolgreich bestanden

Datum: _____

Unterschrift: _____

Zehnerprobe 2

10x



10x an die Wand, mit einer Hand fangen.

9x



9x mit den Unterarmen an die Wand baggern.

6x



6x abwechselnd mit dem linken und rechten Unterarm an die Wand baggern.

5x



5x mit den Knien den Ball an die Wand spielen, mit den Händen fangen.

8x



8x ohne Pause mit den Händen an die Wand schlagen.

7x



7x mit beiden Fäusten an die Wand boxen.

4x



4x Hochwurf, Kopfball an die Wand, dann fangen.

3x



3x mit dem Fuß den Ball an die Wand spielen, dann den Ball auffangen.

2x



2x an die Wand werfen,
blitzschnellumdrehen,
fangen.

1x



1x an die Wand werfen, den Ball
einmal auf prellen lassen, mit
einem Grätschsprung über den
Ball springen, dann den Ball
fangen.

Zehnerprobe 2 erfolgreich bestanden

Datum: _____

Unterschrift: _____