

Bewegung und Sport

BILDUNGS- UND LEHRAUFGABE:

Aufgabe von Bewegung und Sport ist - ausgehend von der individuellen Entwicklung und der motorischen Lernfähigkeit -, durch ein vielfältiges Bewegungsangebot die Gesamtpersönlichkeit des Kindes zu fördern.

Der Unterricht in Bewegung und Sport auf der Vorschulstufe soll

- die Bewegungs- und Spielfreude der Kinder erhalten bzw. wecken und steigern und durch ein vielseitiges Bewegungsangebot den individuellen Bewegungsbedürfnissen und Interessen entsprechen,
- zum kreativen Umgang mit der Bewegung anregen,
- die Erprobung sozialer Verhaltensweisen im Bewegungsspiel und beim gemeinsamen Üben ermöglichen,
- zur Steigerung der motorischen Eigenschaften durch vielfältiges Üben der grundlegenden Bewegungsfertigkeiten führen und damit der Wahrung der Gesundheit und der Verbesserung der Leistungsfähigkeit dienen.

LEHRSTOFF:

Spiele

| | |
|----------------------|--|
| Lauf- und Hüpfspiele | Bei verschiedenen Spielen (Platzsuchspiele, Fangspiele, Reaktionsspiele; Tempelhüpfen ...) an das Einhalten von Regeln gewöhnen; allenfalls auch Finden von Spielideen oder zusätzlichen Spielregeln |
| Ballspiele | Spiele mit Zuwerfen und Fangen bzw. Zielwerfen (mit dem Partner oder in der Gruppe) Auch Erfinden von einfachen Spielformen |
| Sing- und Tanzspiele | Bewegungsformen an die Musik, an den Partner, an die Gruppe anpassen Finden von passenden Bewegungen zu gegebenen Rhythmen und Melodien (selbst ausgedachte Bewegungsformen) |
| Kooperationsspiele | Spiele, die zum Miteinander- und nicht Gegeneinander-spielen führen („Kennenlernen“, „Vormachen - Nachmachen“, „Kontakt aufnehmen“ ...) |
| Sinnesübende Spiele | Spiele zur Verbesserung der Wahrnehmungsfähigkeit (im visuellen, akustischen und taktilen Bereich) und zur Steigerung der Konzentrationsfähigkeit durchführen |
| Scherzspiele | Spiele mit altersgemäßen Inhalten (foppen, necken, nicht lachen ...) Einander nicht kränken, Überempfindlichkeit abbauen |

Grundlegende Bewegungsfertigkeiten

| | |
|--|--|
| Laufen und Gehen unter verschiedenen Bedingungen | Beim Laufen und Gehen mit verschiedenen Bewegungsaufgaben (etwas tragen, ausweichen, anpassen an einen Rhythmus oder an einen Partner, Richtungsänderung ...) lernen, einen eigenen Weg zu finden und auf andere Kinder Rücksicht zu nehmen Im Laufen und Gehen den Raum erleben (weit - nah, vorwärts - rückwärts, links - rechts ...) |
| Hüpfen und Springen in vielen verschiedenen Formen | Verschiedene Möglichkeiten des Hüpfens und Springens (einbeinig, beidbeinig, linksherum, rechtsherum ...) finden und erproben Niedrige Hindernisse sowohl mit freien Sprüngen als auch mit Stütz- und Hangsprüngen überwinden (ohne Bewegungsvorschriften) |
| Rutschen und Kriechen mit verschiedenen Aufgabenstellungen | Zwischen und unter Hindernissen durchkriechen Üben an Gerätebahnen Rutschen auf schrägen Flächen |
| Steigen und Klettern an festen Geräten | Beim Steigen über verschiedene Hindernisse und an lotrechten Leitern (Höhe begrenzen) im Besonderen die Griff- und Trittsicherheit üben Klettern über, durch und um verschiedene Hindernisse |
| Schwebegehen | Zwischen Linien, auf Linien und auf niedrigen Flächen verschiedene Formen des Schwebegehens erproben |
| Schaukeln, Hängen | Im Sitz aus eigener Kraft schaukeln Flüchtiges Hängen Erste Versuche im viergriffigen Hangeln |
| Heben und Tragen von Geräten | Verschiedene Geräte allein, mit einem Partner und in der Gruppe heben und tragen (kein gegenseitiges Heben und Tragen) Finden und Durchführen von Transportmöglichkeiten (auf schonende Behandlung achten) |
| Ziehen und Schieben | Beim Ziehen und Schieben geeigneter Geräte oder eines Partners Widerstand und Schwere erleben |
| Rollen, Werfen, Fangen, Prellen | Beim freien Spielen mit verschiedenen Bällen und anderen geeigneten Hand- und Behelfsgeräten (geknotete Schnüre, Kartonröllchen ...) Roll- und Flugeigenschaften erleben und die Augen-Hand-Koordination üben |
| Schwimmen | Wassergewöhnungsübungen - Fortbewegen in knie- bis hüfttiefem Wasser |

- Tauchen und Springen in Spielform als Vorbereitung des Schwimmens

Rutschen, Rodeln, Eislaufen, Schifahren

Finden und Erproben verschiedener Möglichkeiten der Fortbewegung, des Richtungswechsels und des Bremsens auf Schnee und Eis

Kunststücke

Einfache Kunststücke auf dem Boden und an Geräten

Sammeln von Bewegungserfahrungen beim Üben auf dem Boden (Wälzen, Purzelbaum ...) und an Geräten (Überdrehen an den Ringen ...) Aufgreifen, Übernehmen und Verändern von Kunststücken aus dem freien Spiel der Kinder

Einfache Kunststücke mit Handgeräten

Erfinden und Üben kleiner Kunststücke (wie Schnurspringen, Balancieren mit Bällen, Stäben ...)

Allgemeine Körperbildung

Kräftigungs- und Schmeidigungsübungen

Übungen in Spiel- und Zweckform zur Entwicklung der Ausdauer, der Schnelligkeit, der Kraft und der Beweglichkeit

Gesundheitserziehung

Körperpflege

Gewöhnen an regelmäßige Körperpflege

Kleidung

Gewöhnen an Reinlichkeit und Zweckmäßigkeit der Kleidung

Ernährung

Anregen zu gesunder Ernährung

Bewegung

Gewöhnen an eine tägliche Bewegungszeit Anbahnen von positiven sportlichen Freizeitgewohnheiten (Eislaufen, Schwimmen, Wandern ...)

DIDAKTISCHE GRUNDSÄTZE:

Körperliche Aktivität ist das wesentlichste Element von Bewegung und Sport. Durch gezielte vielseitige körperliche Betätigung soll das Kind sowohl im motorischen Bereich als auch im kognitiven, sozialen und emotionalen Bereich gefördert werden, wobei die physischen und psychischen Voraussetzungen des einzelnen Kindes zu beachten sind.

Zur Verbesserung der Aktivitäts- und Zuwendungsbereitschaft soll den Kindern die Möglichkeit zum freien Spielen mit der Bewegung und mit verschiedenen Geräten, die Möglichkeit zum selbstständigen Erfahrung sammeln am Übungsort, an Geräten und in der Gruppe geboten werden. Erst nach dieser ausgiebigen Orientierungsphase sollen die Kinder auch zu einfachen Kunststücken angeregt bzw. angeleitet werden.

Der Unterricht von Bewegung und Sport soll so geführt werden, dass er zu kooperativem Verhalten und gegenseitigem Helfen (aber kein „Hilfe geben“) erzieht, Konkurrenzverhalten weitestgehend vermeidet und Bewegungsängste abbauen hilft.

Ängstliche Kinder bedürfen besonderer Motivation. Der oft sehr unterschiedlichen körperlichen und motorischen Ausgangslage der Kinder ist durch ein differenziertes Bewegungsangebot zu entsprechen und nicht durch Zwang zur Bewegung.

Bewegung und Sport soll möglichst oft im Freien durchgeführt werden (zB Wiese, Wasser, Schnee, Eis ...).

Aus Gründen der Sicherheit und der Hygiene ist auf eine geeignete Kleidung Bedacht zu nehmen.

Auf der Grundlage der in der Stundentafel angegebenen Wochenstundenzahl ist auch bei ungünstigen räumlichen Gegebenheiten die tägliche Bewegungseinheit anzustreben.