

# Gesund Aufwachsen

in Vorarlberg



## MODUL BEWEGUNG IN DER VOLKSSCHULE

Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang. Wenn Kinder sich bewegen und spielen, dann machen sie nicht nur wesentliche Erfahrungen im körperlich-motorischen Bereich. So gewinnen Kinder Erkenntnisse über sich selbst und die anderen, über ihre Umwelt.

Vielfältige Bewegungs- und Sinneserfahrungen tragen zur Vernetzung der Nervenzellen im Gehirn bei, sie schaffen Voraussetzungen zur Entwicklung der Selbstständigkeit und geben Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Sie ermöglichen den Kindern auch die Erkenntnis, dass sie selbstgestaltend auf ihre Umwelt einwirken und diese verändern können. Gleichzeitig dient Bewegung dem Abbau von Stresshormonen und der Regulation von Gefühlen.

Die gesellschaftliche Entwicklung, Computer, Handy und Spielkonsolen bringen es jedoch mit sich, dass sich Kinder und Jugendliche immer weniger bewegen und ihre Wahrnehmung vorwiegend auf visuelle und auditive Reize beschränkt ist.

Eine Vielzahl an Aufgaben, welche früher im außerschulischen Kontext - insbesondere vom Elternhaus - wahrgenommen wurden, spielt heutzutage in den Schulalltag hinein und stellt an pädagogische Einrichtungen wie die Volksschule neue Anforderungen. Gemäß dem österreichischen Lehrplan hat das Unterrichtsfach Bewegung und Sport im Volksschulbereich „zu einer umfassenden Persönlichkeitsentwicklung sowie zu sozialer Verantwortung gegenüber Mitmenschen und der Umwelt“ beizutragen.

In dieser Fortbildung erhalten Sie neben neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen eine Vielzahl von praxiserprobten Ideen, Spiele und Unterrichtseinheiten, welche die Bewegungsfreude der Kinder anregen. Mit dem Basismodul Bewegung wollen wir den Lehrerinnen und Lehrern eine über ihre Ausbildung hinausgehende Unterstützung für die Planung und Umsetzung von Bewegungsimpulsen geben, die auch während des täglichen Unterrichts und in den Pausen einsetzbar sind.

### Leitlinien:

- Gemeinsam statt gegeneinander
- Fairness
- Umgang mit Aggressionen
- Sich messen – Sieg und Niederlage
- Sich angstfrei und ohne Druck bewegen, Mut machen

### Kernthemen:

- Wahrnehmung
- Koordinative Fähigkeiten
- Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit

**Fortbildungsdauer:** 3,5 h

**Kosten:** keine

### Sonstiges:

Turnsaal erforderlich

### Referent:

Mag. Andreas Prenn (SUPRO)