



Grundschule Hahn-Lehmden

Lehmders Straße 8 26180 Rastede

Juni 2019

Sportförderunterricht

Der Sportförderunterricht ist eine Fördermaßnahme auf der Grundlage von Bewegung und Wahrnehmung. Aufgabe ist es, Kinder mit Auffälligkeiten im motorischen und/oder psycho-sozialen Bereich in ihrer ganzheitlichen Entwicklung zu fördern.

Ziel ist im *psycho-sozialen Bereich*, die Unterstützung, Stabilisierung und Harmonisierung der Persönlichkeit zu erreichen. Die Schüler sollen im Unterricht Wertschätzung, Empathie, Anregung und Selbstverwirklichung erfahren. Positive Bewegungserfahrungen tragen dazu bei, dass ein Kind ein stabiles Selbstkonzept aufbaut.

Aus *motorischer Sicht* sollen vielfältige Bewegungsreize das Bewegungsbedürfnis von Kindern erhalten, bzw. wieder Freude an der Bewegung wecken. Häufige Bewegungsanreize entwickeln die Wahrnehmungsfähigkeit und zielen auf die Erhöhung der individuellen koordinativen und konditionellen Leistungsfähigkeit. Der Aufbau des Haltungs- und Bewegungsapparates wird unterstützt und das Herz-Kreislauf-System trainiert.

Im Fördersport rückt der Schüler in den Mittelpunkt:

- Es ist wichtig, den Schüler in seiner Individualität zu akzeptieren.
- Der Lehrer soll jedem Schüler intensive Zuwendung geben.
- Der Schüler soll oft an der Auswahl und an der Umsetzung der Inhalte beteiligt werden.
- Auf Leistungsdruck und -vergleich wird verzichtet.
- Der Schüler soll eine Wahlmöglichkeit haben, d.h. statt Bewegungsanweisungen stellt der Lehrer Bewegungsaufgaben. Bei Bewegungsaufgaben kann der Schüler den Bewegungsumfang und/oder die Bewegungsintensität selbst wählen.
- Der Sportförderunterricht wird an der GS Hahn-Lehmden schwerpunktmäßig im ersten und zweiten Jahrgang angeboten. Es existiert eine jahrgangsgemischte Gruppe mit maximal 15 Kindern, die wöchentlich eine Förderstunde erhalten. Der Sportförderunterricht wird nach Möglichkeit an dem Tag unterrichtet, an dem kein Sportunterricht stattfindet. Die Teilnahme ist für die Kinder verbindlich.



Grundschule Hahn-Lehmden

Lehmden Straße 8 26180 Rastede

Juni 2019

In Folgendem werden Beispiele zu den Inhaltsbereichen des Sportförderunterrichtes an der GS Hahn-Lehmden aufgezeigt:

Der Bereich Wahrnehmungsförderung

Die auditive Wahrnehmung (Grundlage der menschlichen Kommunikation, Entwicklung der Sprache):

- Zeigen und sich Zubewegen auf Geräuschquellen (Trommel, Glocken, Töne)
- Unterscheiden und Benennen von Tönen und Geräuschen (Welcher Reifen trudelt am längsten?)

Die visuelle Wahrnehmung (Voraussetzung für die Orientierung im Raum):

- Unterscheiden und Zuordnen von Formen, Farben und Materialien (Farb-Laufspiele)
- Bestimmen der Raum-Lage- Beziehungen von Gegenständen und Personen (durch Zwischenräume laufen)

Die taktile Wahrnehmung (passives Aufnehmen von Berührungsreizen, Erkunden von Gegenständen)

- Ertasten und Nachbilden von Formen (mit Seilen Formen nachlegen)
- Erleben kindgemäßer Massage mit und ohne Material (Wir backen Pizza, Autowäsche, Pferde werden gestriegelt)

Die kinästhetische Wahrnehmung (Muskelanspannung, Körperhaltung, Kraftimpuls)

- Spüren und Verändern von Muskelanspannungen (Spannung/Entspannung)
- Einschätzen und Dosieren von Kraftimpulsen (Werfen mit unterschiedlichen Bällen)

Die vestibulare Wahrnehmung (Verarbeitung von Reizen, die durch Drehbeschleunigungen entstehen)

- Auf- und Ab- Bewegungen des Körpers (Trampolinsprünge)
- Schaukeln, Drehen, Rollen (Rollen auf der schiefen Ebene)



Grundschule Hahn-Lehmden

Lehmden Straße 8 26180 Rastede

Juni 2019

Der Bereich motorische Förderung

Die Koordination (Zusammenwirken von Sinnesorgan, Nervensystem und Muskulatur)

Es lassen sich fünf koordinative Fähigkeiten unterscheiden:

1. Die räumliche Orientierungsfähigkeit (Werfen von Bällen auf unterschiedliche Ziele)
2. Die kinästhetische Differenzierungsfähigkeit (Körperhaltungen nachbilden)
3. Die Reaktionsfähigkeit (Ballticker)
4. Gleichgewichtsfähigkeit (Fahren mit Pedalos, Balancieren auf unterschiedlichen Unterstützungsflächen)
5. Rhythmusfähigkeit (Rhythmus ausdenken, nachklatschen, Namen mit Bällen prellen)

Die Haltung (die vom Organismus gegen die Schwerkraft eingenommene Stellung des Körpers)

- Ermöglichen von Körpererfahrungen (Kriechen, hüpfen, schlängeln, springen, balancieren, stützen, hangeln, schaukeln und klettern)
- Vermeidung von schädlichen Belastungen (sanft niederspringen)

Die Ausdauer ist die Fähigkeit, eine bestimmte Leistung über einen möglichst langen Zeitraum aufrecht zu erhalten.

Im Sportförderunterricht soll die Belastung nicht zu hoch angesiedelt werden. Sie sollte nur im aeroben Bereich liegen (Lauf- und Ticker-Spiele mit Ausruhestationen, wie Eckenticker, Taxispiel).



Grundschule Hahn-Lehmden

Lehmden Straße 8 26180 Rastede

Juni 2019

Der Bereich Soziale, emotionale und kognitive Förderung

Kontakt aufnehmen und kooperieren

- Aufnehmen von Kontakt durch Berührung (Roboterspiel)
- Erproben und Präsentieren von Bewegungsfolgen (mit Partner absprechen)
- Erproben und Verändern von kooperativen Spielen (Bewegungsgeschichten)
- Erlernen von Sicherheits- und Hilfestellung (Akrobatik)

Konflikte lösen (ist eine wichtige Voraussetzung für eine zufriedenstellende Interaktion und für einen wertschätzenden Umgang miteinander)

Die Regeln sind mit den Kindern gemeinsam zu erarbeiten

- Kämpfen
- Akrobatik
- Planen und Erproben eines Geräteparcours

Den Körper erfahren (eine vielfältige Körpererfahrung bezüglich Körperkenntnis, Orientierung, Ausdehnung, Ausdruck, Bewusstsein und Haltung ermöglichen)

- Erproben und Bewegungsmöglichkeiten von Körperteilen
- Darstellen von Körperformen mit Materialien
- Bewusstes Auf- und Abbauen von Körperspannungen

Sich entspannen (den Zustand von Ruhe und Gelassenheit erreichen)



Grundschule Hahn-Lehmden

Lehmdorfer Straße 8 26180 Rastede

Juni 2019

Die Kinder sollen selbst entscheiden, ob sie an einer Entspannungsübung teilnehmen wollen.

- Genießen des Körpers in Ruhe (Traumreisen)
- Erleben von Entspannungs- und Belastungssituationen
- Erlernen von einfachen Entspannungsformen (Massage mit Igelbällen)

Risiken eingehen, Abenteuer erleben (das Herantasten an persönliche Grenzen)

Die Kinder sollen selbst entscheiden, ob sie sich die entsprechenden Bewegungssituationen zutrauen oder nicht.

- Klettern
- Springen, balancieren, schwingen an und mit Geräten
- Erproben akrobatischer Bewegungsformen

(sich an den Ringen hochziehen lassen, sich von einem Kasten auf eine Weichbodenmatte fallen lassen, sich von einer Gruppe tragen lassen, über eine Sprossenwand klettern)

Selbstständig handeln (selbstbestimmtes und eigenverantwortliches Handeln und experimentierendes Lernen ermöglichen)

- Planen und Verändern von Bewegungsformen mit Materialien
- Erproben von veränderten Spielregeln
- Lösen von Bewegungsaufgaben (überwinde eine Strecke, ohne den Boden zu berühren, wähle dazu Matten etc.)
- Bewegen nach selbst gewähltem Schwierigkeitsgrad (Ideenbilder: im Sumpf, im Dschungel, im Land der Pferde)