

Thema Bewegung

PädagogInneninformation

Bewegung und sportliche Aktivität sind eine **wichtige Gesundheitsdeterminante**. Das bedeutet, dass sie unsere Gesundheitsentwicklung beeinflussen: Regelmäßige körperliche Aktivität ist ein Schutz-, körperliche Inaktivität ein Risikofaktor.

*Gemeinsame
Aktivitäten mit
Gleichaltrigen
können das soziale
Wohlbefinden
steigern*

Bei Kindern steht die alltägliche Bewegung im Mittelpunkt. Leider nimmt das kindliche Bewegungsausmaß durch Freizeitaktivitäten wie Fernsehen oder Computer spielen ab. Kinder entdecken durch Bewegung die Welt. Sie lernen, mit sich und ihrem Körper umzugehen, gewinnen mit positiven Bewegungserlebnissen Selbstvertrauen, erleben aber auch Versagen und Enttäuschung. Gemeinsame Aktivitäten mit Gleichaltrigen können das soziale Wohlbefinden steigern und Fähigkeiten wie Einfühlungsvermögen und Toleranz schulen. Das Wettkampfprinzip sowie die Vermittlung von Regeln und Werten des Sports wie z.B. Fairness unterstützen das soziale Miteinander.

Zudem sind **positive Auswirkungen von körperlicher Aktivität** auf die schulische und kognitive Leistungsfähigkeit belegt. Bewegter Unterricht verbessert demnach die Lernfähigkeit der SchülerInnen.

Die **Bewegungsempfehlungen** für Kinder und Jugendliche besagen, dass sie – um ihre Gesundheit zu fördern – täglich mindestens 60 Minuten in zumindest mittlerer Intensität körperlich aktiv sein sollen. Bei sitzenden Tätigkeiten, die länger als 60 Minuten dauern, sind zwischendurch kurze Bewegungseinheiten empfohlen. Das ist insofern wichtig, als ununterbrochenes Sitzen ein eigenes Gesundheitsrisiko darstellt, das möglicherweise durch Training nicht kompensiert werden kann. Eine Turnstunde am Nachmittag kompensiert also die Bewegungsinaktivität von Kindern am Vormittag nicht.

*Täglich
mindestens
60 Minuten
körperlich
aktiv sein*

Studien zeigen, dass viele Kinder sich zu wenig bewegen, und ihr **Bewegungsausmaß** mit zunehmendem Alter abnimmt. Laut einer Studie des Robert Koch-Instituts in Deutschland¹ erfüllt nicht einmal einer von drei Buben (30%) im Volksschulalter die Bewegungsempfehlungen. Bei den Mädchen ist es nicht einmal jedes Vierte (23%), das sich gemäß den Empfehlungen bewegt.

¹ Es liegen keine Zahlen zum Bewegungsverhalten von österreichischen VolksschülerInnen vor.

Österreichs Mädchen sind deutlich seltener körperlich aktiv als Burschen, ältere Jugendliche seltener als 11- und 13-Jährige. Das Ausmaß körperlicher Aktivität nimmt mit dem Alter werden linear ab. Nur 9,5% der 17-jährigen Burschen (also knapp jeder Zehnte) und nur 5,2% der 17-jährigen Mädchen erfüllen die Bewegungsempfehlungen.

Als VolksschulpädagogInnen können Sie **Rahmenbedingungen schaffen**, die dem natürlichen Bewegungsbedürfnis der SchülerInnen entsprechen, z.B. durch **bewegten Unterricht**. Denn alle Kinder und Jugendlichen sollen altersgerechte Bewegungsmöglichkeiten haben.

Sie können die SchülerInnen durch die vorgeschlagenen Übungen anregen, sich mit ihrem eigenen Bewegungsverhalten auseinanderzusetzen und herauszufinden, welche **Bewegungsarten** ihnen besonderen Spaß machen. Denn Untersuchungen zeigen, dass sich ein in jungen Jahren etablierter, aktiver Lebensstil häufig auch im Erwachsenenalter fortsetzt.



Module

Sie können aus den Modulen einzelne Übungen auswählen oder ein Modul zur Gänze mit Ihrer Klasse durcharbeiten. Basisübungen sind für alle Schulstufen geeignet. Vertiefungsübungen beziehen sich – als grobe Richtlinie – auf die dritte und vierte Schulstufe. Sie kennen Ihre Klasse am besten. Bitte schätzen Sie daher ein, welche Übung wann für Ihre Klasse passt!

Die Beschreibung der Übungen finden Sie auf den entsprechenden Karteikärtchen.