

BEWEGUNG

HINTERGRUND

In den letzten Jahrzehnten hat sich hinsichtlich der kindlichen Lebens- und Bewegungswelt ein zunehmender Wandel vollzogen, der durch eine vermehrte Nutzung audiovisueller Medien (z.B. Fernsehen, PC, Konsolenspiele usw.), eine Abnahme an Spiel- und Bewegungsräumen sowie eine Reduktion an Alltagsaktivitäten (z.B. Transport von Kindern durch ihre Eltern in die Schulen und Kindertageseinrichtungen) gekennzeichnet ist^{1,2,3,4}.

KINDLICHES BEWEGUNGSVERHALTEN

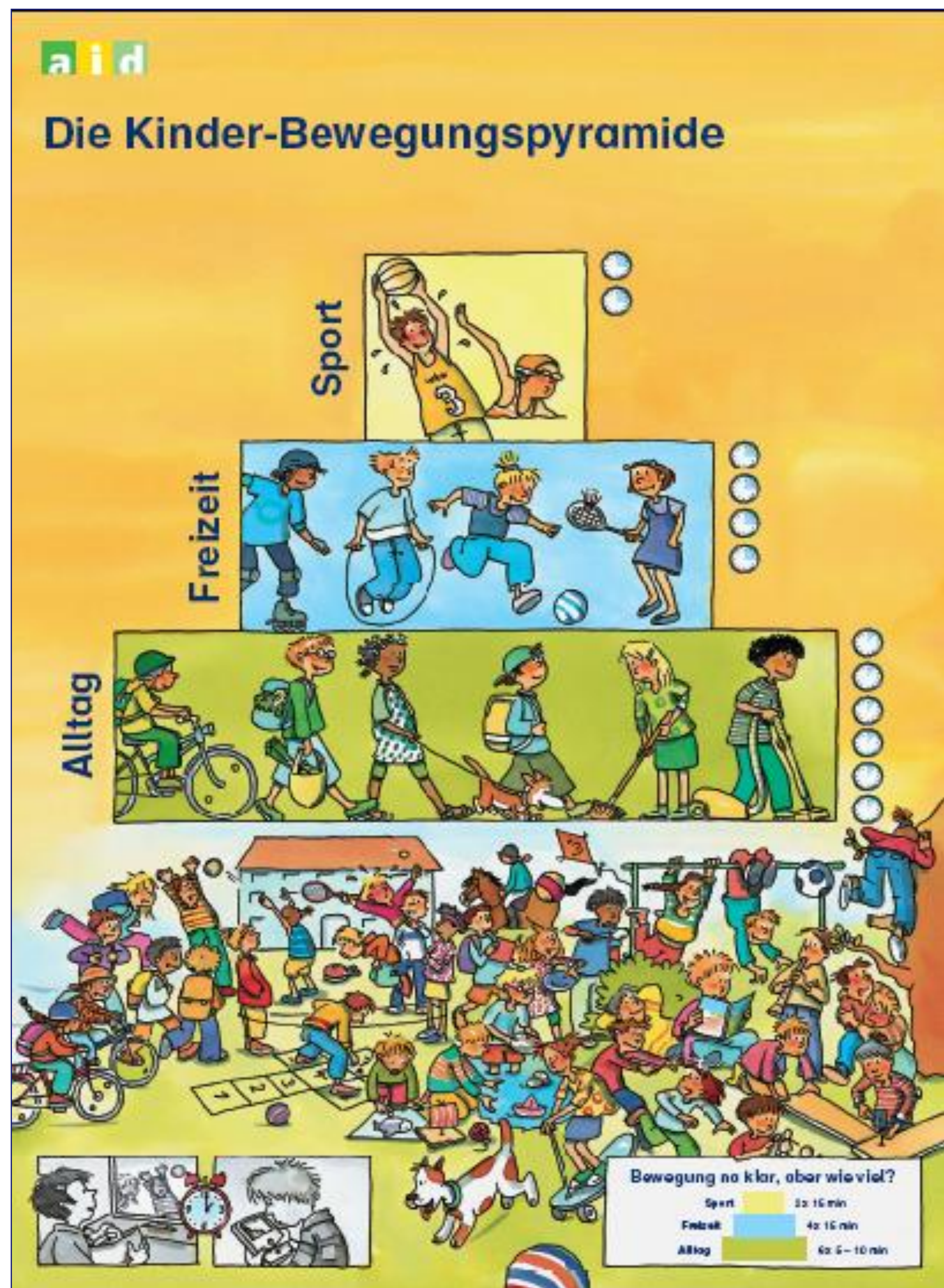
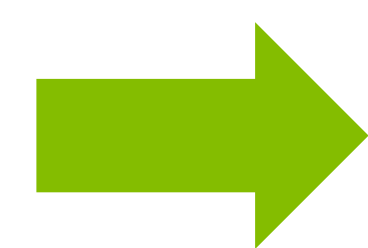


Abb. 1: Bewegungspyramide der AID¹⁰

- Jedes vierte bzw. jedes achte Kind im Alter von 3 bis 10 Jahren betätigt sich nicht regelmäßig bzw. nie sportlich⁵.
- Nur 29% der deutschen Kinder im Alter von 4 bis 6 Jahren erreichen die von der WHO⁶ empfohlene Bewegungsrichtlinie mit mindestens 60 Minuten moderater bis intensiver Aktivität für das Kindesalter⁷.
- Bewegungsmangel kann zu motorischen Defiziten^{8,1}, Übergewicht und Adipositas führen⁹



Richtlinie für Kinder:

- 60 Minuten **strukturiert**/angeleitet und
- 60 Minuten bis mehrere Stunden **unstrukturiert** (freies Spiel)

UMSETZUNG IM GESUNDEM BOOT

Kindergarten:

20 Bewegungsstunden

Umsetzung in kleiner Turnhalle oder Bewegungsraum, ca. 45 Minuten mit geringem Materialbedarf, enden mit einer Entspannungsphase

15 Bewegungs- und Freizeiteinheiten

Umsetzung im Kindergartenalltag z.B. nach dem Morgenkreis, Schwerpunkte sind Wissensvermittlung und das Kennenlernen von aktiven Handlungsalternativen

56 Bewegungskarten

Kurze Bewegungsspiele zur Auflockerung des Alltags oder gezielten Bewegungsförderung



Grundschule:

10 Unterrichtseinheiten

Angelehnt an den Bildungsplan werden Themen wie „(Alltags-)Bewegung fördern“, „Der Körper braucht Bewegung“ vertieft.

3 Familien-Hausaufgaben

Umsetzung der in der Schule gelernten Inhalte im Familienverband wie z.B. Herbstausflug, Spielebuch

56 Bewegungskarten

Kurze Bewegungsspiele im Klassenzimmer



LITERATUR

- Dordel, S. (2007). Bewegungsförderung in der Schule. Handbuch des Sportförderunterrichts. Dortmund: Verlag modernes lernen.
- Ekelund, U., Brage, S., Froberg, K. et al. (2006). TV viewing and physical activity are independently associated with metabolic risk in children: the European Youth Heart Study. PLoS Medicine, 3(12):e488.
- Kettner, S., Wirt, T., Fischbach, N. et al. (2012). Handlungsbedarf zur Förderung körperlicher Aktivität im Kindesalter in Deutschland. Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin, 63(4):94-101.
- Oppen, E., Worth, A., Wagner, M., Bös, K. (2007). Motorik-Modul (MoMo) im Rahmen des Kinder- und Jugendgesundheits surveys (KiGGs). Motorische Leistungsfähigkeit und körperlich-sportliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Bundesgesundheitsblatt, Gesundheitsforschung, Gesundheitsschutz, 50(5-6):879-888
- Lampert, T., Mensink, G.B.M., Romahn, N., Woll, A. (2007). Körperlich-sportliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Bundesgesundheitsblatt, Gesundheitsforschung, Gesundheitsschutz, 50:634-642.
- World Health Organization (WHO) (2010). Global Recommendations on Physical Activity for Health. Geneva: World Health Organization.
- Krug, S., Jekauc, D., Poethko-Müller, C., Woll, A., Schlaud, M. (2012). Zum Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen. Bundesgesundheitsblatt, Gesundheitsforschung, Gesundheitsschutz, 55(1):111-120.
- Graf, C., Dordel, S., Koch, B., Predel, H-G. (2006). Bewegungsmangel und Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen. Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin, 57(9):220-225.
- Zalesin, K.C., Franklin, B.A., Miller, W.M., Peterson, E.D., McCullough, P.A. (2011). Impact of obesity on cardiovascular disease. Medical Clinics of North America, 95(5):919-91837
- aid infodienst (Graf, C., Dordel, S., Koch, B., Jaeschke, R.). Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V. Bonn.