

HINTERGRUND

Internationale Richtlinien empfehlen für das (Vor-)Schulalter eine tägliche Bewegungszeit von mindestens zwei Stunden, die in jeweils 60 Minuten „strukturierte Betätigung“ bzw. angeleitetes Spielen sowie 60 Minuten oder mehr „unstrukturierte Betätigung“ bzw. freies Spielen aufgeteilt werden können¹. Dagegen nutzen deutsche Kinder zwischen 6 und 13 Jahren Bildschirmmedien mehr als 3h/Tag² und die 2-5-jährigen verbringen bereits 52 Min./Tag³ damit. Darüber hinaus wird im weiteren Verlauf der Kindheit generell von einer höheren Mediennutzung und gleichzeitig einer Abnahme der körperlichen Aktivität berichtet⁴.

UMSETZUNG

Gesunde Freizeitgestaltung ist eins der drei Schwerpunktthemen des Programms „Komm mit in das gesunde Boot“. Um dieses Ziel zu erreichen, erhalten die Kinder zum einen Wissen, was überhaupt bewegte bzw. nicht bewegte Freizeitaktivitäten sind, warum eine ausreichende Bewegung wichtig für ihren Körper ist und sie erhalten und erleben Handlungsalternativen. Die Kinder lernen aktive Spielideen für drinnen und draußen kennen, erleben einen bewegungsreichen Alltag und werden dabei unterstützt ihre Freizeit aktiv und ohne die Nutzung von Bildschirmmedien zu verbringen.

MATERIALBEISPIELE

Bewegte und unbewegte Tätigkeiten



Bewegungsmöglichkeiten im Alltag

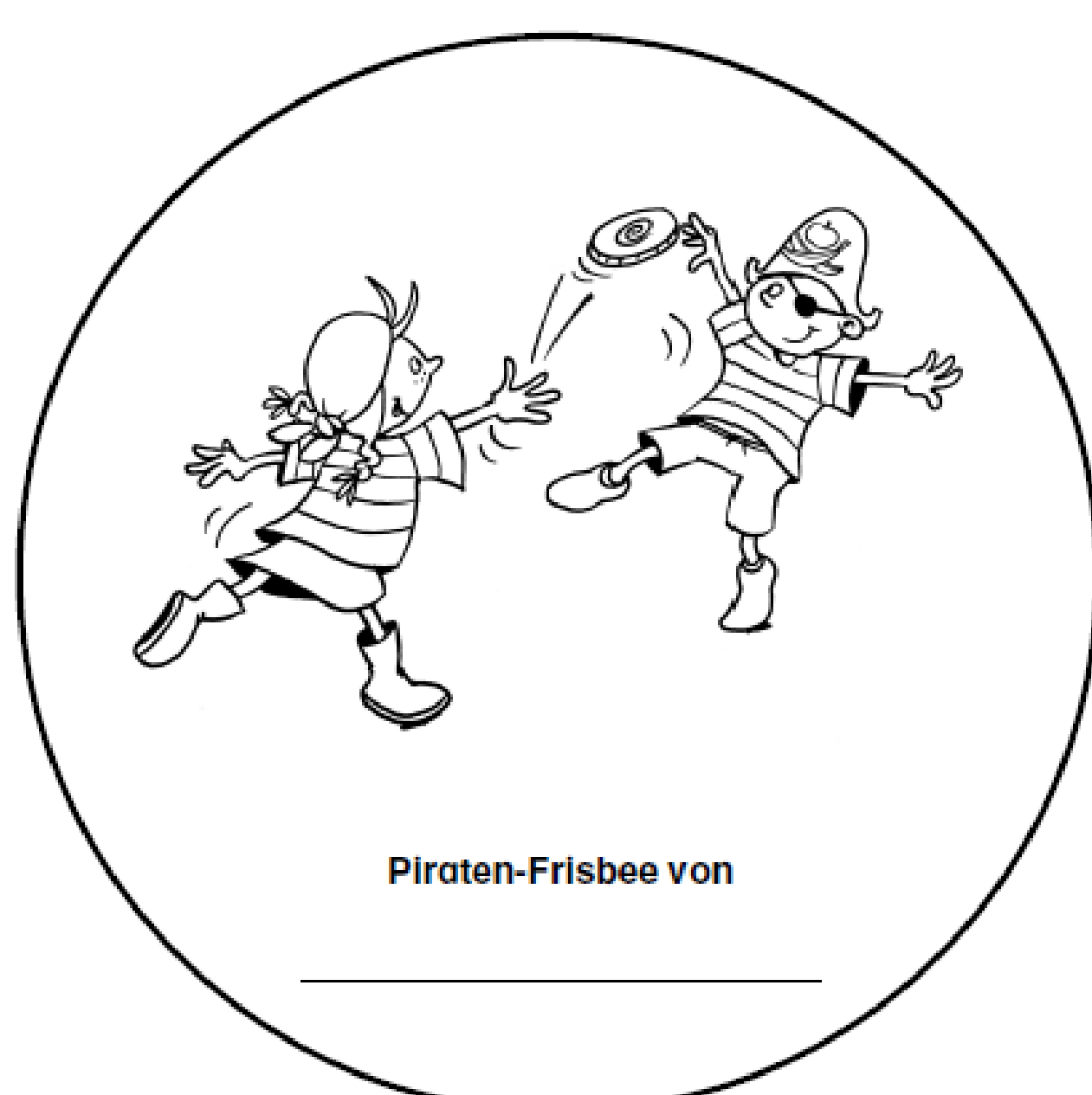
Unterrichtseinheit 18

Zielsetzung: (Alltags-)Bewegung fördern

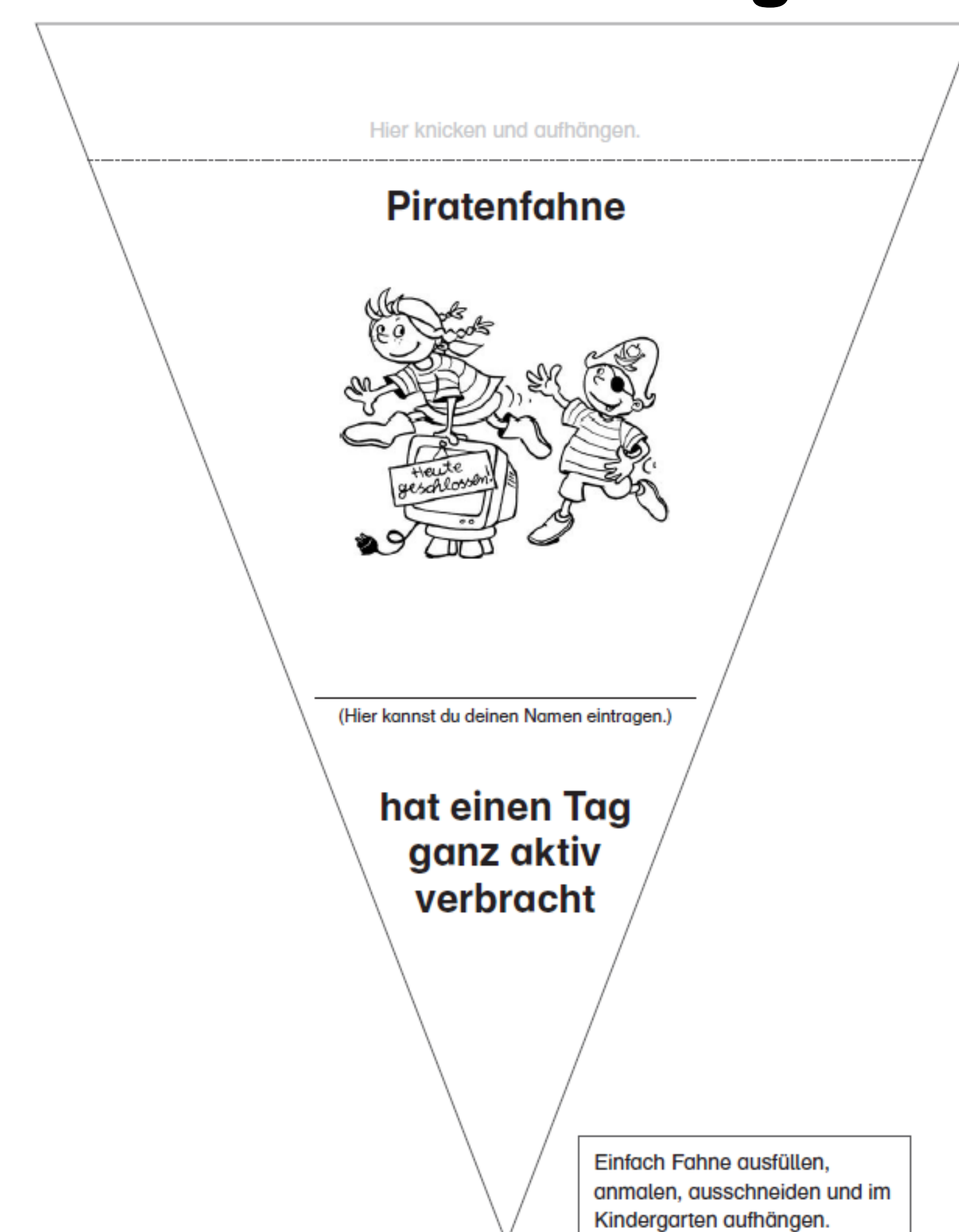
Zeitraumen: 1 Unterrichtsstunde

Unterrichtseinheit 18: Alltagsbewegung fördern Bewegung/Freizeitgestaltung		
Überblick	Erklärungen	Material
Gespräch	Kinder wissen nun, wie wichtig es ist, den Körper mit viel Bewegung und Sport zu trainieren. Wie viel bewegen sich die Kinder im Alltag? Was für Arten von Alltagsbewegung fallen den Schülern ein?	
Kleingruppen	Schüler sammeln in Kleingruppen Ideen: Welche Möglichkeiten gibt es, sich im Alltag mehr zu bewegen? • zu Hause • in der Schule • auf dem Weg in die Schule • im Haushalt • draußen • in der Freizeit	
Besprechung im Plenum	Gemeinsam mit der ganzen Klasse werden die Antworten der einzelnen Gruppen besprochen.	

Spielgeräte selber machen



Piratenfahne – Belohnung für aktive Tage



LITERATUR

- 1) National Association for Sport and Physical Education (2002). A statement of physical activity guidelines for children birth to five years. Oxon Hill: AAPHERD Publications.
- 2) Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (2016). KIM-Studie 2016 – Kindheit, Internet, Medien.
- 3) Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (2014). miniKIM 2014 – Kleinkinder und Medien.
- 4) Armstrong, N, Welsman, J.R. (2006). The physical activity patterns of European youth with reference to methods of assessment. *Sports Medicine*, 36(12):1067-1086.