

Prävention statt Operation



Der tägliche Bewegungsmangel von Kindern und Jugendlichen wird von Jahr zu Jahr größer. Während im Vorschulalter noch etwa 50% der Kinder ausreichend körperlich aktiv sind, sinkt diese Zahl bis ins Jugendlichenalter auf nur 10% dramatisch ab. Hier besteht ein akuter Handlungsbedarf.

Die Idee

Unter Einbeziehung von wissenschaftlichen Erkenntnissen und neuen Medien soll im Projekt ein für Lehrkräfte sowie Schüler:innen funktionierendes Gesamtkonzept entwickelt werden, das Bewegungsanreize im Unterricht etabliert.

Im Anschluss an die konzeptionelle Erarbeitung erfolgt die praktische Einführung und Umsetzung der Inhalte im Schulalltag. Die konzeptionelle Erarbeitung findet in enger Zusammenarbeit mit den jeweiligen Schulen statt.

Kategorien der Bewegungsimpulse

Kraft: Groß-Kleinschreibung-Gymnastik

WIE ES GEHT:
Die Spielleitung wählt einen Satz aus und liest diesen dann Wort für Wort der Klasse vor.

Die SuS müssen auf die Groß- bzw. Kleinschreibung der Wörter reagieren, indem sie zu großgeschriebenen Wörtern in die Luft springen und zu kleingeschriebenen Wörtern einen Ausfallschritt machen.

Im Anschluss wird der Satz an die Tafel geschrieben, sodass sich über die körperlichen Reaktionen bezüglich der Groß- und Kleinschreibung vergewissert werden kann.

ANFORDERUNG
bla

INTELLIGENZ

Entspannung: Strecken, recken

WIE ES GEHT:
Die SuS stehen an ihrem Tisch und reagieren auf die Anweisungen der Spielleitung:

„strecken“: Sie machen sich so groß wie möglich
„recken“: Sie recken sich wie es für sie angenehm ist
„kreisen“: Sie kreisen ihre Hüften, Hände, Kopf
„necken“: Sie ziehen Grimassen

VARIATION:
Es kann die Reihenfolge geändert werden.

ANFORDERUNG

INTELLIGENZ

Ausdauer: Rechenjogging

WIE ES GEHT:
Eine Zahl wird an die Tafel geschrieben. Alle SuS laufen auf der Stelle. Die Spielleitung ruft verschiedene Zahlen. Bei jeder Zahl, durch die sich die aufgeschriebene Zahl teilen lässt oder darin vorkommt, hüpfen die SuS hoch.

VARIATION:
Die SuS hocken sich hin oder drehen sich um sich selbst.

ANFORDERUNG
1+1

INTELLIGENZ

Koordination: Äpfel pflücken

WIE ES GEHT:
Die SuS strecken ihre Arme in die Luft als wollten sie einen Apfel pflücken. Dabei spreizen sie der Reihenfolge nach erst ihre Finger und kreisen danach mit ihren Handgelenken. Anschließend senken die SuS ihre Arme und schütteln diese aus. Beim zweiten Mal machen die Hände und auch die Arme gleichzeitig Kreisbewegungen.

Zuletzt werden die Arme auf Schulterhöhe vor den Körper gestreckt. Die SuS tippen mit den einzelnen Fingern ihrer rechten Hand nacheinander fünfmal an ihren Daumen. Danach wird die Übung mit der linken Hand ausgeführt. Zuletzt wird die Übung mit beiden Händen gleichzeitig durchgeführt.

ANFORDERUNG

INTELLIGENZ

REBIRTH active school - village

Umsetzung

Das schulische, unterrichtsbegleitende Interventionsprogramm REBIRTH soll die physische und psychische Leistungsfähigkeit sowie die soziale Kompetenz der Schüler:innen steigern. Die Bewegungsimpulse sollen langfristig positive Effekte auf das biologische Alter und eine Zunahme der Regenerationsfähigkeit erzeugen.

Durch eine fächerübergreifende systemische Verankerung soll sportliche Aktivität in Form von schnellen intensiven oder ausdauernden Aktivitäten spielerisch in den Unterrichtsalltag integriert werden.

In einem wöchentlichen Rhythmus werden die beteiligten Schulen vom betreuenden Sportwissenschaftler des Kreises Lippe besucht. Er unterstützt vor Ort, schult die Lehrkräfte und hilft bei der Einführung und Umsetzung des Projektes.

Projektpartner



gefördert von



Europäischer Landwirtschaftsfonds für die Entwicklung des ländlichen Raums: Hier investiert Europa in die ländlichen Gebiete unter Beteiligung des Landes Nordrhein-Westfalen.