



3.5 Sport und Schwimmen

Aktuelle Studien zeigen, dass viele Kinder heute in ihrem Wohnumfeld nur noch begrenzt über Bewegungs- und Entfaltungsräume verfügen. Angesichts der zurückgehenden körperlichen Bewegung erhalten der Sportunterricht sowie tägliche Spiel- und Bewegungszeiten in der Schule eine besondere Bedeutung. Das viele Sitzen belastet Kinder zu einem Zeitpunkt, in dem sich wachstums- und reifungsbedingte Veränderungen im Muskel-, Skelett- und Nervensystem vollziehen. Das führt häufig zu Haltungsproblemen, motorischen Störungen und Defiziten in der Koordination der Bewegungen.

Unter dem Motto „Bewegte Schule – Schule in Bewegung“ versuchen wir, mögliche Bewegungsdefizite auszugleichen und dem erhöhten Bewegungsbedürfnis der Kinder zu entsprechen. Dazu bieten die Turnhalle, unser neu gestalteter Schulhof und der Bewegungsraum im Pavillon vielfältige Möglichkeiten. Regelmäßige Bewegungspausen im Unterricht schaffen attraktive Bewegungsangebote auch im rhythmisch-musischen Bereich.

Der Schulsport ist in der Aloysiusschule ein wichtiger Bestandteil des Schulprogramms. Wir sehen hier einen wichtigen Ansatzpunkt ganzheitlicher Förderung und Erziehung, denn durch Spiel und Sport wird der Körper geschult, so dass vielfältige Bewegungserfahrungen ermöglicht werden.

Die sinnlichen Empfindungen wie Freude, Angst, und Mut, die wir mit Bewegungen im Sport verbinden, reizen zu weiterer körperlicher Aktivität und tragen dazu bei, die Freude an der Bewegung zu erhalten.

Wenn sich unsere Kinder solche Empfindungen im Sport durch eigenes Tun erschließen und diese kontrollieren können, stärken sie zugleich das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.

Doch nicht nur motorische Bewegungen und Bewegungsmöglichkeiten entwickeln sich weiter; wir berücksichtigen immer auch folgende Aspekte:

- soziale Beziehungen innerhalb der Klassen
- Emotionen wie Angst, Mut und Glück
- Motive für Anstrengungsbereitschaft und „Angst überwinden“, um etwas zu lernen, etwas zu erreichen, etwas zu wagen
- das Wissen über bestimmte Bewegungsabläufe, Regeln und Taktiken
- Wertvorstellungen für „Fair Play“
- Gesundheitsbewusstsein entwickeln

Unsere **Leitideen für den Schulsport** lauten:

1. Entwicklungsförderung durch Bewegung, Spiel und Sport
2. Erschließung der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur innerhalb der Gemeinde Holzwickede und deren Umgebung

Im Rahmen der Entwicklungsförderung richten wir den Blick auf die individuellen Voraussetzungen unserer Kinder. Wir berücksichtigen die unterschiedlichen:

- körperlichen Voraussetzungen (Beweglichkeit, Gewicht)
- Vorerfahrungen innerhalb der Familie
- Erwartungen an Sportunterricht (Jungen & Mädchen)



An der Aloysiusschule sollen alle Kinder durch Erfahrungen bei sportbezogenen Aufgabenstellungen ganzheitlich gefördert werden.

Wir wollen die Vielfalt der Aktivitäten und Handlungsmuster des Sports erfahrbar machen und „Spiel und Spaß durch Sport“ als Teil selbstverantwortlicher Lebensgestaltung anbahnen.

Auch aus der „**Pädagogischen Perspektive**“ werden die Kinder an der Aloysiusschule im Sportunterricht in folgenden Bereichen gefördert:

➤ **Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern**

Die vielseitige, entwicklungsgerechte Nutzung der Sinne (Hören, Sehen, Fühlen, Gleichgewicht) fördert das Lernen und die allgemeine Lernfähigkeit. In unserem Sportunterricht und durch Bewegungsangebote in den Klassenräumen werden vestibuläre, kinästhetische und taktile Wahrnehmungen angeregt und deren Integration gefördert. So fördern wir schulisches und lebenslanges Lernen.

➤ **Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten**

Die Körperhaltung der Kinder und ihre Bewegungen geben uns Aufschluss über ihre Entwicklung und ihr Selbstkonzept.

Übungen zur Bewegung und zum Bewegungsausdruck sehen wir auch immer als Übung zur Steigerung des Selbstwertgefühls unserer Schulkinder.

Gleichmaßen unterstützen wir die Entwicklung des individuellen Könnens, schärfen die Wahrnehmung, bieten Chancen zur Kooperation und sozialem Lernen. Zudem helfen wir den Kindern, ihre Gestaltungsfähigkeit auszuprägen und ihr Urteilsvermögen zu verbessern.

➤ **Etwas wagen und verantworten**

In den letzten Jahren sind uns viele Kinder aufgefallen, die „übermütig“ oder „unreflektiert“ alles erproben, was ihnen in der Umwelt begegnet. Andererseits fehlt es einigen Kindern an Bewegungserfahrungen, weil sie überbehütet aufwachsen.

Vor diesem Hintergrund haben wir es uns zur Aufgabe gemacht, den Kindern Möglichkeiten anzubieten, etwas zu wagen und ihre Angst zu überwinden, Risiken jedoch auch angemessen zu berücksichtigen. Diesen Ansatz sehen wir als bedeutenden Beitrag zur Sicherheitserziehung, wobei es eben nicht darum geht, alle Risiken auszuschalten, sondern sie zu erkennen, abzuschätzen und in gefährlichen Situationen angemessen zu handeln.

Sportunterricht bietet damit die Chance, das Vertrauen in sich und andere zu stärken, die Kooperation mit unterschiedlichen Partnern zu üben und so den Kindern Sicherheit zu geben (sich selbst und anderen).



➤ **Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen**

Auch im Sportunterricht wollen wir die Lern- und Leistungsbereitschaft unserer Kinder fördern.

Dazu bieten wir den Kindern differenzierte Möglichkeiten, um bestimmte Bewegungsabläufe individuell zu üben und unterschiedliche Aufgaben konzentriert zu verfolgen.

Hier setzt die Leistungserziehung an, denn „Können“, „Werte“ und „Regeln“ sind in unserem Sportunterricht leicht verständlich.

Durch unmittelbare Rückmeldungen über das eigene Ergebnis, die Erfahrung der eigenen Leistungsentwicklung und durch die Anerkennung innerhalb der Gruppe erfahren die Kinder eine Stärkung ihres Selbstbewusstseins.

Dabei berücksichtigen wir die individuellen Voraussetzungen und den individuellen Fortschritt vor dem Vergleich mit der Gruppe.

Jedes Kind der Aloysiusschule soll in seinem Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten bestärkt werden und erfahren, was sich durch Anstrengung, Übung, Training und eine angemessene Lebensweise erreichen lässt.

➤ **Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen**

Im Sportunterricht legen wir sehr viel Wert auf das soziale Miteinander in der Gemeinschaft. In vielen Bereichen (Auf- und Abbau von Geräten, Gruppenbildung, Hilfestellung, ...) müssen die Kinder mit ihrer Mannschaft oder einzelnen Partnern kooperieren und sich untereinander verständigen.

In Wettkampfsituationen (Mannschaftsspielen, Wettrennen, Bundesjugendspiele, ..) treten sie gegeneinander an und messen sich. Hierbei soll zum einen die Anstrengungsbereitschaft geweckt werden, doch lernen die Kinder auch, mit Niederlagen umzugehen. Sie müssen sich an Regeln halten und das Leitziel der Fairness als oberstes Gebot ansehen.

Wir glauben, dass wir dadurch einen wichtigen Beitrag zur Erziehung, insbesondere zur Werteerziehung leisten.

➤ **Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln**

Als „Klasse 2000 - Schule“ ist die Gesundheitsförderung ein zentraler Aspekt unseres gesamten Schullebens.

Viele Menschen verorten die Gesundheitserziehung zunächst im Fach Sachunterricht, doch gerade durch Sport und Bewegung wird das Gesundheitsbewusstsein entwickelt und die körperliche Gesundheit gefördert.

Unsere Kinder erleben die Reaktionen ihres Körpers auf Belastung und Entspannung aktiv und bewusst im Sportunterricht. Sie erfahren eine Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch konsequentes Training, werden jedoch gleichermaßen an die individuellen Grenzen ihres Körpers herangeführt. Wir wollen unsere Kinder nicht belehren, sondern ihnen Möglichkeiten bieten, im „geschützten Raum“ aus Erfahrungen zu lernen.

So leiten wir unsere Kinder an ...

- * Sport als freudigen, bereichernden, abwechslungsreichen und wichtigen Teil ihres Lebens anzunehmen,
- * die Reaktionen ihres Körpers wahrzunehmen und angemessen zu handeln (Pause bei Ermüdungserscheinungen, bei Schmerz, bei schwachem Immunsystem, ...),
- * die Reaktionen ihres Geistes positiv auszuleben (Endorphine, ...)
- * ihre persönlichen Leistungsgrenzen zu erkunden,
- * ihre Beweglichkeit zu verbessern,



- * ihre Wahrnehmungsfähigkeit zu schulen,
- * das Gleichgewicht zu trainieren,
- * Risiken einzuschätzen (Klettern, Springen, Gefahren im Wasser, ..) und dem entsprechend zu handeln (Helm, Schoner, Schwimmhilfe, „Nein-Sagen“, ...)
- * hygienische Aspekte vor und nach dem Sport zu beachten (duschen, waschen, saubere Kleidung, passende Schuhe, ...)



Im Rahmen des Sportunterrichts nehmen alle Kinder im Laufe ihrer Grundschulzeit am Schwimmunterricht teil.

Der Schwimmunterricht findet im 2., 3. und 4. Jahrgang in der Schwimmhalle des Schulzentrums statt.

Zunächst wollen wir die Kinder durch Spiele im und mit dem Wasser behutsam an den angstfreien Aufenthalt im Wasser gewöhnen. Freude am Element Wasser soll auch hier im Vordergrund stehen.

Nach der Wassergewöhnung streben wir das Erlernen des Schwimmens an.

Ziel ist es, dass sich die Kinder am Ende der 4. Jahrgangsstufe in 1–2 Schwimmstilarten sicher fortbewegen können.

Im Schwimmunterricht besteht die Möglichkeit, das Seepferdchen, den Seehund Trixi, die Deutschen Jugendschwimm-Abzeichen in Bronze, Silber und evtl. in Gold zu erwerben.