

## Bewegung und Gesundheit

Bewegung und Gesundheit sind eng miteinander verknüpft und sollten frühzeitig ins Bewusstsein von Kindern gestellt werden. So stellen sie einen wichtigen Baustein im Schulprogramm der Marienschule dar.

Innerhalb der Grundschulzeit an der Marienschule wird bei den Schülerinnen und Schülern im Rahmen des Projekts Klasse 2000 und des Sachunterrichts kontinuierlich eine Gesundheits- und Lebenskompetenz gefördert.

Vielfältige Bewegungsmöglichkeiten auf dem Schulhof, gezielte Bewegungspausen, Sport- und Schwimmunterricht, Sport-AGs, bewegungsbetonte Ausflüge, das Radfahrtraining uvm. sind selbstverständlich in den Schulalltag integriert. Hinzu kommt die Teilnahme an Schulsportwettkämpfen. Nach einer langen, coronabedingten Pause nahm die Marienschule im Jahr 2023 z.B. wieder mit einer Schulmannschaft am Landratscup sowie an den erstmalig ausgerichteten Stadtmeisterschaften im Baseball. Um Schülerinnen und Schüler für Sportarten zu begeistern, die sie in (ortsansässigen) Sportvereinen ausüben können, und so möglichst an das lebenslange Sporttreiben heranzuführen, werden immer wieder Trainerinnen und Trainer eingeladen, die mit den Kindern „Schnupperstunden“ im Rahmen des Sportunterrichts durchführen (z.B. Baseball, Handball, Volleyball, Basketball). Darüber hinaus wird das Sportkarussell im Schuljahr 2023/24 erstmalig durchgeführt. Den Klassen des ersten Jahrgangs werden insgesamt je drei Doppelstunden Judo-Training zuteil, die Klassen des zweiten Jahrgangs werden in je drei Doppelstunden von einem Handballtrainer des TV Verl angeleitet, die Klassen des dritten Jahrgangs lernen in je drei Doppelstunden die Sportart Ultimate Frisbee kennen und der vierte Jahrgang spielt je drei Doppelstunden Badminton. Besondere Eckpunkte im Schulsport an der Marienschule sind darüber hinaus der Motoriktest NRW sowie das Sportfest mit dem Schwerpunkt Leichtathletik.

### Klasse 2000

Gesund, stark und selbstbewusst – so sollen Kinder aufwachsen. Auch in den Lehrplänen NRW sind Gesundheitsförderung und Prävention verankert. Klasse 2000 ist hierfür ein umfassendes, erprobtes und evaluiertes Programm. Mit Klasse 2000 und seiner Symbolfigur KLARO erfahren die Kinder, was sie selbst tun können, damit es ihnen gut geht und sie sich wohlfühlen. Frühzeitig und kontinuierlich von Klasse 1 bis 4 lernen die Kinder mit Klasse 2000 aktiv, anschaulich und mit viel Freude das 1x1 des gesunden Lebens. Unsere speziell geschulte Gesundheitsförderin Frau Dr. Kleinerüschkamp kommt in der 1. Klasse zweimal, ab der 2. Klasse dreimal pro Jahr in den Unterricht. Sie führt neue Themen ein und bringt dafür interessante Materialien mit, z.B. Atemtrainer, Stethoskope oder eine Pausenbrotdrehscheibe. Für die Schülerinnen und Schüler sind diese Besuche besondere Höhepunkte und tragen dazu bei, dass sie das Thema Gesundheit positiv erleben. Anschließend werden die Themen im Sachunterricht vertieft. So entwickeln Kinder Kenntnisse, Haltungen und Fertigkeiten, mit denen sie ihren Alltag so bewältigen können, dass sie sich wohlfühlen und gesund bleiben. Da Gesundheitsförderung besonders erfolgreich ist, wenn Eltern und Schule zusammenarbeiten, erhalten die Eltern regelmäßige Informationen und Tipps für den Familienalltag. Auch über das digitale Angebot im KLARO-Labor können sie Informationen zur

Kindergesundheit erhalten. Die Schülerinnen und Schüler können dort die Inhalte noch einmal spielerisch vertiefen.

Folgende Ziele verfolgt das Konzept:

- Kindern ist es wichtig, gesund zu sein und sie sind überzeugt, selbst etwas dafür tun zu können.
- Kinder kennen ihren Körper und wissen, was sie tun können, damit er gesund bleibt und sie sich wohl fühlen.
- Kinder besitzen wichtige Lebenskompetenzen: z.B. mit Gefühlen und Stress umgehen, mit anderen kooperieren, Konflikte lösen und kritisch denken.

Diese Themen werden im Rahmen von Klasse 2000 erarbeitet:

- Gesund essen und trinken
- Bewegen und entspannen
- Sich selbst mögen und Freunde haben
- Probleme und Konflikte lösen
- Kritisch denken und Nein sagen

Im Jahr 2023 ist die Schule mit dem KLARO-Siegel ausgezeichnet worden.

## Sportfest / Sportabzeichen

Vor den Sommerferien findet auf dem großen Sportplatz des Schulzentrums jedes Jahr ein großes Sportfest mit dem Schwerpunkt Leichtathletik statt, an dem alle Schülerinnen und Schüler der Marienschule teilnehmen. Das schuleigene Konzept vereint die Anforderungen des Bundesjugendspiele-Wettbewerbs und die des Sportabzeichens.

Die Bundesjugendspiele sprechen durch ihren pädagogischen Ansatz und ihre breitensportlich orientierte Ausprägung alle Schülerinnen und Schüler entsprechend ihrem individuellen Leistungsvermögen an.

Das Deutsche Sportabzeichen ist die höchste Auszeichnung außerhalb des Wettkampfsports und wird als Leistungsabzeichen für überdurchschnittliche und vielseitige körperliche Leistungsfähigkeit verliehen. Die zu erbringenden Leistungen orientieren sich an den motorischen Grundfähigkeiten Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination.

Einige der Übungen der Bundesjugendspiele sind kompatibel zum Deutschen Sportabzeichen, daher hat die Fachschaft Sport folgende Auswahl getroffen:

- Sprint (30- bzw. 40m-Lauf)
- 800m- bzw. 1000m-Lauf
- Zonenweitsprung bzw. Weitsprung
- Standweitsprung
- Schlagwurf bzw. Zonenweitwurf
- Drehwurf
- Seilspringen

Der zu den Bundesjugendspielen gehörende Crosslauf findet aus organisatorischen Gründen an einem anderen Tag statt, ebenso der 50m-Lauf für das Sportabzeichen.

Durch die umfangreiche Übungsauswahl aus dem Leistungskatalog des Sportabzeichens erhalten viele Schülerinnen und Schüler die Chance, das Sportabzeichen zu erlangen. Den Nachweis über die Schwimmfähigkeit erbringen die Schülerinnen und Schüler des 2. Jahrgangs in der Regel im Schwimmunterricht. Für Kinder, die dies zu dem Zeitpunkt nicht erfüllen, stellt die Schule sicher, dass sie dies auch später noch nachholen können.

Die Sportlehrerinnen und Sportlehrer bereiten die Schülerinnen und Schüler im Rahmen des Schulsports systematisch auf das Sportfest vor, so dass alle Kinder Freude am Erbringen von sportlichen Leistungen erfahren können.

Nach einem gemeinsamen Warm-up absolvieren die einzelnen Klassen, geleitet von Riegenführerinnen bzw. Riegenführern, die einzelnen Stationen, die von zahlreichen Eltern betreut werden. Sowohl die Verleihung der Urkunden der Bundesjugendspiele als auch die Verleihung des Deutschen Sportabzeichens finden in einem feierlichen Rahmen statt, so dass die Leistungen der Schülerinnen und Schüler entsprechend gewürdigt werden.

## Motoriktest

Sport trägt in hohem Maße zur Persönlichkeitsentwicklung von Kindern und Jugendlichen bei. Er vermittelt in seiner großen Vielfalt ganz unterschiedliche Erfahrungen: sich mit Freunden messen, Leistungen zeigen, siegen wollen, aber auch verlieren können, einfach nur spielen oder neue Energie tanken. Im Sport erfahren Kinder Mannschaftsgeist und Fairness, Selbstvertrauen und vor allem auch gesellschaftliche Teilhabe, Integration und Akzeptanz. Ganz nebenher leistet der Sport einen erheblichen Beitrag zur Gesundheitsvorsorge sowie zur Steigerung der schulischen Erfolge. Damit möglichst viele Kinder an das lebenslange Sporttreiben herangeführt werden, ist eine frühe und individuelle sportmotorische Förderung unerlässlich. Das gilt für talentierte, hoch motivierte Kinder genauso wie für die weniger begabten und ängstlichen Kinder. Sie alle müssen die Chance bekommen, sich individuell zu entwickeln und mit Freude und Spaß ihren Sport auszuüben – in der Schule sowie im Verein. Der motorische Test unterstützt die Sportlehrkräfte dabei, den sportmotorischen Entwicklungsstand eines jeden Kindes individuell zu erfassen und passgenaue Maßnahmen zu empfehlen bzw. einzuleiten.

Der Motorische Test für Nordrhein-Westfalen wurde im Auftrag des Sportministeriums Nordrhein-Westfalens von einer Expertengruppe unter Federführung von Prof. Dr. Klaus Bös am Forschungszentrum für den Schulsport und den Sport von Kindern und Jugendlichen (FoSS) der Universität Karlsruhe (TH) entwickelt. Mit den 8 Testaufgaben können die motorischen Fähigkeiten Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit gemessen werden. Somit lassen sich mit Hilfe des Motorischen Tests Aussagen zur körperlich-motorischen Leistungsfähigkeit treffen. Eine Diagnose ermöglicht es den Sportlehrkräften, z.B. frühzeitig Bewegungsauffälligkeiten zu erkennen und darauf aufbauend entsprechende Unterrichts- und Trainingsmaßnahmen optimal und individuell auf die körperlichen Voraussetzungen abzustimmen.

Die Umsetzung des Motoriktests NRW an den Verler Grundschulen wurde von einer Arbeitsgruppe, bestehend aus Vertreterinnen und Vertretern aller fünf Grundschulen, Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Sporthochschule Köln und der Stadt Verl, erarbeitet. Im Schuljahr 2021/22 wurde der Test an der Marienschule im gesamten zweiten Jahrgang erstmals durchgeführt. Die Eltern der Schülerinnen und Schüler wurden im Vorfeld informiert und mussten schriftlich zustimmen, wenn sie mit der Testung ihres Kindes einverstanden waren. Anschließend wurden im Rahmen des Sportunterrichts von den Sportlehrkräften folgende Übungen durchgeführt und dokumentiert:

- 20m-Sprint
- Balancieren rückwärts
- Seitliches Hin- und Herspringen
- Rumpfbeugen
- Liegestütz
- Sit-ups
- Standweitsprung
- 6-Minuten-Lauf

Die Ergebnisse wurden digital erfasst und ausgewertet. Die teilnehmenden Schülerinnen und Schüler erhielten anschließend eine Urkunde und die Eltern ein entsprechendes Datenblatt. Aus beiden Dokumenten war zu entnehmen, wo besondere Stärken, aber auch besondere Schwächen des jeweiligen Kindes lagen. Wenn angezeigt, wurde von den Lehrkräften im Rahmen von einzelnen Elterngesprächen Förderbedarfe und Fördermöglichkeiten besprochen.

Nach einer Evaluation durch die Arbeitsgruppe Ende 2022 wurde das Durchführungskonzept des Motoriktests modifiziert. Im Schuljahr 2022/23 wurde der Test wieder im zweiten Jahrgang an einem Vormittag mit zahlreichen Helferinnen und Helfern vom SC Verl in der Sporthalle der Marienschule durchgeführt. Die Rückmeldung erfolgte wie oben beschrieben. Ein digitales Handbuch mit Trainingstipps, das den Eltern zur Verfügung gestellt werden soll, wird von der Sporthochschule Köln in Kooperation mit der Stadt Verl erarbeitet. Darüber hinaus sollen im OGS-Bereich demnächst entsprechende Fördermöglichkeiten geschaffen werden.



Das Konzept zur Bewegung und Gesundheit weist Verbindungen zu folgenden Konzepten/Projekten auf:

- Konzept zur den Querschnittsaufgaben
- Arbeitsplan Sport
- Arbeitsplan Sachunterricht
- Konzept zu den Kooperationen



Folgende Ziele sollen hinsichtlich des Konzeptes zur Bewegung und Gesundheit in den Blick genommen werden:

- Verzahnung des Schul- mit dem Ganztagskonzept