

*Sigrid Dordel*

# **Bewegungsförderung in der Schule**

**Handbuch des Sportförderunterrichts**

**vertag modernes lernen - Dortmund**

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>9</b>
<b>1. Zur Bedeutung motorischer Förderung im Kindesalter</b>	<b>11</b>
1.1 Ein historischer Exkurs	11
1.2 „Kindheit heute“	26
1.3 Gesundheit / Gesundheitsförderung durch Bewegung, Spiel und Sport	42
1.4 Sportförderunterricht als Maßnahme der Schule	55
1.4.1 Institutionelle Vorgaben und organisatorischer Rahmen	55
1.4.2 Motorische Auffälligkeiten im Schulalter - Reduzierte motorische Kompetenz infolge veränderter Entwicklungsbedingungen?	65
1.4.3 Zur Wirksamkeit motorischer Förderung	100
<b>2. Grundlagen von Haltung und Bewegung</b>	<b>107</b>
2.1 Motorik - grundlegende Aspekte der Bewegungslehre	107
2.2 Steuerung und Regelung von Haltung und Bewegung	114
2.2.1 Struktur und Funktion des Nervensystems	115
2.2.2 Der Muskel	122
2.2.3 Die Sinnesorgane	128
2.2.4 Das Zentralnervensystem	144
2.2.5 Das vegetative Nervensystem	161
2.2.6 Steuerung und Regelung der Motorik	162
2.2.7 Wahrnehmung	170
2.3 Bereitstellung und Umwandlung von Energie	173
2.3.1 Das Herz-Kreislauf-Atmungs-System	173
2.3.2 Zur Energieversorgung im Muskel	184
2.4 Der Bewegungsapparat	189
2.4.1 Funktionell-anatomische Grundlagen im Bereich von Fuß und Bein	189
2.4.2 Funktionell-anatomische Grundlagen im Bereich des Rumpfes	204
2.5 Zum Phänomen „Haltung“	232
<b>3. Entwicklung der Motorik</b>	<b>239</b>
3.1 Zur Bedeutung der Motorik für die Entwicklung der Kindes	239
3.2 Motorische Entwicklung als Funktion von Reifung und Übung	244
3.3 Entwicklung der Wahrnehmung	253

3.4	Entwicklung koordinativer Fähigkeiten und motorischer Fertigkeiten	265
3.5	Entwicklung von Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Flexibilität	276
3.6	Entwicklung der Haltung	290
<b>4.</b>	<b>Motorische Auffälligkeiten - Ursachen, Erscheinungsformen, Beurteilungsverfahren und Maßnahmen der Intervention</b>	<b>299</b>
4.1	Zum Problem der Norm	299
4.2	Mögliche Ursachen und Auswirkungen motorischer Auffälligkeiten	301
4.3	Erscheinungsformen motorischer Auffälligkeiten	309
4.3.1	Motorisches Verhalten - Verhaltensauffälligkeiten	309
4.3.2	Wahrnehmung - Wahrnehmungsstörungen	314
4.3.3	Koordination - Koordinationsschwäche und -Störung	320
4.3.4	Haltung - Haltungsschwäche und -schaden	334
4.3.5	Ausdauer - Ausdauerschwäche	349
4.4	Beurteilung von Haltung und Bewegung	354
4.4.1	Grundlagen der Handlungs- und Bewegungsbeurteilung	354
4.4.2	Motodiagnostik	356
4.4.3	Aspekte der Verhaltensbeurteilung	388
4.4.4	Verfahren der Handlungsbeurteilung	392
4.4.5	Verfahren zur Beurteilung der Ausdauerleistungsfähigkeit	412
4.4.6	Beurteilung von Haltung und Bewegung im Rahmen des Sportförderunterrichts -Auswahl- und Kontrollverfahren	419
4.5	Förderung motorischer Leistungsfähigkeit im Sportförderunterricht	429
4.5.1	Motorisches Lernen - Üben - Trainieren	429
4.5.2	Koordinationsschulung - Wahrnehmungsschulung	435
4.5.3	Förderung von Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Flexibilität	439
4.5.4	Haltungsschulung	456
<b>5.</b>	<b>Didaktisch-methodische Überlegungen zum Sportförderunterricht</b>	<b>463</b>
5.1	Zielsetzungen und Schwerpunkte der Bewegungsförderung	463
5.2	Zur Planung und Durchführung des Sportförderunterrichts	469
5.2.1	Voraussetzungen für die Planung	469
5.2.2	Jahresplanung	472

5.2.3	Planung einer Unterrichtseinheit	474
5.2.4	Bewegungslandschaften im Sportförderunterricht	482
5.3	Lehrerverhalten - Schülerverhalten	489
5.3.1	Zur Person des Lehrers	489
5.3.2	Aspekte einer ganzheitlichen Entwicklungsförderung	493
5.3.3	Zum Umgang mit auffälligem Verhalten	506
5.3.4	Behinderte und chronisch kranke Kinder im Sportförderunterricht	512
5.4	Bewegungsförderung im Rahmen einer „Bewegten Schule“	525
<b>6.</b>	<b>Vorschläge für die Unterrichtspraxis</b>	<b>535</b>
6.1	Förderung der Bewegungskoordination	535
6.2	Förderung der Haltungsleistungsfähigkeit	580
6.2.1	Zur Haltungsleistungsfähigkeit im Bereich von Fuß und Bein	581
6.2.2	Zur Haltungsleistungsfähigkeit des Rumpfes	589
6.3	Förderung der Ausdauerleistungsfähigkeit	611
	<b>Anhang: KMK-Empfehlungen</b>	<b>616</b>
	<b>Literatur</b>	<b>622</b>
	<b>Stichwortverzeichnis</b>	<b>672</b>
	<b>Glossar</b>	<b>676</b>