

**bewegte
Kinder =
gesündere
Kinder**

Thüringer
Motoriktest und
Bewegungsförderung
von Drittklässlern



HINTERGRUND

Die Grundlagen für ein gesundes Leben werden in der Kindheit und Jugend gelegt. Gesundheitsförderliche Einstellungen und Verhaltensweisen werden hier bereits maßgeblich geprägt.

Regelmäßige Bewegung und Sport sowie eine ausgewogene Ernährung sind wertvolle Schritte in Richtung normalgewichtiger fitter und gesundheitsbewusster Erwachsener.

Bereits im Kindesalter nimmt dabei die motorische Leistungsfähigkeit eine Schlüsselrolle ein. Bei schwacher Ausprägung ist der/die Betroffene oftmals im weiteren Lebensweg einem erhöhten Risiko ausgesetzt, an z. B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu leiden. Eine altersgerechte Entwicklung ist nicht nur für die physische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen von Bedeutung, sondern steht auch im Zusammenhang mit höherer kognitiver und motorischer Leistungsfähigkeit. Darüber hinaus spielt sie für die psychosoziale Integration im Altersverband eine wichtige Rolle. Obwohl Kinder einen instinktiven Bewegungsdrang haben, verliert körperliche Aktivität im Alltag immer häufiger an Bedeutung. **Die Gründe für zunehmenden Bewegungsmangel und Übergewicht von Kindern liegen in erster Linie an gesellschaftlichen Entwicklungsprozessen.**

Dazu gehören eine Veränderung in der Freizeitgestaltung und im Ernährungsverhalten. Insbesondere die stark zunehmende Mediennutzung durch Handys, Computer, Spielekonsolen und Fernseher haben einen negativen Einfluss auf das Bewegungsverhalten unserer Kinder.

Die aktuelle Statistik für Thüringer Kinder zeigt folgendes Bild:*

69%

bewegen sich nicht ausreichend – mind. 90 Minuten täglich (empfohlen)

30–40%

weisen elementare motorische Schwächen auf

47%

sind Mitglied im Sportverein – Bundesdurchschnitt ~ 71%

20%

haben Übergewicht

50%

essen nicht täglich Gemüse

20%

haben ein andauerndes Gesundheitsproblem

** Quelle: Robert-Koch-Institut (Hrsg.), KiGGS Welle 1 – Landesmodul Thüringen./ LSB Bestandserhebung*

Das Programm „bewegte Kinder = gesündere Kinder“ will den aktuellen Stand der motorischen Fähigkeiten von Drittklässlern in Thüringen erfassen und gemeinsam Kinder und deren Eltern zu mehr Bewegung und einer gesunden Lebensweise motivieren. Der Sportunterricht und die Angebote der Sportvereine bieten bereits jetzt vielfältige Möglichkeiten für einen aktiven Lebensstil.



So bleiben Grundschul Kinder (6–11 Jahre) fit:

- tägliche Bewegungszeit von mindestens 90 Minuten mit moderater bis hoher Intensität
- davon 60 Minuten Alltagsaktivitäten
- Vielseitigkeit der Bewegung ist wichtig um: Knochen zu stärken, Herz und Kreislauf anzuregen, Muskeln zu kräftigen, Geschicklichkeit zu verbessern und Beweglichkeit zu erhalten
- Sitzzeiten sind auf ein Minimum zu reduzieren

* Quelle: Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung 2016, Herausgeber: Alfred Rütten & Klaus Pfeifer

ANLIEGEN

Der Landessportbund Thüringen (LSB) mit seinen Kooperationspartnern führt seit dem Schuljahr 2017/18 ein landesweites Programm unter dem Namen „bewegte Kinder = gesündere Kinder“ durch, um einen aktiven Beitrag zu einer nachhaltigen Bewegungs-, Gesundheits- und Sportförderung zu leisten. Wichtige Partner sind das Thüringer Ministerium für Bildung, Jugend und Sport, die Friedrich-Schiller-Universität Jena (Lehrstuhl für Sportmedizin und Gesundheitsförderung sowie das Institut für Ernährungswissenschaften) und die Deutsche Gesellschaft für Ernährung. Die Kooperationspartner, die maßgeblich zur Umsetzung beitragen, sind AOK PLUS – Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen, Verband der Ersatzkassen, IKK classic, BKK Landesverband Mitte, Knappschaft, Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau und die Unfallkasse Thüringen.

Mit der Neufassung des § 47 des Thüringer Schulgesetzes und der darin verankerten Pflicht jeder Schule zur Erstellung eines Konzepts zur Gesunderhaltung und gesunden Lebensweise ist die individuelle Förderung der Schülerinnen und Schüler das durchgängige Prinzip des Lehrens und Lernens sowie der außerunterrichtlichen Angebote.

An Schulen kann mit Hilfe eines Bewegungs-Checks das Niveau der motorischen Fähigkeiten bei Kindern erfasst und evaluiert werden. Er schließt im Schulsport die noch vorhandene Lücke zu bereits bestehenden Analyseverfahren anderer Fächer (Kompetenztests) und wird jährlich in der Jahrgangsstufe 3 (JST 3) der Grund- und Gemeinschaftsschulen angeboten. Dabei sollen motorische Defizite genauso erkannt werden wie sportliche Begabungen. Für Kinder mit motorischen Defiziten kann der Förderbedarf durch Vermittlung in entsprechende bereits bestehende oder neu zu erstellende Bewegungs- und Sportangebote in Schule und Verein ausgeglichen werden.

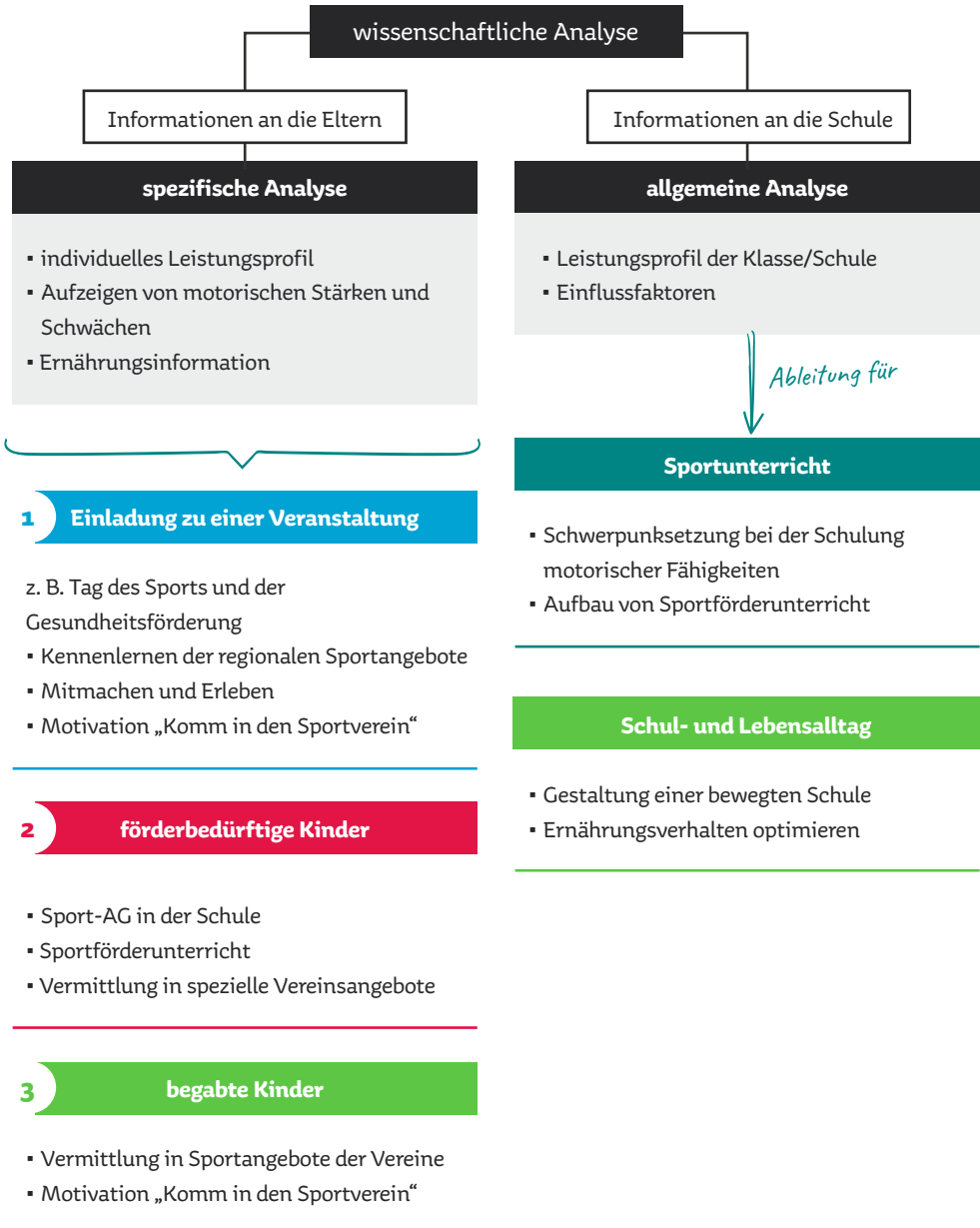


regionale Fortbildungsveranstaltungen für Lehrkräfte

Schulsport JST 3

Eltern- und Lehrerinformationsschreiben

Bewegungs-Check & Erfassung der Sportaktivität/des Ernährungsverhaltens



PROGRAMM- MASSNAHME

Erfassung & Analyse

- Zustand motorischer Leistungen in der JSG 3 der Grund- und Gemeinschaftsschulen und möglicher Einflussfaktoren (z. B. Mitgliedschaft im Sportverein oder Arbeitsgemeinschaft)
- Ernährungsverhalten mit Hilfe eines Fragebogens



Prävention

- Erstellen eines Leistungsprofils zur individuellen Förderung
- Ableitung von Empfehlungen zur Bewegungs- und Begabungsförderung sowie Ausbau entsprechender Förderstrukturen
- Vermittlung in schulortnahe Angebote
- Wissens- und Informationstransfer der gewonnenen Projekterkenntnisse in die Schul- und Vereinspraxis
- Erstellen von Ernährungsempfehlungen
- Motivation zum lebenslangen Sporttreiben



METHODIK

Testung im Schulsport durch geschulte Lehrkräfte

6 senso-motorische Testaufgaben

Testzeitraum
Oktober bis Dezember

Elternbefragung zur Sportaktivität und zum Ernährungsverhalten

Erfassung des Körpermasseindex

wissenschaftliche Auswertung & Begleitung durch FSU Jena

TESTAUFGABEN

Alle Schüler/innen absolvieren im Rahmen des Schulsports die folgenden sechs Testaufgaben:

1



20-m-Sprint –
Schnelligkeit

2



1-kg-Medizinballstoßen –
Armkraft

3



Standweitsprung –
Beinkraft

4



Einbeinstand –
Gleichgewicht/Koordination

5



Sternlauf –
Koordination/Kondition

6



6-min.-Lauf –
Ausdauer

FEEDBACK

- ✓ Erstellung eines individuellen Leistungsprofils für jedes Kind
- ✓ Aufzeigen von motorischen Stärken und Schwächen
- ✓ Objektive Information über den aktuellen motorischen Leistungsstand
- ✓ Handlungsempfehlung zur Bewegungsförderung (förderbedürftige Kinder)
 - spezielle Bewegungsangebote im Rahmen einer Sport-AG der Ganztagschule
 - Sportförderunterricht
 - Vermittlung in Sportvereine
- ✓ Übersicht über die Sportangebote der Vereine und Ansprechpartner in den Kreis- und Stadtsportbünden (KSB/SSB) für die Eltern und Kinder
- ✓ Einladung zur einer Veranstaltung des KSB/SSB
 - Kinder entdecken die Vielfalt der Sport- und Gesundheitsangebote der Region
 - aktives Mitmachen und Ausprobieren
 - Motivation zur Teilnahme am Vereinssport
 - jedes Kind erhält ein Teilnehmer-Shirt

MEHRWERT DES PROGRAMMS

I. Eltern/Kinder

- individuelle Auswertung des Bewegungs-Check mit Hinweisen, um sich zu verbessern
- Einladung zum Bewegungsförderangebot /Schnuppertraining
- Einladung zu einer Veranstaltung des KSB /SSB
- Kinder- und Jugendsportflyer
- T-Shirt
- Motivation und Freude am Sport

II. Schule

- wissenschaftliche Analyse zum Leistungsprofil der Klasse
- Aufwertung des Sportunterrichts
- ggf. Erweiterung des Förderangebots
- Entwicklung und / oder Stärkung der Kooperation „Schule-Sportverein“
- Stärkung des Profils der Schule
- Verbesserung des Schul- und Klassenklimas

III. Öffentlichkeit

- wissenschaftlich fundierte Analyse über die motorischen Fähigkeiten in der JGS 3 der Thüringer Grund- und Gemeinschaftsschulen
- Identifikation der Schwerpunktregionen
- Grundlage für politische Entscheidungen

IV. Vereine

- Entwicklung und / oder Stärkung der Kooperation „Schule-Sportverein“
- Förderung von Kindern mit sportlicher Begabung
- Gewinnung neuer Mitglieder
- bedarfsgerechte Sportentwicklung

KONTAKT

Allgemeine Fragen zum Programm und der Testdurchführung

Programm-Leitung

Anette Weidensee

Referentin Sportentwicklung
Landessportbund Thüringen
Werner-Seelenbinder-Straße 1
99096 Erfurt

Tel.: 0361 340 54 36

E-Mail: a.weidensee@lsb-thueringen.de

Programm-Management

Alexander Hoffmann

Projektmitarbeiter Sportentwicklung
Landessportbund Thüringen
Werner-Seelenbinder-Straße 1
99096 Erfurt

Tel.: 0361 340 54 52

E-Mail: a.hoffmann@lsb-thueringen.de

Ansprechpartner Daten-
erfassung und Auswertung

Florian Bähr

Wissenschaftlicher Mitarbeiter
Friedrich-Schiller-Universität Jena
Lehrstuhl für Sportmedizin und
Gesundheitsförderung
Wöllnitzer Straße 42
07749 Jena

Tel.: 03641 9 45673

E-Mail: florian.baehr@uni-jena.de

regionaler
Ansprechpartner

Weitere Infos und alle Materialien zum Download unter: www.thueringen-sport.de
(Unsere Themen – Kinder- und Jugendsport)

PROGRAMMTRÄGER

LSB
LANDESSPORTBUND
THÜRINGEN

Mitten im Sport.

In Kooperation mit den Kreis- und Stadtsportbünden.

DANKE DEN PARTNERN:



Freistaat
Thüringen



Ministerium
für Bildung,
Jugend und Sport



FRIEDRICH-SCHILLER-
UNIVERSITÄT
JENA

Lehrstuhl für Sportmedizin
und Gesundheitsförderung



Die Gesundheitskasse
für Sachsen und Thüringen.



IMPRESSUM

Landessportbund Thüringen
Haus des Thüringer Sports
Werner-Seelenbinder-Straße 1 · 99096
Erfurt
3. Auflage – 2.000 Stück, Juli 2019
Fotos: LSB-Archiv, fotolia