



Bewegungsförderung durch die Quartals-/Halbjahresplanung

Merkplatt zur Ergänzung bestehender Hilfsmittel

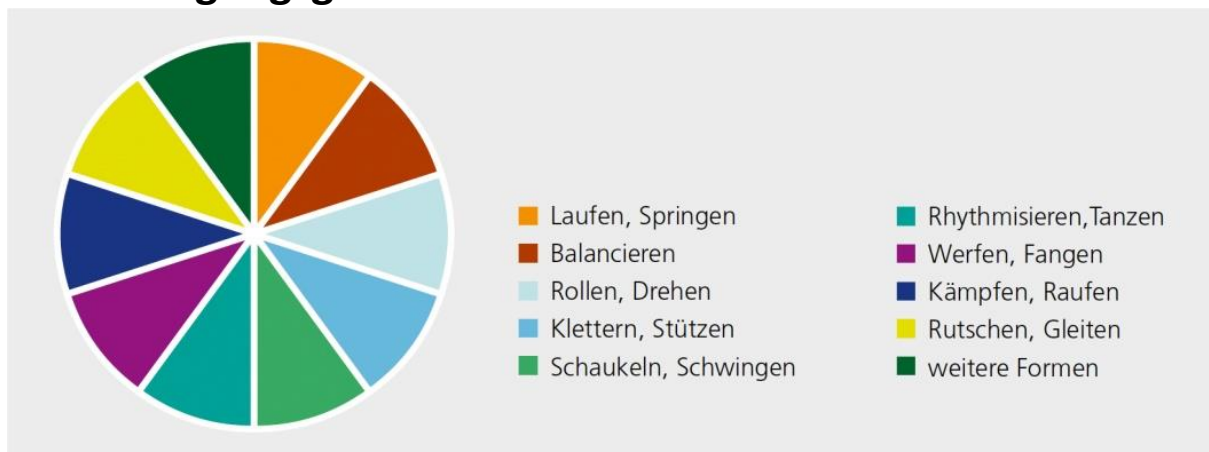
Warum Bewegungsförderung während dem Quartal/Halbjahr?

- **Verschiedene Bewegungsgrundformen als Grundlage:** Damit sich Kinder optimal entwickeln können, brauchen sie ein grosses ganzheitliches Erfahrungs- und Bewegungsrepertoire. J+S-Kindersport verwendet die Bewegungsgrundformen (BGF), um die Kinder in ihrer sportlichen Entwicklung optimal fördern zu können. Sie ermöglichen den Kindern, spielerisch eine breite und vielseitige Palette an motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten zu erwerben.
Bewegung während dem Jahr: Die BGF sind während dem Jahr in vielen Aktivitäten vorhanden, dies geschieht jedoch oft intuitiv und wird meist nicht bewusst aufeinander abgestimmt. Ziel ist es, Kinder neben dem Lager, auch während den Jahres-Aktivitäten bewusst sportlich vielseitig zu fördern.
- **Wiederholung und Variation:** Kinder lernen, indem sie an Bekanntem anknüpfen und Neues schrittweise dazukommt. Die Bewegungen werden dazu wiederholt und nach und nach variiert. Damit die Wiederholung und Variation während dem Quartal/Halbjahr vorhanden sind, wird ein Fokus auf 1-2 BGF gesetzt.

Wie kann Bewegungsförderung während dem Jahr mit eingeplant werden?

- Damit Kinder während dem Jahr vielseitig gefördert werden, dienen die **BGF als Orientierung**.
- Pro Quartal soll der **Fokus auf 1-2 BGF** gelegt werden, damit diese vertieft werden können.
- Optimalerweise wird in jedem Quartal der Fokus auf 1-2 **neuen** BGF gelegt. Während dem Jahr werden so **möglichst viele verschiedene BGF** abgedeckt.
- Pro Quartal liegt der **Fokus auf einer der vorgeschlagenen Varianten** (siehe nächste Seite).

Die Bewegungsgrundformen





Kindersport in den Jugendverbänden



Umsetzungsvarianten

Im Nachfolgenden werden drei Umsetzungsvarianten vorgeschlagen. Die Umsetzung der BGF in der Quartals-/Halbjahresplanung darf auch anders aussehen. In den Beispielen wurde jeweils die BGF „Rhythmisieren, Tanzen“ als Fokus genommen.

Umsetzungsvariante 1: Rituell

Wie funktioniert?

- Der Ein- oder Ausstieg ist bei jeder Aktivität im Quartal derselbe.
- Alle sportlichen Aktivitäten während dem Quartal orientieren sich an den 1-2 BGF.

Beispiel:

- Klatschspiel oder einfacher Tanz als Ein- oder Ausstieg.

Einzelne Spiele zu „Rhythmisieren, Tanzen“:

- Drei Lieder: Zu jedem Lied eine andere Bewegung; Lieder abwechselnd abspielen.
- Tierraten: Ein Kind macht eine Tiergangart nach; andere Kinder erraten diese.
- Hexentanz: Musik läuft, Kinder bewegen sich frei abwechselnd langsam, schnell, laut, leise.

Umsetzungsvariante 2: Aufbauend

Wie funktioniert?

- Über das Quartal wird ein Spiel oder eine Aktivität aufbauend gestaltet.
- Dies kann in jeder Aktivität vorkommen oder nur in ein paar Ausgewählten.
- Die Kinder vertiefen sich so in der BGF.
- Orientierung kann das EAG bieten: Erwerben, Anwenden, Gestalten.

Beispiel:

- Am Ende des Quartals können alle einen Volkstanz: Grundschnitte lernen; Tanz üben zu verschiedenen Musikstücken; selbst Schritte dazu erfinden.
- Tanz erfinden: Alle lernen ein paar verschiedene Grundschnitte; Grundschnitte üben; selbst Tanz erfinden mit den Schritten.

Umsetzungsvariante 3: Eine Aktivität intensiv

Wie funktioniert?

- Während dem Quartal ist eine Aktivität auf die 1-2 BGF ausgerichtet.
- Die ganze Aktivität ist sportlich und richtet sich nach dem Fokus.
- Ist zu vergleichen mit einem LS-Block im Lager.

Beispiel:

- Tanznachmittag: die Kinder können einen oder mehrere Tänze lernen; machen selbst Musik auf Rhythmus-Instrumenten; beim Abholen werden die Tänze vorgeführt.
- Spielnachmittag mit verschiedenen Rhythmus- und Tanzaktivitäten.

