

Schweizerischer Fussballverband

Association Suisse de Football

Associazione Svizzera di Football

Swiss Football Association



Kinder kennen und verstehen



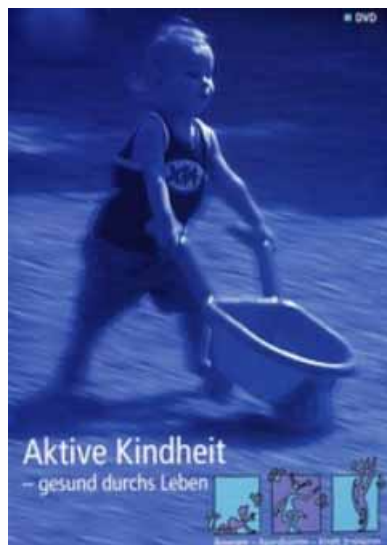
Lektionsziele

- Die Tn wissen warum Sport mit Kindern wichtig ist
- Die Tn kennen die wichtigsten Bedürfnisse und Merkmale der physischen (*Kraft und Körper kennen*) und psychischen (*Konzentration und Aufmerksamkeit*) Entwicklung von Kindern



Inhalt

1. Weshalb ist Sport und Bewegung für Kinder so wichtig?





Der Mensch wird über Bewegung das, was er ist.

Clemens Menze (1928-2003)
Erziehungswissenschaftler





Rechte der Kinder

Kindheit = Schutz- und Schonraum
Rechte auf Schutz, Erziehung und
Entfaltung der Persönlichkeit

Kinder haben eigene Bedürfnisse, Wünsche und Interessen. Sie befinden sich nicht einfach nur in einem Übergangsstadium zum Erwachsensein.

Der Schutz- und Schonraum ist heute zunehmend gefährdet. Eine Vielzahl an Belastungen und Überforderungen führen zu Entwicklungsdefizite und Störungen (körperlich, psychisch und sozial).



Beitrag zur ganzheitlichen Entwicklung

Sport fördert Entwicklung in einem ganzheitlichen, d. h. auch den Körper einbeziehenden Sinne:

- Körperbeherrschung
- Dinglich-materielle und soziale Erfahrungen
- Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl
- Gesundheitsbewusstsein
- Ziele setzen und konsequent verfolgen
- Zusammenarbeit
- Entscheidungen treffen
- u. a.



Bewegung und Entwicklung

Bewegung ist bei Kindern für die körperliche, psychische und soziale Entwicklung entscheidend.

Die Bewegung ist ein wichtiges Mittel, um Informationen über

- den eigenen Körper,
- die eigenen Fähigkeiten,
- die Umwelt zu erfahren.

Bewegungsmangel

Studien der Welt-Gesundheits-Organisation WHO:
Zwei Drittel aller Kinder weltweit zu wenig aktiv!

- Zu wenig Bewegung
- Zu viel Medienkonsum
- Unausgewogene Ernährung
- Stresssymptome



Gesundheitseffekte bei Kindern

Bewegung fördert

- Herz-Kreislauf (Übergewicht, Fettleibig)
- Knochengesundheit (vor und nach der Pubertät)
- Fitness (Ausdauer, Kraft)
- Mentale Gesundheit (Angst, Depressionen)
- Schulische Leistung (Noten, Konzentration)



Trackingeffekt

Die Gewohnheit, körperlich aktiv zu sein, bildet sich im Kindesalter aus.

In der Kindheit erworbene Verhaltensmuster bleiben oft ein Leben lang bestehen (Trackingeffekt) wie z.B. lebenslanges Sporttreiben.



Résumé

1. Weshalb ist Sport und Bewegung für Kinder so wichtig?

- **Gesundheit fördern**
- **Ganzheitlich entwickeln**
- **Lebenslanges Sporttreiben**

- Koordination verbessern
- Herz-Kreislauf anregen
- Muskeln kräftigen und Schnelligkeit verbessern
- Knochen stärken
- Beweglichkeit erhalten und verbessern

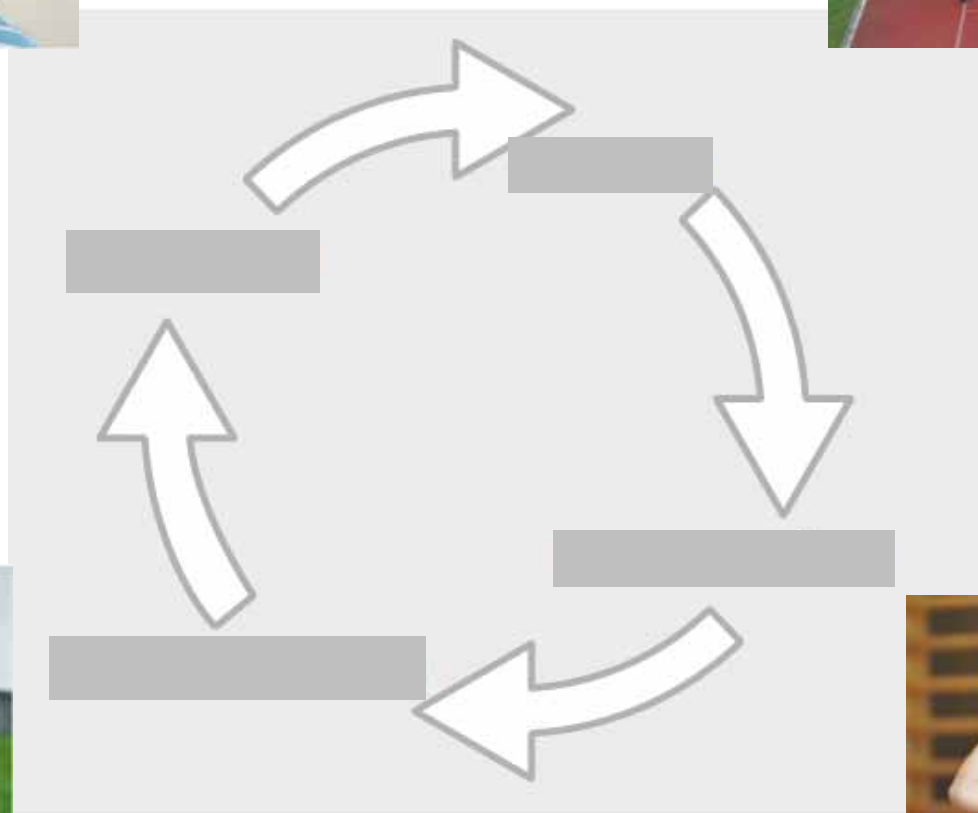




Gruppenarbeiten (J+S-Kids Theoretische Grundlagen)

- Gruppe 1 Koordination verbessern Seite 38
- Gruppe 2 Herz-Kreislauf anregen Seite 42
- Gruppe 3 Muskeln kräftigen und Schnelligkeit verbessern Seite 44
- Gruppe 4 Knochen stärken Seite 46
- Gruppe 5 Beweglichkeit erhalten und verbessern Seite 48

Freude im Training ist zentral



J+S-Kids – Theoretische Grundlagen, S. 9



Physische und psychische Entwicklung



Einleitung:

Die Entwicklung der Kinder ist fortschreitend. Während die physischen Prozesse konstant und regelmässig verlaufen und eine Unterteilung nicht notwendig machen, bietet sich bei den psychischen Prozessen eine Unterteilung in ältere und jüngere Kinder an.

Physische Entwicklung von 5- bis 10-Jährigen

Kinder...

- ... wachsen konstant schnell in dieser Zeitspanne
- ... werden immer stärker, schneller, geschickter
- ... können immer mehr, immer besser, immer länger

Einzig die Beweglichkeit bleibt gleich oder nimmt leicht ab.

Das Wachstum bei Knaben und Mädchen ist nahezu identisch. Mädchen sind früher reif, Knaben konditionell leicht bevorteilt.

Die Physische Entwicklung geschieht aufgrund Wachstum und Reifung, sowie Training und Lernen.

Psychische Entwicklung von 5- bis 10-Jährigen

Kinder...

- ... haben Freude an der Bewegung
- ... sind motiviert
- ... sind Leistungsbereit
- ... können sich nur kurze Zeit konzentrieren
- ... vergleichen sich gerne
- ... wollen sich in der Gruppe wohl fühlen
- ... Lernen durch beobachten von Modellen

Psychische Entwicklung basiert auf der Hirnentwicklung und den gemachten Erfahrungen.

Jüngere Kinder...

- ... sind hauptsächlich von innen motiviert
- ... spielen, entdecken, experimentieren gerne
- ... regulieren Emotionen durch Ablenkung
- ... vergleichen sich vor allem mit sich selbst
- ... haben meist ein gutes Selbstvertrauen
- ... sind Ich-bezogen
- ... haben eine kurze Konzentrationsdauer
- ... haben noch ein eingeschränktes Vorstellungsvermögen

Ältere Kinder...

- ... sind von innen und aussen motiviert
- ... je älter, desto wichtiger wird soziale Akzeptanz, Erfolg, Konkurrenz und Mitbestimmung als Motivationsquelle
- ... Konzentrationsdauer nimmt zu
- ... messen sich gerne mit anderen, können sich in andere hinein versetzen
- ... mit zunehmendem Alter nimmt die Orientierungsfähigkeit zu

Gruppenarbeit

Leseauftrag:

Themen:

- 1. Motivation
- 2. Aufmerksamkeit
- 3. Soziale Perspektivenübernahme
- 4. Die Entwicklung der motorischen Leistungsfähigkeit (nur S.36)
- 5. Herz-Kreislauf anregen
- 6. Muskeln kräftigen und Schnelligkeit verbessern
- 7. Beweglichkeit erhalten und verbessern

Eine Person pro Gruppe präsentiert kurz und knapp (max. 2').



Lernkontrollfragen

- Wieso ist Sport mit Kindern wichtig?
- Wieso ist die Freude im Training mit Kindern zentral? (Kreislauf)
- Kennst Du 3 Merkmale der physischen Entwicklung?
- Nenne je 3 unterschiedliche Merkmale der psychischen Entwicklung von jüngeren und älteren Kindern?

Lernkontrollfragen



Wieso ist Sport mit Kindern wichtig?

Gesundheit fördern, ganzheitlich entwickeln, lebenslanger Sport

Wieso ist die Freude im Training mit Kindern zentral? (Kreislauf zeichnen)

- Motivation, ausprobieren üben, Selbstvertrauen Erfolg, Lachen, Freude
- Nenne 3 Merkmale der physischen Entwicklung?
- Wachsen konstant schnell in dieser Zeitspanne, Können immer mehr, immer besser, immer länger
- Nenne je 3 unterschiedliche Merkmale der psychischen Entwicklung von jüngeren und älteren Kindern?
- **Jüngere:** Spielen, entdecken gerne, Ich-Bezogen, kurze Konzentration
- **Ältere:** Messen sich mit anderen, Orientierung nimmt zu, Konzentration nimmt zu