



„Kinder wollen sich bewegen. Bewegung soll von klein auf ermöglicht und forciert werden. Im Elternhaus und in der Schule wird der Grundstein für Bewegungsfreude und Sportbegeisterung gelegt. Das Sportland Oberösterreich startet dazu eine große Bewegungsoffensive. Ein besonderes Projekt dabei sind sportmotorische Testungen in der Volksschule, verstärkt mit wertvollen Initiativen von Partnern wie Sportverbänden und -vereinen oder dem Gesundheitsressort. Wir wollen bewusst machen, wie wichtig und wertvoll Bewegung für die Entwicklung der Kinder ist. Liebe Eltern und Lehrkräfte, helfen Sie mit, dass unsere Kinder nicht sitzen bleiben, sondern bewegt werden.“

Dr. Michael Strugl, Wirtschafts- und Sport-Landesrat

SPORT OÖ
Land Oberösterreich · Upper Austria

Sportland Oberösterreich
Projektkoordinator: Mag. Franz Hinterkörner
4021 Linz, Stockbauernstraße 8
0732/7720-76110
fit@ooe.gv.at
www.sportland-ooe.at

b2 | www.bzwei.at

Eure Schule macht mit?

So läuft's ab:

Anmeldung

Interessierte Volksschulen (2. Klasse) melden sich beim Sportland Oberösterreich per Mail an: fit@ooe.gv.at (Bitte Schule + Ansprechpartner angeben)

Wir melden uns

Unser Team meldet sich telefonisch bezüglich Terminkoordinierung und Vorbereitung.

Testung

Die sportmotorische Testung erfolgt durch ein Team des Sportlandes Oberösterreich im Turnsaal der jeweiligen Volksschule.

Dauer ca. 2 Stunden für 20-25 Kinder (2 Schulklassen pro Vormittag)

Nachbetreuung

Urkunden für die Kinder; Eltern- und Lehrer/inneninformation inkl. detaillierter Testauswertung; Implementierung von Maßnahmen zur zusätzlichen Bewegungsförderung

Übungen im Überblick



Stand-Hochsprung

Die Kinder stehen auf einer Kraftmessplatte und legen die Hände an den Körper an. Ziel ist es, so hoch wie möglich zu springen.



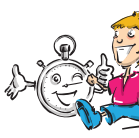
Medizinball-Stoßen

Die Kinder stoßen einen 1kg schweren Medizinball möglichst weit nach vorne.



Tapping

Innerhalb von 6 Sekunden berühren die Kinder, abwechselnd mit dem linken und rechten Fußballen, eine Kraftmessplatte so oft wie möglich.



10 Meter Sprint

Die Kinder durchlaufen eine Strecke von 10 Metern so schnell wie möglich.



Hürden-Bumerang Lauf

Die Kinder durchlaufen möglichst schnell einen Parcours mit unterschiedlichen koordinativen Aufgaben.



Werfen & Fangen

Ein Ball wird von den Kindern innerhalb von 30 Sekunden möglichst oft gegen die Wand geworfen und wieder gefangen.



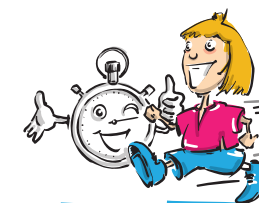
Beweglichkeit

Die Kinder probieren stehend, mit gestreckten Beinen, die Fingerspitzen so weit wie möglich zu den Zehen zu führen.



6 Minuten Lauf

Innerhalb von 6 Minuten laufen die Kinder eine möglichst große Distanz.



WIE
FIT
BIST
DU?



Sportmotorische Testung
des Sportlandes OÖ
für Volksschüler/innen

SPORT OÖ
Land Oberösterreich · Upper Austria

Wozu sportmotorische Testungen?

Kinder zeichnen sich durch ein hohes Bewegungsbedürfnis aus. Die veränderte Lebens- und Bewegungswelt führt aber immer mehr zu einer abnehmenden Gesamtaktivität und mitunter zum Bewegungsmangel bei Kindern.

Dieser Entwicklung gegenzusteuern und so zu einer gesunden, altersgemäßen und ganzheitlichen Entwicklung der Kinder beizutragen, ist dem Sportland Oberösterreich ein großes Anliegen.

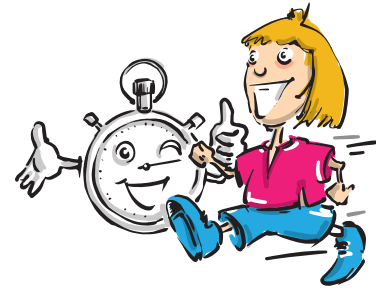
Neben dem Elternhaus wird gerade in der Schule das Fundament für die Freude an Sport und Bewegung gelegt. Studien belegen, dass sich Sport positiv auf den Schulerfolg auswirkt. Um die Kinder ihren Stärken und Schwächen entsprechend optimal fördern zu können, ist es wichtig, die körperliche Leistungsfähigkeit der Kinder zu kennen.

Mit Hilfe des sportmotorischen Tests des Sportlandes OÖ ist es möglich:

- die aktuelle motorische Leistungsfähigkeit zu ermitteln und zu beurteilen
- Bewegungsauffälligkeiten im positiven und negativen Sinn zu erkennen
- durch Wiederholung des Tests einen Entwicklungsverlauf zu beurteilen

Zielgruppe: Volksschüler/innen

Basistest: 2. Klasse, Wiederholung nach 1 Jahr.



Warum soll ich mitmachen?



Schüler/innen

Bewegung, weil:

- ✓ ich kräftiger, schneller, ausdauernder werde und meine Beweglichkeit und Koordination verbessere
- ✓ ich mich dabei voll auspowern kann und so meine körperlichen Grenzen spüren und erweitern kann
- ✓ ich durch zunehmende Bewegungssicherheit mein Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl steigern kann
- ✓ ich mit anderen Kindern Spaß habe und neue Freunde kennen lerne

Tests, weil:

- ✓ ich meine eigene Leistungsfähigkeit einschätzen und mit anderen Kindern in meinem Alter vergleichen kann
- ✓ meine Talente erkannt und besser gefördert werden können
- ✓ es Spaß macht, die Testaufgaben zu lösen

Lehrer/innen

Bewegung, weil:

- ✓ die Konzentration und Lernfähigkeit im Unterricht verbessert wird
- ✓ die Kinder ihren natürlichen Bewegungsdrang ausleben wollen
- ✓ ausreichend Bewegung die Kinder ausgeglichener und weniger aggressiv macht

Tests, weil:

- ✓ ich einen Überblick über motorische Stärken und Defizite meiner Klasse erhalte
- ✓ ich den Entwicklungsverlauf beurteilen kann
- ✓ ich Rückschlüsse auf die Effizienz von Trainings- und Bewegungsprogrammen schließen kann

Eltern

Bewegung, weil:

- ✓ Bewegung für eine gesunde und ganzheitliche Entwicklung von hoher Bedeutung ist
- ✓ Bewegung in hohem Maß zur Gesundheit meines Kindes beiträgt
- ✓ vielfältige Bewegungserfahrungen die Denk- und Lernfähigkeit meines Kindes verbessert
- ✓ durch Bewegung das Körpergefühl und Körperbewusstsein optimal entwickelt wird
- ✓ durch gemeinsame Bewegung soziale Kontakte aufgebaut werden

Tests, weil:

- ✓ mein Kind zu täglicher Bewegung motiviert wird
- ✓ mein Kind für Bewegung sensibilisiert wird
- ✓ besondere Talente meines Kindes erkannt werden

www.sportland-ooe.at