

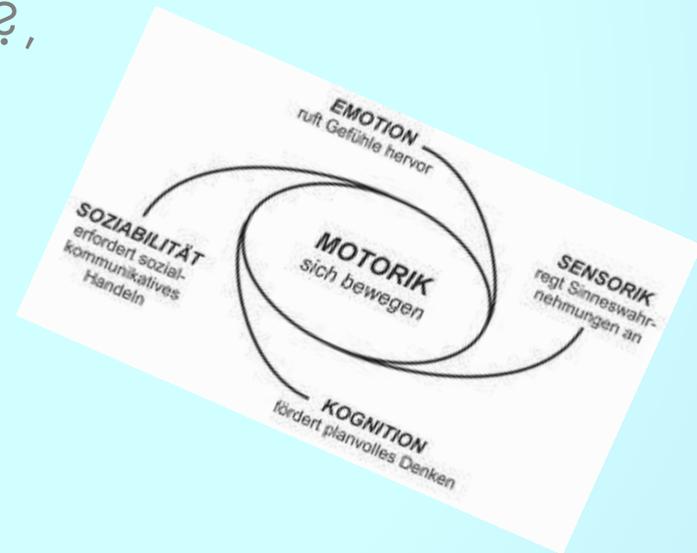
Wie gut kennst du deinen Körper?!

Lucy und Laura W.
(Motorik)

Inhalt



- Definition → Was ist Motorik?, Bestandteile
- Projekt/ Angebot → Fragen
- Ziele für Max
- verschiedene Angebote



Was ist Motorik?

- Bewegungsfertigkeit eines Menschen
- Einfluss auf Tätigkeiten
- abgestimmtes Zusammenspiel bestimmter Muskeln
- muss erlernt und eingeübt werden
- zwei Bereiche → Grob- und Feinmotorik
 - Grob: größere Bewegungen → hüpfen, laufen, rennen
 - Fein: filigrane Tätigkeiten, Finger- und Gesichtsmuskel
z.B greifen, malen, sprechen



Was ist Motorik?

Bestandteile:

- Ausdauer und Kondition
- Kraft und Kraftdosierung
- Beweglichkeit
- Koordination und Körperbeherrschung
- Schnelligkeit und Reaktionsfähigkeit
- Gleichgewicht
- Gruppen- und Sozialverhalten



Projekt/ Angebote

1. **Was will ich tun?** → Parcour, durch verschiedene Stationen
2. **Für welche Kindergruppe eignet sich diese/s Projekt, Angebote?** → 15 Kinder; 4-6 Jahre
3. **Welches Material brauche ich?** → Matten, Bälle, Ringe, Seile, Stangen, Bänke und Wolle
4. **Welche organisatorischen Absprachen muss ich eventuell treffen?**
→ Elternbrief (Projekt, Sportsachen), Teambesprechung, Materialien vorbereiten (ist alles vorhanden?) ,
Sporthalle/ Räume (mieten/ reservieren), Beobachtungsbogen (Fortschritte etc.)
5. **Welche Ziele/ Absichten verfolge ich mit meinem Projekt/ Angebot?**
→ Verhalten der Kinder, Gruppenverhalten (persönlich, motorisch, sozialer Bereich), Regeln &
Konsequenzen,
Lernerfahrungen der Kinder
6. **Wie soll der Ablauf des Angebotes/ Projektes sein ? Womit fange ich an, was mache ich dann, womit höre ich auf?**
→ Einleitung, Hauptteil, Schluss



Motivationsphase



Hauptphase



Schlussphase

→ Ritual/ roter Faden: Aufwärmphase, Hauptteil, Entspannungsphase

Ziele für Max

- Ablösung der Mutter → Zugang zu anderen Kindern
- Selbstbewusstsein stärken
- Gruppen- und Sozialverhalten stärken
 - Durchsetzungsvermögen (kann sich durchsetzen, sucht bei Problemen eigene Wege, geht mitten ins Geschehen)
 - Allgemein (lässt anderen ihren Raum, bewegt sich mit Freude (aus innerem Antrieb), zeigt Rücksicht im Umgang mit anderen Kindern, hält sich an Regeln, geht von sich auf andere Kinder zu)
- Psychomotorik stärken und fördern

1. Angebot

- Kennenlernen → Motorisches Spiel : Wollnetz
- Aufwärmübungen → Wunsch der Kinder (Spiele, Dehnübungen, etc)



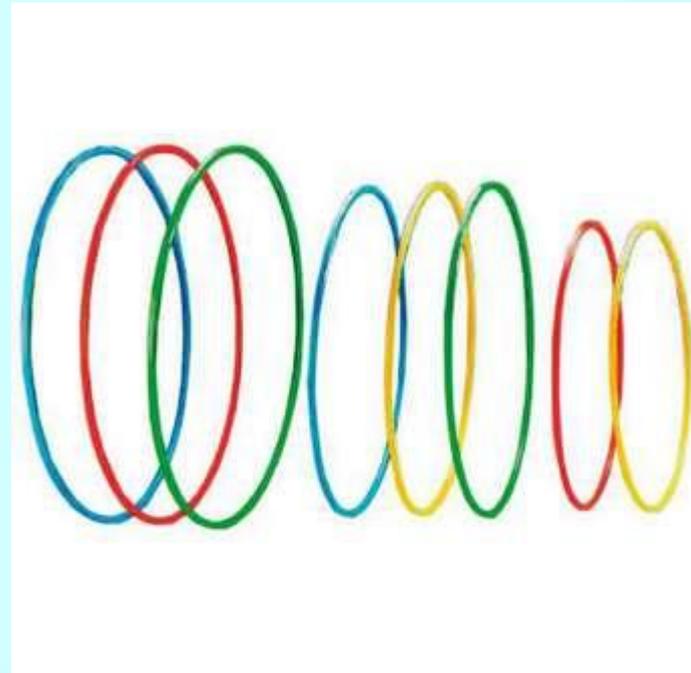
2. Angebot

- Aufwärmen → Dehnübungen, kleines Spiel
- 1. Station → balancieren auf einer Bank z.B Vorder- und Rückseite / Stangen
- ausprobieren und sich selbst „testen“
- einmal Bein vor Bein → schmale Seite der Bank
- einmal hüpfen → breite Seite der Bank



3. Angebot

- Aufwärmen → Dehnübungen, kleines Spiel
- 2. Station → Ball durch einen Reifen z.B. werfen oder Schießen
- ausprobieren und sich selber testen
- 1. Runde den Ball durch den Reifen werfen
- 2. Runde den Ball durch den Reifen schießen



4. Angebot

- Aufwärmen → Dehnübungen, kleines Spiel
- 3. Station Springseil springen → allein & in Gruppen
- ausprobieren und sich selbst „testen“
- einmal mit einem Bein → rechts & links
- einmal mit zwei Beinen



5. Angebot

- Aufwärmen → Dehnübungen, kleine Spiele
- 4. Station → Bälle durch einen Stangenslalom
- ausprobieren und sich selbst „testen“
- eine Runde Prellen & eine Runde dribbeln



6. Angebot

Schlussphase:

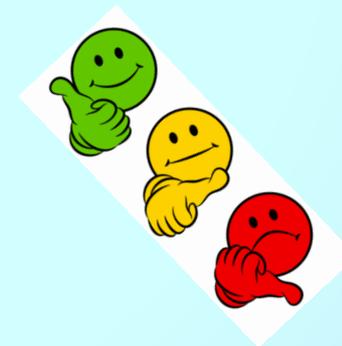
- Aufwärmen □ Dehnübungen, kleine Spiele
- Parcour mit den erarbeiteten Stationen



- Entspannungsrunde

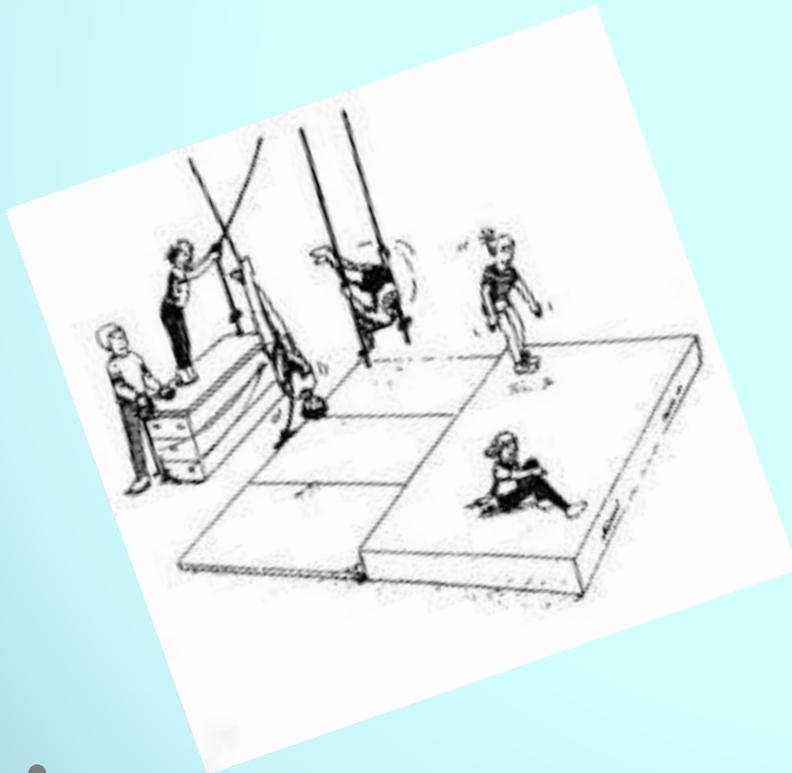


- Reflexion → Wie ist das Projekt verlaufen?,
Was war gut / schlecht?,
Beobachtungsbogen mit dem Team besprechen



Quellen

Buch: Bewegungslandschaften, Psychomotorisches Konzept, Erica Zeberli-Sigrist, Schulverlag



Danke für Eure Aufmerksamkeit
!!! 😊