

PR@FIT

Ziele

PRO-FIT soll helfen, dass die Kinder den Weg zu geeigneten und regelmäßigen sportlichen Aktivitäten finden, Spaß an der Bewegung entwickeln und den durch Bewegungsmangel verursachten negativen Auswirkungen (z.B. Übergewicht und mangelnde körperliche Leistungsfähigkeit) entgegenwirken.

Im Jahr 2007 wurden die politischen Beschlüsse gefasst „Maßnahmen zur Sport- und Bewegungsförderung“ in der Stadt Dormagen zu installieren.

Entscheidung

Nach der Analyse verschiedener Konzepte hat man sich dazu entschieden, die Sport- und Bewegungsförderung in Dormagen an das „Düsseldorfer Modell“ anzulehnen.

Die Gründe

- Flächendeckendes Angebot
- Modular aufgebauter Test
- Keine zusätzliche Belastung der Lehrer
- Testung und Auswertung durch die Bergische Universität Wuppertal

Spezifische Anpassung in Dormagen

- Der Test erfolgt im 1. statt im 2. Schuljahr
- Der Re-test wird im 4. statt im 5. Schuljahr durchgeführt

Umsetzung

Pro-Fit startete im Jahr 2008

Alle Dormagener Grundschulen sowie die Förderschule konnten für dieses Modell der Sport- und Bewegungsförderung gewonnen werden.

Bis heute wurden mehr als 2.200 Grundschulkinder getestet. Es wurden 258 Förder- sowie 104 Talentempfehlungen an die Eltern der Kinder gegeben.

Überprüfung der motorischen Fitness

Zentraler Bestandteil von Pro-Fit ist die Ermittlung der körperlichen Fitness der Kinder mittels einer modular aufgebauten standardisierten Testreihe.

Der Test ist Bestandteil des Schulunterrichts. Selbstverständlich kann die Auswertung aus Datenschutzgründen nur mit dem Einverständnis der Eltern durchgeführt werden

Motorische Fitness

- **Kraft**
- **Schnelligkeit**
- **Ausdauer**
- **Beweglichkeit**
- **Koordination**

Kraft

- ***Medizinball-Stoßen***

Testziel:

Messung der Schnellkraft der Armmuskulatur

- ***Standweitsprung***

Testziel:

Messung der Kraft / Schnellkraft der unteren Extremität

- ***Sit-Up***

Testziel:

Messung der Kraft der Bauch- und Hüftbeugemuskulatur

Schnelligkeit

- ***20m-Sprint***

Testziel:

Messung der Beschleunigungsfähigkeit/
Aktionsschnelligkeit

Ausdauer

- ***6-min-Lauf***

Testziel:

Messung der Ausdauerfähigkeit

Beweglichkeit

- ***Rumpftiefbeuge***

Testziel:

Messung der Beweglichkeit der Körperrückseite (Rückenmuskeln, ischio-crurale Muskulatur)

Koordination

- ***Ball-Beine-Wand (BBW)***

Testziel:

Messung der Gesamtkörperkoordination bei Präzisionsaufgaben

- ***Hindernislauf***

Testziel:

Messung der Koordinationsfähigkeit

Die Ergebnisse dieser Testreihe werden durch die Erhebung der biometrischen Daten (Größe und Gewicht) sowie durch einen Fragebogen ergänzt.

Weitergehende Informationen finden Sie
im Internet unter

www.dormagen.de/pro-fit.html

Auswertung

Diese Daten ergeben Anhaltspunkte über Bewegungsdefizite bei den Kindern, sowie die Eignung für die Talent- und Leistungssportförderung.

Nach Auswertung der Daten wird für jedes einzelne Kind eine Analyse der Stärken und Schwächen im motorischen Bereich erstellt und geeignete Bewegungs- und Sportangebote empfohlen.

Die Ergebnisse und Empfehlungen werden den Eltern schriftlich mitgeteilt.

Sportangebote

Die Sport- und Bewegungsangebote für die motorisch altersgerecht entwickelten Kinder sollen durch die lokalen Sportvereine abgedeckt werden.

Die Talent- und Leistungssportförderung wird durch Vereine mit leistungssportlicher Ausrichtung (z.B. Leistungstützpunkt) übernommen.

Den Kindern mit motorischem Kompensationsbedarf werden geeignete Sportförderkurse seitens der Stadt angeboten.

Weitere Maßnahmen

Im Jahr 2009 wurde ein Pilotprojekt der Bewegungsförderung im Vorschulbereich gestartet, das ab dem Jahr 2011 in 3 Kindertageseinrichtungen praktiziert wird und im Rahmen der Testauswertung „Pro-Fit“ evaluiert werden soll.

Ausblicke 2011

Es ist geplant in Zusammenarbeit mit den Sportvereinen 2 bis 3 Kindertageseinrichtungen zu Bewegungskindergärten zu entwickeln und entsprechend zu zertifizieren.

In Kooperation mit den leistungssportlich orientierten Vereinen wird ein Konzept erarbeitet, um den „Talentkindern“ im Beisein ihrer Eltern die Möglichkeit zu bieten die Sportarten der Leistungszentren kennenzulernen und auszuprobieren.

**Vielen Dank
für
Ihre Aufmerksamkeit**