



Unterrichtsvorschläge – Bewegung & Sport

Bewegter Unterricht – Bewegte Lernformen und Bewegungspausen kennen lernen

Thema:

Bewegung und Sport

Schulstufe:

ab 1. Schulstufe

Gesamtdauer:

ca. 10 Minuten pro Übung

Material:

siehe Übungen

Wenig
Vorbereitung!

PHASE	DAUER	INHALT
EINSTIEG	5 Min	Erklären Sie ihren Schülerinnen und Schülern, dass Sie mit ihnen verschiedene Methoden des bewegten Unterrichts ausprobieren wollen. Schreiben Sie alle geplanten Übungen an die Tafel. Führen Sie diese nun der Reihe nach durch.
ERARBEITEN	10 Min	Auswahl an Übungen Bewegtes Lernen - Beispiel 1 Größer als ... kleiner als Gegenstand: Mathematik Die Schülerinnen und Schüler stehen vor ihren Tischen. Es wird eine Zahl an die Tafel geschrieben. Der Lehrer/die Lehrerin ruft nacheinander Zahlen. Ist die gerufene Zahl größer als die an der Tafel stehende, strecken sich alle auf Zehenspitzen in die Luft. Ist die Zahl kleiner, gehen alle in die Hocke. Variationsmöglichkeit: <ul style="list-style-type: none">• Geübte Schüler und Schülerinnen steigen bei einer höheren Zahl auf den Tisch, bei einer niedrigeren Zahl kriechen sie unter den Tisch.• Es werden Rechenaufgaben gestellt – das Ergebnis entscheidet über Recken oder in die Hocke gehen.

PHASE	DAUER	INHALT
ERARBEITEN	5 min	<p>Bewegungspause – Beispiel 1</p> <p>Versteckspiel</p> <p>Ziel: Beruhigung und Förderung der Konzentration</p> <p>Ablauf:</p> <p>Erklären Sie den Kindern die Regeln: Wir suchen einen bestimmten Gegenstand (Gegenstand zeigen). Es darf dabei nicht gesprochen werden, es darf nichts berührt werden, es darf nicht mit Händen oder Gesten etwas gezeigt werden.</p> <p>Die Kinder schließen nun die Augen. „Verstecken“ Sie nun den Gegenstand so, dass er sichtbar bleibt. Die Kinder öffnen die Augen. Sie bewegen sich nun frei im Zimmer und suchen. Wer den Gegenstand gesichtet hat, setzt sich wieder an seine Platz. Das Spiel geht so lange, bis alle Kinder den Gegenstand gesichtet haben.</p> <p>Hinweis: Je kleiner die Kinder sind, desto größer sollte der Gegenstand sein. Achten Sie während des Spiels auf absolute Ruhe. Wer spricht oder den Standort des Gegenstandes verrät, scheidet aus.</p>
	10 min	<p>Bewegtes Lernen - Beispiel 2</p> <p>Schreibmaschine</p> <p>Gegenstand: Deutsch, Fremdsprachen</p> <p>Es werden mehrere (mindestens 2) Gruppen gebildet. Jeder Schüler und jede Schülerin der Gruppe erhält einen Karton oder Papier, auf dem ein Buchstabe aufgemalt ist. Ältere Schülerinnen und Schüler erhalten jeweils mehrere verschiedene Buchstaben. Alle Gruppen erhalten dieselben Buchstaben. Der Spielleiter ruft ein Wort, welches von den Schülern und Schülerinnen so schnell wie möglich durch richtiges nebeneinander Aufstellen und Halten des entsprechenden Buchstabens vor dem Bauch gebildet wird.</p> <p><i>Variationsmöglichkeit:</i></p> <p>Das Spiel kann im Fremdsprachenunterricht zum Üben der Schreibweise eingesetzt werden.</p>
	5-10 min	<p>Bewegungspause – Beispiel 2</p> <p>Roboter programmieren</p> <p>Ziel: Auflockerung und Förderung von Konzentration</p> <p>Ablauf:</p> <p>Schaffen Sie im Klassenraum genügend Platz, ev. die Tische zur Seite schieben. Lassen Sie die Schülerinnen nun Zweiergruppen bilden. Jeweils eine der beiden Personen stellt den Roboter dar. Die andere Person ist der Programmierer. Der Roboter kann nur bestimmte, vorher festgelegte Funktionen ausführen. Dazu gibt ihm der Programmierer jeweils die Zeichen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vorwärts gehen: zwischen den Schulterblättern antippen. • Rechts herum: an die rechte Schulter tippen. • Links herum: an die linke Schulter tippen. • Stehen bleiben: Hand auf den Kopf legen. <p>Der Roboter wandert durch den Raum. Der Programmierer geht hinter ihm her und muss ihn mit den richtigen Befehlen an allen Hindernissen vorbeilotsen. Stößt der Roboter an einem Hindernis an, werden die Rollen getauscht.</p>

PHASE	DAUER	INHALT
ERARBEITEN	5 min	<p>Bewegtes Lernen – Beispiel 3:</p> <p>Wochentagsport</p> <p>Verlassen die Schülerinnen und Schüler ihren Platz, um etwas vorzuzeigen oder um ihren Stift anzuspitzen, transportieren sie ihre Hefte und Materialien je nach Wochentag auf eine ganz bestimmte Art und Weise.</p> <p>Beispiele:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Montags wird alles auf dem Kopf transportiert. • Dienstags wird alles hüpfend zwischen den Knien transportiert. • Mittwoches wird alles unter das Kinn geklemmt. • Donnerstags wird alles von einer Hand in die andere geworfen. • Freitags wird das Material unter den Arm geklemmt, es wird auf Zehenspitzen gegangen und nach jedem Schritt dreht man sich um sich selbst.
	10-15 min	<p>Bewegungspause – Beispiel 3</p> <p>Spiegel</p> <p>Ziel: Auflockerung</p> <p>Ablauf:</p> <p>Die Schüler/innen gehen paarweise zusammen und stellen sich einander gegenüber. Ein Schüler bzw. eine Schülerin übernimmt stumm das Kommando, indem er/sie beginnt, langsam ein Körperteil zu bewegen. Der Partner übernimmt spiegelnd die Bewegung des Mitschülers/der Mitschülerin. Die Bewegungen können in alle Richtungen ausgeführt werden. Langsam werden Arme, Beine, Rumpf, Kopf, Zunge bewegt und das Spiegelbild macht das Gleiche. Danach wird gewechselt.</p>
	10 min	<p>Bewegungspause – Beispiel 4</p> <p>3er Klatschen</p> <p>Ziel: Aktivierung</p> <p>Ablauf:</p> <p>Die Kinder gehen paarweise zusammen und stehen einander gegenüber. Die beiden gegenüberstehenden Kinder klatschen im folgenden 3er-Rhythmus:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1x auf die Oberschenkel • 1x in die eigenen Hände • 1x in die Hände des Gegenübers • Abfolge mehrmals wiederholen und dabei jeweils um 1x mehr Klatschen

PHASE	DAUER	INHALT
ERARBEITEN	10 min	<p>Bewegtes Lernen - Beispiel 4</p> <p>Ping-Pong-Sätze</p> <p>Die Schülerinnen und Schüler benötigen je ein festes Buch und einen Radiergummi.</p> <p>Zwei Schüler/innen sitzen sich gegenüber. Sie haben jeder ein Buch in der Hand. Einer der beiden Schüler/innen sagt ein beliebiges Wort, mit dem er/sie einen Satz beginnen möchte. Dabei spielt er seinem Partner mithilfe des Buches, das er als Schläger benutzt, einen Radiergummi zu.</p> <p>Der zweite Schüler/die zweite Schülerin fängt den Radiergummi mit seinem/ihrem Buch auf, kickt ihn zurück, nennt ein ergänzendes Wort und setzt dabei den Satz fort. Der erste Spieler/die erste Spielerin fängt den Radierer auf, nennt das nächste Wort usw.</p> <p>Möchte ein Schüler/eine Schülerin einen Punkt setzen, so stampft er mit einem Bein auf der Stelle.</p> <p><i>Variationsmöglichkeiten:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Das Spiel wird in einer Fremdsprache gespielt. • Das 1x1 wird aufgesagt. • Ein Gedicht wird aufgesagt. • Worte in Ein- und Mehrzahl benannt. • Das Gegenteil wird benannt (hoch – tief, nah – fern) • Städte, Flüsse, Gebirge werden genannt
	10 min	<p>Bewegtes Lernen - Beispiel 5:</p> <p>Klassen-Zug</p> <p>Gegenstand: Mathematik</p> <p>Ein Kind fungiert als Klassenlokomotive. Das Kind geht in der Klasse umher und stellt eine Rechenaufgabe aus dem 1 x 1. Jenes Kind, das zuerst das richtige Ergebnis ruft, hängt sich an die Lokomotive an und formuliert die nächste Rechenaufgabe. Sobald der Zug aus zehn Kindern besteht, wird neu gestartet.</p> <p><i>Variationsmöglichkeiten:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Andere Rechenarten werden berücksichtigt: Subtraktion, Addition, Division. • Verschiedene Fortbewegungsarten: Der Zug rutscht z.B. auf den Knien dahin, die Kinder halten das vordere Kind an den Fersen.
ABSCHLUSS	10 min	<p>Einigen Sie sich durch die Vergabe von Punkten, welche 2 Bewegungsübungen Sie mit den Schülerinnen in den nächsten Wochen im Unterrichtsalltag testen wollen. Jedes Kind darf insgesamt 3 Punkte vergeben (verteilt auf eine oder verschiedene Übungen).</p>

#

Quellen:

*Übungen 1-4: BEIGEL, Dorothea (2012): *Beweg dich, Schule!* Dortmund: Borgmann Media, S. 85, 126-127, 168*

*Übung 5: FRISCHENSCHLAGER, Erich/GOSCH, Johannes: *Active Learning – Lernen in Bewegung. Die 160 besten Übungen für bewegtes Lernen in der Klasse ! Grundstufe II, 3. und 4. Klasse.* Wien: Allgemeine Unfallversicherungsanstalt (Hg.) S. 71.*

*Bewegungspause 1 aus: ZOPFI, Stephan (2010): *Bewegte Schule! Spiele und Übungen für die 1./2. Klasse. Bewegung, Entspannung, und Konzentration in den Unterricht integrieren.* Donauwörth: Auer Verlag GmbH, S. 25.*

*Bewegungspause 3 aus: BINDER Sigrid et al (2013): *Unterricht in Bewegung. Materialien für die Grundschule (1.-4. Klasse).* Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hg.), S. 32. URL: <http://www.bzga.de/infomaterialien/unterrichtsmaterialien/nach-themen/?idx=2344>*

*Bewegungspause 4 aus: BEIGEL, Dorothea: *Beweg dich Schule! Eine „Prise Bewegung“ im täglichen Unterricht der Klassen 1 bis 13.* Dortmund: Borgmann Media, S. 169.*

*Bewegungspause 5 aus: FRISCHENSCHLAGER, Erich/GOSCH, Johannes: *Active Learning – Lernen in Bewegung. Die 160 besten Übungen für bewegtes Lernen in der Klasse! Grundstufe I, 1. und 2. Klasse.* Wien: Allgemeine Unfallversicherungsanstalt (Hg.), S. 150.*