

Basis

# Modul: Was ist Bewegung?

## 1. Übung: Bewegungsformen

**Ziele** Die SchülerInnen ...  
... kennen die **Definition von Bewegung**.  
... wissen, was alles Bewegung ist.



**Beschreibung** Die PädagogInnen zeigen den Kindern das Wimmelbild „Schulhof mit Kindern in Bewegung“ und fragen nach, welche Bewegungsformen sie sehen?

Danach überlegen sich die SchülerInnen, welche anderen Bewegungsformen sie kennen, wie und wobei sie sich im Alltag bewegen. Sie zeichnen oder schreiben ihre Ideen auf. Das Ergebnis wird in der Klasse besprochen.

**Hinweis:** Bewegung ist z.B. auch, wenn man im Garten arbeitet, den Müll hinunterträgt, mit Freunden spielt, zu Fuß in die Schule geht.

## Impulsfragen

- Unterscheiden sich Bewegung und Sport? Wodurch?
- Welche Bewegungen macht ihr besonders gerne, welche weniger? Warum?
- Bewegen sich alle Menschen gleich viel?
- Ab wann spricht man von Bewegung?

## Varianten

Die PädagogInnen geben einen Satzanfang vor, den die Kinder vervollständigen, z.B. Wenn ich an Bewegung denke, dann ...

Die PädagogInnen lesen Begriffe von den Textkarten vor. Es stehen jeweils die Kinder auf, die die genannte Bewegung schon einmal gemacht haben, diese gerne oder öfter als ihre Eltern machen.

## Übung für zuhause

Die Kinder befragen ihre Eltern, welche Bewegung sie täglich machen.

## Materialien

**Wimmelbild** „Schulhof mit Kindern in Bewegung“  
(siehe GET-Linkliste + Broschüre)

**Textkarten** „Bewegung im Alltag“  
(siehe GET-Broschüre)

Stifte, Papier

Basis

# Modul: Was ist Bewegung?

## 2. Übung: Vorteile regelmäßiger Bewegung

**Ziel** Die SchülerInnen kennen **Vorteile von regelmäßiger Bewegung**.



### **Beschreibung**

Die SchülerInnen setzen sich in Kleingruppen zusammen und sprechen über mögliche Vorteile von regelmäßiger Bewegung. Außerdem diskutieren sie, was passieren würde, wenn man sich **gar nicht mehr oder sehr wenig bewegt**.

### **Mögliche Vor- und Nachteile**

Bewegung **stärkt mein Herz**. Wenn ich mich bewege, **schlafe ich besser**. Wenn ich mich bewege, bin ich **fröhlicher** und **fühle mich gut**. Nachdem ich mich länger bewegt habe, kann ich mich **besser konzentrieren**. Wenn ich mich bewege, **fühle ich mich gesund**.

Wenn ich den ganzen Tag nur im Haus sitze, bin ich **müde und unruhig**. Wenn ich mehrere Tage nicht aus dem Haus gehe, fühle ich mich **verspannt und steif**. Wenn ich mich gar nicht bewege, kann ich an Gewicht zunehmen.

## Impulsfragen

- Welche Vorteile bietet regelmäßige Bewegung?
- Warum ist es wichtig, dass wir uns täglich bewegen?
- Kann man sich zu wenig oder zu viel bewegen?
- Wie fühlt ihr euch, nachdem ihr euch länger bewegt habt?
- Wie fühlt ihr euch, wenn ihr euch länger nicht bewegt habt?

## Varianten

Die SchülerInnen stellen pantomimisch dar, wie sie sich fühlen, wenn sie sich viel bzw. wenig bewegt haben.

## Materialien

Stift, Papier

Vertiefung

# Modul: Was ist Bewegung?

## 3. Übung: Ein Bewegungstagebuch führen

**Ziel** Die SchülerInnen können ihr eigenes **Bewegungsverhalten** reflektieren.



### **Beschreibung**

Die SchülerInnen führen als Hausaufgabe **eine Woche lang** ein **Bewegungstagebuch**, in dem sie kurze Bewegungseinheiten dokumentieren: z.B. „5 Minuten zu Fuß zur Oma gegangen“ oder „10 Minuten lang Äpfel aufgesammelt“ oder „in der großen Pause draußen gespielt“. **Es kommt auch auf die kleinen Dinge an!**

Nach einer Woche analysieren die SchülerInnen zu zweit ihre Bewegungstagebücher in Bezug auf Unterschiede und Gemeinsamkeiten. Danach präsentieren sie die Ergebnisse in der Klasse.

## Impulsfragen

- Wie viel haben wir uns jeden Tag in Summe bewegt?
- Was haben wir besonders oft gemacht?
- Welche Bewegung hat mir am besten gefallen?
- Zu welcher Tageszeit habe ich mich am häufigsten bewegt?
- Was fällt mir positiv auf?

## Varianten

Die SchülerInnen stellen ihre Ergebnisse mittels Zeichnungen oder Plakaten vor.

Die PädagogInnen besorgen einen Schrittzähler, den die SchülerInnen abwechselnd einen Tag lang verwenden.

Sie dokumentieren ihre Schritte und vergleichen zum Schluss, wer am meisten Schritte geschafft hat.

## Materialien

**Arbeitsblatt** „Bewegungstagebuch“ aus dem Kivi-Handbuch für Lehrpersonen 3 | 4, S 75 (siehe GET-Linkliste)

Stifte, Papier

Schrittzähler

## Vertiefung

# Modul: Was ist Bewegung?

## 4. Übung: Ein Bewegungsziel setzen und erreichen

- Ziele** Die SchülerInnen ...
- ... können ihr **eigenes Bewegungsverhalten reflektieren**.
  - ... können sich ein **Bewegungsziel setzen und es umsetzen**.



### Beschreibung

Die SchülerInnen setzen sich für ihr eigenes Bewegungsverhalten ein Ziel, das sie eine Woche lang einhalten. Das Ziel kann sein, ein **bestehendes Bewegungsverhalten beizubehalten oder ein Verhalten zu ändern**. Die SchülerInnen schreiben ihr Ziel auf ein Blatt Papier und hängen es entweder in der Schule oder zuhause auf.

### Mögliche Ziele

Mein Ziel für diese Woche ist es, jeden Tag hinaus zu gehen oder jeden Tag Fußball zu spielen oder statt am Abend fernzusehen, mich mehr zu bewegen.

Nach einer Woche reflektieren die PädagogInnen mit den SchülerInnen die gesammelten Erfahrungen.

## Impulsfragen

- Wie einfach oder schwierig war es, dein Ziel zu erreichen?
- War dein Ziel zu hoch oder zu niedrig gesteckt?
- Wie und von wem hast du Unterstützung bekommen (z.B. Eltern, Geschwister)?
- Was hat es dir erleichtert oder erschwert, dein Ziel zu erreichen?
- Wie hat sich dein Ziel auf dein Bewegungsverhalten ausgewirkt?
- Welche Erfahrungen hast du noch gemacht?

## Varianten

Die SchülerInnen setzen mehrere Ziele im Laufe des Schuljahres um.

Die SchülerInnen stellen ihr Ziel bildlich dar.

Die SchülerInnen überlegen sich, was oder wer ihnen helfen könnte, ihr Ziel leichter zu erreichen.

## Übung für zuhause

Die Kinder setzen mit den Eltern ein gemeinsames Bewegungsziel um.

## Materialien

Stifte, Papier

Basis

# Modul: Grundbewegungsformen

## 1. Übung: Surfen

- Ziele** Die SchülerInnen ...
- ... lernen die **Grundbewegungsform „Balancieren“** kennen.
  - ... können **Balancierübungen** durchführen.
  - ... trainieren ihr **Gleichgewicht**.



### Beschreibung

Die PädagogInnen legen vier Matten so auf, dass in der Mitte Platz für eine weitere Matte bleibt. Diese freie Fläche wird z.B. mit **Basket-, Fuß- oder Overbällen** „befüllt“, bevor eine Matte auf die Bälle gelegt wird.

Ein Kind steht „surfend“ auf der Matte, andere Kinder knien rund um das „Surfbrett“ und fixieren es mit beiden Händen.

Zu Beginn bewegen die SchülerInnen und PädagogInnen das **Surfbrett** langsam und vorsichtig. Sobald die/der SurferIn sich sicher fühlt, wird es schneller und wilder bewegt.

## Impulsfragen

- Welchen Teil eures Körpers habt ihr für diese Übung sehr, welchen weniger gebraucht?
- Welchen Teil eures Körpers habt ihr bei dieser Übung besonders, welchen kaum angespannt/angestrengt?
- Wie habt ihr euch gefühlt?

## Varianten

Die PädagogInnen oder die SchülerInnen werfen dem/r surfenden SchülerIn einen Ball zu. Dieser wird gefangen und zurückgeworfen, mit dem Kopf zurückgeköpft oder mit dem Fuß zurückgekickt.

## Übung für zuhause

Die Kinder machen mit den Eltern Balanceübungen, indem sie z.B. mit offenen oder geschlossenen Augen über eine Teppichkante gehen.

## Materialien

Fünf Matten

Viele Bälle

Basis

# Modul: Grundbewegungsformen

## 2. Übung: Brückenwächter

- Ziele** Die SchülerInnen ...
- ... lernen die **Grundbewegungsform „Gehen und Laufen“** kennen.
  - ... können Geh- und Laufübungen durchführen.
  - ... trainieren ihre **Orientierungsfähigkeit**.



### **Beschreibung**

Die PädagogInnen legen Matten entlang der Mittellinie im Turnsaal auf. Diese **Matten symbolisieren die Brücke**. Ein/e SchülerIn steht als WächterIn auf dieser Brücke. Die anderen SchülerInnen stehen auf einer Turnsaalseite und versuchen, auf die andere zu gelangen, indem sie die Brücke überqueren.

Wird ein/e SchülerIn vom Brückenwächter bzw. von der Brückenwächterin erwischt, so wird er oder sie auch zu einem Brückenwächter bzw. zu einer Brückenwächterin.

## Impulsfragen

- Welchen Teil eures Körpers habt ihr für diese Übung sehr, welchen weniger gebraucht?
- Welchen Teil eures Körpers habt ihr bei dieser Übung besonders, welchen kaum angespannt/angestrengt?
- Wie habt ihr euch gefühlt?

## Varianten

Alle BrückenwächterInnen bekommen ein Tuch (z.B. Jongliertuch) und müssen damit die SchülerInnen erwischen.

Die BrückenwächterInnen halten sich an den Händen.

Die SchülerInnen teilen sich auf die zwei Turnsaalhälften auf und starten gleichzeitig von links und rechts.

## Übung für zuhause

Die Kinder machen mit den Eltern einen längeren Spaziergang und bauen kurze Wettläufe ein.

## Materialien

Matten

Tücher

Basis

# Modul: Grundbewegungsformen

## 3. Übung: Die Riesenschlange

- Ziele** Die SchülerInnen ...
- ... lernen die **Grundbewegungsform „Hüpfen und Springen“** kennen.
  - ... können **Hüpf- und Springübungen** durchführen.



**Beschreibung** Für diese Übungen braucht man ein **drei Meter langes Seil** oder alternativ zwei zusammengeknotete Springschnüre.

Die PädagogInnen befestigen ein Seilende an der Sprossenwand, am besten an der zweiten Sprosse von unten. Das andere Ende halten sie und bewegen das Seil wie eine Schlange auf dem Boden hin und her.

Am Anfang sind die **Schlangenbewegungen** klein, zum Schluss groß. Die Kinder springen einzeln über die Schlange, dürfen sich von ihr nicht erwischen lassen. Dafür müssen sie bei großen Schlangenbewegungen eventuell zweimal springen.

## Impulsfragen

- Welchen Teil eures Körpers habt ihr für diese Übung sehr, welchen weniger gebraucht?
- Welchen Teil eures Körpers habt ihr bei dieser Übung besonders, welchen kaum angespannt/angestrengt?
- Wie habt ihr euch gefühlt?

## Varianten

Die PädagogInnen schwingen das Seil im Uhrzeigersinn, die Kinder laufen auf Kommando einzeln oder paarweise durch.

Die PädagogInnen bewegen das Seil nach oben und unten, sodass die Schlange hüpfet und die Kinder höher springen müssen.

Alle SchülerInnen stehen auf einer Seite des Turnsaals. Auf ein Zeichen laufen sie so schnell wie möglich auf die andere Seite, während ihnen die PädagogInnen mit der etwa 10 cm über dem Boden gespannten Schlange entgegenlaufen. Die Kinder müssen beim Laufen also die „fliegende Schlange“ überspringen.

## Übung für zuhause

Die Kinder suchen mit den Eltern einen Boden mit Fliesen oder zeichnen im Freien ein Raster auf. Dann hüpfen sie abwechselnd auf einem Bein von einem Feld zum nächsten.

## Materialien

Seile

Basis

# Modul: Grundbewegungsformen

## 4. Übung: Achterklettern

- Ziele** Die SchülerInnen ...
- ... lernen die **Grundbewegungsform „Klettern“** kennen.
  - ... können **Kletterübungen** durchführen.



### **Beschreibung**

Die PädagogInnen markieren mit Schleifen an der Sprossenwand eine „große, liegende Acht“. Drei SchülerInnen starten an unterschiedlichen Positionen der Sprossenwand und **klettern in Achterschleifen**. Die Bewegungsrichtung ist dabei vorgegeben.

Zur Orientierung können die Markierungsschleifen mit Händen bzw. Füßen berührt werden.

## Impulsfragen

- Welchen Teil eures Körpers habt ihr für diese Übung sehr, welchen weniger gebraucht?
- Welchen Teil eures Körpers habt ihr bei dieser Übung besonders, welchen kaum angespannt/angestrengt?
- Wie habt ihr euch gefühlt?

## Varianten

Die SchülerInnen verwenden nur eine Hand. Sie klettern zuerst entlang der Sprossenwand in eine Richtung, dann erst klettern sie den Achter. Wichtig: Kletterhand wechseln!

Die SchülerInnen klettern abwechselnd im Ristund Kammgriff.

An jeder Schleife ist ein Gymnastikreifen befestigt, durch den die Kinder klettern.

Die SchülerInnen drehen sich beim Achterklettern um die Körperlängsachse.

## Übung für zuhause

Die Kinder suchen mit ihren Eltern einen geeigneten Kletterbaum in der Nähe. Kommen sie nicht alleine auf den ersten Ast, unterstützen die Eltern durch eine (Räuber-)Leiter.

## Materialien

Sprossenwand

Schleifen

Basis

# Modul: Grundbewegungsformen

## 5. Übung: Planetenreise

- Ziele** Die SchülerInnen ...
- ... lernen die **Grundbewegungsformen „Schieben, Ziehen und Gleiten“** kennen.
  - ... können **Schieb-, Zieh- und Gleitübungen** durchführen.



**Beschreibung** Die Kinder erhalten von den PädagogInnen eine Teppichfliese oder ein Chiffontuch. Sie reisen mit ihren Teppichfliesen oder Tüchern zu Planeten, welche die PädagogInnen vorgeben:

Auf dem Rennfahrerplaneten sausen die SchülerInnen durch den Turnsaal. Sie stützen sich mit den Händen auf Fliese oder Tuch ab und laufen mit den Füßen auf dem Boden. Dabei vermeiden sie Kollisionen mit anderen RennfahrerInnen.

Auf dem Eisplaneten ist ein Fuß auf der Fliese oder dem Tuch, mit dem anderen Fuß auf dem Boden wird angetaucht (Füße wechseln).

Auf dem Karussellplaneten sitzen die Kinder mit angezogenen Knien auf Fliese oder Tuch, die Arme bewegen den Körper um die eigene Achse.

Auf dem Raupenplaneten knien die Kinder auf Fliese oder Tuch, ihre Hände fassen weit nach vorne und ziehen den Körper nach.

Auf dem Planeten Magnet sitzen sich zwei Kinder auf ihrer Fliese/ihrem Tuch gegenüber. Beide Kinder halten das Ende eines langen Seils. Sie ziehen sich mit dem Seil zueinander.

Auf dem letzten Planeten angekommen, sitzt ein Kind im Schneidersitz auf Fliese oder Tuch, der/die PartnerIn schiebt es vorwärts.

### Impulsfragen

- Welchen Teil eures Körpers habt ihr für diese Übung sehr, welchen weniger gebraucht?
- Welchen Teil eures Körpers habt ihr bei dieser Übung besonders, welchen kaum angespannt/angestrengt?
- Wie habt ihr euch gefühlt?

### Varianten

Die Kinder machen auf jedem Planeten in der speziellen Bewegungsart ein Wettrennen (mit Hütchen und Seilen eine Rennstrecke simulieren).

### Übung für zuhause

Die Kinder üben mit Geschwistern/Eltern das Seilziehen.

### Materialien

Teppichfliese/Tuch

Seile

Eventuell Hütchen

Basis

# Modul: Grundbewegungsformen

## 6. Übung: Rolle vorwärts

- Ziele** Die SchülerInnen ...
- ... lernen die **Grundbewegungsform „Wälzen und Rollen“** kennen.
  - ... können **Wälz- und Rollübungen** durchführen.



### **Beschreibung**

Die SchülerInnen stehen vor einer **Turnmatte** mit den Füßen auf dem Boden, ihre Zehenspitzen berühren die Matte auf der Stirnseite.

Nun stecken sie den Kopf zwischen den leicht gegrätschten Beinen soweit wie möglich durch, bis sich die Ohren zwischen den Knien befinden. Die Grätschrolle erfolgt fast automatisch.

Die PädagogInnen sichern mit einer Hand im Nacken-, der anderen im Gesäßbereich.

## Impulsfragen

- Welchen Teil eures Körpers habt ihr für diese Übung sehr, welchen weniger gebraucht?
- Welchen Teil eures Körpers habt ihr bei dieser Übung besonders, welchen kaum angespannt/angestrengt?
- Wie habt ihr euch gefühlt?

## Varianten

Die PädagogInnen simulieren eine schiefe Ebene, indem sie z.B. den untersten Teil eines Kastens unter die Matte legen.

Die PädagogInnen legen mindestens sechs Matten im Turnsaal auf. Die Kinder laufen im Turnsaal und berühren die Matten mit den Fingern, beim fünften Berühren machen sie eine Rolle vorwärts auf der Matte.

Die PädagogInnen legen mindestens sechs Matten im Turnsaal auf. Die Kinder laufen im Turnsaal, ein bis zwei „verzaubern“ durch Abschlagen andere SchülerInnen, die sich dann vor einer Matte quer auf den Bauch legen. SchülerInnen, die über sie hinweg aus dem Stand eine Rolle vorwärts machen, erlösen sie wieder.

## Materialien

Turnmatte

Eventuell Kasten

Basis

# Modul: Grundbewegungsformen

## 7. Übung: Reise ins Weltall

- Ziele** Die SchülerInnen ...
- ... lernen die **Grundbewegungsform „Werfen und Fangen“** kennen.
  - ... können **Werf- und Fangübungen** durchführen.



**Beschreibung** Ein Kind spielt die Sonne und bekommt einen gelben Softball. Zwei Kinder spielen die Außerirdischen und fliegen mit ihren UFOs (roter Softball). Die restlichen Kinder (= Raketen) werden von den UFOs verfolgt und mit dem roten Ball abgeschossen. Wird eine Rakete abgeschossen, dann stürzt sie ab, kann nicht mehr weiterfliegen und setzt sich auf den Boden. Die Füße dabei anwinkeln und nicht mit den Händen am Boden abstützen.

Eine abgeschossene Rakete kann aber wieder repariert werden. Die Sonne läuft dafür zur abgeschossenen Rakete und versorgt sie durch berühren mit dem gelben Ball am Kopf und einer Drehung um die Rakete mit neuer Energie, so dass sie wieder starten kann.

## Impulsfragen

- Welchen Teil eures Körpers habt ihr für diese Übung sehr, welchen weniger gebraucht?
- Welchen Teil eures Körpers habt ihr bei dieser Übung besonders, welchen kaum angespannt/angestrengt?
- Wie habt ihr euch gefühlt?

## Varianten

Die Sonne wirft den Ball der abgeschossenen Rakete (bodenauf) zu, diese fängt den Ball und ist anschließend die Sonne

Es werden keine UFOs bestimmt, sondern jede Rakete darf den Ball nehmen und eine andere Rakete abschießen.

## Übung für zuhause

Die Kinder üben mit den Eltern Fangen und Werfen.

## Materialien

Je einen gelben und roten Softball

## Vertiefung

# Modul: Teamgeist

## 1. Übung: Fuchs und Henne

- Ziele** Die SchülerInnen ...
- ... setzen sich mit den Gefühlen, die sie beim **Gewinnen oder Verlieren** haben, auseinander.
  - ... (er)kennen **Merkmale eines gut funktionierenden Teams**.
  - ... entwickeln **Teamgeist**.
  - ... reflektieren ihr **Verhalten im Team**.
  - ... legen gemeinsam **Regeln für eine gute Zusammenarbeit** fest.



### **Beschreibung**

Fünf Kinder bilden eine **Menschenkette**, indem die hinteren vier ihre Hände jeweils auf die Schultern des Kindes vor sich legen. Die Menschenkette bewegt sich frei durch den Turnsaal.

Ein Kind **spielt den Fuchs** und versucht eine **Henne** (= anderes Kind) zu fangen, die von der Menschenkette geschützt wird.

Die Henne darf sich im ganzen Turnsaal bewegen, aber nicht an der Wand stehen oder von der Menschenkette eingekreist werden.

Schafft der Fuchs nicht, die Henne zu erwischen, wird die Menschenkette z.B. jede Minute um ein Kind kürzer. Erwischt der Fuchs die Henne, wird er zur Henne, die Henne geht in die Menschenkette zurück, ein neuer Fuchs wird aus der Menschenkette gewählt.

### Impulsfragen

- Was hat Spaß gemacht?
- Was ist euch im Verlauf des Spiels aufgefallen?
- Wie war die Zusammenarbeit im Team?
- Was hat zum Erfolg geführt?
- Wie fühlt ihr euch, wenn ihr gewinnt/verliert?
- Warum ist Teamarbeit wichtig? Wie können wir sie fördern?

### Varianten

Die Menschenkette besteht nur aus zwei SchülerInnen.

Es gibt mehrere Füchse, Hennen und Menschenketten.

Die SchülerInnen besprechen, was gute Teamarbeit ausmacht.

Sie einigen sich auf Regeln, um Zusammenarbeit zu fördern.

Die SchülerInnen geben einander zu ihrem Spielverhalten Feedback.

## Vertiefung

# Modul: Teamgeist

## 2. Übung: Ice Age

- Ziele** Die SchülerInnen ...
- ... setzen sich mit den Gefühlen, die sie beim **Gewinnen oder Verlieren** haben, auseinander.
  - ... (er)kennen **Merkmale eines gut funktionierenden Teams**.
  - ... SchülerInnen entwickeln **Teamgeist**.
  - ... reflektieren ihr **Verhalten im Team**.
  - ... legen gemeinsam **Regeln für eine gute Zusammenarbeit** fest.



### **Beschreibung**

Je nach Klassengröße spielen ein bis drei SchülerInnen den **Säbelzahniger Diego** (mit Schleifen markiert), die anderen SchülerInnen sind Mammuts.

Wenn Diego ein **Mammut** berührt, friert es ein und erstarrt. Damit die Mammutherde nicht ausstirbt, können zwei Mammuts das erstarrte Mammut vorm Erfrieren retten, indem sie es an den Händen nehmen und „Tau – Tau – Tau“ sagen. Nun kann es weiterlaufen.

## Impulsfragen

- Was hat Spaß gemacht?
- Was ist euch im Verlauf des Spiels aufgefallen?
- Wie war die Zusammenarbeit im Team?
- Was hat zum Erfolg geführt?
- Wie fühlt ihr euch, wenn ihr gewinnt/verliert?
- Warum ist Teamarbeit wichtig? Wie können wir sie fördern?

## Varianten

Leichtere Variante: Die PädagogInnen bestimmen zwei Mammuts, welche die erstarrten SchülerInnen auftauen.

Die SchülerInnen besprechen, was gute Teamarbeit ausmacht. Sie einigen sich auf Regeln, um die Zusammenarbeit zu fördern.

Die SchülerInnen geben einander zu ihrem Spielverhalten Feedback.

## Materialien

Schleifen

## Vertiefung

# Modul: Teamgeist

## 3. Übung: Die längste Schlange

- Ziele** Die SchülerInnen ...
- ... setzen sich mit den Gefühlen, die sie beim **Gewinnen oder Verlieren** haben, auseinander.
  - ... (er)kennen **Merkmale eines gut funktionierenden Teams**.
  - ... SchülerInnen entwickeln **Teamgeist**.
  - ... reflektieren ihr **Verhalten im Team**.
  - ... legen gemeinsam **Regeln für eine gute Zusammenarbeit** fest.



### Beschreibung

Die PädagogInnen bestimmen **zwei bis vier Fänger**, die Schleifen erhalten. Sie spielen die Schlangenköpfe (= Kapitäne) und versuchen, andere SchülerInnen zu fangen. Sobald jemand gefangen wird, hängt sich das Kind als Schlangenglied an. Je besser die Fänger fangen, desto länger wird ihr Schlangenkörper. Die Schlangenglieder fangen nicht, sie laufen nur mit. Wer am Ende die **längste Schlange** hat, **gewinnt**.

## Impulsfragen

- Was hat Spaß gemacht?
- Was ist euch im Verlauf des Spiels aufgefallen?
- Wie war die Zusammenarbeit im Team?
- Was hat zum Erfolg geführt?
- Wie fühlt ihr euch, wenn ihr gewinnt/verliert?
- Warum ist Teamarbeit wichtig? Wie können wir diese fördern?

## Varianten

Die SchülerInnen besprechen, was gute Teamarbeit ausmacht. Sie einigen sich auf Regeln, um die Zusammenarbeit zu fördern.

Die SchülerInnen geben einander zu ihrem Spielverhalten Feedback.

## Materialien

Schleifen

Vertiefung

# Modul: Bewegungsempfehlungen

## 1. Übung: Österreichische Bewegungsempfehlungen

- Ziele** Die SchülerInnen ...
- ... kennen und verstehen die **österreichischen Bewegungsempfehlungen**.
  - ... wissen, **warum tägliche Bewegung gesund ist**.



### **Beschreibung**

Die PädagogInnen zeigen den SchülerInnen das Infoblatt „Bewegungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche“.

Danach besprechen die SchülerInnen zu zweit, was auf dem Infoblatt zu sehen ist und warum es Bewegungsempfehlungen gibt.

In der abschließenden Diskussion fragen die PädagogInnen die Kinder: „Warum soll man vielfältige Bewegungs- und Sportarten machen?“

## Impulsfragen

- Was wird dargestellt?  
Was könnt ihr erkennen?
- Was soll man wie oft machen?
- Für wen gelten die Empfehlungen?
- Wann sollte man sich bewegen?
- Wozu gibt es Empfehlungen?
- Warum sollen wir uns jeden Tag bewegen?

## Varianten

Die SchülerInnen starten einen Selbstversuch: Bevor die große Pause beginnt, entscheiden sie sich für eine Bewegung, die sie in der großen Pause machen wollen.

Sie versuchen, bei dieser Bewegung zu bleiben und nicht zu wechseln.

Nach der Pause besprechen die PädagogInnen mit den Kindern, wie es ihnen ergangen ist: Wie war es, bei der gewählten Bewegung zu bleiben? Wie habt ihr euch gefühlt?

## Materialien

**Infoblatt** „Bewegungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche“  
(siehe GET-Broschüre)

Stifte, Papier

## Vertiefung

# Modul: Bewegungsempfehlungen

## 2. Übung: Ein Bewegungsdiagramm erstellen

- Ziele** Die SchülerInnen ...
- ... kennen Möglichkeiten, um die **Bewegungsempfehlungen zu erreichen**.
  - ... wissen, **warum tägliche Bewegung gesund ist**.



### **Beschreibung**

Kinder und Jugendliche in Österreich sollen **60 Minuten täglich in Bewegung** sein. Die SchülerInnen erstellen gemeinsam oder alleine ein Diagramm, wie sie die 60 Minuten jeden Tag erreichen könnten.

### **Mögliche Lösungen**

- 10 Minuten zu Fuß zur Schule und nach Hause gehen.
- 20 Minuten in der großen Pause draußen spielen.
- 30 Minuten mit meinem Hund spazieren gehen.
- 20 Minuten mit meinen Eltern draußen spielen.

## Impulsfragen

- Warum ist es wichtig, dass wir uns jeden Tag bewegen?
- Manchmal fühlen wir uns müde und gelangweilt und wollen uns nicht bewegen. Wie motivieren wir uns dann? Wer könnte dabei helfen?
- Wie können wir uns in der Schule mehr bewegen?

## Varianten

Die SchülerInnen erstellen ein Diagramm für Schultage und eines für das Wochenende.

Die PädagogInnen und SchülerInnen überlegen, wie sie mehr Bewegung in den Schulalltag integrieren könnten.

## Übung für zuhause

Die SchülerInnen setzen das Diagramm für das Wochenende einen Monat lang mit den Eltern um.

## Materialien

**Infoblatt** „Bewegungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche“  
(siehe GET-Broschüre)

Papier, Stifte

## Vertiefung

# Modul: Bewegungsempfehlungen

## 3. Übung: Informationen zu einem Sportangebot finden

- Ziele** Die SchülerInnen ...
- ... wissen, **wo und wie** sie **Informationen zu einem Sportangebot finden**.
  - ... können **Informationsquellen bewerten** und kritisch hinterfragen.



**Beschreibung** Die SchülerInnen informieren sich als Hausaufgabe über ein Sportangebot ihrer Wahl (**Sportart, Verein, Sportkurs etc.**). Wichtig ist, dass sie ein Angebot wählen, über das sie nicht Bescheid wissen. Als Hilfestellung dient das Dokument „Informationen zu einem Sportangebot finden“. Im Unterricht stellen sie das recherchierte Angebot vor. Sie berichten, wie und wo sie gesucht, wen sie befragt haben und ob bzw. warum sie die Information gut finden.

- Impulsfragen**
- Wie aktuell ist die Information?
  - Von wem stammt sie? Wie gut kennt sich meine Quelle aus?
  - Kann meine Information stimmen? Oder ist sie falsch?
  - Welche Vorteile/Nachteile hat die von mir verwendete Quelle?

## Impulsfragen

- Warum ist es wichtig, wer die Information verfasst hat?
- Warum ist es wichtig, wann die Information verfasst wurde?
- Warum ist es wichtig, Informationen zu vergleichen?

## Varianten

Die PädagogInnen zeigen unterschiedliche Informationen zum Thema Bewegung. Die SchülerInnen analysieren die Informationen in Kleingruppen mit Hilfe der Impulsfragen. Danach kennzeichnen sie jene Information, die sie am vertrauenswürdigsten finden.

Die Kinder stellen mit Hilfe der Activity Karten dar, welche möglichen Vor- und Nachteile Informationsquellen wie das Internet, ein Sportverein etc. haben.

## Materialien

**Arbeitsblätter** „Informationen zu einem Sportangebot finden“  
(siehe GET-Broschüre)

**Textkarten** „Activity Karten“  
(siehe GET-Broschüre)

Stift, Papier

Informationen zu einem Sportangebot  
(z.B. **Zeitungsartikel, Werbungen**)

Vertiefung

# Modul: Bewegungsempfehlungen

## 4. Übung: Bewegungspausen und active learning

**Ziele** Die PädagogInnen **integrieren Bewegung** in den Schulalltag.  
Die SchülerInnen wissen, **warum Bewegung beim Lernen unterstützt**.



### **Beschreibung**

Die PädagogInnen erklären den SchülerInnen, dass sie diese Woche gemeinsam ein **Bewegungsexperiment** machen.

Es besteht darin, eine ganze Woche lang in jeder Stunde eine oder mehrere Bewegungspause/n (**active breaks**) zu machen.

Nach der Woche reflektieren sie gemeinsam ihre Erfahrungen.

## Impulsfragen

- Wie fandet ihr die Bewegungspausen?  
Wie habt ihr euch danach gefühlt?
- War es leichter, sich mit oder ohne Bewegungspausen zu konzentrieren?
- Warum ist es wichtig, beim Lernen (Bewegungs-)Pausen einzulegen?

## Varianten

Die PädagogInnen gestalten je eine Unterrichtsstunde mit und ohne Bewegungspausen. Danach reflektieren sie mögliche Unterschiede.

Die Bewegungspause wird auch am Schulgang oder im Schulhof durchgeführt.

Die PädagogInnen und die Schulleitung legen Zeiten fest (z.B. Montag in der Früh), zu denen sich alle SchülerInnen und PädagogInnen für ein paar kurze Bewegungseinheiten treffen.

## Materialien

**Buch** „Active Learning - Lernen in Bewegung“, AUVA (siehe GET-Linkliste)

**Laufspiele** als Karteikartenbox, AUVA (siehe GET-Linkliste)