SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Zeit zum Innehalten

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

© Copyright school-scout.de / e-learning-academy AG – Urheberrechtshinweis
Alle Inhalte dieser Material-Vorschau sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei school-scout.de / e-learning-academy AG. Wer diese Vorschauseiten unerlaubt kopiert oder verbreitet, macht sich gem. §§ 106 ff UrhG strafbar.

Zeit zum Innehalten –

Wahrnehmung und Entspannung im Schulsport

Jörn Uhrmeister, Hattingen

Zeit:	3 Einzel- oder Doppelstunden
Niveau:	Einführung, Klassen 5–12
Ort:	Sport- oder Gymnastikhalle, Gruppen- oder Bewegungsraum
Ziele:	fünf verschiedene Wahrnehmungskanäle kennenlernen; Entstehung, soziale Bedeutung und Auswirkungen von Stress und Gegenmaßnahmen kennen; Möglichkeiten zur Entspannung kennenlernen und ausprobieren
Kompetenzen:	den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen; Bewegungserfahrungen erweitern; Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln

Allgemeine Hinweise

Unsere Zeit und Gesellschaft sind durch Reizüberflutung und einen fortwährend erhöhten Leistungsdruck geprägt. Entsprechend wächst das Bedürfnis nach Entspannung und notwendigem Ausgleich. Dieser Konflikt zeichnet sich auch zunehmend in den Schulen ab: Der Schulalltag verlangt von den Schülern ein enormes Pensum an Aufmerksamkeit und Lernbereitschaft. Die generelle Verkürzung der Schulzeit und die korrespondierende Verlängerung der täglichen Unterrichtszeiten für die Kinder und Jugendlichen bewirken ein Übermaß an permanenter – positiver wie negativer – Gespanntheit.

Infolge vielseitiger Fremdbestimmung bleiben den Schülern nur noch wenige Möglichkeiten, ihre Talente frei zu entfalten und ihren persönlichen Interessen nachzugehen. Ergebnis dieser Diskrepanz sind oftmals schon im Kindes- und Jugendalter auftretende Stresssymptome. Daher ist wichtig, rechtzeitig mit der Vermittlung von Regulations- und Entspannungstechniken zu beginnen.

Die Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz bildet die Basis einer umfassenden Handlungsfähigkeit bei Bewegung, Spiel und Sport. Häufig sind Bewegung und Wahrnehmung wechselseitig aufeinander bezogen – unter anderem ist dieser Kompetenzbereich eng verbunden mit dem Bereich der psycho-physischen Fertigkeiten und Fähigkeiten, um im Alltag situationsangemessen und gesundheitserhaltend handeln zu können.

In der vorliegenden Unterrichtseinheit reflektieren die Schüler das Thema „Stress“ sowie die Auswirkungen sportlichen Handelns auf psychische, physische und soziale Faktoren.

Fachliche Hinweise

Eine Entspannungsübung kann in verschiedene Zeitfenster des laufenden Schulbetriebs eingeschoben werden. Man kann den Schultag zum Beispiel mit einer Entspannungseinheit beginnen, ihn damit ausklingen lassen oder kurze Übungen in den Pausen oder zwischendurch im Unterricht durchführen.

Entspannungsübungen lassen sich – außerhalb des Sportunterrichts – einsetzen:

- vor belastenden Situationen wie Prüfungen und Klassenarbeiten,
- nach belastenden Situationen zur Senkung der muskulären Aktivierung,
- zwischen anstrengenden Unterrichtseinheiten,
- nach dem praktischen Sportunterricht zur Einstimmung auf die folgenden, eher theoretischen („Sitz-“) Stunden,
- vor und während einer Unterrichtsstunde zur gezielten Förderung der Konzentration und Aufmerksamkeit.

Wichtig ist, die Übungen in regelmäßigen Abständen zu wiederholen und eine gewisse Routine zu entwickeln. Ein Ritual bzw. eine verbindliche Absprache (z. B. eine feste Uhrzeit am Tag, ein bestimmtes Musikstück o. Ä.) kann den Schülern helfen, sich auf die Übung einzulassen. Außerdem ist eine angenehme Atmosphäre und Umgebung wichtig. Deshalb sollten auch der Raum so vorbereitet werden, dass sich die Schüler wohl fühlen. Je öfter ein solches Ritual praktiziert wird, desto leichter und schneller können sich die Jugendlichen (nachhaltig) entspannen.

Bei Entspannungsübungen sollte bequeme, lockere und gleichzeitig warm haltende Kleidung getragen werden. Achten Sie darauf, dass Sie selbst die Ruhe ausstrahlen, die Sie Ihren Schülern vermitteln wollen.

Praktische Tipps

Die hier vorgestellten Entspannungstechniken sind prinzipiell für jeden geeignet. Manchmal kann es jedoch zu unerwünschten Reaktionen oder auch ungünstigen Nebenwirkungen kommen. Herausfinden lässt sich dies allerdings nur in der Praxis. Reagiert eine Schülerin oder ein Schüler ungewöhnlich oder mit Unbehagen auf die Anleitungen, gilt es, sich umgehend darum zu kümmern.

Bei allen Spielen, bei denen der Sehsinn beeinträchtigt wird, kann es zu Verunsicherung und Ängsten bei einzelnen Schülern kommen. Hier kann entgegengewirkt werden, indem diese Schüler die Augen nicht mit einem Tuch verbunden bekommen, sondern sie nur schließen und sie jederzeit wieder öffnen dürfen. Außerdem muss auf einen sensiblen Umgang der Jugendlichen untereinander und eine gute Vertrauensgrundlage innerhalb der Teams geachtet werden.

Unbedingt notwendige Voraussetzungen für eine gelungene Entspannungseinheit sind:

– ein ruhiger Raum,
– frische, aber angenehm temperierte Raumluft (die Schüler dürfen keinesfalls frieren),
– gedämpftes Licht,
– eventuell leise Musik im Hintergrund,
– bei Stimmeinsatz: langsam und deutlich sprechen.

Handys werden ausgeschaltet, Uhren und Schmuck abgelegt und Brillen können, wenn angenehmer, abgesetzt werden. Ein vorheriger Toilettengang sollte für die Schüler selbstverständlich werden.

Ebenso wichtig wie der Einstieg in eine Entspannungsübung ist deren Ausklang. Da die Schüler im Anschluss nicht lethargisch, sondern geistig wach und auch körperlich wieder fit sein sollen, empfiehlt sich die so genannte „aktive Zurücknahme“: Die Beteiligten werden unter – unbedingt behutsamer – Anleitung aus ihrer individuellen inneren Welt in die Realität zurückgeführt. Dies gelingt z. B. durch eine situative Beschreibung des Raums oder dadurch, dass die Schüler tief durchatmen, ihre Hände kurz zu Fäusten ballen und wieder öffnen, sich strecken usw.

Literatur

Unfallkasse NRW (Hrsg.): Entspannung in der Schule, Anleitungen und Beispiele. Düsseldorf 2012.

Einzel- bzw. Doppelstunde 1: Wahrnehmungsschulung

Ziel: Die Schüler lernen fünf verschiedene Wahrnehmungskanäle kennen und sensibilisieren ihre Sinne.

1. Auf einen Blick

Material	Phasen	Organisation, Geräte- und Materialbedarf
	Aufwärmen/Einstimmung (10 Minuten)	
M 1	**Unsere Wahrnehmungskanäle** Vorstellung der Wahrnehmungskanäle des Menschen (und ggf. Erörterung, wie die Sinneswahrnehmung im Körper abläuft)	alle Schüler im Sitzkreis
M 2, M 3	**Sinnestäuschungen** Vorzeigen visueller Illusionskarten; Bewusstmachen, wie unsere Sinne getäuscht werden können.	alle Schüler evtl. zusätzlich Bilder mit optischen Täuschungen
	Taktile Wahrnehmung (Tastsinn) Die Schüler spielen eine Variation von „Stille Post“: mit Händedruck und/oder mit Klopfzeichen auf den Rücken.	alle Schüler im Stehkreis
	Kinästhetische Wahrnehmung Die Schüler bewegen sich einzeln bei „Stimmungen kommen und gehen“ zu vorgegebenen Alltagssituationen durch die Halle.	alle Schüler in der Halle verteilt
	Hauptteil (20 Minuten)	
	Visuelle Wahrnehmung (Sehsinn): Ein Schüler lenkt zwei Mitschüler bei der Übung **„Blinder Roboter“** und übernimmt Verantwortung für deren Laufwege.	3er-Gruppen
	Dirigentenspiel Ein Schüler versucht durch Beobachtung den Orchesterleiter bei der pantomimischen Musikdarbietung ausfindig zu machen.	alle Schüler im Steh-Halbkreis
	Ausklang (15 Minuten)	
	Auditive Wahrnehmung (Hörsinn) **Murmeldieb** Jeder Schüler schützt sein Gefäß mit Murmeln vor dem Dieb.	alle Schüler im Sitzkreis, 1 Gefäß mit Murmeln pro Schüler, 1 „Dieb“ in der Kreismitte, evtl. Augenbinden oder Tücher
	Katz und Maus Das Fangspiel wird mit verbundenen Augen durchgeführt, um die auditive Wahrnehmung zu stärken.	Stehkreis, 2 Schüler im Kreisinnern, evtl. Augenbinden oder Tücher, 1 Schachtel/Box mit Reis und 1 Schachtel/Box mit Erbsen gefüllt
	Ausblick Verabschiedung und Ausblick auf die nächste Stunde	alle Schüler im Sitzkreis

2. Stundenverlauf

Aufwärmen/Einstimmung

Unsere Wahrnehmungskanäle (M 1)

Gemeinsam werden die Wahrnehmungskanäle des Menschen mithilfe von M 1 erörtert: Wir sind in der Lage, Reize (auditiv, visuell, taktil, olfaktorisch und gustatorisch) durch unser Sinnessystem (Hören, Sehen, Fühlen, Riechen und Schmecken) wahrzunehmen. Denjenigen Menschen, die Glück, Zufall, Erfahrung, Alter, Antizipation und Unterbewusstsein häufig auf sich vereinigen, spricht man einen „sechsten Sinn“ zu.

Sinnestäuschungen (M 2, M 3)

Wie unsere Sinne getäuscht bzw. gefordert werden können, zeigen die Illusionskarten M 2 und M 3. Zusätzlich können auch Bilder mit optischen Täuschungen gezeigt werden.

Taktile Wahrnehmung (Tastsinn)

Stille Post

Durch dieses bekannte, in vorliegendem Fall etwas abgeänderte – Spiel wird die taktile Wahrnehmung und das Rhythmusgefühl der Schüler gefördert. Die Schüler stehen mit Handfassung in einem Stirnkreis und geben die „Nachricht“ durch Händedruck weiter.

Variation: Die Schüler stehen hintereinander im Kreis (mit Rücken zum Nachbarn) und geben die Nachricht durch Klopfzeichen auf den Rücken des Vordermanns weiter.

Reflexionsaufgabe

Gab es Unterschiede zwischen dem wahrgenommenen und weitergegebenen Rhythmus?

Kinästhetische Wahrnehmung

Stimmungen kommen und gehen

Die Schüler bewegen sich frei durch die Halle, wobei Stimmungen pantomimisch in der Dynamik der Situation dargestellt werden sollen, z. B.:

- am Ende eines Einkaufsbummels,
- auf dem Weg ins Freibad,
- beim Klingelzeichen zur Unterrichtspause,
- auf einer Geburtstagsparty,
- usw.

Reflexionsaufgabe

Hast du schon einmal auf die Stimmungen fremder Menschen geachtet? Kannst du erkennen, wie sich andere in einer bestimmten Situation fühlen?

Hauptteil

Visuelle Wahrnehmung (Sehsinn)

Blinder Roboter

Die Schüler gehen in Dreiergruppen zusammen. Jeweils zwei Kinder des Teams schließen die Augen und laufen in gemäßigtem Tempo so lange geradeaus, bis ihr dritter Partner sie durch leichten Druck auf eine Schulter zu einer 90-Grad-Drehung in die entsprechende Richtung lenkt.

Variationen:

– Sollte die Übung zu anspruchsvoll sein, so können sich auch Paare zusammenfinden und jeweils ein Kind lenkt nur einen Partner.

– Möglich wäre auch, zunächst einen Probedurchlauf mit geöffneten Augen zuzulassen.

Hinweis: Jeder Schüler sollte einmal die Rolle des „Steuermanns“ übernehmen. Machen Sie den Schülern klar, dass sie Verantwortung für ihren Partner übernehmen. Achten Sie darauf, dass in den Teams die Vertrauensbasis gegeben ist und die Schüler die Übung mit geschlossenen Augen nur freiwillig durchführen.

Tipp: Es hat sich bewährt, einen „blinden“ Schüler immer erst deutlich anzusprechen, bevor man ihn berührt – auch bei evtl. Hilfestellung oder in kritischen Situationen.

Reflexionsaufgabe

Wie ist es, mit geschlossenen Augen gelenkt zu werden?
Wie ändern sich dadurch euer Gehverhalten und die Geschwindigkeit?

Dirigentenspiel

Ein Freiwilliger verlässt kurz die Halle. Die übrigen Schüler platzieren sich in einem Halbkreis und stellen ein Orchester dar. Es gibt einen versteckten Dirigenten, der die Spielart pantomimisch vorgibt, z. B. Geigen-,/Gitarren-,/Flötenspiel, Trommeln usw. Die Mitschüler stimmen möglichst rasch in die Bewegungen ein. Der einzelne Schüler kommt wieder herein und stellt sich mit etwas Abstand dem Orchester gegenüber. Er soll nun den Dirigenten durch Beobachtung ermitteln.

Tipp: (Klassische) Musik im Hintergrund ermuntert die Schüler zur pantomimischen Darstellung.

Ausklang

Auditive Wahrnehmung (Hörsinn)

Murmeldieb

Die Schüler sitzen mit geschlossenen oder verbundenen Augen in einem großen Kreis. Vor jedem Spieler steht ein Papp- oder Plastikbecher mit zwei bis drei Glasmurmeln darin. In der Kreismitte befindet sich ein „Dieb“, der versucht, sich unbemerkt an einen Mitschüler heranzuschleichen und ihm den Becher zu entwenden. Gelingt ihm das, so tauscht er die Rolle mit dem Mitschüler.

Wenn der Becherbesitzer das Anschleichen des Diebs hört, so zeigt er mit dem Finger auf ihn und der Dieb muss sich wieder entfernen.

Tipp: Bei dieser Übung kann es hilfreich sein, Schüler, die nicht aktiv am Unterricht teilnehmen können, als Beobachter einzusetzen.

Reflexionsaufgabe

Wie habt ihr euch als Dieb verhalten?
Wie konntet ihr den anschleichenden Dieb orten?

Katz und Maus

Zwei Freiwillige bekommen die Augen verbunden und stellen Katz und Maus dar. Die Katze erhält ein Gefäß mit Erbsen o. Ä., die Maus ein Gefäß mit Reis o. Ä. Auf das „fragende“ Schütteln der Katze muss die Maus immer einmal antworten. Ziel der Katze ist es, die Maus durch aufmerksames Hören und Orten zu fangen.

Die übrigen Schüler bilden einen großen Kreis, aus dem die Katze und die Maus nicht ausbrechen dürfen. Außerdem achten alle auf Gefahrsituationen, um ggf. behutsam ins Spiel einzugreifen.

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Zeit zum Innehalten

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

© Copyright school-scout.de / e-learning-academy AG – Urheberrechtshinweis
Alle Inhalte dieser Material-Vorschau sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei school-scout.de / e-learning-academy AG. Wer diese Vorschauseiten unerlaubt kopiert oder verbreitet, macht sich gem. §§ 106 ff UrhG strafbar.