

# SCHOOL-SCOUT.DE



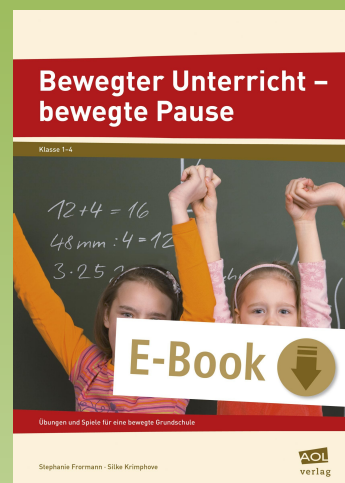
Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

*Bewegter Unterricht - bewegte Pause*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)



<b>Bewegter Unterricht – bewegte Pause</b>			
		<b>Seite</b>	
<b>Lehrerhinweise</b>	Liebe Kollegin, lieber Kollege, ...	3	
<b>Vorwissen sammeln</b>	Die Finde-Jagd	5	
	Welche Sportarten kennt ihr?	6	
	Umfrage: Wie sportlich sind die Schüler und Lehrer unserer Schule?	7	
	Warum muss ich mich bewegen?	8	
	Mein Bewegungstagebuch	9	
<b>Bewegungspausen im Unterricht · Übungen in der Klasse</b>			
<b>Ziel: Spiele und Übungen ...</b>	<b>Name</b>	<b>Seite</b>	<b>Kopiervorlage auf Seite</b>
<b>zur Begrüßung</b>	Begrüßungsspiel	11	
<b>zur Verabschiedung</b>	Verabschiedungsspiel	11	
<b>zur Körperwahr- nehmung</b>	Unser kleines Bewegungsprogramm: Einführung	12	
	Einstimmung und Aufwachen	12	
	Fit werden	13	
	Endspurt	14	
	Ausklang	14	
	Fußgymnastik	15	
	Händedrücken	15	
	Figurenraten	16	41
<b>zum Austoben</b>	Die Aufgabe des Tages	16	
	Der Wäscheklammertanz	17	
	Der Zehnertest	17	42
<b>zur Kooperation</b>	Stopptanz: Was berührt den Boden?	18	
	Das Bewegungs-Frühstück	19	
	Kuhstall	19	
<b>zur Entspannung</b>	Eine Bewegungsgeschichte zum Loswerden von Ärger	20	
	Entspannungsmassage für den Sportler	21	43
	Klavierspieler	21	
	Wetterbericht	22	
	Pizza backen	22	
<b>Bewegungspausen im Unterricht · Übungen auf dem Schulhof</b>			
<b>Ziel: Spiele und Übungen ...</b>	<b>Name</b>	<b>Seite</b>	<b>Kopiervorlage auf Seite</b>
<b>zur Koordination</b>	Gummitwist	23	
	Gummitwist-Schwierigkeitsstufen	23	
	Einfache Gummitwist-Hüpfmuster	24	
	Schwierigere Gummitwist-Hüpfmuster	24	
<b>zum gemeinsamen Spielen</b>	Das Sportler-ABC	25	

<b>Bewegter Unterricht in allen Fächern</b>			
<b>Fach</b>	<b>Name</b>	<b>Seite</b>	<b>Kopiervorlage auf Seite</b>
<b>Deutsch</b>	Ein Känguru lernt schreiben	26	
	Silben gehen	26	44
	Wortarten-Gymnastik	27	
	Sportler angeln	27	45
<b>Mathe</b>	Zahlenraten	28	
	Rechen-BINGO	28	46
	Was muss ich tun?	29	47
	Wer wird Einmaleins-Bewegungskönig?	29	48
<b>Sachunterricht</b>	Das Bestimmungs-Spiel	30	
	Obst-und-Gemüse-Meister	30	49/50
<b>Kunst</b>	Mein BBB: Mein Bewegungs-Buddy-Book	31	
	Spuren hinterlassen: Ein Kunst-Parcours	32	
<b>Musik</b>	Der Rhythmus-Lauf	33	51
	Geräusche-Memory	33	52
<b>Englisch</b>	Where is the snake?	34	53/54
	Wake up your body and your brain with Silly Sally	35	
<b>Bewegte Pause drinnen und draußen</b>			
		<b>Seite</b>	<b>Kopiervorlage auf Seite</b>
<b>Lehrerhinweise</b>	Die bewegte Hofpause	36	55
	Die bewegte Regenpause	37	55
<b>Ziel: Spiele und Übungen ...</b>	<b>Name</b>	<b>Seite</b>	<b>Kopiervorlage auf Seite</b>
<b>für die bewegte Hofpause (draußen)</b>	Seilchen-Olympiade	38	
	Zielwerfen	38	
	Moonhopper-Staffel	39	
<b>für die bewegte Regenpause (drinnen)</b>	Eierlauf	39	
	Dosenrollen	40	
	Wettlauf von Hase und Igel	40	56

## ----- Verwendete Literatur:

Cleven-Becker-Stiftung (Hg.): Hörler-Körner, Ulrike und Zahner, Lukas (2008): Bewegte Pause. Bewegungsförderung an der Grundschule. Eine Broschüre für Lehrpersonen mit Informationen und Ideen für die Praxis. ([www.fit-4-future.ch](http://www.fit-4-future.ch))

Höglinger-Winter, Susanne und Emberger, Nicole (2006): Bewegte Pausen im Klassenzimmer. Bei Grundschulkindern neue Energien wecken. Oldenbourg Schulbuchverlag.

Quante, Sonja (2003): Was Kindern gut tut! Handbuch der erlebnisorientierten Entspannung. Verlag Modernes Lernen Borgmann GmbH & Co. KG.

in diesem Heft geht es um die wichtigsten Elemente der bewegten Grundschule, nämlich um Bewegungspausen, den bewegten Unterricht in verschiedenen Fächern und die bewegte Hof- und Regenpause. Das Motto des Heftes ist „Lernen durch Bewegung und Lernen mit Bewegung“.

Kinder haben einen hohen Bewegungsdrang. Dem müssen wir gerade auch in der Grundschule gerecht werden, insbesondere, weil die Schülerinnen und Schüler in ihrer Freizeit immer weniger Gelegenheiten haben, sich intensiv zu bewegen. Daher darf Bewegung nicht nur Angelegenheit des Sportunterrichts sein, sondern muss ein fester Bestandteil des Schullebens werden.

Bewegungspausen sind keine verlorene Zeit, sondern aktivieren Körper und Geist, so dass Ermüdungserscheinungen entgegengewirkt wird und Lernfreude, Motivation, Konzentration und Aufmerksamkeit gesteigert werden. Zudem können Kinder durch Bewegung den Unterrichtsgegenstand mit mehreren Sinnen erfahren und so häufig besser durchdringen. Schon in der Unterrichtsplanung ist es daher sinnvoll, sich zu überlegen, welche Elemente des Lernstoffes mit Bewegung verbunden werden können. Tägliche Bewegungsspiele und -aufgaben sollen Spaß machen und das Lernen unterstützen.

## Was bietet Ihnen dieses Heft?

Es gibt in der Literatur viele Ideen und Beispiele für Bewegungspausen und bewegten Unterricht. Wir haben für Sie in diesem Heft jedoch eine ganz besondere Sammlung an Übungen und Spielen zusammengestellt, welche die Kinder in den Bereichen Gleichgewicht, Spannung, Konzentration, Wahrnehmung, Reaktion, Motorik, Kraft, Haltung und Sozialverhalten fördern. Außerdem werden Beispiele aus dem Bereich der Edu-Kinestetik (Brain Gym®) und aus dem Yoga vorgestellt.

Alle Übungen und Spiele sind praxiserprobt und machen den Kindern viel Spaß. Die fachbezogenen Übungen vermitteln den Lehrstoff zudem erfahrungsgemäß sehr gut. Besonders praktisch ist, dass die meisten Übungen Raum für eigene Ideen lassen und durch die Fantasie der Schülerinnen und Schüler verändert und ergänzt werden können. Sie sind ohne Aufwand schnell durchführbar, da man fast ohne Material auskommt und wenig oder gar keine Vorbereitungszeit benötigt. Viele Übungen und Spiele kann man mit der gesamten

Klasse durchführen. Es gibt aber auch Übungen, die für die Partner- und Gruppenarbeit gedacht sind und die somit auch während der Arbeitsphasen (im Wochenplan oder in einer Werkstatt) individuell eingesetzt werden können.

Sämtliche Bewegungsübungen und Spiele sind identisch aufgebaut: In dem dunklen Balken am Rand jeder Karte finden Sie das Ziel jeder Aufgabe. Bei den unterrichtsbezogenen Übungen finden Sie hier das entsprechende Fach. Es wird zudem darüber informiert, welcher Unterrichtsinhalt bearbeitet wird. Es folgen die Angaben, für welche Sozialform (bei den fachbezogenen Übungen auch für welche Klassenstufe) die Übung gedacht ist, welches Material benötigt wird und was vorbereitet werden muss. Müssen Sie als Lehrkraft etwas vorbereiten, so steht hinter „Vorbereitung“ ein großes L in Klammern. Die Kategorien „Material“ und „Vorbereitung“ entfallen bei den Übungen, bei denen Sie weder Materialien mitbringen noch etwas vorbereiten müssen. Danach wird kurz beschrieben, wie die Übung/ das Spiel durchgeführt wird, bevor eventuelle Variationsmöglichkeiten vorgestellt werden.

Die meisten Übungen und Spiele können auch auf andere Lernbereiche/Fächer bzw. Klassenstufen übertragen werden.

## Der Aufbau dieses Heftes

Zum Einstieg in das Thema Bewegung finden Sie im ersten Teil dieser Materialsammlung einige Arbeitsblätter, mit deren Hilfe Ihre Schülerinnen und Schüler Vorwissen sammeln, Grundlagen erkunden und Spannendes über Bewegung erfahren können.

Der zweite Teil besteht aus einer Bewegungskartei für Bewegungspausen im Unterricht. Die hier zusammengestellten Spiele und Übungen sind für drinnen, also für den Einsatz in der Klasse, gedacht. Sie haben keinen direkten Bezug zu bestimmten Unterrichtsinhalten, helfen jedoch dabei, den Vormittag zu strukturieren. In diesem Sinne haben wir folgende Gliederung vorgenommen:

1. Spiele und Übungen zur Begrüßung und zur Verabschiedung
2. Spiele und Übungen zur Körperwahrnehmung
3. Spiele und Übungen zum Austoben
4. Spiele und Übungen zur Kooperation
5. Spiele und Übungen zur Entspannung

Der dritte Teil beinhaltet ebenfalls Spiele und Übungen für Bewegungspausen im Unterricht, diese sind jedoch für den Einsatz draußen, also auf dem Schulhof, gedacht. Hier werden Lauf- und Hüpfspiele sowie verschiedene Hüpfmuster und -reime für das Spielen mit dem Gummitwist vorgestellt.

Im vierten Teil wird Bewegung mit Unterrichtsfächern vernetzt. Hier bekommen Sie Ideen für den bewegten Unterricht in den Fächern Deutsch, Mathematik, Sachunterricht, Kunst, Musik und Englisch an die Hand.

Auch für die Hof- und Regenspauzen stellen wir Ihnen kurz und kompakt ein Konzept vor, das den Kindern mehr Bewegungsmöglichkeiten bietet – und zwar im fünften Teil dieses Heftes. Neben hilfreichen Tipps und Erläuterungen finden Sie auch hier wieder einige Spielideen für die Hofpause draußen und die Regenspauze drinnen.

### Welche Vorbereitung durch die Lehrkraft ist nötig?

Alle Übungen und Spiele sind so vorbereitet, dass sie im handlichen DIN-A5-Format laminiert werden können. Das gibt Ihnen die Möglichkeit, in Ihrer Klasse kleine Karteikästen oder Schuhkartons bereitzustellen, in denen die Übungskarten gesammelt werden. Sie können beispielsweise einen Kasten für die Bewegungspausen und einen anderen für den bewegten Unterricht in den verschiedenen Fächern für Ihre Schüler bereitstellen. Die benötigten Materialien können Sie gleich mit dazulegen. Es hat sich als hilfreich erwiesen, alle Spielideen auf verschieden buntes Papier zu kopieren (z. B. Bewegungspausen im Unterricht: weiß, Deutsch: rot, Mathematik: blau usw.).

Es gibt auch Übungen und Spiele, die über zwei DIN-A5-Seiten gehen. Wenn Sie diese Seiten kopiert und auseinandergeschnitten haben, können Sie sie einfach „Rücken an Rücken“ übereinanderlegen oder -kleben und laminieren (Die Seitenzahl am unteren Rand der jeweils zweiten Karte (Rückseite) können Sie einfach abschneiden.). Somit haben einige der Bewegungsaufgaben-Karten eine Vorder- und eine Rückseite und müssen von den Kindern zum entsprechenden Zeitpunkt umgedreht werden. Die Überschriften dieser Spiele bzw. Übungen sind jeweils mit einer (1) (= Vorderseite) und einer (2) (= Rückseite) gekennzeichnet.

### Zusatzmaterialien: Kopiervorlagen im Anhang

Für einige der hier vorgestellten Spiele und Übungen – vor allem die fachbezogenen – benötigen Sie Zusatzmaterialien in Form von Kopiervorlagen. Diese Kopiervorlagen haben wir Ihnen im Anhang hinter den Bewegungsaufgaben-Karten ab Seite 41 zusammengestellt. Im Inhaltsverzeichnis steht jeweils die entsprechende Seitenzahl, unter der Sie die Kopiervorlage(n) finden.

### Organisation in den Händen der Kinder

Die meisten Übungen sollten zuerst mit den Schülerinnen und Schülern gemeinsam durchgeführt werden, damit sie für alle bekannt sind. Wenn Sie die Übungen wie oben beschrieben in einer Bewegungskartei sammeln, sind sie für jeden zu jeder Zeit zugänglich und die Schülerinnen und Schüler können die Bewegungspausen somit eigenverantwortlich organisieren. Wählen Sie zum Beispiel wöchentlich zwei verantwortliche Kinder aus, die die Zeitpunkte der gemeinsamen Bewegungspausen und die Übungen aussuchen und diese dann gemeinsam mit der Klasse durchführen. Außerdem können mit Hilfe der Bewegungskartei die Übungen auch individuell von einzelnen Kindern während der Arbeitsphasen genutzt werden.

### Zusammenarbeit mit den Eltern

Wichtig ist es, den Eltern beim Elternabend den Zusammenhang von Bewegung und Lernen zu verdeutlichen. Stellen Sie ausgewählte Übungen in Verbindung mit dem zu vermittelnden Lernstoff des Schuljahres vor und führen Sie einzelne ausgewählte Übungen gemeinsam mit den Eltern durch. Aus Erfahrung können wir berichten, dass die Eltern viel Spaß an der Durchführung der einzelnen Übungen hatten.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Schülerinnen und Schülern viel Freude bei der Durchführung der hier vorgestellten Bewegungsübungen und -spiele!

Ihre

*St. Formann*

*S. Krimphove*

Stephanie Formann und Silke Krimphove

# Die Finde-Jagd

Diese Finde-Jagd spielt ihr gemeinsam mit der ganzen Klasse. So kommt ihr mit vielen Kindern ins Gespräch. Ihr tauscht euch darüber aus, wer etwas kann oder macht. So lernt ihr euch besser kennen. Befragt euch auf dem „Erzählbazar“, also irgendwo in der Klasse, wo ihr Platz habt. Wählt einen weiteren Ort – euren „Treffpunkt“ – aus, wo man einen Partner treffen kann. Schreibt den Namen des Kindes auf, das ihr gefunden habt. Schreibt auch den Beweis zu jeder Frage auf. Findet für jede Frage ein neues Kind, denn es darf kein Name doppelt vorkommen.



Vorwissen sammeln

Zum Schluss trifft ihr euch alle, um eure Ergebnisse vorzustellen.

## Wer macht was? Wer kann etwas? Finde jemanden, der etwas kann!

<p>Finde jemanden, der regelmäßig Sport treibt.</p> <p>Name: _____</p> <p>Beweis: _____</p> <p>_____</p>	<p>Finde jemanden, der besonders sportlich ist.</p> <p>Name: _____</p> <p>Beweis: _____</p> <p>_____</p>	<p>Finde jemanden, der schon einmal einen berühmten Sportler persönlich gesehen hat.</p> <p>Name: _____</p> <p>Beweis: _____</p> <p>_____</p>
<p>Finde jemanden, der gerne Fußball spielt.</p> <p>Name: _____</p> <p>Beweis: _____</p> <p>_____</p>	<p>Finde jemanden, der das gleiche Pausenspiel wie du mag.</p> <p>Name: _____</p> <p>Beweis: _____</p> <p>_____</p>	<p>Finde jemanden, der gut erklären kann, warum man sich viel bewegen soll.</p> <p>Name: _____</p> <p>Beweis: _____</p> <p>_____</p>
<p>Finde jemanden, der ein besonderes Kunststück kann.</p> <p>Name: _____</p> <p>Beweis: _____</p> <p>_____</p>	<p>Finde jemanden, der die gleiche Sportart wie du macht.</p> <p>Name: _____</p> <p>Beweis: _____</p> <p>_____</p>	<p>Finde jemanden, der zehn Hampelmänner springen kann.</p> <p>Name: _____</p> <p>Beweis: _____</p> <p>_____</p>



### Variation:

Man kann auch Punkte für die einzelnen Antworten verteilen und auf Zeit spielen. Wer die meisten Punkte innerhalb einer angegebenen Zeit erreicht hat oder zuerst fertig ist, ist der Sieger des Spiels. Außerdem kann man das Spiel wie ein Bingo-Spiel spielen: Sieger ist derjenige, der als erster eine Reihe ausgefüllt hat.


# Welche Sportarten kennt ihr?

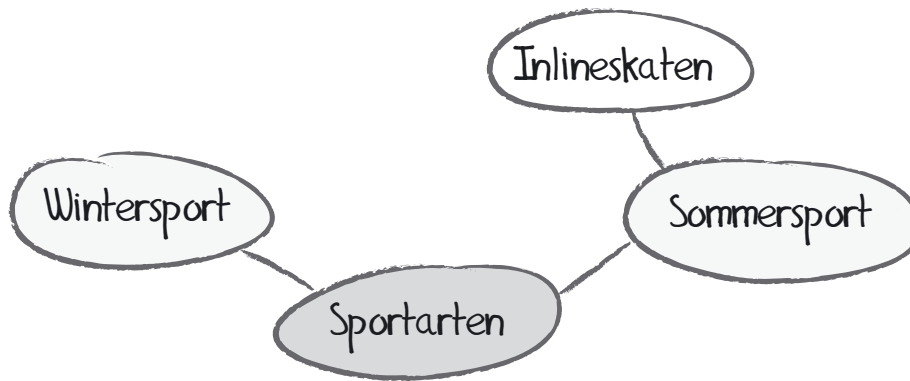
Sammelt euer Vorwissen! Bewegung ist gesund. Um fit und gesund zu sein, treiben viele Menschen regelmäßig Sport.




Welche Sportarten kennt ihr?

Schreibt eine **Sportarten-Mind-Map (Gedankenlandkarte)**.

**Ihr braucht:** ein Blatt Papier und farbige Stifte

-  Nimm das Blatt und einen Stift in deiner Lieblingsfarbe. Schreibe in die Mitte groß das Wort „**Sportarten**“. Schreibe alle Sportarten, die du kennst, in deine Mind-Map.  
Ordne nach Oberthemen wie „Wintersportarten“ oder „Ballsportarten“. Bearbeite die Aufgaben 2, 3 und 4, wenn du fertig bist.



-  Vergleiche deine Ergebnisse mit deinem Partner. Ergänze in einer anderen Farbe, was dein Partner aufgeschrieben hat. Ihr habt 5 Minuten Zeit.
-  Vergleicht in einer Mind-Map-Vierergruppe eure Ergebnisse. Ergänzt wieder in einer anderen Farbe, was die anderen aufgeschrieben haben. Ihr habt 5 Minuten Zeit.
-  Sendet einen Spion aus, der bei den anderen Gruppen nach neuen Informationen spioniert. Schreibt diese Informationen wieder in einer anderen Farbe auf. Ihr habt 5 Minuten Zeit.



# Wie sportlich sind die Schüler und Lehrer unserer Schule?

Führt eine Umfrage durch. Teilt euch in Gruppen auf und überlegt, welche Fragen ihr stellen wollt. Hier einige Beispiele:

Treibst du regelmäßig Sport? (Frage an die Schülerinnen und Schüler)

Treiben Sie regelmäßig Sport? (Frage an die Lehrerinnen und Lehrer)

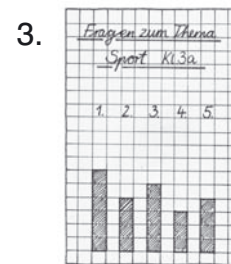
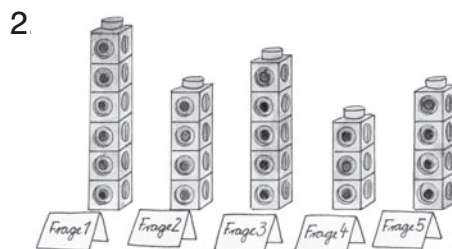
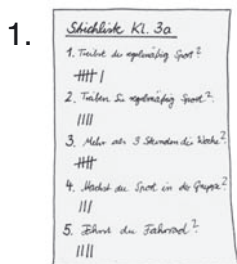
Welche Sportart treibst du / Treiben Sie regelmäßig?

Welches Bewegungsspiel wird in eurer Klasse am liebsten gemacht?

Welches Pausenspiel wird in eurer Klasse am liebsten gemacht?

## So könnt ihr vorgehen:

- Führt eure Umfrage in eurer Klasse durch. Ihr könnt auch andere Klassen befragen. Erstellt zuerst eine Strichliste mit eurem Ergebnis.
- Baut dann mit Steckwürfeln ein Säulendiagramm aus den Ergebnissen der Liste. Dazu braucht ihr viele Steckwürfel: ein Steckwürfel = ein Kind. Beschriftet die Säulen mit Kärtchen.
- Zeichnet nun euer Säulendiagramm auf ein kariertes Blatt: ein Steckwürfel = ein Kästchen = ein Kind  
Gebt der Zeichnung eine Überschrift. Hängt sie dann an eure Info-Wand.



Diese Tabellen helfen euch bei eurer Befragung:

Klasse	Ja	Nein
Treibst du/Treiben Sie regelmäßig Sport?		

Klasse	Anzahl der Kinder, die dieses Spiel am liebsten mögen:	
Welche Sportart treibst du/ treiben Sie regelmäßig?	Anzahl in Strichen	Anzahl in Zahlen

Bewegungshit im Unterricht	Anzahl der Kinder, die dieses Spiel am liebsten mögen:	
Name des Bewegungs- oder Pausenspiels	Anzahl in Strichen	Anzahl in Zahlen

Wie heißt der absolute Hit in eurer Klasse? \_\_\_\_\_



# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

*Bewegter Unterricht - bewegte Pause*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)

