



BEWEGUNG

Name: _____ Klasse: _____ Datum: _____

Anregungen für einen bewegten Unterricht

Je jünger Kinder sind, desto ausgeprägter ist ihr Bewegungsdrang. Bewegung als Möglichkeit der aktiven Auseinandersetzung mit der Umwelt und dem eigenen Körper ist nicht nur für die Gesundheit, sondern auch für die Bildung der kindlichen Persönlichkeit von großer Bedeutung. Viele Kinder bewegen sich zu wenig, so dass das Zusammenspiel der verschiedenen psychischen Bereiche nicht gegeben ist. Im Folgenden sind einige Beispiele aufgeführt, die einen Ausgleich zum langen Sitzen bieten.

Bewegung als Unterrichtsform:

- Wortfamilien suchen: Jede Gruppe erhält ein Blatt, auf dem ein jeweils anderer Wortstamm notiert ist, z. B. fahr-. Nun gehen die Kinder in der Klasse herum und suchen bei den von der Lehrkraft ausgelegten Wörtern nach solchen, die zu ihrem Wortstamm passen, z. B. Fahrrad. Es darf immer nur ein Wort zur Gruppe gebracht, notiert und wieder zurückgelegt werden.
- Zahlen suchen: Kinder einer Gruppe suchen unter den ausgelegten oder auch an der Tafel befestigten Zahlen diejenigen aus, die zu einer bestimmten Einmaleins-Reihe gehören und bringen sie an ihren Tisch. Auch hier muss jede Zahl einzeln geholt werden.
- Zeitformen erkennen: Für die verschiedenen Zeitformen werden Bewegungen wie Hüpfen, Drehen, Klatschen, Bücken vereinbart. Die Lehrkraft nennt anschließend ein Verb in einer beliebigen Zeitform und die Kinder führen die entsprechenden Bewegungen aus.

Dieses Spiel kann auch mit Wortarten oder geraden / ungeraden Zahlen durchgeführt werden.

Bewegung als Entspannungspause:

- Kinder gehen, laufen oder hüpfen zur Musik durch den Raum, bei Stopp suchen sie den nächstbesten Stuhl und setzen sich.
Abwandlungen: Bei Stopp bleiben die Kinder:
 - unbeweglich stehen,
 - setzen sich auf den Boden,
 - steigen auf den nächsten Stuhl.
- Etwas weitergeben: Es bilden sich kleine Gruppen zu 3 oder 4 Spielern, die im Kreis beieinander stehen. Einer macht eine Bewegung z. B. mit dem Fuß stampfen und gibt diese dann weiter, indem er die Hände seines Nachbarn berührt. Dieser nimmt die Bewegung auf, ergänzt sie und gibt sie wieder weiter, immer im Kreis herum.