Lernzirkel

Schulprojekt für Kinder der 5./6. Klasse

STATION 4

Bewegung und Gesundheit

Zeit
25 min

Material
Tisch
Stoppuhr
drei Isomatten
Beschreibungen der Fitnessübungen
Klebeband oder Seil
Kopien Aktionsheft
Bewegungspyramide Poster von a.i.d. (erhältlich ab drei Euro unter http://shop.aid.de/3912/Die-aid-Bewegungspyramide-fuer-Kinder-Poster-und-Information)

Ziele

- Die Teilnehmer/innen stärken ihre Methoden- und Sozialkompetenzen und selbständiges und handlungsorientiertes Lernen.
- Die Teilnehmer/innen erleben Freude an aktiver Bewegung.

Ablauf
Die Teilnehmer/innen erleben Freude an der Bewegung in einem Fitnessprogramm. Nacheinander führen sie drei Übungen zur Koordination, Muskelkraft und Beweglichkeit durch. Mit Hilfe eines Stimmungsbarometers geben sie an, wie sie sich vor und nach dem Bewegungsprogramm fühlen. Sie überlegen sich, warum ihnen Bewegung gut tut.
Dass Bewegung nicht dasselbe ist wie Sport, erkennen die Teilnehmer/innen an der Bewegungspyramide. Sie ordnen ihre Alltags-, Freizeit- und Sportaktivitäten der Pyramide zu.

Literatur
Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V. (Hrsg.): *Fit zu Hause. Fitness-Check für die ganze Familie*. Kaiserslautern: Rohr-Druck, S. 18-23

Aufgaben an Station 4: Bewegung und Gesundheit

Willkommen zu unserem Fitness-Check!

1. Bevor ihr gleich unseren kleinen Fitness-Check macht, **kreuzt im Stimmungsbarometer in eurem Aktionsheft an, in welcher Stimmung ihr gerade seid!**

2. Wir haben für euch **3 Übungen** ausgesucht, mit denen ihr eure **Fitness checken** könnt. **Beginnt mit Übung 1!** Lest euch die Übungen aufmerksam durch und dann stoppt mit dem **Sekundenzeiger auf unserem Wecker** an der Station die Zeit und **zählt eure Sprünge oder Sit-ups**. **Tragt die Anzahl in euer Aktionsheft ein!**

3. Schaut euch das Plakat **„Die Bewegungspyramide“** an. Dann denkt mal an den gestrigen Tag zurück und überlegt, wann ihr euch überall bewegt habt. **Tragt eure Erinnerungen in die leere Pyramide in eurem Aktionsheft ein!**

4. Was passiert mit deinem Körper, wenn du Sport machst. Schreibt 3 Dinge in euer Aktionsheft, die euch bei den Übungen aufgefallen sind!

http://www.praxis-umweltbildung.de/mobilitaet_web.php