

DGUV Lernen und Gesundheit

Bewegte Pause

Didaktisch-methodischer Kommentar

Bewegte Pause

Diese Unterrichtsmaterialien eignen sich im Rahmen der Bewegungs- und Gesundheits-erziehung besonders für den Sachkundeunterricht der zweiten bis vierten Klasse. Fächer-übergreifend können sie auch gut im Sport- und Deutschunterricht eingesetzt werden. Die Schülerinnen und Schüler lernen dabei vielfältige Bewegungsspiele kennen. Sie erfahren, wie wichtig Bewegung als Grundlage des Lernens ist und werden dazu motiviert, ihre Pausen aktiv zu nutzen.

Vermittelt wird Basiswissen

- zu Gruppenspielen und Spielregeln
- zum „richtig Pause machen“
- für einen gesundheitsbewussten, bewegten Alltag
- zum natürlichen Wechsel zwischen Ruhe und Bewegung, Anspannung und Entspannung

Einstieg

Als Einstieg ins Thema eignet sich ein Bewegungslied, beispielsweise „Hallo, ich bin der Joe.“ Bei diesem Lied beginnen die Kinder während des Singens, mit der rechten Hand einen imaginären Knopf zu drehen. Nach und nach kommen weitere Bewegungen dazu, die simultan ausgeführt werden. Text und Noten unter: http://www.laughteryoga-shop.com/tl_files/downloads/pdf/kongress%202011/songtext-julia-hagemann-hallo-ich-bin-der-joe.pdf

Verlauf

Schauen sie anschließend gemeinsam die Folien an. Lassen Sie die Kinder alle Spielregeln laut vorlesen. Wenn alle Spiele vorgestellt wurden und Fragen geklärt sind, darf gespielt werden! Gehen Sie gemeinsam in den Pausenhof und probieren sie alle Spiele mit den Kindern aus. Diese Praxiseinheit lässt sich auch gut in mehrere Blöcke aufteilen, die jeweils im Klassenraum nachbesprochen werden.

Wenn sie alle vorgestellten Spiele ausprobiert haben, lassen Sie die Kinder Zweier- oder Dreiergruppen bilden. Jede Gruppe sucht sich ein Spiel aus, das sie anleiten möchte. Teilen Sie dafür Arbeitsblatt 1 aus. Die Gruppen können hier die Regeln und den Ablauf „ihres“ Spiels notieren und eventuell Skizzen anfertigen. Für die zweite Klasse sollte die Lehrkraft schon eine Skizze zum Spielfeld und ähnliches vorgeben, so dass die Kinder nur die Regeln ergänzen müssen.

Gemeinsam geht es dann auf den Pausenhof, damit die Spielegruppen nacheinander die anderen in „ihrem“ Spiel anleiten können. Reflektieren Sie danach mit den Schülerinnen und Schülern im Sitzkreis: Welches Spiel ist das beliebteste? Können die Spiele gut in der Pause gespielt werden? Welches Spiel hat nicht so gut geklappt? Vielleicht möchten die Kinder zum Abschluss einzelne Spielregeln ändern oder eigene Spiele erfinden. Sammeln sie Anregungen und probieren sie die Vorschläge gemeinsam aus.



Foliensatz
„Komm, spiel mit!“



Arbeitsblatt 1
„Unser Spiel“

Verteilen Sie den Schülertext. Jedes Kind liest seinen Text und markiert 4 bis 5 Stichwörter, die ihm wichtig sind. Anschließend können die Kinder zu zweit zusammengehen und sich ihre Ergebnisse gegenseitig vorstellen und begründen. Sie sollen sich dabei auf 4 bis 5 gemeinsame Stichwörter einigen. Dann wird die Gruppe größer und alle Kinder an jeweils einem Tisch besprechen ihre Ergebnisse gemeinsam. Jede „Tischgruppe“ präsentiert ihre Ergebnisse in der Klasse, eventuell kann ein Plakat dazu gestaltet werden.



Schülertext „Richtig Pause machen“



Arbeitsblatt 2
„Ab in die Pause!“

Die Kleingruppen überlegen sich einen kleinen Beitrag für eine 5-Minuten-Pause im Klassenraum. Das kann ein Spiel sein, eine kleine Streck- oder Turnübung, ein Zaubertrick oder eine Scherzfragen-Sammlung. Im Verlauf der nächsten Stunden können Sie diese, von den Kindern vorbereiteten Pausenbeschäftigungen, in Ihren Unterrichtsablauf einplanen.

Für den weiteren Verlauf der Unterrichtsreihe ist es gut, wenn Sie mit den Kindern gemeinsam für eine Doppelstunde in die Turnhalle gehen können. Vielleicht haben Sie auch die Möglichkeit, die Sportstunde der Klasse zu nutzen. Die Kinder sollen ja in dieser Einheit verschiedene Spielmateriale kennen lernen und neue Spielideen bekommen.

Anregungen für Spielmateriale

Fliegende Tücher

Die Kinder sollen so genannte Jonglier- oder Rhythmitücher zum Fliegen bringen und sich darüber austauschen. Jeder wirft sein Tuch so hoch, wie es geht. Wie viele verschiedene Möglichkeiten finden sie heraus, das Tuch möglichst lange in der Luft zu halten, ohne es zu berühren.

Seilspringtechniken

Jedes Kind nimmt sich ein Seil. Dann können alle Kinder allein oder mit Partner möglichst viele verschiedene Techniken ausprobieren. Was kann man mit dem Seil alles machen? (z. B. vorwärts laufen, rückwärts laufen, rückwärts springen, anhocken beim Sprung, Arme überkreuzen, Seil doppelt durchziehen...)

Schwungseilspele

Ein Schwungseil sollte über 4 Meter lang sein. Es lassen sich aber auch zwei normale Springseile zu einem langen Seil zusammenknoten. Zwei Kinder lassen das Seil in weiten Bögen schwingen. Die Mitspieler probieren aus, wie viele Kinder zusammen hüpfen können oder laufen durch das schwingende Seil auf die andere Seite, ohne das Seil zu berühren.

„Achterlauf“: Ein Kind nach dem anderen läuft durch das Seil, um ein schwingendes Kind herum und wieder durch das Seil und hinter dem anderen schwingenden Kind zurück.

Variation: zu zweit an der Hand durch das Seil laufen.

Gummitwist

Zwei Kinder stehen sich mit gegrätschten Beinen gegenüber. Ein 4 bis 5 Meter langes an den Enden zusammengeknotetes Gummiband ist in Knöchelhöhe zwischen ihnen gespannt. Ein drittes Kind hüpfert verschiedene „Figurenfolgen“, so lange, bis es einen Fehler macht (z. B. hängen bleibt, auf den falschen Gummi tritt, einen Sprung auslässt oder die Reihenfolge nicht einhält). Dann ist das nächste Kind an der Reihe. Haben alle Kinder den „Knöchel“-Durchgang geschafft, steigt das Gummiband auf die nächste Schwierigkeitsstufe in Kniehöhe und zuletzt in Hüfthöhe.

Gummitwist ist ein altes, aber nach wie vor beliebtes Hüpfspiel. Anleitungen finden Sie beispielsweise bei „Zzzebra – Das Web-Magazin für Kinder“ oder bei den Lehrmaterialien unter „Zusatzmaterialien: Gummitwist“

www.labbe.de/zzzebra/index.asp?s_wort=gummitwist&s_seite=zzzebra



Internethinweis

Weitere Gummitwist-Anregungen mit passenden Sprüchen dazu finden sich bei www.mawi-spiele.de/Spieleklassiker/Gummitwist-Anleitung::3478.html



Arbeitsblatt 3
„Gummitwist“

Nachdem sich die Kinder mit diesem Hüpfspiel vertraut gemacht und Spaß an den verschiedenen Springfiguren gefunden haben, können Sie das Arbeitsblatt 3 austeilen. Die Kinder können nun eigene Ideen zum Gummitwist entwickeln, diese notieren und sie anschließend ihren Mitschülern präsentieren.

Ende

Zum Abschluss stellen sie mit den Kindern eine Spielekiste zusammen, die sie in den Pausen benutzen können. Sicher haben die Kinder gute Ideen, was alles in einer solchen Kiste zu finden sein sollte. Weitere Anregungen dafür finden Sie in den Hintergrundinformationen für die Lehrkraft.



Arbeitsblatt 4
„Jonglierbälle“

Manche Materialien können Sie gemeinsam mit den Kindern im Werk- oder Kunstunterricht basteln, wie zum Beispiel Jonglierbälle.

Reflektieren Sie mit den Kindern im Sitzkreis:

- Was hat am besten gefallen?
- Was hat nicht so gut gefallen?
- Welche Spielideen wurden schon in der großen Pause ausprobiert?
- Welche Spiele wollen die Kinder auch weiterhin in der Pause spielen?

Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Bewegte Pause, März 2012

Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Mittelstraße 51, 10117 Berlin

Redaktion: Andreas Baader, Sankt Augustin (verantwortlich); Dagmar Binder, Wiesbaden

Text: Eva Susanne Schmidt, Mörfelden-Walldorf

Verlag: Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Telefon: 0611/9030-0, www.universum.de



Internethinweis



Arbeitsblätter



Arbeitsauftrag



Folien/
Schaubilder



Video



Didaktisch-
methodischer
Hinweis



Tafelbild/
Whiteboard



Lehrmaterialien