

DGUV Lernen und Gesundheit

Bewegte Schule – Mein Körper

Didaktisch-methodischer Kommentar

Mein Körper

Die Unterrichtsmaterialien richten den Focus auf Körperwahrnehmung und Bewegung. Sie vermitteln Wissen über die Funktionen des Körpers, insbesondere über die Knochen, Gelenke und Muskeln und die Möglichkeiten uns zu bewegen. Die Sachinformationen sind eingebettet in den pädagogischen Ansatz des bewegungsunterstützten Lernens und der bewegungsfördernden Schulkultur.

Module der Unterrichtsmaterialien eignen sich auch für den Einsatz im Rahmen der Gesundheitserziehung, insbesondere im Sachkundeunterricht in der dritten und vierten Klasse. Sie bieten außerdem vielfältige Anregungen für Spiele drinnen und draußen, Körperübungen und Entspannungsmethoden.

Vermittelt wird Basiswissen

- zu den Körperteilen
- zur Wirbelsäule und zu den übrigen Knochen, Gelenken und Muskeln
- zur Körperwahrnehmung
- für ein gesundheitsbewusstes, bewegtes Leben
- über Zusammenhang von Bewegung und Lernen

Einstieg

Zum Einstieg in die Thematik bietet es sich an, an der Tafel zu sammeln, welche Körperteile die Kinder benennen können. Zeichnen Sie dafür die Skizze eines Menschen an die Tafel. Folgende Bezeichnungen sollten genannt werden: Kopf, Hals, Brust, Bauch, Becken, Oberarm, Unterarm, Hand, Oberschenkel, Unterschenkel, Fuß. Als Oberbegriffe können Sie darüber hinaus Arm, Bein und Rumpf notieren. Ist alles benannt, lässt sich dieses Wissen am besten durch ein Bewegungsspiel verankern.



Mind-Map



Arbeitsblatt 1
„Körperknoten“

Dazu eignet sich zum Beispiel das Spiel **Körperknoten**. Die Schülerinnen und Schüler stellen sich dafür im Kreis auf. Jetzt gibt die Lehrkraft verschiedene Bewegungen vor. „Fasst mit der linken Hand an euer rechtes Ohr – legt dann eure rechte Hand auf den Kopf!“ Die Kinder versuchen, die Bewegungen jeweils zu halten und die nächste mit zuzunehmen „Stellt nun noch den rechten Fußballen an den linken Oberschenkel!“ – bis ein sogenannter Körperknoten entsteht. Dieser soll dann einen Moment gehalten werden. Lassen Sie die Kinder weitere Vorschläge für Körperknoten machen.

Verlauf

Das bekannte englische Bewegungslied „Head and shoulders, knees and toes“ kommt bei Kindern in der Primarstufe gut an. Sie können es gemeinsam singen und bleiben damit in Bewegung. Ganz nebenbei lernen die Schülerinnen und Schüler spielerisch noch ein paar englische Begriffe. Sie finden das Lied bei den Lehrmaterialien.



Zusatzmaterialien
„Lied“



Zusatzmaterialien „Skelett“

Vielleicht gibt es an Ihrer Schule ein Plastikskelett? Wenn nicht, finden Sie eine Abbildung des menschlichen Skeletts unter www.digitalefolien.de oder unter den Zusatzmaterialien ein Arbeitsblatt des Österreichischen Schulportals Volksschule.



Arbeitsblatt 2 „Buchstabensalat“

Tragen Sie zusammen, welche Knochen die Kinder kennen und notieren Sie die Begriffe an der Tafel. Ergänzen sie die noch fehlenden. Fordern Sie die Kinder auf, die Knochen an ihrem eigenen Körper – wenn möglich – zu ertasten. Teilen Sie anschließend das Arbeitsblatt „Buchstabensalat“ an die Kinder aus.

Um wieder in Bewegung zu kommen, aber auch um das Gelernte zu vertiefen, bitten Sie die Kinder aufzustehen. Nennen Sie nun einzelne Knochenamen. Die Kinder bewegen jeweils den Körperteil, in dem sich der Knochen befindet. Sie können sich auch paarweise Rücken an Rücken zusammen wahrnehmen. Welche Teile des Rückens berühren sich und welche nicht. Oder sie ertasten gegenseitig die natürlich Krümmung der Wirbelsäule bei ihrem Partner.



Schülertext „Mein Körper“

Lassen sie reihum von den Kindern den Schülertext „Mein Körper“ vorlesen. Hier geht es um die Wirbelsäule und um die übrigen Knochen, Gelenke und Muskeln.



Foliensatz „Beweg dich fit“

Im nächsten Unterrichtsmodul brauchen die Kinder eine Decke als Unterlage oder eine Gymnastikmatte. Wenn Sie in der Klasse nicht genug Unterlagen haben, bitten Sie die Kinder, eine leichte Decke von zu Hause mitzubringen. Zum Einstieg bieten Sie dann Bewegungen für einen guten Start in den Tag an – mit Hilfe des Foliensatzes „Beweg dich fit.“ Erklären Sie, wie wichtig Bewegung für den Menschen ist, um sich gut zu fühlen und gesund zu bleiben. Machen Sie die Übungen vor oder mit, das motiviert die Kinder. Alle bekommen am Ende der Stunde einen Übungsplan mit nach Hause. Die Kinder können die Übungen dann zu Hause selbstständig machen und sie ihren Eltern und Geschwistern erklären.

Diese Übungen eignen sich dazu, sie regelmäßig mit den Kindern durchzuführen. Vielleicht lassen sie sich ja in Ihren Schulrhythmus integrieren?

Die Kinder kommen dann wieder im Stuhlkreis zusammen. Geben Sie einen Knautschball im Kreis herum. Jedes Kind darf den Ball kneten und erzählen, ob es eine Sportart ausübt und welche, was ihm daran Spaß macht, wie es täglich zur Schule kommt, wie es sich am liebsten fortbewegt etc. Wenn der Ball wieder bei Ihnen ist, überlegen Sie gemeinsam mit den Kindern, wann und wo mehr Bewegung im Alltag möglich ist (z. B. Treppen laufen, Fahrrad fahren, in der Pause draußen spielen). Verteilen Sie dazu auch das Arbeitsblatt 3 „Mein Bewegungs-Tagebuch“ und lassen Sie die Kinder ihre Bewegungsaktivitäten eines Tages protokollieren.



Arbeitsblatt 3



Infotext für die Lehrkraft

Fragen Sie die Kinder, wie wir unseren Körper bewegen können. Was brauchen wir dazu? Hier fällt sicher der Begriff „Muskeln“. Ihre Muskeln fühlen die Kinder bei der nächsten Übung „Locker und angespannt“. Sie kommt aus der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobsen und wirkt gegen Stress und Verspannungen. Einen Infotext zur Progressiven Muskelentspannung finden Sie bei den Lehrmaterialien. Die Kinder können dafür auf ihren Stühlen sitzen bleiben. In einem anschließenden Gespräch können sich die Kinder austauschen, was sie in den jeweiligen Muskelpartien gefühlt haben. Hat sich die Atmung verändert?

Ende

Gehen Sie mit den Kindern nach draußen, das sollte im Rahmen eines bewegten Unterrichts so häufig wie möglich geschehen. Bieten Sie zum Auspowern ein Bewegungsspiel an, zum Beispiel „Klammerjagd“. Jedes Kind steckt fünf Wäscheklammern an seine Kleidung. Dann versucht jeder, den anderen Kindern möglichst viele Klammern abzunehmen und steckt diese sich selbst an. Wer die meisten Klammern ergattert, gewinnt.


**Bewegungsspiele
mit dem
Schwungtuch**

Wenn die Schule über ein großes Schwungtuch beziehungsweise einen Fallschirm verfügt, können sich die Kinder darum herum verteilen und so weit zurückgehen bis das Tuch gespannt ist. Dann fangen alle an, Meereswellen auf dem Tuch entstehen zu lassen, indem sie es mit ihren Armen schütteln: erst kleine Wellen, dann große. Nach so viel Schütteln können alle eine Pause vertragen. Sie halten sich am Rand fest, lehnen sich nach hinten und können sich so ausruhen.

Versuchen Sie auch, gemeinsam eine Luftblase zu erzeugen. Dazu knien sich alle hin. Auf ein Kommando stehen alle auf und strecken den Fallschirm nach oben. Wenn er oben ist, werden zwei Kinder ausgewählt. Während der Fallschirm langsam wieder ganz absinkt, sollen diese Kinder in der Luftblase ihren Platz tauschen.

Zum Abschluss des Fallschirmspiels eignet sich das Karussell: Dafür halten sich alle Kinder am Fallschirmrand fest und rennen im Kreis. Sie können auch rückwärtsgehen, hüpfen, hickeln etc.


**Internethinweis
„Fallschirmspiele“**

Weitere Fallschirmspiele finden Sie in der Mediensammlung
<http://www.praxis-jugendarbeit.de/spielesammlung/spiele-fallschirm.html>

Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Bewegte Schule – Mein Körper, Juni 2011

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
HinweisTafelbild/
Whiteboard

Lehrmaterialien