



## Unterrichtseinheit 8

**Zielsetzung:** Förderung eines bewegten Alltags und einer bewegten Freizeit, Richtwerte für tägliche Bewegung kennenlernen, Einführung der Bewegungskarte

**Zeitraumen:** 2 Unterrichtsstunden

Unterrichtseinheit 8: Bewegungskarte <i>Bewegung/Freizeit</i>		
Überblick	Erklärungen	Material
Einstieg	Die Lehrkraft macht drei Spalten an die Tafel: Alltag – Freizeit – Sport. Die Kinder sollen verschiedene Bewegungsformen für die drei Spalten finden. Die Antworten werden in der passenden Spalte an der Tafel eingetragen.	
Gespräch	<p>Die drei Bewegungsbereiche werden gemeinsam definiert. Bewegung im Alltag umfasst leichte körperliche Tätigkeiten wie z. B.: Treppen steigen, (mit dem Hund) spazieren gehen, zur Schule gehen, einkaufen gehen, im Haushalt helfen usw.</p> <p>Bewegung in der Freizeit umfasst mittelmäßige (moderate) körperliche Anstrengungen wie z. B.: Fangen spielen, toben, auf dem Spielplatz spielen, Fahrrad fahren usw.</p> <p>Bewegung beim Sport umfasst alle intensiven körperlichen Aktivitäten, bei denen die Kinder ins Schwitzen und außer Puste kommen wie z. B.: Vereinssport, aber auch selbstorganisierter Sport wie Ballspiele, Schwimmen, Basketball, Bolzen usw.</p> <p><b>Tipp:</b> Dass die Übergänge zwischen den einzelnen Bereichen fließend sind, kann thematisiert werden. Fahrradfahren kann sowohl zu Bewegung im Alltag als auch zu Bewegung in der Freizeit gezählt werden usw. Die Einteilung ist abhängig von der Intensität der Tätigkeit bzw. der körperlichen Aktivität.</p>	
Vertiefung	<p>Die Lehrkraft erklärt, dass es sog. Richtwerte gibt, wie viel sich Kinder pro Tag bewegen sollen. Über den ganzen Tag verteilt sollte ein Kind zusammengerechnet auf folgende Werte kommen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegung im Alltag: mindestens 60 Minuten</li> <li>• Bewegung in der Freizeit: mindestens 30 Minuten</li> <li>• Bewegung beim Sport: mindestens 30 Minuten</li> </ul> <p>Eine Tagesbilanz von 2 Stunden Bewegung ist das Ziel. Zur Erinnerung werden die Bildkarten im Klassenzimmer aufgehängt.</p>	Bildkarten „Bewegung“



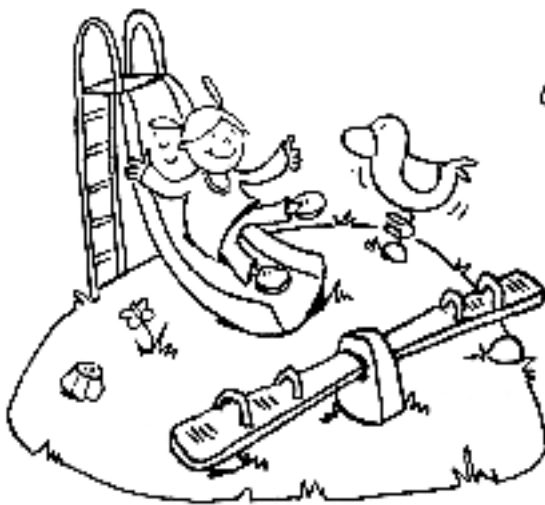
<p>Selbst-reflexion</p>	<p>Die Kinder überlegen, ob sie pro Tag auf die Bewegungszeiten kommen, die als Richtwerte angegeben werden. Sie nehmen ihre ausgefüllten Bewegungstagebücher heraus und überprüfen, auf welche Bewegungszeiten sie für die einzelnen Bereiche kommen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• „Bewegung im Alltag“ entspricht „zu Fuß gehen, Fahrrad fahren“,</li> <li>• „Bewegung in der Freizeit“ entspricht „Spielen im Freien“ und</li> <li>• „Bewegung beim Sport“ entspricht „Sport, Sport im Verein“.</li> </ul>	<p><i>ausgefüllte Bewegungstagebücher (UE 4)</i></p>
<p>Festigung</p>	<p>Jedes Kind erhält nun eine Bewegungskarte. Die Bewegungskarte soll die Kinder motivieren und unterstützen, ihre Bewegungszeiten zu erhöhen.</p> <p>Der Junge mit dem Staubsauger steht für die Alltagsbewegung, das Mädchen auf der Schaukel für die Bewegung in der Freizeit und das Mädchen mit dem Fußball symbolisiert die Bewegung beim Sport. Wenn die Kinder den Richtwert für einen oder mehrere der Bereiche pro Tag erreicht oder überschritten haben, dürfen sie das auf der Bewegungskarte angeben (entsprechendes Bild ankreuzen oder umkringeln). Am Ende eines jeden Tages können die Kinder zusammenzählen und notieren, wie viele Punkte sie durch ihre Bewegung erreicht haben.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alltagsbewegung: 1 Punkt</li> <li>• Bewegung in der Freizeit: 2 Punkte</li> <li>• Bewegung beim Sport: 3 Punkte</li> </ul> <p>Ziel ist es, 15 oder mehr Punkte pro Woche zu erreichen.</p> <p><b>Tipp:</b> Mit der Bewegungskarte an einem Montag beginnen, damit die nötige Punktezahl erreicht werden kann.</p> <p>Zu Beginn der nächsten Woche können die Kinder ihre erreichten Punkte eintauschen, d.h. 15 Punkte entsprechen 1 Seefahrtspunkt und 20 oder mehr erreichte Punkte entsprechen 2 Seefahrtspunkten auf der Seekarte. Die Seekarte wird vorgestellt und kann im Klassenzimmer aufgehängt oder ausgelegt werden. Die Kinder können durch ihre „Bewegung“ das Boot (aus buntem Papier ein kleines Papierschiffchen basteln) zu der Zielinsel fahren lassen (in ca. 3 Wochen). Erreicht das Boot die Zielinsel, so haben sich die Kinder eine Überraschung/Belohnung verdient (Spielestunde, Ausflug usw.).</p> <p><b>Tipp:</b> Eine Möglichkeit, um ehrliche Antworten zu erhalten ist, dass jedes Kind einen Ehrenkodex ausfüllt. Diese können in der Klasse aufgehängt werden.</p>	<p>Bewegungskarte, Seekarte, Ehrenkodex</p>

# Bewegung im Alltag



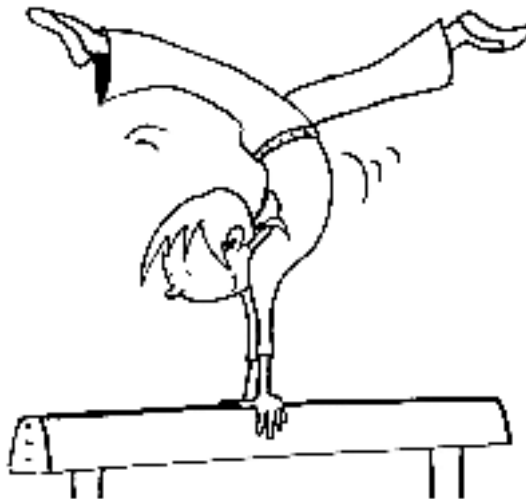
**Insgesamt mindestens 60 Minuten am Tag**

# Bewegung in der Freizeit



**Insgesamt mindestens 30 Minuten am Tag**

# Bewegung beim Sport



**Insgesamt mindestens 30 Minuten am Tag**