

Ein „BEWEGTER“ Tag in der 3a Klasse

*„Um gesund zu bleiben, muss sich der Mensch bewegen“
(Sebastian Kneipp)*

Leichte und regelmäßige Bewegungen im Alltag helfen die körpereigenen Abwehrkräfte zu unterstützen. Bewegung fördert aber auch die Schul- und Lernfreude, die motorisch-soziale-emotionale-kognitive Entwicklung und trägt so zum Aufbau eines positiven Selbstbewusstseins bei.

Um dem kindlichen Bewegungstrieb gerecht zu werden, werden neben Wanderungen, Lehrausgängen, Klettern, Schwimmen, Eislaufen, Schifahren, Bobfahren auch vielfältige Formen des „Bewegten Lernens“ im Unterricht eingebaut.

✓ Bewegungskanon am Morgen:



In Form eines rhythmischen dreistimmigen Sprechkanons wird der Körper von den Zehen bis zur Brust abgeklopft. Arme und Finger werden gedehnt und geschüttelt, Lippen und Zunge in Schwingungen versetzt und Atemluft kräftig ausgestoßen.

✓ Tautreten

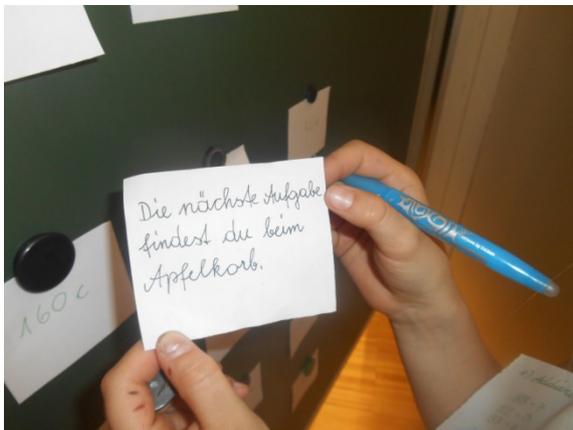


Nach dem Aufwärmen im Klassenzimmer geht es barfuß hinaus auf die Wiese des Pausengartens. Es macht Spaß, das taunasse Gras auf den Füßen zu spüren..



✓ Bewegter Mathematikunterricht: Rechenrallye durch das Schulhaus

Die Kinder lösen eine Rechnung, vergleichen ihr Ergebnis mit einem der drei Lösungskärtchen an der Tafel. Auf der Rückseite der richtigen Lösung finden sie den Hinweis, wo die nächste Rechnung im Schulhaus versteckt ist.



Die Mädchen und Buben suchen die Rechenaufgabe und lösen sie wieder in der Klasse.

Auf diese Weise bewegen sie sich mit Begeisterung vom Keller bis zum Dachgeschoß. Die Motivation, alle Arbeitsaufträge möglichst rasch und richtig zu erledigen, ist groß. Auch die Bewegungskartei wird in den Stationenablauf eingebaut.



Nach längeren schriftlichen Arbeiten, die Ausdauer und Konzentration erfordern, werden Bewegungspausen eingelegt.

✓ Bewegte Pause im Pausengarten



✓ Bewegungsmemory:

Das Rateteam - zwei oder mehrere Kinder - gehen aus der Klasse.

Die übrigen gehen paarweise zusammen und denken sich eine gemeinsame Bewegung aus. Nun raten die beiden, welche Kinder die gleichen Bewegungen vorführen werden.



VOL Dipl.Päd. Elisabeth Reimond,
Klassenlehrerin 3a