

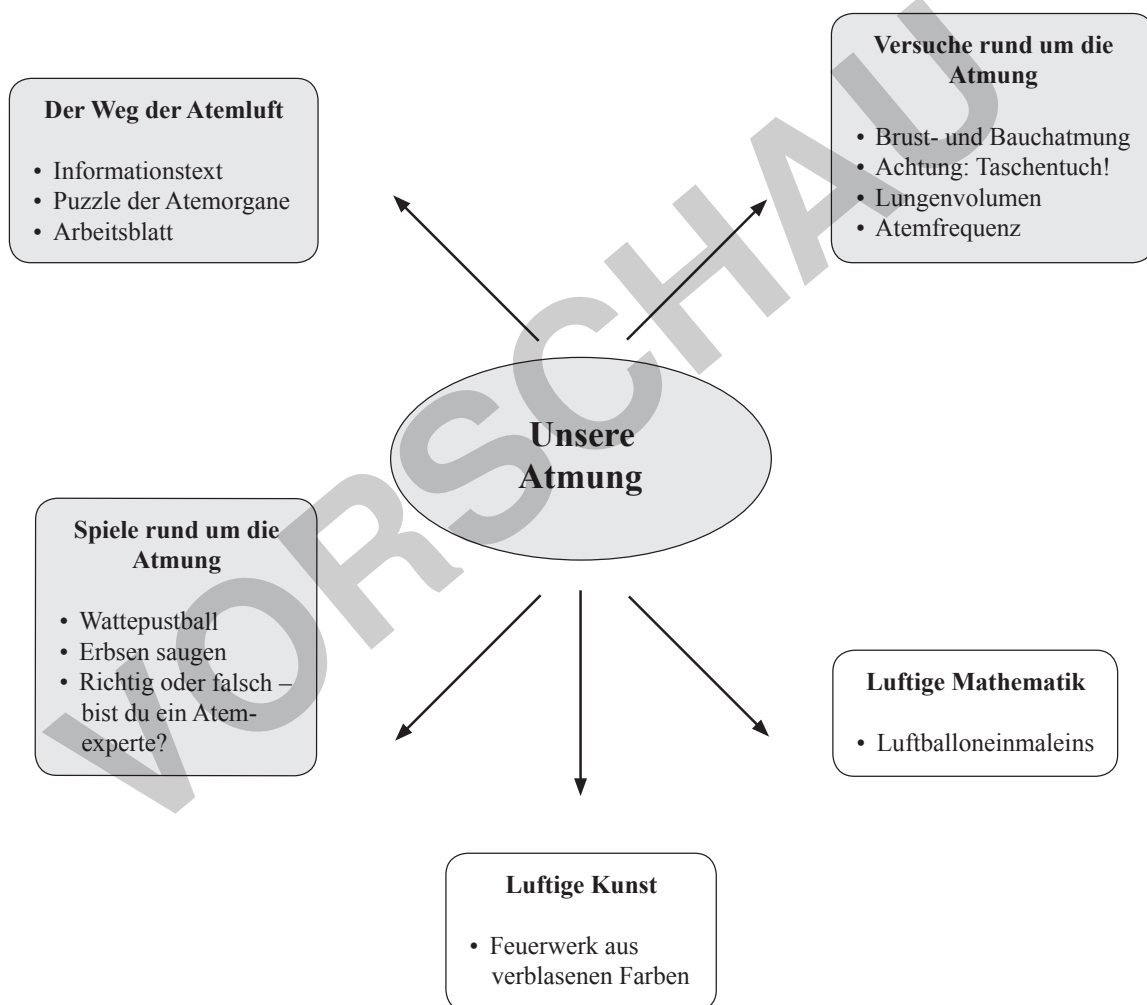
# Unsere Atmung

Carolin Möstl-Regl



## Lernziele:

Die Schüler sollen

- bewusst atmen und die entspannende Atmung genießen,
- die menschlichen Atemorgane und deren Funktionsweise handlungsorientiert erkunden,
- einfache Versuche zur Atemfrequenz, zur Brust- und Bauchatmung und zum Lungenvolumen durchführen,
- sich spielerisch mit der Atmung auseinandersetzen,
- die Teile der Atemorgane korrekt benennen.



## Unsere Atmung

Didaktisch-methodischer Ablauf	Inhalte und Materialien (M)
<p><b>I. Hinführung</b></p> <p>Bewegte Fantasiereise zum neuen Sachthema „Unsere Atmung“</p>	<p>Die Schüler atmen bewusst und stimmen sich so auf das Thema ein. Vorwissen kann eingebracht werden.</p> <p>→ <b>Bewegte Fantasiereise M1</b> ③④</p>
<p><b>II. Erarbeitung</b></p> <p>Die verschiedenen Stationen rund um die Atmung sollten in genügender Anzahl kopiert, laminiert und geschnitten sein.</p> <p><b>Station 1:</b> Der Weg der Atemluft</p> <p><b>Station 2:</b> Brust- und Bauchatmung</p> <p><b>Station 3:</b> Achtung: Taschentuch!</p> <p><b>Station 4:</b> Lungenvolumen</p> <p><b>Station 5:</b> Atemfrequenz</p> <p><b>Station 6:</b> Wappustball</p> <p><b>Station 7:</b> Erbsen saugen</p> <p><b>Station 8:</b> Richtig oder falsch – bist du ein Atemexperte?</p> <p><b>Station 9:</b> Gitterrätsel mit Atemwörtern</p> <p>Es erfolgt eine Auswertung der Erfahrungen im Unterrichtsgespräch. Im Anschluss werden Folie und Arbeitsblatt zur Sicherung ausgefüllt.</p>	<p>Die Schüler lernen die Atemwege erlebnisorientiert kennen.</p> <p>→ <b>Informationstext, Puzzle und Wortkärtchen M2a und b</b> ③④</p> <p>→ <b>Versuchsanleitung M3a</b> ③④</p> <p>→ <b>Versuchsanleitung M3a</b> ③④</p> <p>→ <b>Versuchsanleitung M3b</b> ③④</p> <p>→ <b>Versuchsanleitung M3b</b> ③④</p> <p>→ <b>Spielanleitung M4a</b> ③④</p> <p>→ <b>Spielanleitung M4a</b> ③④</p> <p>→ <b>Spielanleitung M4b</b> ③④</p> <p>→ <b>Gitterrätsel M5a</b> ③④</p> <p>→ <b>Lösungen M5b</b> ③④</p> <p>→ <b>Kopiervorlage für Folie und Arbeitsblatt M6</b> ③④</p>
<p><b>III. Fächerverbindende Umsetzung</b></p> <p> Gestalten eines Feuerwerkes mit Wasserfarben und Strohhalme</p> <p> Luftballoneinmaleins</p>	<p>Auf ein dunkel grundiertes Blatt wird ein flüssig, aber gleichzeitig farbintensiv angerührter Tupfen heller Farbe gesetzt.</p> <p>Der Tupfen wird mithilfe eines Strohhalmes in alle Richtungen verblasen, sodass er aussieht wie ein Feuerwerkskörper.</p> <p>Dieser Vorgang wird in verschiedenen Farben wiederholt.</p> <p>→ <b>Kopiervorlage für Folie oder Arbeitsblatt M7</b> ③④</p>

## Bewegte Fantasiereise

Setze dich bequem auf deinen Stuhl und lege den Kopf entspannt auf deine Arme. Schließe deine Augen.

Stelle dir vor, du liegst auf einer blühenden Wiese.

Unter dir spürst du das weiche Gras. Überall duftet es nach Blumen und Gras.

Die Sonne streichelt über deine Haut und du genießt ihre warmen Strahlen.

Du hörst die summenden Bienen, irgendwo zwitschert ein Vogel.

Ein sanfter Windhauch streicht über dich hinweg.

Du fühlst dich richtig gut.

Jetzt holst du ganz tief Luft und atmest die frische und süß duftende Luft ein.

Du merkst, wie sie sich in deinem Körper verteilt und dich mit neuer Kraft erfüllt.

Atme nun langsam aus und dann wieder ein. Nimm in deinem Rhythmus ein paar tiefe Atemzüge.

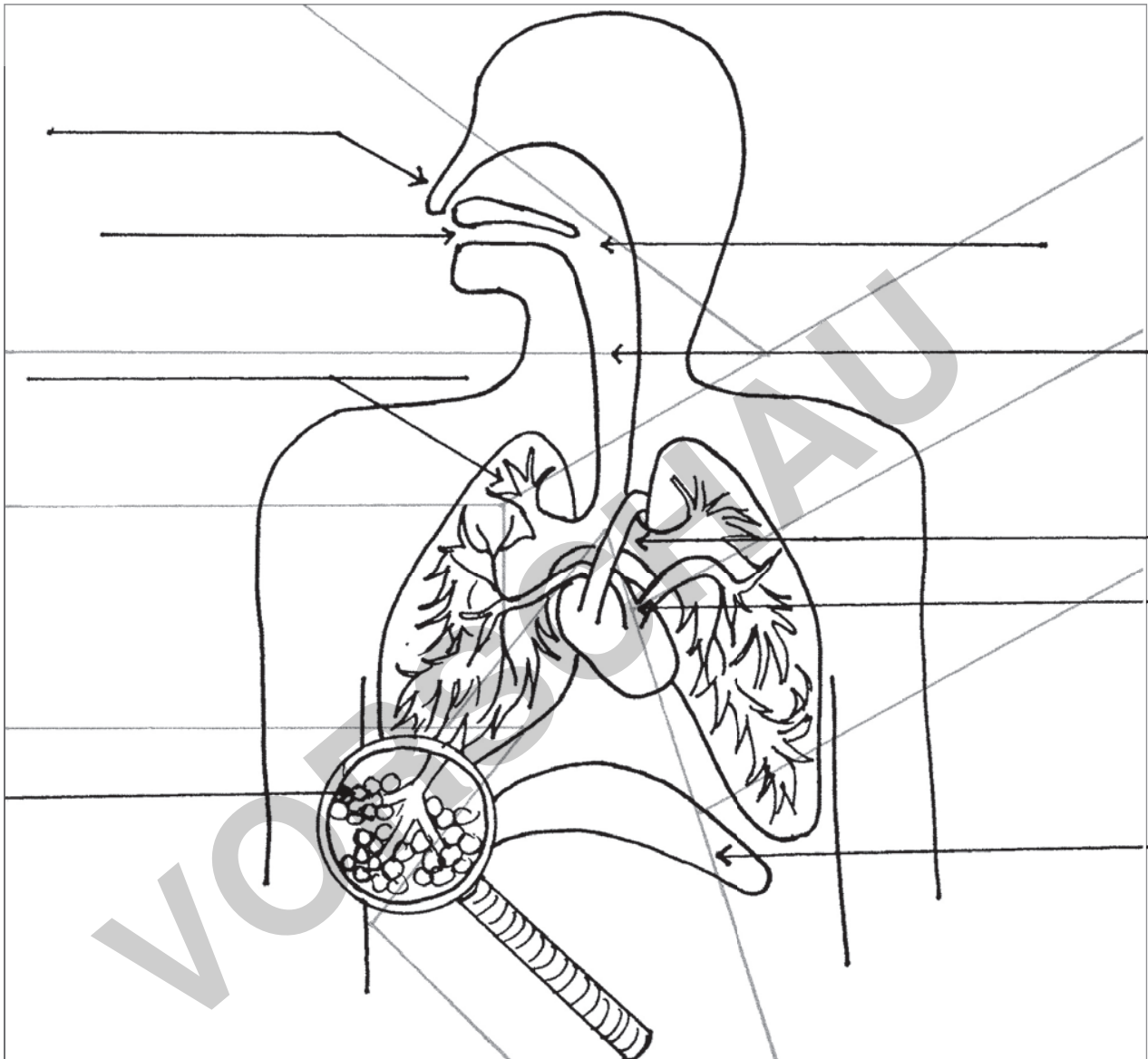
Öffne die Augen und stehe dann auf. Du bist noch immer auf der Wiese und entdeckst einen großen Apfelbaum über dir. Stelle dich auf die Zehenspitzen, sodass du den größten Apfel ganz oben erwischen kannst. Strecke dich.

Jetzt grätsche die Beine und atme tief ein. Dabei nimmst du die Arme nach oben. Wenn du ausatmest, lässt du den Oberkörper locker nach unten baumeln.

Atme drei Mal tief ein und aus und spüre den Weg der Luft in deinem Körper.

Wenn du dir denken kannst, wie unser neues Sachthema heißt, darfst du dich ruhig hinsetzen.

## Puzzle der Atemwege



Lungenbläschen	Rachen	Lungenflügel
Luftröhre	Mund	Zwerchfell
Nase	Bronchien	Blutgefäße

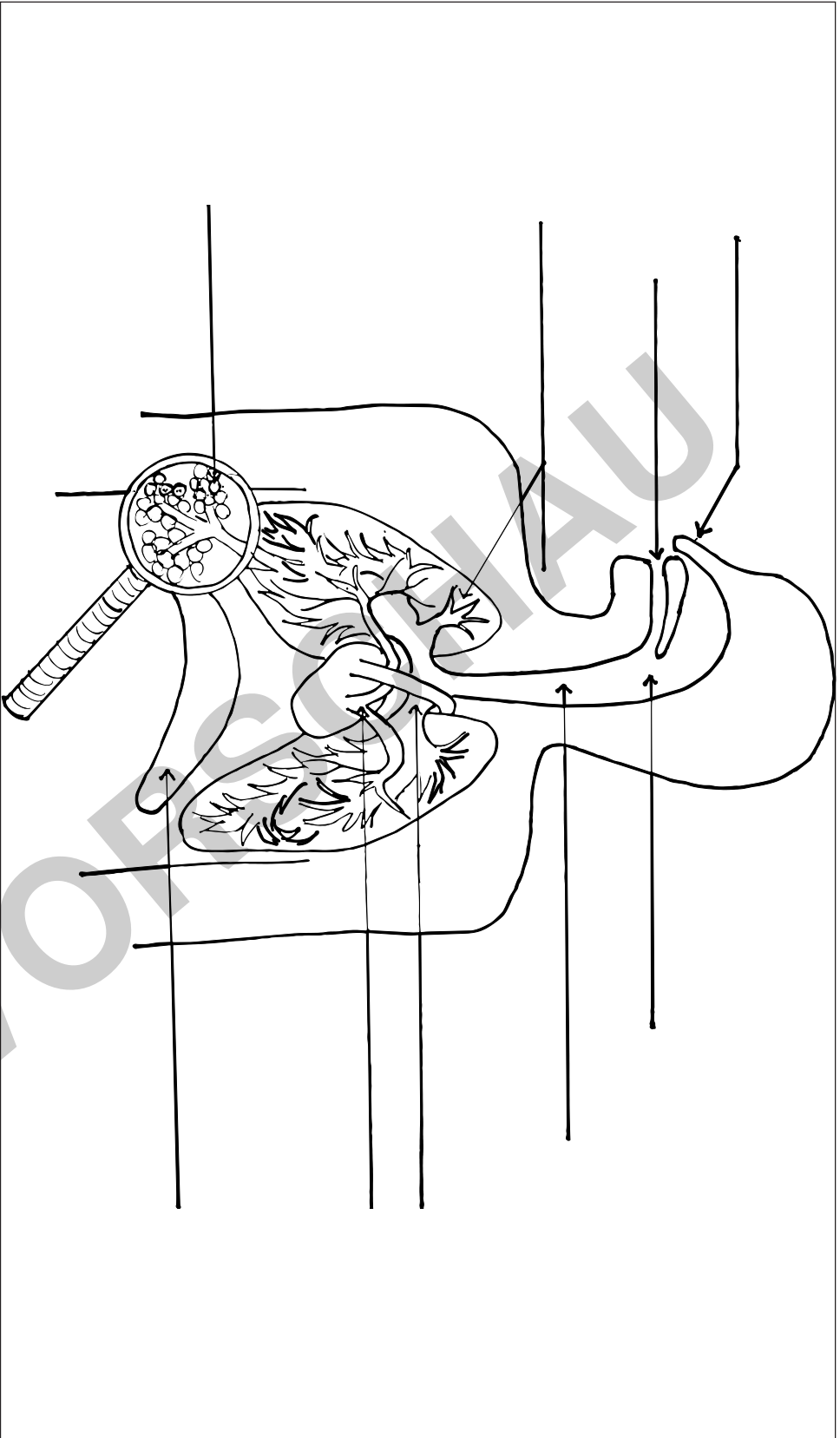
### Lungenvolumen – So viel Luft ist in deiner Lunge

1. Nimm einen frischen Luftballon, blase ihn ein bisschen auf und lasse dann die Luft heraus.
2. Stelle dich locker hin, beide Beine fest auf dem Boden.
3. Atme nun drei Mal langsam und tief ein und aus.
4. Halte jetzt den Luftballon an deine Lippen, atme tief ein und blase den Luftballon mit nur einem Ausatmen möglichst weit auf.
5. Verknote den Ballon. Die ganze Luft, die jetzt im Ballon ist, war davor durch einen Atemzug in deiner Lunge.
6. Vergleiche den Ballon mit dem anderer Kinder.

### Atemfrequenz

1. Suche dir einen Partner, der dir hilft, die Zeit zu stoppen.
2. Zähle, wie oft du in einer Minute einatmest, und merke dir die Anzahl.
3. Danach läufst du eine Minute lang so schnell du kannst auf der Stelle.
4. Zähle noch einmal, wie oft du jetzt in einer Minute einatmen musst.
5. Was konntest du beobachten und wie kannst du es erklären?

Unsere Atemorgane



Setze folgende Fachbegriffe richtig ein:

- Lungenbläschen, Luftröhre, Nase, Blutgefäße, Rachen,  
Mund, Bronchien, Zwerchfell, Lungenflügel