

Sich in Raum und Zeit orientieren

Raumerfahrungen	—
Raumerkundungen	<ul style="list-style-type: none"> • Karte 1: Es sollte sich auf eine Papiergröße für das Haus geeinigt werden. • Karte 2: Der Pflanzenplan muss in entsprechender Anzahl kopiert und ausgeteilt werden.
Zeit messen	—
Tageslauf	—
Wochenlauf	—
Jahreslauf	<ul style="list-style-type: none"> • Karte 2: Dominokarten auf möglichst festes Papier kopieren.



Natur

Materialien	—
Wasser	<ul style="list-style-type: none"> • Es sollten zu allen Übungen, die an Gewässern stattfinden, die Gefahren dieser Gewässer besprochen werden. • Für Karte 4 und Karte 5 sollen Zweier- oder Dreiergruppen gebildet werden.
Tiere	—
Pflanzen	<ul style="list-style-type: none"> • Karte 2: Die Abbildung der Wasserpest ist Wikipedia entnommen. Eventuell kann den Schülerinnen und Schülern eine Farbabbildung zur Verfügung gestellt werden.
Bäume	—
Naturphänomene	<ul style="list-style-type: none"> • Karte 1: Die Filtertüten sollten den Schülerinnen und Schülern zur Verfügung gestellt werden.



Körper

Was mein Körper kann	—
Training für meinen Körper	—
Entwicklung des Körpers	—
Meine Sinne	<ul style="list-style-type: none"> • Karte 3: Eventuell schon im Voraus Filmdosen sammeln.
Körperpflege und -schutz	—
Gesunder Körper	<ul style="list-style-type: none"> • Karte 2 wird in Kombination mit einer normalen Hausaufgabe verwendet.



Was mein Körper kann 1

Name: _____

Aufgabe: Probiere aus, ob du folgende Bewegungen ausführen kannst:

- Berühre mit deiner rechten Hand deinen linken Zeh.
- Berühre mit deiner linken Hand deinen rechten Zeh.
- Kratze dich mit deiner rechten Hand am Rücken. Gibt es Stellen, die du nicht erreichst?



Was mein Körper kann 2

Name: _____

Aufgabe: Achte einen Tag lang darauf, wofür du deine Hände benutzt.

Notiere dir in Stichpunkten:

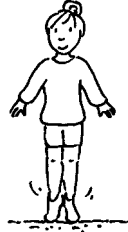




Was mein Körper kann 3

Name: _____

Aufgabe: Probiere aus, wie lange du auf den Fußspitzen stehen kannst.
Du darfst dich nicht festhalten.
Bitte ein Familienmitglied, die Zeit zu stoppen.



Ich habe folgende Zeit geschafft:



Was mein Körper kann 4

Name: _____

Aufgabe: Erledige heute alle Dinge im Haus nur auf einem Bein.
Du darfst zwischendurch das Bein wechseln.
Was ist dir besonders schwergefallen? Notiere:





Training für meinen Körper 1

Name: _____

Aufgabe: Der Körper braucht vor allem Bewegung, um fit zu bleiben.

Trainiere deinen Körper täglich, indem du

- a) mindestens einmal in dieser Woche 15 Minuten zügig spazieren gehst.
- b) mindestens einmal in dieser Woche 20 Minuten Fahrrad fährst.
- c) mindestens einmal in dieser Woche ins Schwimmbad gehst und schwimmst.
- d) mindestens einmal in dieser Woche mit Freunden „Fangen“ spielst.

Kreuze an, was du erledigt hast.

Hast du deinen Körper noch mehr bewegt?

Hier kannst du es aufschreiben:

VORSCHAU





Training für meinen Körper 2

Name: _____

Aufgabe: Wo kannst du überall Balancieren üben?

Finde mindestens fünf Möglichkeiten in deinem Wohnort:

1.

2.

3.

4.

5.

Balanciere!



Wenn du etwas Übung hast, kannst du versuchen, ob du auch mit geschlossenen Augen balancieren kannst. Suche dir dafür aber etwas Niedriges aus!