

Bewegter Sachunterricht	4		
Zum Aufbau	8		
Zeit und Geschichte		Natur	
1 Tageszeiten	9	25 Wasser, Land, Luft	34
2 Mein Tag	10	26 Tiere nachahmen	35
3 Tage hüpfen	11	27 Körperkontakte	36
4 Gestern, heute, morgen	12	28 Starschnitt	37
5 Sekundengehen	13	29 Sitzexperimente	38
6 Zeitspannen füllen	14	30 Anspannung und Entspannung	39
7 Jahreskreis hüpfen	15	31 Mein Rücken ist meine Lehne	40
8 Stammbaum	16	32 Aus der Puste	41
9 Mein Stammbaum	17	33 Sonne, Wind, Wolken	42
10 Schule früher	18	34 Blitz und Donner	43
11 Alte Spiele	19	35 Wettermassage	44
		36 Luft hat Kraft	45
Gesellschaft und Politik		37 Gegen den Wind	46
12 Familienkonstellationen	20	38 Wasser hat Kraft	47
13 Der Schulhof als Bewegungs- und Begegnungsraum	21	39 Wasser trägt	48
14 Schüler entwickeln eine Pausenspielkiste	22	40 Leiter und Nichtleiter	49
15 Wunschsportstunde – Perspektivwechsel	23	41 Offener und geschlossener Stromkreis	50
16 Mannschaften wählen	24	42 Strom ein- und ausschalten	51
17 Gerechte Mannschaftsbildung	26	43 Reihen- und Parallelschaltung	52
		44 Magnetismus ferromagnetischer Stoffe	53
Raum		Technik	
18 Sich im Klassenraum orientieren	27	45 Nach Plänen bauen	54
19 Räume kartographieren	28	46 Turmbau	55
20 Sich an Karten orientieren	29	47 Brückenkonstruktion	56
21 Route verfolgen	30	48 Lastentransport	57
22 Verkehrszeichen	31	49 Wippe und Hebel	58
23 Verkehrszeichen beachten	32	50 Fahrradteil-Quiz	59
24 Gestaltung und Nutzung der Umgebung	33	Index	60

Zum Aufbau

Der vorliegende Band bietet eine Sammlung von 50 Möglichkeiten, Methoden und Ideen, wie „Bewegtes Lernen“ leicht und effektiv in den Unterricht integriert werden kann.

Die Beispiele sind anhand der grundlegenden Kompetenzbereiche des Sachunterrichts gegliedert. Die Bezeichnungen orientieren sich an den im niedersächsischen Kerncurriculum verwendeten Bezeichnungen, die in ähnlicher Weise auch in den Lehrplänen der anderen Bundesländer zu finden sind. Die Kompetenzbereiche sind: **Zeit und Geschichte, Gesellschaft und Politik, Raum, Natur, Technik.** Innerhalb dieser fünf Bereiche sind die Beispiele auf Klassenstufen bezogen und jeweils von der 1. bis zur 4. Klasse angeordnet. Teilweise wird darauf jedoch auch verzichtet, um Aufgaben aus demselben Themenbereich nacheinander aufzuführen. Weiterhin sind die Beispiele dem **Lernen durch Bewegung** und dem **Lernen in Bewegung** zugeordnet. Um thematisch zusammenhängende Beispiele nacheinander aufzuführen, sind die Beispiele jedoch nicht danach gegliedert. Die entsprechende Zuordnung ist in der Fußzeile vermerkt.

Alle Übungen sind vielseitig einsetzbar und können leicht an die spezifischen Bedürfnisse der Adressatengruppe angepasst werden.

Jede Übung nimmt eine Seite ein. Der Name der Bewegungsübung und die Jahrgangsstufe finden sich dabei direkt in der Kopfzeile.

Zur schnellen Orientierung sind immer **Ziel** (Was soll mit der Übung erreicht werden?), **Ort** (Welche räumlichen Voraussetzungen müssen gegeben sein?), **Sozialform** und das **Material**, das benötigt wird, aufgeführt.

Die Erläuterungen zur **Durchführung** werden zur besseren Handhabung knapp gehalten.

Zusätzlich können sich noch Hinweise – wenn notwendig –, eine **Variation** bzw. mehrere **Variationen** der Übungen oder anknüpfende **sachunterrichtliche Fragen/Aufgaben** finden.

Viele der Beispiele eignen sich auch hervorragend zur **Tages- oder Wochenplanarbeit**. Ob das der Fall ist, erkennen Sie leicht am Icon



Einige der Beispiele verknüpfen außerdem sachunterrichtliche Themen und Bewegungsthemen des Sportunterrichts. Insofern sind diese Beispiele **fächerübergreifend** zu sehen.

Zum leichteren Wiederauffinden bestimmter Aufgaben sind im **Index** (S. 60) alle Übungen in alphabetischer Reihenfolge aufgelistet.

Ziel: Tageszeiten in den Tagesablauf einordnen

Ort: Klassenraum

Sozialform: Gruppenarbeit

Material: Sandsäckchen

Voraussetzung:

Die Bezeichnungen für bestimmte Tageszeiten werden zunächst in der Klasse erarbeitet. Dies kann beispielsweise mit dem Kennenlernen der Uhr und der Uhrzeiten verbunden werden. Dabei können auf einer analogen Uhrabbildung die Bezeichnungen bestimmten Uhrzeiten zugeordnet werden. Eingeführt werden die Bezeichnungen morgens, vormittags, mittags, nachmittags, abends und nachts. Ergänzt werden könnten die Zwischenzeiten frühmorgens, spätnachmittags und spät-abends.

Durchführung:

Die Schüler bilden Kleingruppen (vier bis sechs Schüler) und stellen sich im Kreis auf. Das Sandsäckchen wird von einem zum anderen geworfen. Dabei sagt der Werfer eine Tageszeit, z. B. mittags, und der Fänger nennt die vorhergehende und nachfolgende Zeit, also vormittags und nachmittags.

Variation:

Die Fänger sagen die übernächste nachfolgende (oder vorhergehende) Tageszeit, z. B. mittags: abends (bzw. morgens).



Ziel:	Tag- und Nachtrhythmus an Tätigkeiten erkennen und als zyklische Abfolge begreifen
Ort:	Klassenraum
Sozialform:	Klassenunterricht
Material:	–

Voraussetzung:

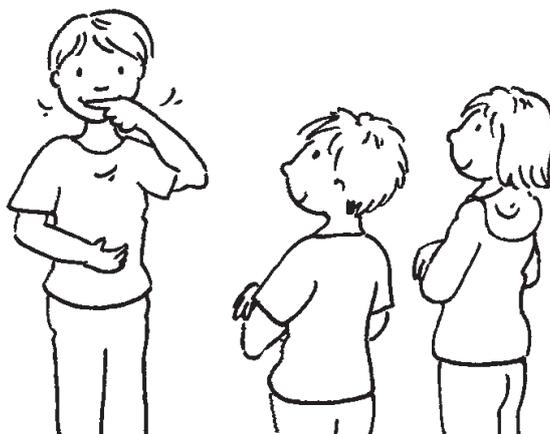
Die Bezeichnung für verschiedene Tageszeiten (nachts, morgens, vormittags, mittags, nachmittags, abends) müssen bekannt sein.

Durchführung:

Zunächst werden im Zusammenhang mit der Erarbeitung der verschiedenen Tageszeiten typische Tätigkeiten gesammelt, die die Schüler zu diesen Zeiten ausüben. Danach werden vom Lehrer Tageszeiten genannt und die Kinder sollen eine für sie für diese Tageszeit typische Tätigkeit pantomimisch darstellen.

Welche sachunterrichtlichen Fragen knüpfen daran an?

- Wie können die verschiedenen Tätigkeiten kategorisiert werden (Arbeiten, Lernen, Spielen, Essen, Entspannen, Erholen, ...) und welche Funktionen haben die verschiedenen Kategorien?
- Wie viel Zeit nehmen die verschiedenen Tätigkeiten ein?
- Können die Zeitumfänge beliebig verändert werden?



Ziel: zyklische Abfolge der Wochentage bewegt lernen

Ort: Schulhof

Sozialform: Einzelarbeit/Gruppenarbeit

Material: Kreide

Vorbereitung:

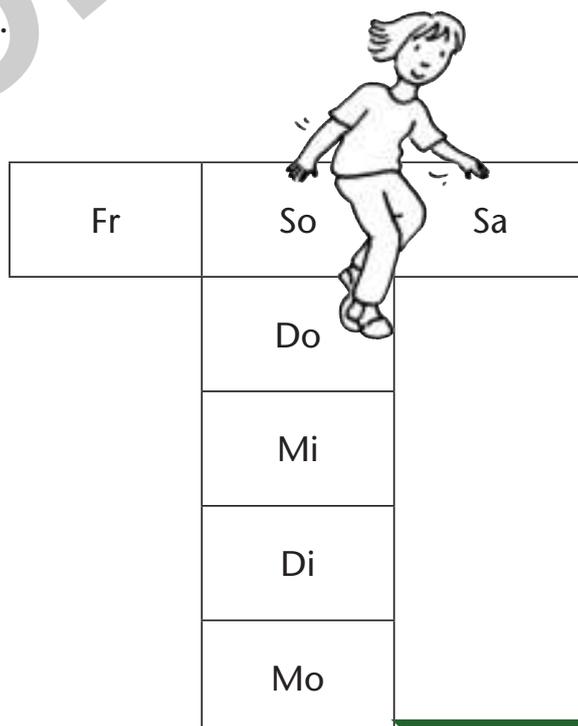
Die Schüler malen mit Kreide auf dem Schulhof ein Hüpfekästchen in Form eines „T“ auf. Der obere T-Strich besteht aus drei Kästchen, der senkrechte Strich besteht aus vier Kästchen. Die vertikalen Kästen werden von unten beginnend mit den Abkürzungen der Wochentage Montag (Mo), Dienstag (Di), Mittwoch (Mi) und Donnerstag (Do) beschriftet; die horizontalen Kästen werden von links mit den Abkürzungen der Wochentage Freitag (Fr), Sonntag (So) und Samstag (Sa) beschriftet.

Durchführung:

Die Kinder hüpfen auf einem Bein von Montag bis Donnerstag, dann mit beiden Füßen gegrätscht auf Freitag und Samstag und mit beiden Füßen geschlossen auf Sonntag. Dort drehen sie sich um und springen zurück zum Montag. Beim Hüpfen sagt entweder das Kind selbst oder die Gruppe, die zusammen an einem Hüpfekästchen springt, im Chor die Wochentage auf.

Variation:

Vom Sonntag ausgehend können die Wochentage rückwärts (Sa, Fr, Do, ...) gesprungen werden. Um die zeitliche Abfolge deutlich werden zu lassen („Donnerstag liegt von Freitag aus schon hinter mir.“), sollten die Kinder dabei auch rückwärts hüpfen.



- Ziel:** Pluralität von Familienkonstellationen erkennen
- Ort:** Klassenraum, Schulhof
- Sozialform:** Einzel- und Gruppenarbeit
- Material:** –

Voraussetzungen:

Die Schüler haben das Grundscheema eines Stammbaumes (siehe zum Beispiel 8 *Stammbaum* oder 9 *Mein Stammbaum*) kennengelernt.

Durchführung:

Die Schüler schreiben ihre persönliche Familienkonstellation auf, indem sie die Namen der Personen und die Familienbeziehung festhalten. Als Familie werden die Personen angesehen, mit denen die Schüler dauerhaft oder zeitweilig zusammenleben. Insofern könnte es für ein Kind in einer Patchwork-Konstellation beispielsweise neben den leiblichen Eltern und Geschwistern auch Stiefeltern und Stiefgeschwister oder Pflegeeltern geben. Wenn die Kinder mit Großeltern zusammenleben, sollen auch diese aufgeführt werden. Schließlich beziffern die Schüler die Anzahl der Erwachsenen und der Kinder in ihrer Familie (z. B. 2/1: Mutter, Vater – Tochter oder 3/5: Mutter, Vater, Stiefvater – Tochter, Bruder, Schwester, Stiefschwester, Stiefschwester).

Danach wird ein Laufspiel gespielt, bei dem sich jeweils bestimmte Konstellationen zusammenfinden sollen. Gespielt wird so, dass immer ein Kind seine bezifferte Familienkonstellation ruft und die Mitschüler sich dementsprechend in Gruppen zusammenfinden. Die erstgenannte Zahl steht für die Erwachsenen, d. h. diese Anzahl Kinder bleibt stehen, die zweite Zahl steht für die Kinder, die sich in der Gruppe hinsetzen. Beispiel: Ein Kind ruft wie oben beschrieben 3/5, dann finden sich acht Kinder zusammen, von denen drei stehen und fünf hocken. Das Kind erläutert daraufhin seine Familienkonstellation.



Ziel:	siehe die unten genannten Teilziele
Ort:	vielfältig
Sozialform:	vielfältig
Material:	vielfältig

Vorbemerkungen:

Das im Folgenden skizzierte Projekt ist immer als Gesamtprojekt der Schule zu sehen, in das einzelne Klassen oder Projektgruppen involviert sind. Ein solches Vorhaben kann nur als fächerübergreifendes Projekt gelingen, wobei der Sachunterricht federführend ist, und erstreckt sich in der Regel über einen längeren Zeitraum – untergliedert in einzelne Projektphasen, die jeweils für sich genommen auch mit Teilzielen verbunden sind:

1. die Schüler artikulieren ihre Vorstellungen über einen Schulhof als Bewegungs- und Begegnungsraum
2. die Schüler können einen Fragebogen rechnerisch auswerten (Häufigkeiten von Antworten ermitteln)
3. die Schüler entwickeln kreative Ideen zu einem für sie wichtigen Lebensraum
4. die Schüler können diese Ideen zeichnerisch oder werkmäßig umsetzen
5. die Schüler können sich auf ein Gesamtmodell einigen
6. die Schüler können einen Umsetzungsplan entwickeln
7. die Schüler können Modell und Umsetzungsplan vorstellen und begründen
8. die Schüler, Lehrer und Eltern sind an der Umsetzung der Teilprojekte beteiligt
9. die Schüler können fertiggestellte Teilprojekte/ das Gesamtprojekt vorstellen

Entsprechend diesen Zielsetzungen kann es sich beispielhaft um folgende Projektphasen handeln:

1. Schülerbefragung über ihre Wunschvorstellungen zu einem Schulhof als Bewegungs- und Begegnungsraum
2. Auswertung der Schülerbefragung (Lehrer und Schüler)
3. Entwicklung von gemalten und/oder gebauten Schulhofmodellen
4. Entwicklung eines Gesamtmodells (ein Modell könnte folgende Beispiele beinhalten): Sandbereich, Kletterbereich, Schaukelbereich, Boulderwand, Bolzplatz, Basketball-/Tischtennisbereich, Bauwagen (in dem Materialien der Bewegungsbaustelle und andere Bewegungsgeräte deponiert sind), Ruhebereich mit Sitzgelegenheiten, Fußföhlparcours, Schulgarten, naturbelassenen Bereich (z. B. mit bekletterbaren Bäumen)
5. Entwicklung eines Umsetzungsplans in Teilprojekte inklusive eines Zeitplans
6. Umsetzung der Teilprojekte
7. Vorstellung der einzelnen fertiggestellten Teilprojekte bzw. des Gesamtprojekts

Hinweis:

Ein Teilprojekt wird im folgenden Beispiel beschrieben.

zur Vollversion



- Ziel:** a) sich über die Zusammensetzung des Inhalts einer Pausenkiste absprechen
b) sich über die Nutzung der Geräte, vor allem aber über die Organisation der Geräteausleihe einigen
- Ort:** Klassenraum, Pausenhof
- Sozialform:** Einzel- und Gruppenarbeit, Klassenunterricht
- Material:** Pausenspielgeräte, DIN-A3-/DIN-A2-Bögen (Regelplakat)

Vorbemerkung:

Die Pausenspielkiste beinhaltet verschiedene Bewegungsgeräte, die die Schüler bzw. die Eltern der Schüler der Schule/der Schulklasse stiften. Prinzipiell ist es möglich, dass jede Schulklasse eine eigene Pausenspielkiste hat. Häufig trifft man jedoch auch auf Pausenspielkisten, die der gesamten Schule zur Verfügung stehen.

Themen der einzelnen Stunden des Unterrichtsprojekts:

- 1. Stunde:
Die Schüler entwickeln Vorschläge über den Inhalt der Pausenkiste und verabreden, wer welche Bewegungsgeräte mit in die Schule bringt.
- 2. Stunde:
Die Schüler erproben die Bewegungsgeräte auf dem dafür vorgesehenen Schulhofbereich.
- 3. Stunde:
Die Schüler entwickeln Regeln/Verhaltensmaßnahmen für die Geräteausleihe, z.B.:
 - Bewegungsgeräte können nur in großen Pausen ausgeliehen werden.
 - In jeder Pause sind zwei bis drei Schüler für die Ausleihe zuständig.
 - Es wird für jeden Tag eine Ausleihliste erstellt, in die der Ausleiher und die Bewegungsgeräte eingetragen werden sollen.
 - Bei der Rückgabe wird die Eintragung gestrichen.
 - Es wird vereinbart, diese Regelung eine Woche lang zu erproben.
- 4. Stunde:
Nach der Probeweche werden die Erfahrungen kritisch reflektiert und eine endgültige Ausleihordnung erstellt.
- 5. Stunde:
Die Schüler verpflichten sich, in dieser Woche alle Bewegungsgeräte unter Pausenbedingungen zu erproben und am Ende der Woche über deren Einsatz zu berichten.
- 6. Stunde:
Nach Rücksprache mit dem Sportlehrer erhalten die Schüler auch im Sportunterricht die Möglichkeit, diese Geräte auf dem Schulhof zu testen.