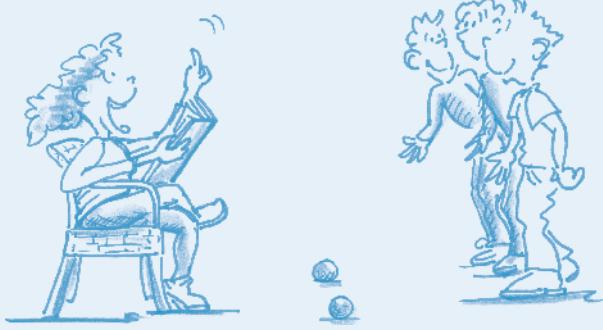
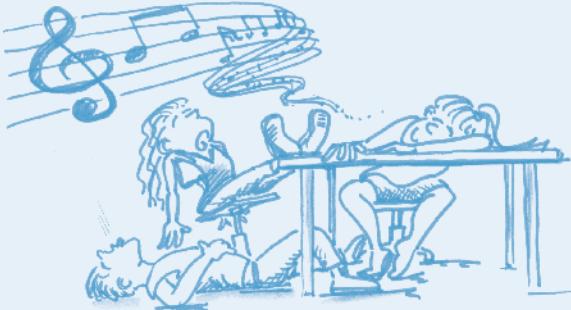


Bewegter Unterricht

Bewegung macht Spass und positive Gefühle sind entscheidend für Wohlbefinden und Leistung. Praxis und Theorie belegen, dass sich der Einbezug des ganzen Körpers – auch der Lachmusken – in vielerlei Hinsicht vorteilhaft auf den Unterricht auswirkt: angenehmere Stimmung, erhöhte Konzentration und Motivation, bessere Verankerung des Lernstoffs, bewusstere Körperwahrnehmung, gesteigertes Selbstwertgefühl, verstärkter Klassenzusammenhalt. Davon profitieren die Schülerinnen und Schüler sowie deren Lehrpersonen und Eltern.

| Nr. | Übungs- oder Spielform | Ziel |
|-----|---|---|
| 1 | <p>FINGERZEIG «Bewegung in die Schule» → Kapitel «Kunststücke», Karte 101</p>  <p>Fingerfertigkeiten entwickeln</p> <p>→ AUFGABEN</p> <ul style="list-style-type: none"> - Die Finger der geöffneten Hände vom Daumen bis zum kleinen Finger nummerieren (1–5) und in der Luft «Klavier spielen» (z. B. abwechselnd eine Folge oder einen Schlag mit der linken und rechten Hand, mit beiden Händen synchron, mit beiden Händen gegengleich) - Gleiche Aufgabe, aber die Hände auf den Tisch legen | Sich auf den eigenen Körper konzentrieren |
| 2 | <p>LIFTBEWEGUNG «Mehr Bewegung in die Schule» → Kapitel «sich aktiv lockern», Karte 12</p>  <p>Sich mit geradem und möglichst senkrecht gehaltenem Rücken mehrmals setzen und wieder aufstehen</p> <p>→ VARIANTEN</p> <ul style="list-style-type: none"> - Die Stuhlhöhe variieren - Sich auf einem Bein setzen und wieder aufstehen - Die Sitzposition ohne Stuhl einnehmen | Den Körper mobilisieren |

| Nr. | Übungs- oder Spielform | Ziel |
|-----|--|---|
| 3 | <p>RÜCKENLAGE</p> <p>«Mehr Bewegung in die Schule» → Kapitel «sich flexibel positionieren», Karte 10</p>  <p>Auf dem Rücken liegen und die Füsse an die Wand stellen</p> <p>→ VARIANTEN</p> <ul style="list-style-type: none"> – Den Druck gegen die Wand variieren – Die Füsse an einen Tisch lehnen – Die Füsse auf einen Stuhl oder Sitzball legen – Die Armposition nach oben oder unten verändern | In einer unkonventionellen Position lesen |
| 4 | <p>BANDENCHEF</p> <p>«Bewegung in die Schule» → Kapitel «Gesellschaftsspiele», Karte 2</p>  <p>5–10 Spieler stehen in einem Kreis, der zusätzliche Detektiv wendet sich davon ab.</p> <p>→ AUFGABE</p> <p>Die Kreisspieler einigen sich stumm, nur mit dem Finger zeigend, auf ihren Bandenchef. Dieser macht eine Bewegung vor, die von den anderen kopiert wird. Der herbeigerufene Detektiv sucht den Anführer, der seine Bewegungen immer wieder ändert, während die anderen ihn unauffällig beobachten und blitzschnell nachahmen. Ist der Chef enttarnt, übernimmt er die Rolle des Detektivs.</p> | In der Gruppe spielen und lachen |

| Nr. | Übungs- oder Spielform | Ziel |
|-----|--|---|
| 5 | <p>BLITZREAKTION «Bewegung in die Schule» → Kapitel «Lernideen», Karte 156</p>  <p>2–3 Schüler stehen dem Erzähler auf einer Linie gegenüber, dazwischen liegen kleine Gegenstände (zwei weniger als die Gesamtgruppenzahl).</p> <p>→ AUFGABE Der Erzähler spricht mit Hilfe eines Arbeitsblatts über den Lerninhalt und streut irgendwann einen Fehler ein. Sobald die Zuhörer den Fehler erkennen, schnappen sie sich möglichst schnell einen Gegenstand. Wer keinen erwischt, erzählt weiter.</p> | Den Lerninhalt des zuvor gelesenen Textes lustvoll festigen |
| 6 | <p>RUHIGE TÖNE «Bewegung in die Schule» → Kapitel «Beruhigungsübungen», Karte 122</p>  <p>Die Schüler legen oder setzen sich hin und schliessen die Augen. Die Lehrperson spielt ruhige Musik ab.</p> <p>→ AUFGABE Die Schüler hören der Musik zu. Nach ein paar Minuten öffnen sie die Augen, strecken sich und gähnen. In Gruppen oder im Plenum kann über Stimmungen während der Musiksequenz reflektiert werden.</p> | Körper und Geist herunterfahren |