

# Laufen, springen, spielen - beweg dich gesund!

**Ausreichend Bewegung ist wichtig für Körper und Geist.  
Dabei muss es nicht immer gleich Sport sein.**

Bewegung spielt für den Menschen, insbesondere für Kinder, eine ausgesprochen wichtige Rolle.

Sport und Bewegung verbrauchen Energie und sorgen dafür, dass die Kohlenhydrate, die der Körper aufnimmt, aufgebraucht werden. Ausreichend Bewegung schützt vor Übergewicht und daraus resultierenden Erkrankungen.

Doch Bewegung hat noch andere Vorteile: Spielen und Sport treiben sind gut für die Koordination und die Haltung und stärkt Muskeln sowie Knochen. Vor allem für Kinder ist Sport ungemein wichtig, da der Mensch im Kindesalter den Grundstein für seine zukünftige Leistungsfähigkeit und Gesundheit legt.

**Je mehr Sport und Bewegungsspiele Kinder machen, umso aktiver und gesünder werden sie in ihrem weiteren Leben sein.**

## BEWEGUNG IST NICHT GLEICH BEWEGUNG

Da nicht alle Kinder gleich aktiv sind und sich schon im Kindesalter Unterschiede bei Beweglichkeit und Sportlichkeit zeigen, sollten Kinder nicht um jeden Preis zum Sport gezwungen werden.

Spiele an der frischen Luft können ebenfalls Spaß machen und für ausreichend Bewegung sorgen.

**Häufig animieren Mannschaftssportarten oder gemeinsame sportliche Aktivitäten Kinder dazu, Sport und Bewegung als selbstverständlichen Teil ihres Tagesablaufs anzuerkennen und großen Spaß daran zu finden.**

## BEWEGUNG IM SCHULALLTAG

Sport und Bewegung wirken sich sowohl positiv auf die Atmosphäre in Schulklassen als auch auf das Selbstbewusstsein eines jeden Einzelnen aus. Wer Sport treibt und Spiele spielt, lernt dabei sich, seine eigenen Leistungen und seine Stärken und Schwächen einzuschätzen. Auch außerhalb des Sportunterrichts lässt sich durchaus etwas Bewegung einbauen. Je nach Unterrichtsfach können Zähl- oder Tanzspiele für Auflockerung sorgen, auch indem man Teile der Unterrichtsstunde vielleicht ins Freie verlegt. In jedem Fall sollten die Kinder Spaß an an der Bewegung entwickeln und ihre Bedeutsamkeit erkennen.

## LÖSUNGEN DER RÄTSELAUFGABE

**stimmt:** ...fördert die Konzentrationsfähigkeit, ...verhindert Übergewicht (dieser Lösungsvorschlag soll zur Diskussion in der Klasse anregen), ...regt den Blutkreislauf an, ...stärkt die Abwehrkräfte

**stimmt nicht:** ...führt immer zu Muskelkater, ...führt zu Unfällen und Verletzungen (dieser Lösungsvorschlag soll zur Diskussion in der Klasse anregen)


.....  
Der Einsatz des Unterrichtsmaterials geschieht mit dem Ziel, dass die Schüler ihr Wissen um die gesundheitlichen Vorteile von altersgerechter körperlicher Bewegung erweitern und ggf. ihren Lebensalltag, besonders ihre Freizeit, körperlich aktiver verbringen. Dazu sollen die folgenden Schritte beitragen:

- Den Schülern soll das eigene Verhalten in Bezug auf körperliche Aktivität inkl. dessen Verbesserungsbedarfs bewusst gemacht werden.
  - Die Schüler sollen sich zum Thema körperliche Aktivität gedanklich auseinandersetzen.
  - Es sollen Möglichkeiten geeigneter körperlicher Aktivität aufgezeigt werden.
- .....



## TIPP

Weitere Informationen zum Thema Bewegung und spannende Ideen für Bewegungsspiele finden Sie unter:

 [www.mehrbewegung-in-die-schule.de](http://www.mehrbewegung-in-die-schule.de)

# Bewegst du dich genug?

Trage in die Tabelle 2 ein, wie viel du dich am Tag bewegst. Legt dazu in der Klasse für jede Tätigkeit in der Tabelle 1 eine Farbe fest. Jedes Mal, wenn du eine der Tätigkeiten ausführst, kannst du das Kästchen mit der entsprechenden Uhrzeit in der jeweiligen Farbe in der Tabelle 2 ausmalen. Rechne die Zeit zusammen, in der du dich viel bewegt hast.

1. Tätigkeit	Farbe	Was alles dazu zählt
sitzen		im Unterricht sitzen, Hausaufgaben machen, lesen, fernsehen, Computer spielen
Tätigkeiten in der Wohnung		aufräumen, im Haushalt helfen usw.
Aufenthalt draußen		sich mit Freunden treffen, spielen
Fußwege		Schulweg, einkaufen, Freunde besuchen usw.
Sport treiben		Ball spielen, laufen, wandern, schwimmen, Sporttraining usw.

2. Uhrzeit	7.00	7.15	7.30	7.45	8.00	8.15	8.30	8.45	9.00	9.15	9.30	9.45	10.00	10.15	10.30	10.45	11.00	11.15	11.30	11.45	12.00	12.15	12.30	12.45	13.00	13.15	13.30	13.45	14.00	14.15	14.30	14.45	15.00	15.15	15.30	15.45	16.00	16.15	16.30	16.45	17.00	17.15	17.30	17.45	18.00							
Tätigkeit																																																				

Ich habe mich ..... Stunden bewegt.

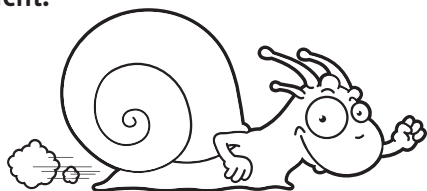
Ein Kind sollte sich am Tag mindestens 2 Stunden bewegen, also draußen spielen oder Sport treiben.

Ich bewege mich genug.  Ich sollte mich noch mehr bewegen.

## Bewegung fördert Leistungsfähigkeit und Gesundheit



Entscheide, ob du der Meinung bist, dass die folgenden Behauptungen über die Wirkung von Bewegung zutreffen oder nicht.



Bewegung...	stimmt	stimmt nicht
...fördert die Konzentrationsfähigkeit		
...führt immer zu Muskelkater		
...verhindert Übergewicht		
...führt zu Unfällen und Verletzungen		
...regt den Blutkreislauf an		
...stärkt die Abwehrkräfte		

## Der Körper braucht Bewegung – dein Kopf auch!

Schreibe aus den folgenden Verben der Bewegung und Ruhe eine Kurzgeschichte. Anfangen könntest du zum Beispiel so:

„Als ich heute morgen wach wurde, stand die Sonne schon hoch am Himmel. Ich sprang aus dem Bett und...“

gehen	laufen	liegen
fahren	hängen	bleiben
stehen bleiben	steigen	rutschen
fliegen	sitzen	schweben
springen	klettern	schwimmen
sich befinden	ruhen	schlafen



Nicht vergessen: Ausreichend Bewegung ist gesund und macht viel Spaß.