

# 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)

