

Weniger sitzen, mehr bewegen - [Ⓐ] Gesund durch aktive Freizeitgestaltung

Stand: 29.06.2022

Jahrgangsstufen	3/4
Fach/Fächer	Heimat- und Sachunterricht – Lernbereich
Übergreifende Bildungs- und Erziehungsziele	<p><u>Alltagskompetenz und Lebensökonomie</u></p> <p><u>Grundlegende Handlungskompetenzen im Handlungsfeld Gesundheit</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • [...] entwickeln Einstellungen und Handlungsweisen, die für eine gesunde Lebensweise wichtig sind, • wissen um die Bedeutung von Bewegung als Grundlage einer gesunden Lebensführung [...] <p><u>Grundlegende Handlungskompetenzen im Handlungsfeld Ernährung</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • [...] nutzen ihr Wissen über die Zusammenhänge zwischen Gesundheit, [...] Leistungsfähigkeit und Lebensfreude, um einen gesunden, verantwortungsbewussten Lebensstil zu entwickeln. <p><u>Gesundheitsförderung</u></p> <p>Gesundheitsförderung zielt auf eine aktive Gesundheitsvorsorge [...] und die Entwicklung eines gesunden Lebensstils, der auf einer physischen, psychischen, sozialen, ökologischen und spirituellen Balance beruht. Die Schülerinnen und Schüler setzen sich mit den Themenfeldern [...] Bewegung, [...], Stress/psychische Gesundheit, [...] auseinander und lernen, achtsam und verantwortungsvoll mit sich selbst umzugehen. Eine aktive Freizeitgestaltung sowie die Kenntnis von Bewältigungsstrategien in Belastungssituationen stärken und schützen die Gesundheit der Schülerinnen und Schüler.</p>
Selbstverständnis des Faches Heimat- und Sachunterricht und sein Beitrag zur Bildung	<p>... [achten] die Schülerinnen und Schüler auf einen verantwortungsbewussten Umgang mit dem eigenen Körper (z. B. [...] Gesundheitsvorsorge [...]). Darüber hinaus wissen sie um die Bedeutung [...] sinnvollen Freizeitverhaltens für ihr Wohlbefinden.</p>
Zeitraumen	ca. 8 Unterrichtseinheiten (à 45')

<p>Benötigtes Material</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Bewegungs-Tagebuch für eine Woche untergliedert in die Kategorien Schule/Schulweg und Freizeit: Art der Bewegung / aktive Bewegungszeit in Minuten / Belastung (empfundene Intensität) Alternativ: Mein Bewegungstagebuch: https://mundo.schule/details/SODIX-0000005831 - Informationstexte zu Bewegungsmangel bei Schülerinnen und Schülern: z. B. https://kinder.wdr.de/tv/neuneinhalb/neuneinhalb-lexikon/lexikon/b/lexikon-bewegungsmangel100.html - Film: https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/wissen/gesuender-leben-mit-bewegung/warum-ist-bewegung-wichtig - technische Ausstattung: <ul style="list-style-type: none"> o Computer/Laptop/Tablet zur Erstellung von E-Books/digitalen PDFs/digitalen Pinnwänden/Präsentationsprogrammen o Software zur Erstellung einer digitalen Pinnwand, auf der Texte, Bilder, Videos, Links, Sprachaufnahmen abgelegt werden können o Audioeditor und – rekorder alternativ: Aufnahmeprogramm für Sprachmemos auf dem Handy/Mikrofon/Bearbeitungssoftware zur Erstellung von Audiodateien bzw. eines Podcast
----------------------------	--

Kompetenzerwartungen

HSU 3/4 Lernbereich 2: Körper und Gesundheit

2.2 Gefühle und Wohlbefinden

Kompetenzerwartungen:

Die Schülerinnen und Schüler ...

- nutzen Möglichkeiten der aktiven Freizeitgestaltung für Kinder und Jugendliche in der erweiterten Umgebung.

Inhalte zu den Kompetenzen

- Möglichkeiten aktiver Freizeitgestaltung

Grundlegende Kompetenzen zum Ende der 4. Jahrgangsstufe

- Sie zeigen [...] Ich-Stärke, indem sie [...] auf ihr eigenes Wohlbefinden [...] achten.

Prozessbezogene Kompetenzen

Erkennen und verstehen	<p>Die Schülerinnen und Schüler können eine Bewusstheit für ihre körperliche Aktivität entwickeln, indem sie mit Hilfe eines Bewegungstagebuchs ihre Bewegungsaktivitäten beobachten und dokumentieren. Die Auswertung erfolgt über ein Klassengespräch, in dem die Lernenden ihre gesammelten Daten vergleichen.</p> <p>Über altersgemäße Medien, z. B. Informationstexte und/oder ausgewählten Internetseiten, eignen sie sich in Kleingruppen Wissen über die Gründe für Bewegungsmangel an und bringen das gesundheitsfördernde Potenzial von ausreichend Bewegung in Erfahrung. Darüber können die Lernenden Bewegungsaktivitäten als Grundlage für einen gesunden Lebensstil erfassen.</p>
Kommunizieren und präsentieren	<p>Die Methode des Bewegungstagebuchs bietet den Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit ihre Erkenntnisse über ihr individuelles Bewegungsvolumen zu dokumentieren und zu präsentieren. Die digitale Pinnwand als Präsentationstool eignet sich in besonderer Weise, die gewonnenen Rechercheergebnisse zu sammeln, zu präsentieren und im Anschluss zu veröffentlichen.</p> <p>Die Lernenden erarbeiten des Weiteren in Gruppen Tipps für eine bewegungsaktive Freizeitgestaltung in ihrer unmittelbaren Umgebung. Sie stellen diese als Beitrag zur Gesundheitsförderung in Form einer digitalen Pinnwand/eines Podcasts anderen Klassen der Schule zur Verfügung.</p>
Handeln und umsetzen	<p>Durch die Veröffentlichung der Tipps für eine aktive Freizeitgestaltung (digitale Pinnwand/Podcast-Folge) in anderen Klassen der Schule, leisten die Schülerinnen und Schüler einen Beitrag zur Gesundheitsförderung.</p>
Eigenständig und mit anderen zusammen erarbeiten	<p>Die Lernenden tauschen sich auf Grundlage ihres Bewegungstagebuchs im Klassengespräch über ihre vielfältigen Bewegungsaktivitäten wie auch über ihr unterschiedlich erreichtes Bewegungsvolumen innerhalb einer Woche aus.</p>

Aufgabe/ Aufgaben

Die Schülerinnen und Schüler entwickeln die Bereitschaft, sich in ihrer Freizeit mehr zu bewegen. Sie protokollieren ihre tägliche körperliche Aktivität, indem sie ein Bewegungs-Tagebuch anlegen, um sich den Umfang ihrer aktiven Bewegungszeit bewusst zu machen. Die Schülerinnen und Schüler informieren sich in altersgemäßen Medien, z. B. durch Informationstexte und altersgemäße Seiten im Internet, über die Bedeutung von Bewegung für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden. Außerdem erarbeiten sie Tipps für eine bewegungsaktive Freizeitgestaltung in ihrer Umgebung und stellen diese in Form einer digitalen Pinnwand/eines Podcasts anderen Klassen der Schule zur Verfügung.

Mögliche kompetenzorientierte Impulse:

- Vorbereitende Aktivität:
 - Legt ein Bewegungs-Tagebuch an: (siehe unten in den Beispielen für Produkte und Lösungen der Schülerinnen und Schüler)
Notiert eine Woche lang eure körperlichen Aktivitäten. Benennt
 - die Art der Bewegung
 - die aktive Bewegungszeit in Minuten
 - die Belastung, die ihr empfindet (subjektiv empfundene Intensität).
 Alternative: Eingabe in ein digitales Abstimmungstool mit Auswertung.
 - Besprecht und vergleicht eure Ergebnisse in einem Klassengespräch.
Alternative: vor dem Klassengespräch Säulen- oder Kreisdiagramm in einem analogen oder einem digitalen Schaubild.
- Versetzt euch in das Gefühl, das ihr nach einer körperlichen Aktivität empfunden und im Bewegungs-Tagebuch mit mittlerer bis starker Belastungsintensität bewertet habt. Beschreibt auch die Wirkung auf euer Wohlbefinden. Tauscht euch hierzu mit einem Partner aus (alternative Methode: Think – Pair – Share).
- Impuls durch Schlagzeile: „Schulkinder haben zu wenig Bewegung!“
 - Führt in Kleingruppen eine Diskussion zu möglichen Gründen und Folgen für die Gesundheit und das Wohlbefinden durch. Besprecht euch anschließend in einem Klassengespräch.
- Recherchiert in der Kleingruppe
 - die Gründe von Bewegungsmangel und
 - die Bedeutung von ausreichend Bewegung für die Gesundheit und das Wohlbefinden von Grundschulkindern.
 - Nutzt dafür die bereitliegenden Informationstexte und recherchiert im Internet auf ausgewählten Seiten, z. B. <https://kinder.wdr.de/tv/neuneinhalb/neuneinhalb-lexikon/lexikon/b/lexikon-bewegungsmangel100.html>
alternativ: Film: <https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/wissen/gesuender-leben-mit-bewegung/warum-ist-bewegung-wichtig>.
- Präsentiert eure Ergebnisse im Plenum in Form eines E-Books, auf einer digitalen Pinnwand oder mit Hilfe eines interaktiven PDF.

- Impuls Geschichte Lehrererzählung /Bilder/Filme: Präsentation verschiedener Fallbeispiele Gleichaltriger

Beispiel passiver Freizeitgestaltung, z. B. Mädchen/Junge sitzt den gesamten Nachmittag vor dem Computer oder der Spielekonsole.

- Tauscht euch in der Gruppe über das Bewegungsverhalten aus und bewertet es im Hinblick auf die gesundheitlichen Folgen. Begründet eure Meinung.
- Hausaufgabe über mehrere Tage
 - Sammelt und notiert alleine oder zusammen mit Anderen Möglichkeiten einer aktiven Freizeitgestaltung.
Sucht dafür die Orte in eurer Umgebung auf, an denen ihr eure Freizeit aktiv und bewegungsintensiv gestalten könnt. Fertigt Fotos oder Zeichnungen von diesen Orten und den dort möglichen Aktivitäten an.
 - Beschreibt die von euch gefundenen Bewegungsaktivitäten und haltet eure Ergebnisse in einer Audiodatei fest. Fügt die Bild- und die Audiodatei in euer E-Book oder auf eure digitale Pinnwand ein. Stellt sie den Klassen an eurer Schule zur Verfügung.
Alternative: Erstellt eine Podcast-Folge mit Tipps für eine bewegungsaktive Freizeitgestaltung in eurer unmittelbaren Umgebung und stellt sie den Klassen an eurer Schule zur Verfügung.

Hinweise zum Unterricht

Das Aufgabenbeispiel dient dazu, bei Schülerinnen und Schülern die Bereitschaft zu wecken, in ihre Freizeit ausreichend Bewegungsphasen zu integrieren und Bewegung als gesundheitsfördernde Aktivität zu bewerten. Die Schülerinnen und Schüler erarbeiten sich altersgemäßes Wissen über das gesundheitliche Potenzial körperlicher Aktivitäten, um Bewegung als Teil einer gesunden Lebensführung zu erfassen und Verantwortung für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu entwickeln.

Das Bewegungs-Tagebuch

Ein Bewegungs-Tagebuch eignet sich in besonderer Weise, dass die Schülerinnen und Schüler im Vorfeld ihre tägliche körperliche Betätigung über eine Woche lang beobachten und protokollieren. Über ihren Protokollbogen und den Vergleich mit ihren Mitschülerinnen und Mitschülern können sie einen Eindruck über den wöchentlichen Umfang ihrer Bewegungsaktivitäten gewinnen.

Die Tagebuchaufzeichnungen erfassen die unterschiedlichen Bewegungsaktivitäten in der Schule bzw. auf dem Schulweg und bei Aktivitäten in der Freizeit.

Welche Arten körperlicher Aktivitäten in der Schule und in der Freizeit konkret unter dem Begriff Bewegung und als Bewegungszeit zu verstehen sind, sollte die Lehrkraft vorab mit den Schülerinnen und Schülern besprechen. So zählen zu den körperlichen Aktivitäten in der Schule beispielsweise mit dem Fahrrad zur Schule zu fahren, Bewegungsspiele in der Pause, Treppen zu steigen und der Schulsport. In der Freizeit wären z. B. der Sport am Nachmittag zu nennen, auf dem Spielplatz zu spielen und spazieren zu gehen.

Alternativ bietet es sich an, die Lernenden mit Schrittzählern, wahlweise auch mit Smartphone-App, auszustatten. Mit deren Hilfe kann am Ende einer Woche der Aktionsradius der Lernenden untereinander in den Bereichen Schule/Schulweg und Freizeit verglichen werden. In diesem Zusammenhang ist auch der Beitrag zum Umwelt- und Klimaschutz zu thematisieren, den man leistet, wenn Schülerinnen und Schüler beispielsweise den Schulweg zu Fuß oder mit dem Rad bewältigen.

Bei den Besprechungen in der Klasse sollte die Lehrkraft auf eine wertschätzende und respektvolle Diskussionskultur achten. Negative Stigmatisierungen, wie z. B. *body-shaming*, sind ebenso zu vermeiden wie Bewertungen bezüglich einer Bewegungsarmut.

Das Bewegungsverhalten zu verändern und die körperliche Aktivität im Blick zu behalten erfordert einen längeren Prozess. Es ist daher sinnvoll, die Dokumentation der Bewegungsaktivitäten in Form von Lerntagebüchern weiterzuführen. Auf dieser Grundlage kann die Lehrkraft den Austausch unter den Lernenden über die Auswirkungen auf ihre körperliche Fitness in regelmäßigen Abständen anregen. In diesem Zusammenhang bietet es sich, auch die Fragestellung aufzugreifen, welche Chancen sich auch für das seelische Wohlbefinden ergeben können. Zu thematisieren wären z. B.

- körperliche Bewegung als Ausgleich von Stress
- Sport als stimmungsaufhellender/erschöpfender Faktor
- körperliche Fitness als positive Beeinflussung des Selbstwertgefühls bzw. des Selbstbewusstseins

Inhalte

Die Schülerinnen und Schüler bekommen die Möglichkeit, sich in der Kleingruppe durch Literatur- und Internetrecherche fundierte Einblicke zu verschaffen

- in die Gründe für Bewegungsmangel
- in die Risikofaktoren mangelnder Bewegung für Wohlergehen und Gesundheit
- in das positive, gesundheitliche Potenzial einer angemessenen körperlichen Aktivität.

Gleichermaßen sollten

- Empfehlungen über die Dauer täglicher Bewegung recherchiert werden, die mit den Zeiten des eigenen Bewegungs-Protokolls verglichen werden können.

Es bietet sich die Möglichkeit einer digitalen Präsentation der Ergebnisse in Form

- eines E-Books
- einer digitalen Pinnwand oder
- eines interaktiven PDFs.

Die Lernenden benötigen hierbei Anleitung durch die Lehrkraft.

Die Rechercheergebnisse können zunächst auf Wortkarten notiert werden, die als Vorlage für die Gestaltung einer digitalen Präsentationsform dienen. Hierbei sollten auch die Kriterien einer gelungenen Ergebnispräsentation, z. B. Schriftgröße, Notieren der wichtigsten Aspekte in Stichpunkten, Anordnung der Inhalte etc. thematisiert werden.

Als mögliche Ursachen für zu wenig Bewegung sind beispielsweise zu nennen:

- technologische Entwicklungen, die körperliche Aktivität oftmals ersetzen, z. B. Autofahrten statt Fahrradfahren oder zu Fuß gehen
- sitzender Lebensstil während der Schul- und in der Freizeit
- bewegungsarme Freizeitaktivitäten, z. B. zu intensive Mediennutzung
- zunehmender Mangel an Spiel- und Freizeitmöglichkeiten, unzureichendes Sportangebot im Lebensumfeld der Kinder
- fehlendes Bewegungs- und Gesundheitsbewusstsein
- Zeitmangel
- fehlende positive Vorbildfunktion der Eltern

Thematisierung möglicher Folgen von Bewegungsmangel:

- Übergewicht
- Haltungsschäden, z. B. Rückenleiden
- Herz-Kreislaufbeschwerden und verminderte körperliche Leistungsfähigkeit
- Konzentrationsschwäche und Beeinträchtigung der Lernfähigkeit
- negative Auswirkungen auf die seelische Gesundheit

Präsentationsformen:

Die Schülerinnen und Schülern können die recherchierten bewegungsintensiven Freizeitaktivitäten in unterschiedlichen digitalen oder analogen Präsentationsformen zusammenstellen, um sie, z. B. auf der Homepage der Schule, auch anderen zugänglich zu machen. Für die Erstellung der Präsentationen brauchen die Schülerinnen und Schüler Anhaltspunkte für die Inhalte.

Anhaltspunkte beispielhaft für die Audiodateien:

- Wo genau kann die Freizeitaktivität in der Umgebung ausgeführt werden?
- Benötigt man Vorwissen?
- Welche Körperteile werden besonders trainiert?
- Wird auch die Kondition trainiert?
- Kann man die Bewegungsaktivität alleine oder in der Gruppe ausführen?
- Wie anstrengend ist die Freizeitaktivität?
- Was ist die empfohlene Dauer?

Die Audiodateien können zusammen mit einem passenden Bild in das E-Book oder auf der digitalen Pinnwand eingefügt werden.

Die digitalen Präsentationstools bieten die Möglichkeit, dass die Tipps für eine aktive Freizeitgestaltung allen Schülerinnen und Schülern der Schule unkompliziert zur Verfügung gestellt werden können, um sie zu motivieren, ihren Alltag und ihre Freizeit ebenfalls bewegungsintensiver zu gestalten.

Eine weitere Möglichkeit besteht in der Produktion einer Podcast-Folge.

Ablauf einer Podcast-Folge:

1. Intro, z. B. wiederkehrender Jingle
2. Anmoderation:
 - Begrüßung
 - Vorstellung: Wer ist man? Was macht man?
 - Vorstellung des Themas: Worum soll es im Podcast gehen?
3. Inhalt der Podcast-Folge: Vorstellen der aktiven Freizeitaktivitäten aus der näheren Umgebung
4. Motivation, die genannten Freizeitaktivitäten auszuprobieren, z. B.
Rennspiele auf der Wiese hinter der Schule waren die beliebteste körperliche Aktivität der Klasse 4d!
Probiere auch du es aus!
Sei mit dabei und werde fit wie ein Turnschuh!
5. Verabschiedung und eventuell Vorschau auf die nächste Folge

Zur Planung eines Podcast sind einige Vorüberlegungen und Vorbereitungen zu treffen:

- Namensfindung und Logo des Podcasts
- inhaltliche/zeitliche Planung
- technische Ausstattung wie Mikrofon und Software zur Aufnahme, zum Schneiden oder für die Nachbearbeitung
- Möglichkeiten der Ausstrahlung des fertigen Podcasts

Beim Umgang mit der Technik bedarf es der Anleitung durch die Lehrkraft.

Eine höhere Zweckmäßigkeit und Anschaulichkeit kann unter Umständen ein besprochenes PDF oder eine digitale Pinnwand erfüllen, da die genannten Freizeitaktivitäten neben den mündlichen Erklärungen auch durch Bildmaterial, wie z. B. Fotos und Zeichnungen vorgestellt werden können.

Sämtliche Tipps für eine aktive Freizeitgestaltung stammen aus der unmittelbaren Lebensumgebung der Schülerinnen und Schüler. Hier bietet es sich an, eine digitale Landkarte (virtuelle Pins an dem Ort auf der Landkarte, an der die Freizeitaktivität stattfinden kann) anzulegen und auch für andere Klassen zugänglich zu machen. So können von den Freizeitaktivitäten bzw. dem jeweiligen Ort, z. B. Kletterturm, Yoga-Wiese, Beachvolleyball-Platz, Fotos angefertigt werden und mit kurzen Audiodateien beschrieben werden.

Das Sprachmemo könnte auch Informationen über das Besondere, Schöne, den Anstrengungslevel oder sportliche Rekorde, die dort bereits erbracht wurden, beinhalten. So können durch die Auflistung konkrete Möglichkeiten körperlicher Aktivität auf der Landkarte Anregungen geschaffen werden, die eigene Freizeit auch gemeinsam mit der Familie mit Bewegung zu gestalten. Gerade für Lernende, die in diesem Bereich keine Unterstützung durch ihr Elternhaus erfahren, kann dies eine Bereicherung sein und einen Beitrag zu einem bewegungsaktiveren Leben und einer gesunden Lebensführung leisten.

Weiterführende Inhalte und Internethinweise

Im Rahmen einer ganzheitlichen Gesundheitsförderung, die darauf abzielt durch gesundheitsförderliche Verhaltensweisen die Lebensqualität und das Wohlergehen der Schülerinnen und Schüler zu steigern, ist neben dem Baustein der Bewegungsförderung das Wissen über Möglichkeiten der Entspannung essenziell.

Informationen für den Unterricht bietet beispielsweise die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung in

- *gesund und munter – Heft 4: Bewegung und Entspannung:*
<https://mundo.schule/details/SODIX-0000006486>
- *Fußball, Fitness, Ernährung - in der Grundschule:*
<https://mediathek.mebis.bayern.de/?doc=externalUrl&identifizier=SODIX-0000006455>

Zur gesunden Ernährung findet sich im Lehrplaninformationssystem ein Aufgabenbeispiel für die Jahrgangsstufen 1/2:

[Bewertung von Nahrungsmitteln nach ihrem Beitrag zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung.](#)

Der Film *Abenteuer Ernährung* bietet Einblicke in die Grundlagen einer gesunden Ernährung:

<https://mediathek.mebis.bayern.de/?doc=provideVideo&identifizier=BWS-04983283&type=video&title=&filename=dummy.mp4>.

Für die unterrichtliche Umsetzung der Themen, bei denen es um die Gesundheitserziehung geht, ist ein enger Austausch der Schule mit den Eltern wichtig. Die Eltern sollten die Möglichkeit bekommen, sich auszutauschen und Neues in Erfahrung zu bringen, was die Gesundheitserziehung betrifft. Sie sollten auch Empfehlungen über informierende Medien an die Hand bekommen und in Projekte der Schule eingewiesen werden. Auch Elternabende, zu denen Experten z. B. aus den Ämtern für Ernährung eingeladen werden können, sind eine Möglichkeit, ihnen ein Angebot zu machen, sich weiterzubilden.

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung bietet Informationsmaterial, z. B.

<https://www.bzga.de/mediathek/themen/bewegung-ernaehrung-entspannung/v/bewegung-ernaehrung-und-entspannung-uebergewicht-vorbeugen/>

Beispiele für Produkte und Lösungen der Schülerinnen und Schüler

Die Beispiele von Ergebnissen der Schülerinnen und Schüler wurden im Original eingefügt und enthalten keine Korrektur.

Ausschnitt aus einem Bewegungs-Tagebuch

Bewegungs-Tagebuch von Nana
in der Woche vom 23.5. bis 29.5.

So schätze ich mich selbst ein:

- Ich finde, ich bewege mich innerhalb einer Woche
- sehr viel
 - viel bis sehr viel
 - mittel
 - eher wenig
 - zu wenig
 - deutlich zu wenig

Meine tägliche Bewegungszeit:

Wochentage	Schulweg und Schule allgemein inkl. Schulsport			Freizeit		
	Art der Bewegung	Aktive Bewegungszeit in Minuten	Belastung (empfundene Intensität)	Art der Bewegung	Aktive Bewegungszeit in Minuten	Belastung (empfundene Intensität)
Mo	rennen	7 min	X	Brückenrennen	6 min	X
	Treppe steigen	1 min	X	fangen	10 min	X
	In die Backen	4 min	X			
	Zur Schule und zurück	8 min	X			
	Draußen spielen	15 min	X			

Abb. 1

Abb. 1: Die Schülerin schätzt ihre aktive Bewegungszeit vorab als viel bis sehr viel ein. Im Schülerbeispiel werden folgende bewegungsintensive Aktivitäten auf dem Schulweg und in der Schule aufgeführt: rennen, Treppen steigen, sich in der Pause in der Brücke vorwärtsbewegen, zur Schule und zurück gehen (Schulweg) und draußen spielen. Im Bereich der Freizeit werden fangen spielen und Brückenrennen genannt. Die körperliche Belastung wird bei allen Bewegungsaktivitäten als leichte bis mittlere Belastung empfunden.

Tag	Schulweg und Schule allgemein inkl. Schulsport			Freizeit		
	Art der Bewegung	Aktive Bewegungszeit in Minuten	Belastung (empfundene Intensität)	Art der Bewegung	Aktive Bewegungszeit in Minuten	Belastung (empfundene Intensität)
Die	Schulweg	7 min	X	Trampolin springen	20 min	X
	Treppen abigen	1 min	X	Treppen steigen	3 min	X
	Pausen spielen	20 min	X	draußen spielen	20 min	X
	Brücken rennen	2 min	X	Inlineskaten	30 min	X
Mi	Schulweg	7 min	X	Fahrrad fahren		X
	Treppen steigen	2 min	X	Trampolin springen	70 min	X
	Pausen spielen	20 min	X	Treppen steigen	3 min	X
	Rack machen	5 min	X	Inlineskaten	20 min	X
Do	/	/		Rad fahren	20 min	X
	/	/		Inlineskaten	10 min	X
	/	/		Rack machen	10 min	X
	/	/				

Abb. 2

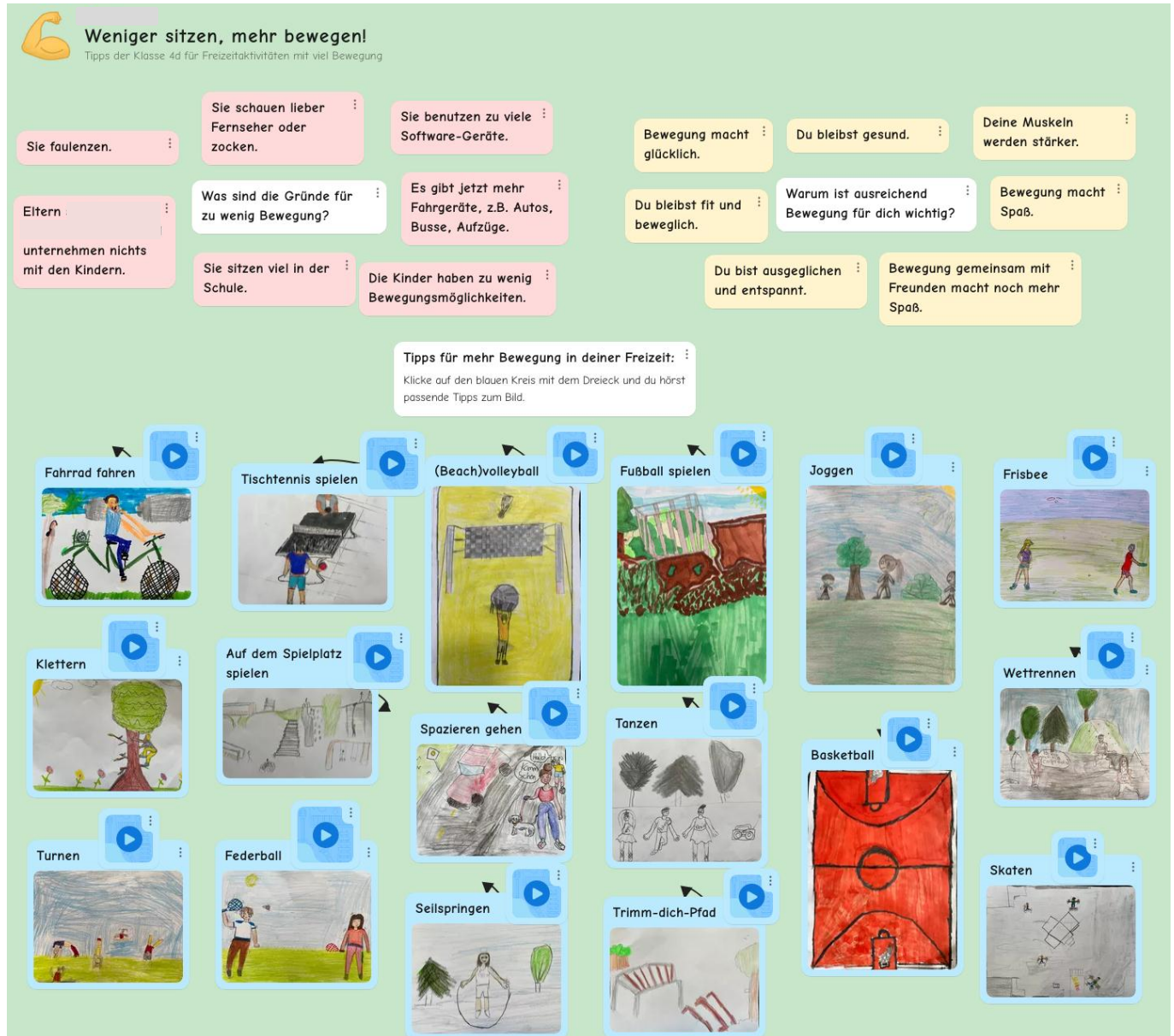
Abb. 2: Im weiteren Verlauf der Woche werden für die Schule bzw. auf dem Schulweg noch folgende weitere Bewegungsaktivitäten ergänzt:

Pausenspiele und Rad schlagen. Im Bereich der Freizeit wird Bewegungszeit durch *Trampolin springen, Inlineskaten* und *Fahrradfahren* generiert. Insgesamt zeigt das Schülerbeispiel eine hohe Bewegungsaktivität in der Freizeit mit leichter bis mittlerer empfundener Belastung. Besonders hervorgehoben werden sollte, in der Phase der Reflexion im Klassengespräch, die Möglichkeit für Bewegung auf dem Schulweg und deren positive Auswirkungen auf den Körper und das anschließende Lernen in der Schule.

Des Weiteren kann das Bewegungsvolumen, ebenso wie das Verhältnis von Schule zu Freizeit verglichen werden. Als Tipp könnte eine Steigerung der Belastungsintensität gegeben werden, um langfristig einen größeren Trainingseffekt zu erzielen. Zudem könnten die Zeitangaben mit den empfohlenen Bewegungszeiten für die Alterskategorie verglichen werden. Zu guter Letzt bietet es sich an, diejenigen Aktivitäten im Bewegungs-Protokoll zu ermitteln, mit denen die meiste Bewegungszeit innerhalb einer Woche erzielt wurde.

Beispiel einer Digitalen Pinnwand zur Sicherung und Präsentation der Arbeitsergebnisse

Die Audiodateien sind beispielhaft auf der Mebis-Lernplattform zu finden. Der Einschreibeschlüssel lautet „Sport“ <https://lernplattform.mebis.bayern.de/course/view.php?id=1263498§ion=0>
Bitte auf den Browser achten.



Weniger sitzen, mehr bewegen!
Tipps der Klasse 4d für Freizeitaktivitäten mit viel Bewegung

Sie faulenzern. :
Sie schauen lieber Fernseher oder zocken. :
Sie benutzen zu viele Software-Geräte. :
Bewegung macht glücklich. :
Du bleibst gesund. :
Deine Muskeln werden stärker. :
Eltern unternehmen nichts mit den Kindern. :
Was sind die Gründe für zu wenig Bewegung? :
Es gibt jetzt mehr Fahrgeräte, z.B. Autos, Busse, Aufzüge. :
Du bleibst fit und beweglich. :
Warum ist ausreichend Bewegung für dich wichtig? :
Bewegung macht Spaß. :
Sie sitzen viel in der Schule. :
Die Kinder haben zu wenig Bewegungsmöglichkeiten. :
Du bist ausgeglichen und entspannt. :
Bewegung gemeinsam mit Freunden macht noch mehr Spaß. :
Tipps für mehr Bewegung in deiner Freizeit: :
Klicke auf den blauen Kreis mit dem Dreieck und du hörst passende Tipps zum Bild.

Fahrrad fahren :
Tischtennis spielen :
(Beach)volleyball :
Fußball spielen :
Joggen :
Frisbee :
Klettern :
Auf dem Spielplatz spielen :
Spazieren gehen :
Tanzen :
Wettrennen :
Turnen :
Federball :
Seilspringen :
Trimm-dich-Pfad :
Basketball :
Skaten :

Abb. 3

Abb. 3: Auf der digitalen Pinnwand wurden durch die Schülerinnen und Schüler zunächst die Gründe für Bewegungsmangel festgehalten. Ebenso wurden die Ergebnisse der Recherche zur Bedeutung von ausreichend Bewegung für Körper und Wohlbefinden gesammelt.

Bei den Tipps zur aktiven Freizeitgestaltung haben die Lernenden Aktivitäten aus ihrer unmittelbaren Umgebung gewählt, die für alle Interessierten zugänglich sind. In der dazu passenden Audiodatei wird die Bewegungsaktivität genauer beschrieben, z. B. Wird ein bestimmtes Vorwissen/eine Ausrüstung benötigt? Welche Körperteile werden trainiert? Gibt es bei der Bewegung etwas zu beachten? Führt man die Freizeitaktivität alleine oder in der Gruppe aus? Welche Zeitempfehlung gibt es?








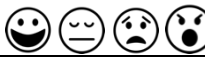

Anregungen zur Reflexion und Dokumentation des Lernprozesses

Möglichkeiten, wo und wie der Lernprozess durch die Lehrkraft beobachtet werden kann:

- Fortführung des Bewegungs-Tagebuches:
 - Ziel: Zeitvorgabe über Bewegungsempfehlung pro Tag erreichen
 - Notieren der Freizeitaktivität, bei der Bewegung stattgefunden hat
- Überprüfung der Bewegungsroutine:
 - Einrichtung eines Plakates im Klassenzimmer, z. B. *Ich bewege mich fit!*
Es enthält eine Wochentageinteilung, auf die täglich am Morgen ein Klebepunkt geklebt werden kann, sofern die empfohlene Bewegungszeit erfüllt wurde.
 - Auswertung nach einer Woche:
 - Wie aktiv hat sich die Klasse bewegt?
 - Welche Freizeitaktivitäten wurden am meisten genutzt, um in Bewegung zu kommen?
 - Vergleich der Plakate von Woche zu Woche:
 - Lässt sich eine Steigerung im Bewegungsverhalten erkennen?

Möglichkeiten, wo und wie der Lernprozess durch die Schülerinnen und Schüler reflektiert werden kann:

- Lerntagebuch zu Fitnesslevel und Wohlbefinden (Montag bis Sonntag):
Lernende notieren Freizeitaktivität, werten am Ende jeder Woche ihre erbrachte Leistung aus und reflektieren im Klassengespräch über folgende mögliche Impulse:
 - Bewege ich mich ausreichend, damit mein Körper fit und gesund bleibt?
 - Sind meine Gefühle vor der Aktivität / nach der Aktivität immer gleich?
 - Fällt mir die körperliche Tätigkeit mittlerweile leichter?
 - Wie fühle ich mich nach der körperlichen Belastung?
 - Habe ich meine körperliche Fitness/Ausdauer gesteigert?
 - Hast du Ideen, wie du die Belastung steigern könntest? Wie fühlst du dich dann?

Wochentag Woche vom _____ bis _____	Freizeitaktivität	Ort	Dauer (in Minuten)	Belastung	Gefühl vor der Aktivität	Gefühl nach der Aktivität
Montag						
Dienstag						
Mittwoch						

Anregung zum weiteren Lernen

Neben den Anregungen zu einer aktiven Freizeitgestaltung sollte die Gesundheits- und Bewegungsförderung verstärkt in den Schulalltag integriert werden. Ein mögliches Konzept stellt das Prinzip der „Bewegten Schule“ da. Es verfolgt das Ziel, dem Bedürfnis der Schülerinnen und Schüler nach körperlicher Aktivität durch zahlreiche Angebote im Schulalltag gerecht zu werden.

Hierzu können über die Bildungsmediathek Mundo einige Ideen abgerufen werden, z. B.

- *Bewegte Schule – Mein Körper*: Übungen für zwischendurch: <https://mundo.schule/details/SODIX-0000005834>,
- Unterricht in Bewegung: <https://mundo.schule/details/SODIX-0000006453>
- *Komm, spiel mit! Spielideen für die Pause*: <https://mundo.schule/details/SODIX-0000004804>.

Des Weiteren bietet es sich an, externe Partner und deren Konzepte zur Bewegungsförderung einzubeziehen, z. B.

- Lauf dich fit: Konzept zur Steigerung der Ausdauer durch regelmäßiges Laufen des bayerischen Leichtathletikverbandes (<https://lauf-dich-fit.de>).
- Kinder laufen für Kinder: Konzept, das den sportlichen Einsatz mit sozialem Engagement verbindet (<https://www.kinder-laufen-fuer-kinder.de>).
- Fit4future: Präventionsinitiative der DAK, deren Programm darauf abzielt, auf Basis der Bereiche Bewegung, Ernährung, psychische Gesundheit und geistige Fitness sowie Suchtprävention, Gesundheitsförderungsprozesse an der Schule zu implementieren (<https://kids.fit-4-future.de>).
- Stadtradeln in verschiedenen bayerischen Städten,
z. B. Ingolstadt <https://www.ingolstadt.de/Rathaus/Verkehr/Radverkehr/Aktuelles-zum-Thema-Radverkehr/Stadtradeln-2022.php?object=tx,2789.5&ModID=7&FID=3052.17184.1&NavID=2789.616&La=1>

Darüber hinaus können ortsansässige Sportvereine angefragt werden, um vielfältige Bewegungserfahrungen im Schulalltag zu intensivieren. Auch ein Schulhund, der während des Schultages regelmäßig seinen Auslauf benötigt, kann eine Anregung für regelmäßige Spaziergänge und folglich mehr Bewegung darstellen.

Eine weitere Möglichkeit, Maßnahmen der Gesundheitsförderung im System Schule weiter zu implementieren und auszuweiten, kann die Einrichtung eines Schulradios darstellen. Einmal wöchentlich könnten weitere Podcast-Folgen zu gesundheitsförderlichen Themen ausgestrahlt werden.

z. B.

- *Mit welchen Gymnastikübungen kann ich meinen Rücken stärken?*
- *Was kann ich gegen Stress tun?*

Quellen- und Literaturangaben

ISB München

In der Aufgabe wird auf externe Webangebote hingewiesen, die aufgrund ihres Inhalts pädagogisch wertvoll erscheinen. Wir bitten jedoch um Verständnis, dass eine umfassende und insbesondere eine laufende Überprüfung der Angebote unsererseits nicht möglich ist. Vor einem etwaigen Unterrichtseinsatz hat die Lehrkraft das Angebot in eigener Verantwortung zu prüfen und ggf. Rücksprache mit der Schulleitung zu halten. Sofern das Angebot Werbung enthält, ist die Schulleitung stets einzubinden zwecks Erteilung einer Ausnahme vom schulischen Werbeverbot nach Art. 84 Abs. 1 Satz 2 BayEUG, § 2 Abs. 2 Satz 1 Nr. 4 BaySchO.

Verarbeitet das Angebot personenbezogene Daten, ist der Datenschutzbeauftragte der Schule einzubinden. Grundsätzlich empfehlen wir, dass Schülerinnen und Schüler Webseiten aus dem Schulnetz heraus aufrufen, damit diese nicht ihre persönliche IP-Adresse an den externen Anbieter übermitteln.



Illustrierende Aufgaben zum LehrplanPLUS

Grundschule
Heimat- und Sachunterricht, Jahrgangsstufen 3/4