

Bausteine zum Unterrichtsvorhaben: „Kräfte messen“ Inhaltsbereich: Körperwahrnehmung Klassen 3/4

Intention und Kompetenzbeschreibung laut Bildungsplan Grundschule 2016:

Die Schülerinnen und Schüler erfahren die Veränderbarkeit ihres Körpers und entdecken die Vielfalt von Bewegungsmöglichkeiten. Sie entwickeln ein Verständnis für funktionell richtiges Bewegen.

(1) Die Schülerinnen und Schüler können ihre Körperspannung wahrnehmen und zielgerichtet auf- und abbauen (zum Beispiel einfache Übungen zur Muskelkräftigung und Dehnung, An- und Entspannungsübungen, Achtsamkeitsübungen)

(Bildungsplan Grundschule 2016 – Bewegung, Spiel und Sport, 3.2.1 Körperwahrnehmung)

Je nach Auswahl der Bausteine und Unterrichtssequenzen, deren Variation und Intensität können Akzentuierungen der Stunde und Bezüge zu den anderen Inhaltsbereichen geschaffen werden.

„Armdrücken“

Zwei Kinder liegen sich gegenüber auf dem Bauch, stellen den rechten (bzw. linken) Ellbogen auf die Matte und geben sich die erhobene Hand. Jeder versucht, den Handrücken des anderen auf die Matte zu drücken.

PBK: Bewegungskompetenz, Personalkompetenz, Sozialkompetenz

*Bezug zum Inhaltsbereich: Bewegen in weiteren Erfahrungsfeldern:
Miteinander und gegeneinander kämpfen*

„In Pfützen ziehen“

Zwei Kinder stehen sich gegenüber und reichen sich eine Hand oder greifen beide einen Tennisring. Am Boden liegen zwei Sprungseile in Form eines großen Kreises, der die „Pfütze“ symbolisiert. Die Aufgabe besteht darin, dass beide versuchen, die jeweils andere Person in die Pfütze zu ziehen. Wer in die Pfütze tritt, hat verloren.

PBK: Bewegungskompetenz, Personalkompetenz, Sozialkompetenz

*Bezug zum Inhaltsbereich: Bewegen in weiteren Erfahrungsfeldern:
Miteinander und gegeneinander kämpfen*

„Rücken drücken“

Zwei Kinder setzen sich auf den Boden, jeweils Rücken an Rücken.
Wer schafft es, den Partner über eine vorher festgelegte Linie zu schieben?

Variation: Die Kinder schieben sich von einer Matte.

PBK: Bewegungskompetenz, Personalkompetenz, Sozialkompetenz

*Bezug zum Inhaltsbereich: Bewegen in weiteren Erfahrungsfeldern:
Miteinander und gegeneinander kämpfen*

„Schildkröten wenden“

Zwei Kinder begeben sich auf eine Matte.

Das eine Kind (die „Schildkröte“) geht in die Bankstellung. Das andere versucht die „Schildkröte“ auf ihren „Panzer“ (den Rücken) zu drehen.

Variante: Die Ausgangsposition wird verändert (z.B. Verlagerung des Körperschwerpunktes, aus der Bauchlage, Hände umfassen die Knie).

PBK: Bewegungskompetenz, Personalkompetenz, Sozialkompetenz

Bezug zum Inhaltsbereich: Bewegen in weiteren Erfahrungsfeldern:

Miteinander und gegeneinander kämpfen