

# Power dich aus

Warum tut mir Bewegung gut?

- DAS WICHTIGSTE AUF EINEN BLICK
- IDEENBÖRSE FÜR DEN UNTERRICHT
- KREATIV-TIPP
- WISSEN
- RECHERCHEAUFGABE
- ERZÄHL-/SCHREIBANLASS





## WARUM TUT MIR BEWEGUNG GUT? POWER DICH AUS DAS WICHTIGSTE AUF EINEN BLICK

Hier stellen wir Ihnen die wichtigsten Inhalte rund um das Thema „Warum tut mir Bewegung gut?“ vor und geben Ihnen einen Überblick über die verschiedenen Unterrichtsmaterialien

①

### WARUM TUT UNS BEWEGUNG GUT?

Regelmäßige Bewegung ist wichtig für die Gesundheit und das Wohlbefinden. Sie hält den Organismus fit und stärkt Muskeln und Knochen. Auch für die Organe ist regelmäßige Bewegung von großer Bedeutung, durch sie wird z. B. das Herz trainiert. Auch Gleichgewichtssinn und Reaktionsvermögen werden durch Bewegung geschult.

– **ARBEITSBLATT „IDEENBÖRSE“:**

Hier finden Sie Unterrichtsimpulse, mit denen Sie das Thema Bewegung in Ihren Unterricht integrieren können.

– **ARBEITSBLATT „POWERSPIELE FÜR DRAUSSEN UND DRINNEN“:**

Auf diesem Arbeitsblatt gibt es viele kreative Bewegungsanregungen für draußen und drinnen.

– **ARBEITSBLATT „EIN BEWEGTER TAG!“:**

Dieser Erzähl- und Schreibanlass animiert die Kinder, sich gegenseitig ihre Lieblingssportarten vorzustellen und gemeinsam zu überlegen, wann sie sich im Alltag bewegen.

②

### WIE HÄNGEN ESSEN UND BEWEGUNG MITEINANDER ZUSAMMEN?

Essen und Bewegung sind eng miteinander verknüpft. Je nachdem, wie viel wir uns bewegen, benötigt der Körper mehr oder weniger Energie und Nährstoffe, die ihm durch die Nahrung zugeführt werden müssen. Regelmäßige Mahlzeiten sind wichtig, um körperlich und geistig leistungsfähig zu sein und das Leben aktiv mit Bewegung und Sport zu gestalten.

– **ARBEITSBLATT „ENERGIEAUFNAHME UND ENERGIEVERBRAUCH“:**

Auf diesem Arbeitsblatt erfahren die Kinder, was es mit dem Energieverbrauch des Körpers auf sich hat und warum man zwischen Grund- und Leistungsumsatz unterscheidet.

– **ARBEITSBLATT „OHNE SCHWEISS KEIN PREIS?“:**

Hier können die Kinder dem Phänomen des Schwitzens auf den Grund gehen und herausfinden, warum es wichtig ist, viel zu trinken, wenn man sportlich aktiv ist.



## **WARUM TUT MIR BEWEGUNG GUT? POWER DICH AUS IDEENBÖRSE FÜR DEN UNTERRICHT**

---

### **BEWEGUNG FÜHLEN**

Damit die Kinder verstehen, was Bewegung bewirken kann, sollen sie diese zunächst bewusst an sich selbst erfahren. Integrieren Sie eine intensive Bewegungseinheit in den Unterricht und lassen Sie jedes Kind anschließend im Stuhlkreis erzählen, wie es sich danach fühlt.

### **BEWEGUNG ALS RITUAL**

Um Bewegung zu einer Selbstverständlichkeit und einem gewissen Ritual werden zu lassen, bietet es sich an, regelmäßig zu Unterrichtsbeginn diverse Bewegungseinheiten durchzuführen, wie Balance- oder Dehnübungen, Koordinations- oder Kraftübungen. Sie helfen, die Konzentration der Schülerinnen und Schüler zu schärfen.

### **ENERGIE AUFNEHMEN**

Die Kinder recherchieren, welche „Baustoffe“ für den Aufbau und die Stärkung der Muskeln am wichtigsten sind und welche Lebensmittel diesen Baustoff, nämlich Eiweiß, in großen Mengen enthalten. Die Schülerinnen und Schüler sammeln Bilder aus Zeitschriften und Zeitungen mit eiweißhaltigen Lebensmitteln wie z. B. Fleisch, Fisch, Käse, Eier oder verschiedene Sorten Hülsenfrüchte. Natürlich können sie auch entsprechende Lebensmittel malen. So entsteht eine abwechslungsreiche Auswahl an Lebensmitteln, die reich an Eiweiß ist. Sie kann als Wandzeitung gestaltet und im Klassenraum aufgehängt werden.

### **LERNEN IN BEWEGUNG**

Integrieren Sie Bewegung doch auch einmal direkt in Ihren Unterricht! Ein gutes Mittel sind kleine Wettspiele, die sich an den Lerninhalten orientieren. Versammeln Sie z. B. 4–5 Schülerinnen und Schüler in einer Ecke des Klassenraums. Je nach Unterrichtsfach oder Thema, bekommen die Kinder eine Rechenaufgabe oder eine Frage zum Unterrichtsthema gestellt. Wer zuerst die richtige Antwort weiß, darf eine Ecke weitergehen. Das Kind, das zuerst alle Ecken absolviert hat und wieder am Startpunkt angekommen ist, hat gewonnen.

### **„DAS MACHT MIR SPASS!“**

In einer gemütlichen Gesprächsrunde stellen sich die Kinder gegenseitig vor, welchen Sport sie in ihrer Freizeit machen und auf welche Art und Weise sie sich am liebsten bewegen. Was gefällt ihnen daran besonders gut? Was wollten sie darüber hinaus schon immer einmal ausprobieren? Ermuntern Sie die Kinder, „Sportpatenschaften“ zu gründen und andere Kinder einmal mit zu ihrem Lieblingssport zu nehmen. Das ist eine tolle Möglichkeit für die Kinder, neue Sport- und Bewegungsarten für sich zu entdecken. Viele Sportgruppen und -vereine freuen sich über neue Gäste und bieten kostenlose Schnupperstunden an.



## WARUM TUT MIR BEWEGUNG GUT? POWER DICH AUS KREATIV-TIPP

### POWERSPIELE FÜR DRAUSSEN UND DRINNEN

Du musst nicht immer Fußball spielen oder Ballett tanzen, um dich ausreichend zu bewegen. Wenn du mit deinen Freunden draußen herumtobst, tust du deinem Körper auch schon etwas Gutes – und ihr habt Spaß zusammen! Aber auch drinnen könnt ihr gemeinsam richtig in Schwung kommen! Hier findest du einige Spielvorschläge:

#### SPIELE FÜR DRAUSSEN

- ① FISCHER, WELCHE FAHNE WEHT HEUTE? (AB 5 SPIELER)**  
Ein Kind wird zum Fischer ernannt und stellt sich an einen vereinbarten Punkt. Die anderen Kinder reihen sich in einigen Metern Entfernung nebeneinander auf und rufen „Fischer, Fischer, welche Fahne weht heute?“. Antwortet der Fischer beispielsweise „Grün“, darf er keine Kinder fangen, die ein sichtbar grünes Kleidungsstück tragen. Alle Kinder rennen los und versuchen, die Seite des Fischers zu erreichen. Der Fischer versucht gleichzeitig, so viele Kinder wie möglich zu fangen. Die gefangenen Kinder sind nun ebenfalls Fischer, und so geht das Spiel mit anderen Farben weiter. Das Kind, das als Letztes übrig bleibt, hat gewonnen und wird neuer Fischer.
- ② FANG DEN KÖNIG (AB 4 SPIELER)**  
Ein Kind ist der König und bekommt eine Mütze auf, der Rest der Gruppe sind Untertanen. Ziel ist es, den König zu fangen. Doch das ist nicht so einfach. Der König bestimmt, wie sich seine Untertanen bewegen dürfen, um ihn zu fangen. Er kann zum Beispiel sagen: „Hüpft auf einem Bein“ oder „Springt wie ein Frosch“. Und dann müssen die Untertanen hüpfen oder springen, ganz wie der König es befohlen hat. Derjenige, der den König doch erwischt, ist der nächste Herrscher.

#### SPIELE FÜR DRINNEN

- ① GESCHICKLICHKEITSTANZ (AB 2 SPIELER)**  
Immer zwei Kinder bekommen zusammen eine Doppelseite Zeitungspapier, das sie auf dem Boden ausbreiten. Jedes Pärchen stellt sich auf seine Zeitung und tanzt zu Musik aus der Anlage auf dem Papierstück – ohne daneben zu treten. Wenn ein Kind daneben tritt, scheidet diese Gruppe aus. Nach etwa einer Minute stoppt die Musik, und die Kinder müssen das Papier einmal zur Hälfte falten. Danach wird weiter getanzt und das Papier immer kleiner gefaltet, sodass das Tanzen darauf immer schwieriger wird. Das Kinderpaar, das am längsten auf der Zeitung tanzt, ohne daneben zu treten, hat gewonnen.
- ② BALLONTREIBEN (AB 4 SPIELER)**  
Die Kinder spielen in zwei Mannschaften, aus denen zwei Kinder gegeneinander antreten. Jedes Kind bekommt einen aufgeblasenen Luftballon und einen Kochlöffel. Eine Startlinie wird bestimmt, und wenige Meter davon entfernt zwei Körbe oder Kartons aufgestellt. Beide Kinder werfen nach einem Startzeichen ihre Ballons in die Luft und dürfen sie nur mit den Löffeln in den Korb der Mannschaft befördern. Die freie Hand darf nicht benutzt werden. Fällt ein Ballon zu Boden, läuft das Kind zurück zum Start und beginnt von vorne. Wenn das Kind den Ballon in Korb oder Karton versenkt hat, nimmt es ihn wieder heraus und bringt ihn zum nächsten Mitglied seiner Mannschaft. Dann geht es in die nächste Runde. Die Mannschaft, die ihren Ballon am schnellsten hin und her befördert hat, gewinnt.



## WARUM TUT MIR BEWEGUNG GUT? POWER DICH AUS WISSEN

### ENERGIEAUFNAHME UND ENERGIEVERBRAUCH

Bewegung tut uns allen gut und ist sehr wichtig: Wenn wir uns ausreichend bewegen, fühlen wir uns fit und leistungsfähig und sind konzentrierter. Dabei verbraucht der Körper Energie, die über die Nahrung wieder aufgenommen werden muss.

Wenn wir schlafen, müssen Atmung, Körpertemperatur und Herzschlag aufrechterhalten werden. Auch dafür verbraucht der Körper Energie. Die Energie, die der Körper für solche Aufgaben innerhalb von 24 Stunden benötigt, wird als Grundumsatz bezeichnet. Nun liegst du aber normalerweise nicht den ganzen Tag im Bett, sondern bist in Bewegung und lernst zum Beispiel in der Schule. Diese körperlichen und geistigen Aktivitäten verbrauchen auch Energie – je nach Anstrengung sogar jede Menge. Dies bezeichnet man als Leistungsumsatz. Beides zusammen, Grundumsatz und Leistungsumsatz, ergeben den Gesamtenergieumsatz.

Ob du nun tagsüber viel Sport treibst und dich an der frischen Luft bewegst, oder ob du viele Stunden am Schreibtisch und vor dem Computer verbringst, all das beeinflusst deinen Gesamtenergieumsatz. Die Energie, die du durch das Essen aufnimmst und dein Gesamtenergieumsatz sollten sich am besten in der Waage halten. Dann bist du fit und fühlst dich wohl.

①



②



Welche Familie wird den höheren Leistungsumsatz, mehr Hunger, mehr Durst haben und warum? Beschreibe die beiden Bilder der zwei Familien!





## WARUM TUT MIR BEWEGUNG GUT? POWER DICH AUS RECHERCHAUFGABE

### OHNE SCHWEISS KEIN PREIS?

Finde heraus, was zutrifft. Recherchiere in Büchern, im Internet oder befrage deinen Lehrer. Diskutiere auch mit deinem Tischnachbarn, wenn du dir nicht sicher bist.

①

### WARUM GERÄTST DU INS SCHWITZEN, WENN DU SPORT TREIBST?

- a) Wenn es anstrengend wird, verschafft sich mein Körper durch das Schwitzen Abkühlung.
- b) Damit ich mich beim Sport besser bewegen kann, versucht mein Körper, so viel Flüssigkeit wie möglich über das Schwitzen zu verlieren, um möglichst leicht zu sein.
- c) Damit mir warm wird und ich beim Sport nicht friere, fängt mein Körper an zu schwitzen.

②

### WARUM VERSPÜRST DU DURST, WENN DU SPORT GETRIEBEN HAST?

- a) Weil meine Knochen beim Sport sehr viel Wasser aufnehmen, muss ich danach viel trinken, um das wieder auszugleichen.
- b) Weil mein Körper ins Schwitzen geraten ist und dabei Flüssigkeit verloren hat, die ich durch das Trinken wieder ersetzen muss.
- c) Weil mir beim Sport warm wird und ich meinen Körper mit kalten Getränken kühlen muss.

③

### WARUM IST ES BESONDERS WICHTIG, VIEL WASSER NACH DEM SPORT ZU TRINKEN?

- a) Weil man nicht immer Limonade zu Hause hat und es wichtig ist, immer das Gleiche zu trinken.
- b) Weil Milch zu viel Kalzium enthält und man daher nicht so viel davon trinken sollte.
- c) Weil mein Körper, der zu einem großen Teil aus Wasser besteht, beim Sport viel Flüssigkeit verliert, ist es wichtig, viel Wasser zu trinken, damit er wieder gut versorgt ist.

④

### WARUM HAST DU NACH DEM SPORT MANCHMAL MUSKELKATER?

- a) Weil die Muskeln sich beim Sport manchmal verknoten und dabei ein Schmerz entsteht, der auch Muskelkater genannt wird.
- b) Weil meine Muskeln manche Bewegungen nicht mögen und dann anfangen zu schmerzen.
- c) Muskelkater bekommen meine Muskeln, wenn ich sie sehr stark angestrengt habe. Ärzte und Wissenschaftler glauben, dass dabei durch ungewohnte oder zu hohe Anstrengung kleine Risse in den Muskeln entstehen. Auch wenn Muskelkater ein bisschen weh tut, ist er aber nicht weiter gefährlich.





# WARUM TUT MIR BEWEGUNG GUT? POWER DICH AUS ERZÄHL-/SCHREIBANLASS

## EIN BEWEGTER TAG!

Wie sieht ein Tag aus, an dem du dich viel bewegst? Beschreibe deinen Mitschülern, welchen Sport du an so einem Tag machst und auf welche Arten du dich sonst noch bewegst (zu Fuß gehen, Fahrrad fahren, laufen, schwimmen etc.). Beschreibe auch, wie du dich vorher, während- dessen und hinterher fühlst.

Welche Bewegungsart/Sportart magst du besonders gern? Fallen dir fünf Gründe ein, warum das so ist und du sie so gerne ausübst? Schreibe die Gründe auf!

Meine Lieblingssportart:

Besonders gut gefällt mir daran, dass

---

---

---

---

---

---

---

---

Gestalte gemeinsam mit deinen Mitschülern eine Wandzeitung mit der Überschrift „Unsere Lieblingssportarten“. So könnt ihr euch gegenseitig vorstellen, welche Sportarten besonders viel Spaß machen. Natürlich könnt ihr sie auch noch mit Bildern ausgestalten.

