

MEHR BEWEGUNG für BESSERES LERNEN!



Kartenset für in den Unterricht integrierte Aktivitäten.

Die Forschung zeigt, dass körperliche Aktivität positive Auswirkungen auf kognitive Fähigkeiten hat und die Schüler:innen durch sie konzentrierter, aufmerksamer und engagierter beim Lernen sind. Bewegung kann im Klassenzimmer von einem kontrollierten zu einem offeneren Klima führen, was auch zum positiven Verhalten und emotionalen Wohlbefinden der Kinder und Jugendlichen beiträgt.

Bewegung im Klassenzimmer mag sich heikel und chaotisch anfühlen. Mit der richtigen Anleitung erleichtert Bewegung jedoch nicht nur das Lernen, sondern regt auch zu mehr Kreativität, Kommunikation und Kooperation an.

Dieses Kartenset zeigt **Aktivitäten, die in den Unterricht integriert sind**. Diese Aktivitäten verstärken den Inhalt und sein Verständnis durch aktives Lernen.

Für welche Kategorie oder Aktivität Sie sich auch entscheiden, achten Sie darauf, dass Sie:

- Ihren Schüler:innen die Gründe erklären, warum körperliche Aktivität über den Tag verteilt wichtig ist.
- die richtige Atmosphäre schaffen, in der sich alle wohl und einbezogen fühlen.
- bereit sind, neue Aktivitäten auszuprobieren, um die Schüler:innen zu bewegen.
- sich aktiv mit Ihren Schülern:innen beteiligen, denn dann werden diese sich Ihnen eher anschließen!

Diese Karten sind Teil einer reichhaltigen Website zum Demokratie-Lernen für Schüler:innen, Lehrpersonen, Schulleiter:innen und Eltern. Der dort gewählte Ansatz macht deutlich, dass die Schule eine demokratische Mikrogesellschaft ist, die nicht nur Möglichkeiten zum Lernen, sondern auch zum Leben bieten muss. Siehe: www.living-democracy.com

1. Fragen-Postenlauf (auch bekannt als Fragen-Karussell)

Kleben Sie Blätter mit nummerierten Fragen zum Thema an die Wände des Schulzimmers. Die Schüler:innen gehen mit ihrem Notizbuch in der Hand von Arbeitsblatt zu Arbeitsblatt und beantworten die verschiedenen Fragen.



Variationen:

- Die Schüler:innen lassen ihre Hefte auf dem Schreibtisch liegen und müssen sich die Frage merken und zu ihrem Platz zurückgehen, um die Antwort aufzuschreiben.
- Anstelle von Fragen kann dies auch zum Abschreiben eines Textes verwendet werden, wobei die Kinder die einzelnen Teile sammeln, um den gesamten Text aufzuschreiben.

Körperliche Aktivität kann auch in den bestehenden Schulunterricht integriert werden. Bewegungen können in Matheaufgaben, Buchstaben- und Worterkennung, Lesen sowie in Lernstationen integriert werden.

2. Passende Paare

Teilen Sie die Klasse in zwei Hälften. Die Hälfte der Klasse schreibt ein Wort auf eine Karteikarte. Die andere Hälfte schreibt die Definition auf. Mischen Sie die Karten und geben Sie allen eine Karte. Die Kinder müssen im Klassenzimmer umhergehen und das Wort der Definition zuordnen. Für jüngere Schüler:innen: Ordnen Sie Wörter, Buchstaben oder Zahlen zu. Versuchen Sie es mit mathematischen Problemen und Lösungen.



Körperliche Aktivität kann auch in den bestehenden Schulunterricht integriert werden. Bewegungen können in Matheaufgaben, Buchstaben- und Worterkennung, Lesen sowie in Lernstationen integriert werden..

3. Gestreckte Antwort

Verteilen Sie grosse Notizblätter. Die Schüler:innen können stehen oder sitzen. Sie stellen eine Frage und die Kinder schreiben die Antwort (sehr groß) auf ihr Blatt. Alle halten dieses mit beiden Händen über dem Kopf hoch und strecken sich. Sie überprüfen die Antworten. Multiple-Choice-Fragen

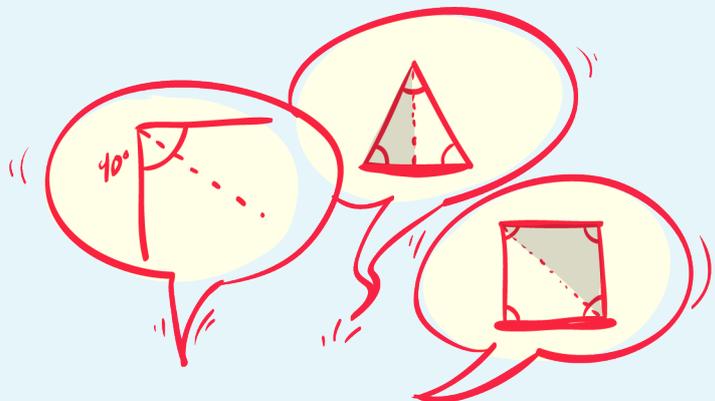


Körperliche Aktivität kann auch in den bestehenden Schulunterricht integriert werden. Bewegungen können in Matheaufgaben, Buchstaben- und Worterkennung, Lesen sowie in Lernstationen integriert werden..

www.living-democracy.com

4. Reden beim Gehen

Teilen Sie die Schüler:innen in 2er- oder 3er-Gruppen ein und weisen Sie ihnen Themen zu, die mit dem aktuellen Unterrichtsstoff zusammenhängen. Während eines 5-minütigen Spaziergangs sollen sie dieses zusammen besprechen. Anschliessend müssen sie der Klasse von ihrer Diskussion berichten.

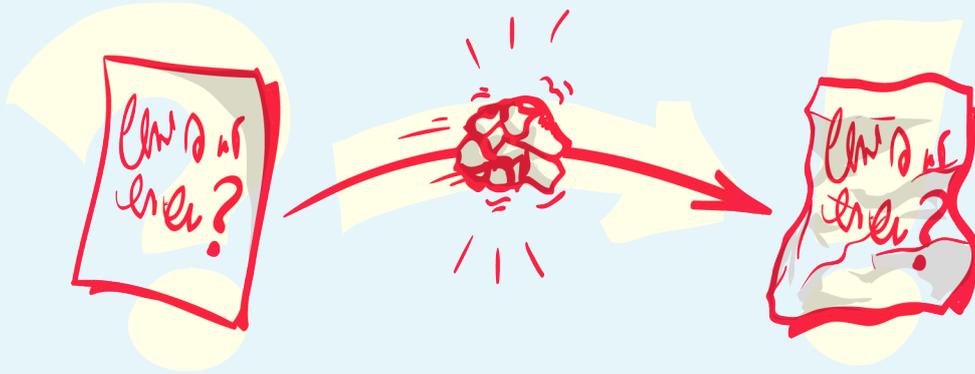


Körperliche Aktivität kann auch in den bestehenden Schulunterricht integriert werden. Bewegungen können in Matheaufgaben, Buchstaben- und Worterkennung, Lesen sowie in Lernstationen integriert werden.

www.living-democracy.com

5. Schneeball

Alle Schüler:innen schreiben ein Problem oder eine Frage aus der Lektion auf einen Zettel. Sie zerknüllen das Papier (oder machen Papierflieger – was länger dauert) und stehen auf. Auf das entsprechende Zeichen der Lehrperson hin fliegen alle «Schneebälle» oder Flieger durch den Raum. Weisen Sie die Kinder an, je EINEN Schneeball zu finden, diesen zu öffnen und das Problem zu lösen bzw. die Frage zu beantworten. Die Namen können auf die Aufgabe geschrieben werden und die Schüler:innen müssen das entsprechende Kind finden, um ihre Antwort zu überprüfen.



Körperliche Aktivität kann auch in den bestehenden Schulunterricht integriert werden. Bewegungen können in Matheaufgaben, Buchstaben- und Worterkennung, Lesen sowie in Lernstationen integriert werden.

www.living-democracy.com

6. Fitness-Rechtschreibung (für den Deutschunterricht)

Bereiten Sie eine Liste von Aktivitäten für jeden Buchstaben des Alphabets vor.

- eine Beispielliste finden Sie unten. Vergewissern Sie sich, dass alle in der Lage sind, jede Aktivität auszuführen. Fordern Sie die Schüler:innen auf, das gesamte Alphabet zu buchstabieren, indem sie sämtliche Aktivitäten durchspielen, oder lassen Sie Partner:innen die Rechtschreibung üben, während der/die andere jedes Wort errät, oder lassen Sie eine Spielleitung jedem Paar ein Wort zuweisen, für welches es dann die Aktivität für jeden Buchstaben des Wortes ausführen soll.

- A – Knieheben abwechselnd 20x
- B – 20 Sekunden lang auf 5 Körperteilen balancieren
- C – Wadenheben 20x
- D – Dips 10x
- E – Energizer-Häschen hoppelt 20x
- F – Tanze deine Lieblingsbewegungen 30 Sekunden lang frei.
- G – Gesäßkicks 10x pro Bein
- H – Hand jive
- I – Intensives Marschieren auf der Stelle
- J – Hampelmänner 20x
- K – Fersen zusammenkicken 10x
- L – Lungen auf jedem Bein 10x
- M – Bergsteiger 15x



- N – Notieren Sie Ihre Herzfrequenz
- O – Auf jedem Fuß 10x hüpfen
- P – Liegestütze 5x
- Q – Lösche deinen Durst
- R – Auf der Stelle laufen 15 Sekunden
- S – Kniebeugen 10x langsam und kontrolliert
- T – Tae Bo Kicks vorne und hinten 10x pro Bein
- U – YOU stretch it - hoch und tief greifen
- V – V-sit 20 Sekunden
- W – Einmal durch den Raum gehen
- X – Cross-over-Schritte 10x in jede Richtung
- Y – Jodel 10 Sekunden lang mit deiner besten Stimme
- Z – Zickzacksprünge von Seite zu Seite 20x

Körperliche Aktivität kann auch in den bestehenden Schulunterricht integriert werden. Bewegungen können in Matheaufgaben, Buchstaben- und Worterkennung, Lesen sowie in Lernstationen integriert werden.

www.living-democracy.com

7. Match-Spiel

Aktives Lernen von Vokabeln. Lassen Sie die Schüler:innen das Wort auf eine Karteikarte schreiben und die Definition auf eine andere. Verteilen Sie die passenden Definitionen und Wörter an die Schüler:innen. Lassen Sie alle sich im Raum verteilen. Die Kinder mit den Wörtern sollen die Karten über ihren Kopf halten. Jene mit den Definitionen müssen sich schnell im Raum bewegen, um die Person mit ihrem Wort zu finden. Wiederholen Sie den Vorgang, wobei diesmal die Kinder mit den Definitionen die Karten hochhalten und die Kinder mit den Wörtern sich im Raum bewegen dürfen.



Körperliche Aktivität kann auch in den bestehenden Schulunterricht integriert werden. Bewegungen können in Matheaufgaben, Buchstaben- und Worterkennung, Lesen sowie in Lernstationen integriert werden..

www.living-democracy.com

8. Richtig/Falsch

Bereiten Sie eine Liste mit richtigen/falschen Fragen vor, die auf dem Unterrichtsstoff basieren. Stellen Sie die Stühle in einem Kreis auf. Lassen Sie die Schüler:innen um die Stühle herumgehen, sich die Frage anhören und feststellen, ob die Antwort richtig oder falsch ist. Wenn die Antwort richtig ist, suchen sie sich einen Stuhl und setzen sich hin. Wenn die Antwort falsch ist, berühren sie mit den Ellbogen ihre Knie.

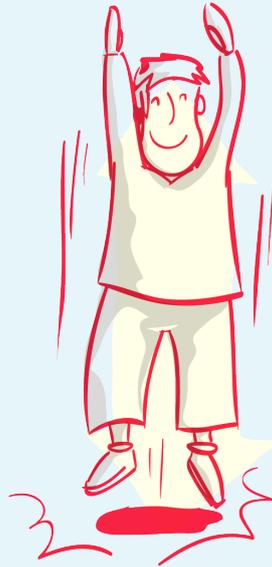


Körperliche Aktivität kann auch in den bestehenden Schulunterricht integriert werden. Bewegungen können in Matheaufgaben, Buchstaben- und Worterkennung, Lesen sowie in Lernstationen integriert werden.

www.living-democracy.com

9. Aktive Literatur

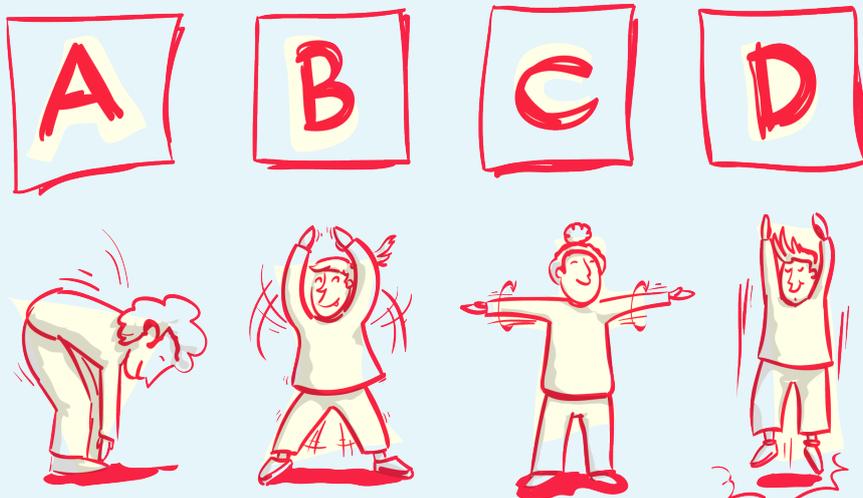
Lesen Sie der Klasse Auszüge aus Literatur oder Nachrichtenartikeln vor oder lassen Sie sie von den Schüler:innen vorlesen. Jedes Mal, wenn die Wörter **“ein”, “eine”, “der”, “die”, “das”, “von”** oder **“dort”** vorkommen, muss die ganze Klasse aufstehen, aufspringen und sich dann schnell wieder hinsetzen. Sie können sie auch anweisen zu springen, wenn sie ein Adverb, ein Verb in der Vergangenheitsform usw. hören.



Körperliche Aktivität kann auch in den bestehenden Schulunterricht integriert werden. Bewegungen können in Matheaufgaben, Buchstaben- und Worterkennung, Lesen sowie in Lernstationen integriert werden.

10. Pop-Quiz

Bereiten Sie 5 Multiple-Choice-Fragen mit jeweils 4 möglichen Antworten vor, die sich auf die Lektion beziehen. Jeder Antwortmöglichkeit ist eine andere Aktivität mit dem entsprechenden Buchstaben zugeordnet. Zum Beispiel: A=Armkreisen, B=auf der Stelle marschieren, C=Zehenberührungen, D=Rumpfdrehungen. Jedes Kind führt die Tätigkeit aus, die es für die richtige Antwort hält. Wenn eines z. B. denkt, dass die richtige Antwort “A” ist, macht es Armkreisen. Geben Sie den Schülern 20 Sekunden Zeit, um die Übung auszuführen, und verkünden Sie dann die richtige Antwort. Dies kann in jedem Fach durchgeführt werden.

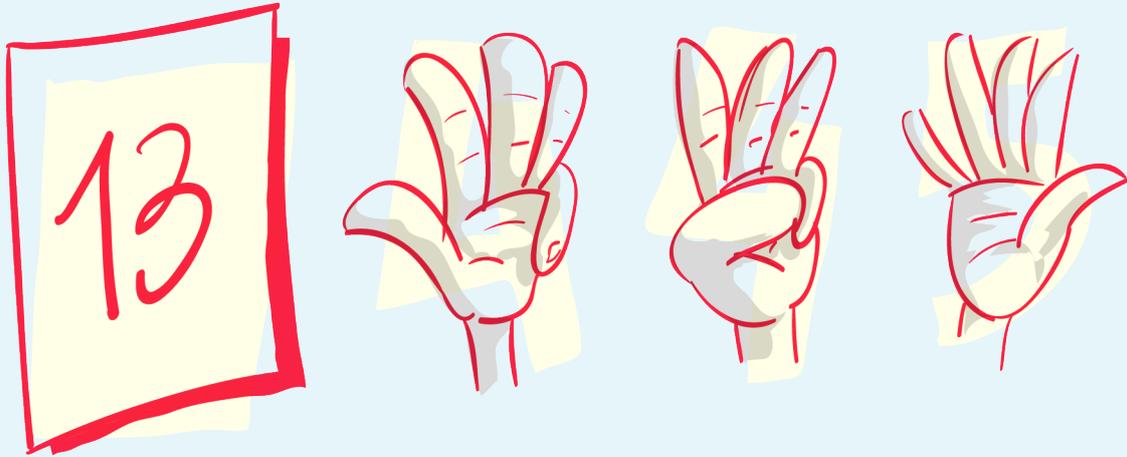


Körperliche Aktivität kann auch in den bestehenden Schulunterricht integriert werden. Bewegungen können in Matheaufgaben, Buchstaben- und Worterkennung, Lesen sowie in Lernstationen integriert werden.

11. Die richtige Kombination (für Mathe)

Weisen Sie jedem Kind eine Zahl zwischen 1 und 10 zu. Jedes zeigt seine Zahl mit den Fingern an.). Sie schreiben eine Zahl größer als 10 an die Tafel.

Die Schüler:innen gehen ohne zu sprechen im Klassenzimmer umher und suchen andere Schüler, um die Zahl an der Tafel zu "addieren".



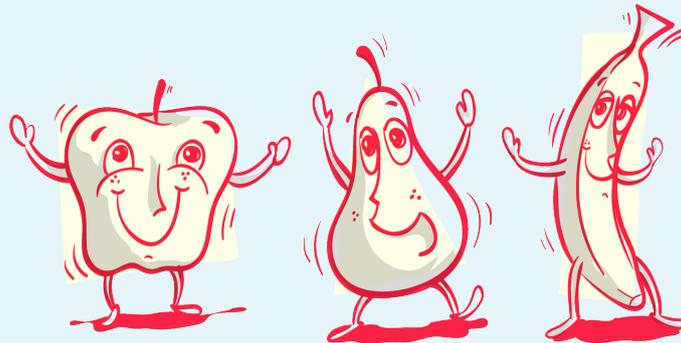
Variation: Auf Ihr Signal hin zeigen die Schüler mit den Fingern eine Zahl (von 1 bis 10). ERST DANN schreiben Sie eine Zahl an die Tafel und die Schüler:innen bewegen sich, um die Zahl zu «addieren».

Körperliche Aktivität kann auch in den bestehenden Schulunterricht integriert werden. Bewegungen können in Matheaufgaben, Buchstaben- und Worterkennung, Lesen sowie in Lernstationen integriert werden.

www.living-democracy.com

12. Obstsalat

Die Schüler:innen sitzen in einem Kreis auf Stühlen, und Sie stehen in der Mitte. Sie geben allen eine Frucht, einen Apfel, eine Birne oder eine Banane. Sie rufen eine Frucht. Zum Beispiel «Apfel». Dann müssen alle Äpfel aufstehen und sich einen neuen Stuhl suchen. Sie können auch «Obstsalat» rufen, was bedeutet, dass alle Schüler:innen aufstehen und sich einen neuen Stuhl suchen müssen.



Variation:

In **Mathe** könnten die Kategorien gerade und ungerade Zahlen oder die 2er-, 3er- oder 4er-Reihe sein. Wenn Sie die Zahl 15 rufen würden, müssten die Schüler aus den beiden Gruppen 3er- und 5er-Reihe einen neuen Stuhl finden.

In **Naturwissenschaften** könnten die Kategorien Landtiere oder Wasserlebewesen sein.

In **Geografie** könnten die Kategorien Länder, Städte und Inseln sein.

In der **Biologie** könnten die Kategorien Fische, Vögel und Schlangen sein. In Sprachen können die Kategorien Verben, Adjektive und Substantive sein.

In **Sozialkunde** könnten die Kategorien Sozialismus, Liberalismus und Konservatismus sein, wobei die Person in der Mitte die Namen von Politikern oder politischen Parteien nennt.

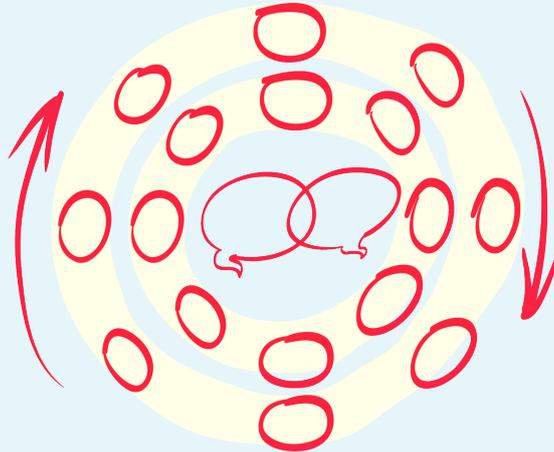
Körperliche Aktivität kann auch in den bestehenden Schulunterricht integriert werden. Bewegungen können in Matheaufgaben, Buchstaben- und Worterkennung, Lesen sowie in Lernstationen integriert werden.

www.living-democracy.com

13. Speed-dating

Die Hälfte der Schüler:innen steht in einem Kreis und dreht sich mit dem Rücken zur Kreismitte. Die andere Hälfte bildet einen zweiten Kreis darum herum, so dass sie sich gegenüberstehen und einander zugewandt sind.

Die Schüler:innen werden aufgefordert, ihrem Gegenüber die Hand zu geben, damit klar ist, welche zwei ein Paar bilden. Sie geben eine themenbezogene Frage oder Aufgabe vor, welche sie z.B. 2 Minuten lang diskutieren. Wenn die Zeit abgelaufen ist, rückt der äußere Kreis einen Platz nach links. Dann stellen Sie die gleiche Frage oder eine andere, die mit dem neuen Partner diskutiert wird. Die Übung kann auch im Sitzen durchgeführt werden und kann weiter variiert werden, indem die Schüler:innerndes äußeren und des inneren Kreises abwechselnd einen Platz nach links oder rechts rücken.



Körperliche Aktivität kann auch in den bestehenden Schulunterricht integriert werden. Bewegungen können in Matheaufgaben, Buchstaben- und Worterkennung, Lesen sowie in Lernstationen integriert werden.

www.living-democracy.com

14. Ball im Kreis

Die Schüler:innen bilden einen Kreis und werfen sich einen Bohnensack oder einen Garnball zu. Wenn ein/e Schüler:in das Objekt fängt, ruft er/sie eine Antwort auf verschiedene Aufforderungen oder Fragen der Lehrkraft: Farben, Wörter, die mit einem bestimmten Buchstaben beginnen, Fragen zur Lektion. Darauf, oder auch wenn jemand nicht antworten kann oder möchte, wirft er/sie den Gegenstand einem anderen Kind zu.

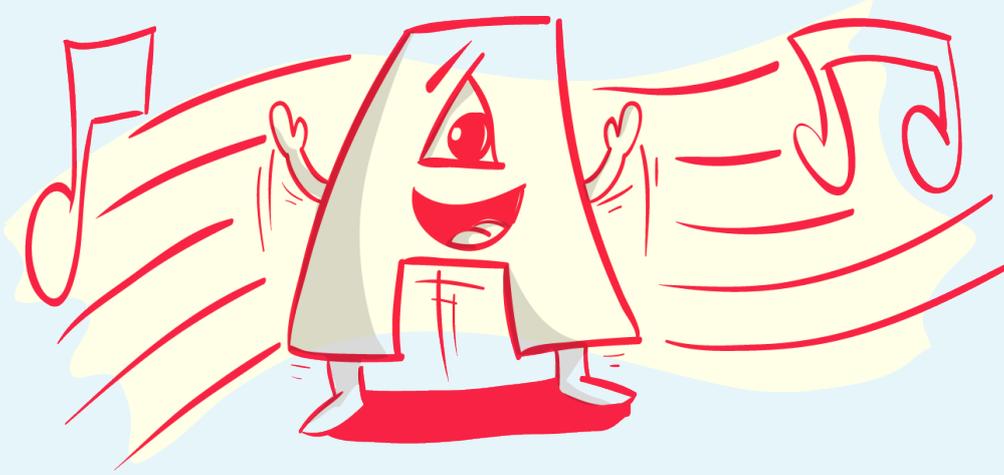


Körperliche Aktivität kann auch in den bestehenden Schulunterricht integriert werden. Bewegungen können in Matheaufgaben, Buchstaben- und Worterkennung, Lesen sowie in Lernstationen integriert werden.

www.living-democracy.com

15. Wort mit W

Sie vereinbaren mit der Klasse einen bestimmten Buchstaben und lesen eine Geschichte vor oder singen ein Lied. Jedes Mal, wenn ein Wort gesagt oder gesungen wird, das mit diesem Buchstaben beginnt, müssen die Schüler:innen aufstehen oder sich hinsetzen.



Körperliche Aktivität kann auch in den bestehenden Schulunterricht integriert werden. Bewegungen können in Matheaufgaben, Buchstaben- und Worterkennung, Lesen sowie in Lernstationen integriert werden.

www.living-democracy.com

16. Hampelmann-Quiz

Die Schüler:innen sind in 3er- oder 4er-Teams eingeteilt und Sie stellen verschiedene Fragen, die sich auf den Stoff beziehen. Wenn ein Team glaubt, die richtige Antwort zu wissen, geht jemand nach vorne und schreibt die Antwort an die Tafel. Das erste Team, das die richtige Antwort hinschreibt, macht 5 Hampelmänner alle anderen Teams machen 15.



Körperliche Aktivität kann auch in den bestehenden Schulunterricht integriert werden. Bewegungen können in Matheaufgaben, Buchstaben- und Worterkennung, Lesen sowie in Lernstationen integriert werden.

www.living-democracy.com

17. Finden Sie die Frage

Jede Schülerin und jeder Schüler schreibt eine Frage zur Unterrichtsstunde auf einen Zettel. Die Hälfte der Klasse schließt die Augen, während die anderen ihre Zettel im Schulzimmer verstecken. Sobald die Fragen versteckt sind, gehen die anderen Schüler:innen diese suchen und beantworten sie. Dann tauschen Sie die Rollen.



Körperliche Aktivität kann auch in den bestehenden Schulunterricht integriert werden. Bewegungen können in Matheaufgaben, Buchstaben- und Worterkennung, Lesen sowie in Lernstationen integriert werden.

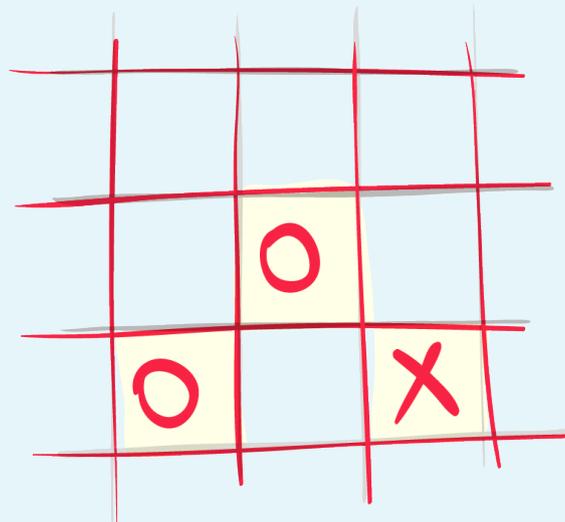
www.living-democracy.com

18. Tic-Tac-Toe

Erstellen Sie ein Tic-Tac-Toe-Gitter auf dem Boden mit Kreide, Klebeband oder mit den Bodenfliesen. Teilen Sie die Klasse in Xs und Os ein.

Stellen Sie inhaltliche Fragen.

Die Gruppe mit der richtigen Antwort kann einen Platz auf dem Gitter besetzen.



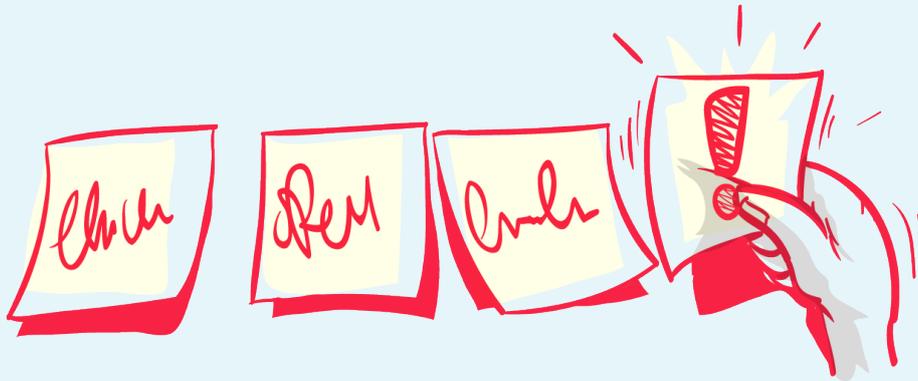
Körperliche Aktivität kann auch in den bestehenden Schulunterricht integriert werden. Bewegungen können in Matheaufgaben, Buchstaben- und Worterkennung, Lesen sowie in Lernstationen integriert werden.

www.living-democracy.com

19. Post-it-Chaos

Sie bereiten Post-it-Zettel vor, auf denen jeweils ein Schlüsselwort oder ein Konzept aus einer Lektion steht, und kleben sie nach dem Zufallsprinzip an die Tafel. Die Schüler:innen stellen sich in zwei oder drei Teams auf, wobei die ersten mit dem Rücken zur Tafel stehen.

Sie beschreiben eines der Wörter, und wenn Sie fertig sind, müssen sich die Schüler umdrehen, den Zettel mit der richtigen Antwort suchen und diesen schnell nehmen. Sie stellen sich an das Ende ihrer Reihe und ein anderes Kind dreht sich mit dem Rücken zur Tafel. Das Team mit den meisten Post-it-Zetteln gewinnt.

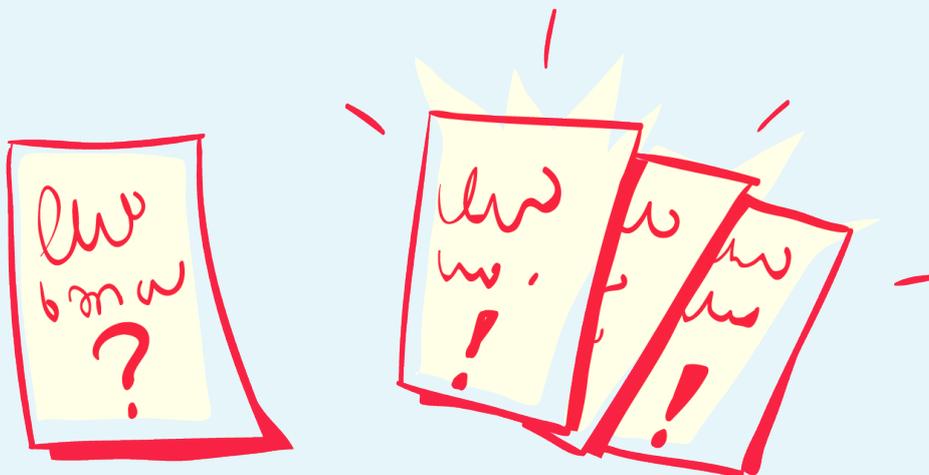


Körperliche Aktivität kann auch in den bestehenden Schulunterricht integriert werden. Bewegungen können in Matheaufgaben, Buchstaben- und Worterkennung, Lesen sowie in Lernstationen integriert werden.

www.living-democracy.com

20. Verwirrt

Sie geben allen Schüler:innen einen Zettel, auf dem entweder ein Stichwort oder eine Prüfungsfrage steht. Auf Ihr "Los" hin müssen die Kinder schnell umhergehen, sich die Zettel der anderen ansehen und versuchen, sich so zu gruppieren, dass sie eine Prüfungsfrage und alle richtigen Antworten darauf haben. Das Kind mit der Frage "Welche Farben hat die griechische Flagge?" muss zum Beispiel die Schüler:innen mit den Worten "blau" und "weiß" finden und mit ihnen eine Dreiergruppe bilden.



Körperliche Aktivität kann auch in den bestehenden Schulunterricht integriert werden. Bewegungen können in Matheaufgaben, Buchstaben- und Worterkennung, Lesen sowie in Lernstationen integriert werden.

www.living-democracy.com