

Bewegungspausen-Konferenz

Beitrag von „Elaine“ vom 26. Februar 2006 14:18

Hallo zusammen!

In knapp zwei Wochen werde ich eine Fortbildung im Kollegium (2.Staatsarbeit) zum Thema "Bewegungspausen" halten.

Nun wollte ich Euch mal fragen,

a) was Euch an dem Thema besonders interessieren würde

b) wie viele Übungen/Spiele ihr als Vorstellung an diesem Tage für sinnvoll haltet und

c) **wie viele Übungen/Spiele ihr für eine Bewegungskartei, die jede Klasse bekommen soll, für sinnvoll haltet** (bin mir nicht sicher, wie viele Spiele/Entspannungsübungen/Dehnübungen ich da reinpacken soll.

Vielen Dank Euch schon mal

Viele Grüße

Elaine

Beitrag von „Elaine“ vom 27. Februar 2006 12:22

Niemand da, der mir zumindest Frage c) beantworten könnte?

Beitrag von „elefantenflip“ vom 27. Februar 2006 12:30

Ich habe ein nettes Buch für die Schule, in dem "Tagespläne" über 4 Wochen enthalten sind - kann aber leider erst morgen nach dem Titel schauen - danach arbeite ich und kann es gut empfehlen.

flip

Beitrag von „eulenspiegel“ vom 27. Februar 2006 13:00

Also ich sammle einfach alle möglichen Bilder von Übungen auf Karten und je nach Lust/Zeit/Bedarf lege ich die entsprechenden an eine Station für die Kinder oder mache die Übungen gemeinsam mit den Kindern.

Ich finde es schwierig eine Anzahl zu nennen, denn im Grunde genommen kommt das doch auf die Person an, die den Unterricht macht. Will derjenige möglichst viele verschiedene oder reichen ihm ein paar Grundübungen, die er immer wieder einsetzt? Ich bin eher Typ A, kann aber auch Typ B verstehen.

Willst du eine Beispielpartei für deine Kollegen erstellen?

Gruß Annette

Beitrag von „Elaine“ vom 27. Februar 2006 13:03

Danke Euch beiden!

Ja, möchte eine Kartei (oder ein Heft, je nach Wunsch der Kollegen) zusammenstellen. Vorher sollen die Kollegen die Übungen selbst ausprobieren. Und ich weiß halt nicht, wie viele Übungen aus den verschiedenen Bereichen (Spiele, Entspannung, Dehnung...) soll ich nehmen?

Du hast natürlich recht mit den beiden Typen. Ich bin auch Typ A, aber denke, die meisten Kollegen sind eher Typ B. Hmhm.

Beitrag von „venti“ vom 27. Februar 2006 14:14

Hallo Elaine,

wie viele Elemente du vorstellst, hängt ja auch von der Zeit ab, die du zur Verfügung hast.

Ansonsten würde ich auch da mit Karteikarten arbeiten, (auslegen) dass die KollegInnen je nach Bedarf probieren können.

Was mich als Nicht-Sport-Fachfrau interessieren würde: bei welchen Bewegungsübungen muss ich aufpassen - wo kann sich ein Kind wehtun? Und: welche Übungen sind durchführbar mit "normaler" Kleidung, für welche anderen ist Sportkleidung erforderlich? (Das ist auch der Knackpunkt, warum ich solche Sachen selbst nicht häufiger mitmache 😊 Ich komme eher selten im Jogginganzug - und umziehen für zehn Minuten bringt auch nicht viel.)

Gruß venti 😊

Beitrag von „eulenspiegel“ vom 27. Februar 2006 17:30

[Elaine](#): Hier ein Link zu 52 Bewegungskarten, die du bei der Vorbereitung zu deiner Fortbildung sicherlich gebrauchen kannst.

<http://www.zaubereinmaleins.de/pdf/52bewegungskarten.pdf>

Gruß Annette

Beitrag von „Elaine“ vom 27. Februar 2006 19:15

Hallo venti!

Bei den Übungen achte ich darauf, dass sie nur im Klassenraum durchführbar sind und in normalen Straßensachen! Denn alles andere ist unrealistisch! Und sie sollen einfach durchführbar sein, ohne aufwändiges Tische-Rücken! Zum Glück gibt es ja genügend solcher Sachen!

Eulenspiegel, dank dir für den Link, kann ich gut in meine Präsentation einbauen!

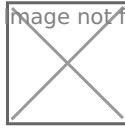
Beitrag von „biene maja“ vom 27. Februar 2006 22:37

Hallo Elaine!

Ich persönlich fände es auch gut, in der Kartei viele verschiedene Anregungen zu haben, so dass man abwechseln kann oder auch einfach sich das raussuchen, was einem persönlich liegt. Diejenigen, die wenig wollen, können ja einfach die ersten 5 nutzen und die anderen vergessen 😊 . Obwohl es so natürlich ggf. vertane Arbeit für dich bedeuten würde.

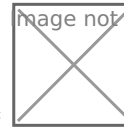
Für die Fortbildung selber würde ich jedoch sparsam sein. Wenn (Falls) man die Spiele in verschiedene Kategorien einteilen kann, vielleicht aus jeder eines. Falls nicht, vielleicht insgesamt 5 Spiele. Ist jetzt aber mehr oder weniger unreflektiert einfach so gesagt. Es kann ja auch total Spaß machen, diese Sachen mit den anderen gemeinsam auszuprobieren 😊 Kommt wahrscheinlich auch auf das Kollegium an.

image not found or type unknown



Hmm, was mich interessieren würde... Prinzipiell vielleicht, wann/wie oft man solche Pausen einplanen sollte. Wobei man das eigentlich selber wissen sollte. Ich weiß nicht, vielleicht braucht man gar nicht so viel theoretisch zu erzählen? Mir würde jetzt so spontan nichts einfallen außer eben, wie die Spiele funktionieren und wie lange sie etwa dauern. Und das merkt man ja beim Ausprobieren.

image not found or type unknown



Stellst du uns hier vielleicht auch ein paar Ideen ein *ganzliebuck* ?

Liebe Grüße,
biene maja

Beitrag von „Elaine“ vom 1. März 2006 10:59

Hallo Biene Maja!
Vielen Dank für deine Antwort!
Wie oft/wann man solche Pausen einlegen sollte, werde ich klären!

Was meinst du, was für Ideen soll ich hier einstellen? Ein paar Bewegungsideen? Kann aber auf Wunsch auch gerne die Spiele-Kartei (sobald sie denn mal fertig ist), dir schicken!

Liebe Grüße
Elaine

Beitrag von „Hermine“ vom 1. März 2006 11:13

Hallo Elaine,
ich wäre auch an einer solchen Kartei interessiert, meinst du, die Spielen wären (zumindest teilweise) auch für ältere Schüler (5. bis evtl. 7. Klasse) geeignet?
Ich denke nämlich, in der Sekundarstufe wird der Bewegungsdrang der Kinder deutlich vernachlässigt. Gelegentlich (z.B. in der 6.Stunde) baue ich kleine Bewegungsspielchen aus der Jugendarbeit ein- und ich merke, dass die Kinder danach viel konzentrierter arbeiten.
Übrigens war ich neulich bei einer AD(H)S Fortbildung, bei denen auch Bewegungsspiele ins

Programm eingebaut wurden. Die Vortragende hat es so gemacht, dass sie vor jeder "Einheit" (neues Kapitel) ein Spiel eingebaut hat, das waren insgesamt so 4 oder 5 Spiele.

Über ein paar Bewegungsideen hier würde ich mich zum Beispiel schon sehr freuen (langsam finde ich meine Ideen aus der Jugendarbeit nämlich ziemlich langweilig...)

Liebe Grüße,

Hermine

Beitrag von „Elaine“ vom 1. März 2006 12:18

Hermine, ich denke, diese Spiele machen allen Kindern Spaß, auch deinen aus der weiterführenden Schule. Schließlich machen sie selbst uns noch Spaß :)!

Sobald ich fertig bin, bekommt ihr die Kartei, kann aber noch zwei Wochen dauern! Bekommt dann auch Literaturangaben!

Beitrag von „Simian“ vom 1. März 2006 17:02

Toll, Elaine, dass du die Spiele ins Netz setzen möchtest.

Das scheint im Moment landauf landab das Thema in Konferenzen zu sein.

Mein Beitrag: Braingymnastik Übungen, vielleicht auch Finger Mudra Übungen...

Ich wünsche dir viel Erfolg für deine Unternehmung und freue mich auf dein Ergebnis.

LG Ulli

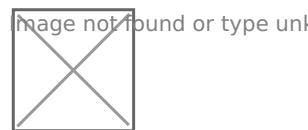
P. S. Wenn du mir später etwas schicken magst, würde ich mich freuen:

UReinhard@aol.com

Beitrag von „biene maja“ vom 2. März 2006 09:59

Hallo Elaine,

ja, so ein paar Bewegungsideen wären echt toll hier!



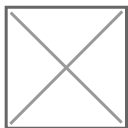
Wenn du mir natürlich die ganze Kartei schicken könntest, wäre das suuuuper!!

(wenn es nicht zu viel Arbeit ist)

Liebe Grüße,
biene maja

Beitrag von „J.Pusteblume“ vom 2. März 2006 16:33

[Elaine](#): Hänge mich an die Biene dran, und würde gerne auch die Kartei bekommen. Danke ,
dass es sehr sinnvoll ist, so etwas zu haben 😊



also einmal schicken

Lg
Cori