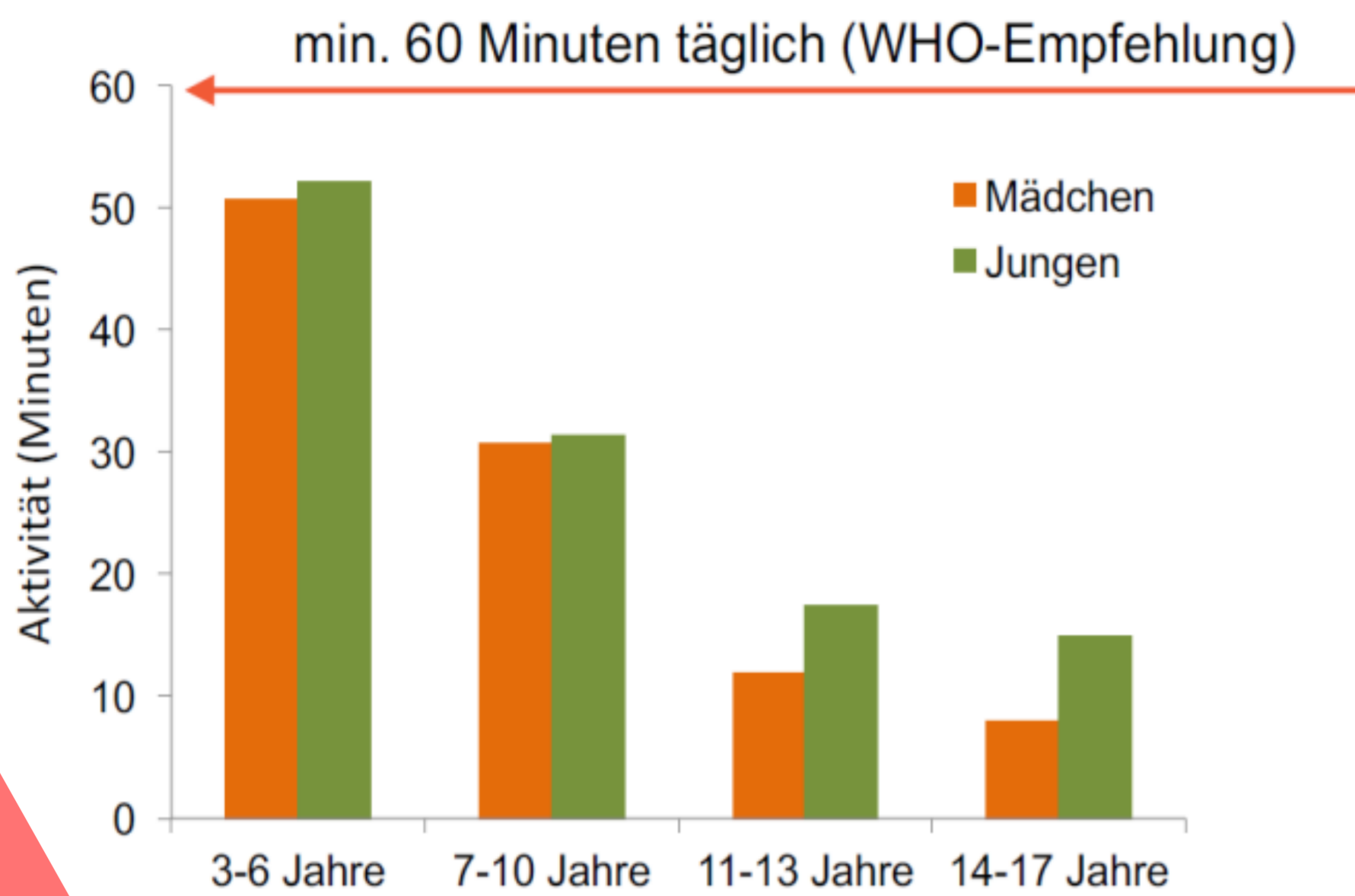


REBIRTH active school – village

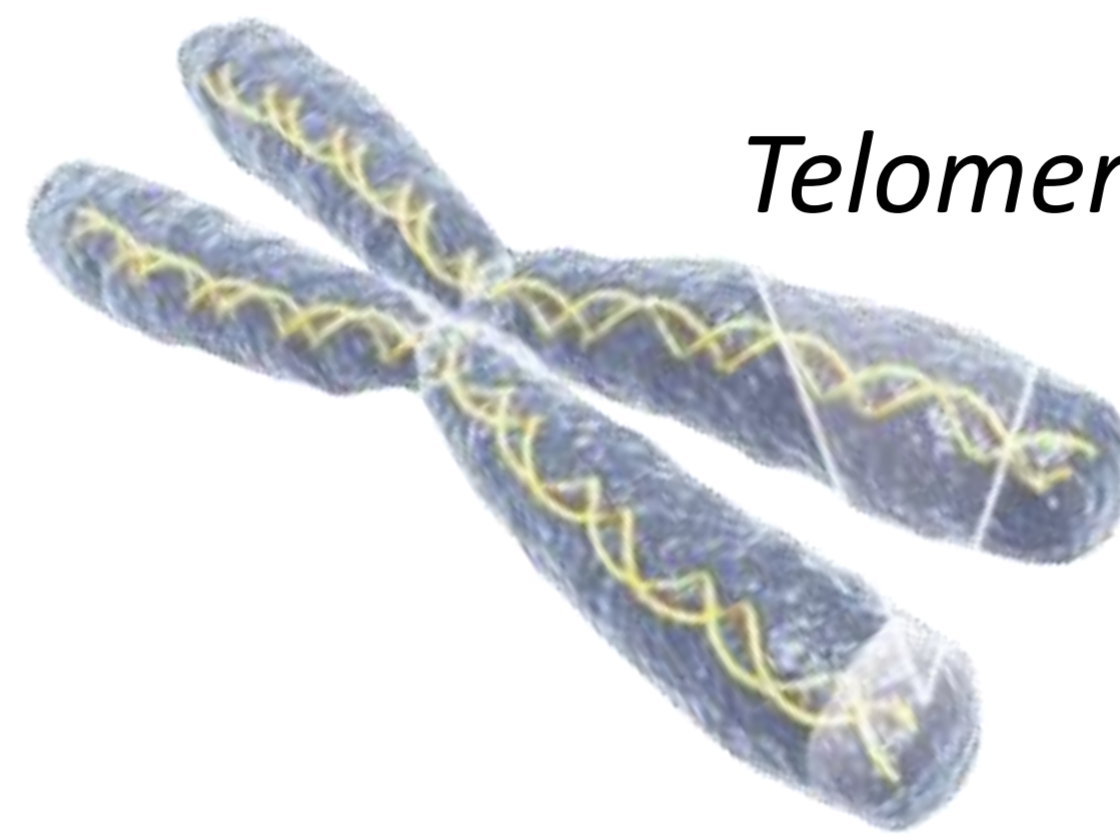
Präventives Training für Schulen

Körperliche Aktivität



Warum?

Teleomere spiegeln die Erneuerungsfähigkeit von Zellen wider. Dabei ist die Telomerlänge eng mit einer gesunden Lebensweise verbunden.



Bewegungsimpulse im Unterricht

Wie?

<p>Kraft: Groß-Kleinschreibung-Gymnastik</p> <p>WIE ES GEHT: Die Spielleitung wählt einen Satz aus und liest diesen dann Wort für Wort der Klasse vor. Die SuS müssen auf die Groß- bzw. Kleinschreibung der Wörter reagieren, indem sie zu großgeschriebenen Wörtern in die Luft springen und zu kleingeschriebenen Wörtern einen Ausfallschritt machen. Im Anschluss wird der Satz an die Tafel geschrieben, sodass sich über die körperlichen Reaktionen bezüglich der Groß- und Kleinschreibung vergewissert werden kann.</p>	<p>Entspannung: Strecken, recken</p> <p>WIE ES GEHT: Die SuS stehen an ihrem Tisch und reagieren auf die Anweisungen der Spielleitung: „strecken“: Sie machen sich so groß wie möglich „recken“: Sie recken sich wie es für sie angenehm ist „kreisen“: Sie kreisen ihre Hüften, Hände, Kopf „necken“: Sie ziehen Grimassen VARIATION: Es kann die Reihenfolge geändert werden.</p>
<p>Koordination: Äpfel pflücken</p> <p>WIE ES GEHT: Die SuS strecken ihre Arme in die Luft als wollten sie einen Apfel pflücken. Dabei spreizen sie der Reihenfolge nach erst ihre Finger und kreisen danach mit ihren Handgelenken. Anschließend senken die SuS ihre Arme und schütteln diese aus. Beim zweiten Mal machen die Hände und auch die Arme gleichzeitig Kreisbewegungen. Zuletzt werden die Arme auf Schulterhöhe vor den Körper gestreckt. Die SuS tippen mit den einzelnen Fingern ihrer rechten Hand nacheinander fünfmal an ihren Daumen. Danach wird die Übung mit der linken Hand ausgeführt. Zuletzt wird die Übung mit beiden Händen gleichzeitig durchgeführt.</p>	<p>Ausdauer: Rechenjogging</p> <p>WIE ES GEHT: Eine Zahl wird an die Tafel geschrieben. Alle SuS laufen auf der Stelle. Die Spielleitung ruft verschiedene Zahlen. Bei jeder Zahl, durch die sich die aufgeschriebene Zahl teilen lässt oder darin vorkommt, hüpfen die SuS hoch. VARIATION: Die SuS hocken sich hin oder drehen sich um sich selbst.</p>

Was?

Positive Wirkung auf:

- Herz-Kreislauf
- Atmungssystem
- Hormonsystem
- Bewegungsapparat

Ziele?

- Ausbildung altersgerechter körperlicher Leistungsfähigkeit
- Verbesserung schulischer Leistungsfähigkeit

Noch Fragen?

Innovationszentrum in Dörentrup
Energiepark 2, 32694 Dörentrup
Tel. 05231 – 62/1050
www.innovation-landlab.de

Wer?



Europäischer Landwirtschaftsfond für die Entwicklung des ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in die ländlichen Gebiete unter Beteiligung des Landes Nordrhein-Westfalen.