



Wir machen MORGEN

Bewegen mit Sporty Sportschuh

Informationen für Lehrer_innen zum Modul „Bewegen mit Sporty Sportschuh“

Worum geht es bei unserem Projekt?

Wir selbst sind sport- und bewegungsbegeistert und wollen den Schüler_innen nahebringen, wie wichtig es ist sich körperlich zu betätigen. Da unsere sportlichen Interessen sehr unterschiedlich sind, decken wir mit unseren Übungen den ganzen Bewegungsapparat ab. In Zeiten wie diesen, ist es wichtig, seinem Körper und Geist Bewegung zu gönnen und einen Ausgleich zum Alltagstrott zu haben. Was ist dafür besser als 30 Minuten seiner Zeit für eine knackige Sporteinheit mit Sporty Sportschuh zu nutzen und währenddessen noch etwas über seinen Körper zu erfahren?

Ziele

Die Schülerinnen und Schüler ...

...lernen verschiedene Bewegungsabläufe kennen.

...spüren verschiedene Teile ihres Körpers.

...lernen sich mit ihrem Körper auseinanderzusetzen.

...setzen sich nachhaltig mit Sport und Bewegung auseinander.

Vorbereitung:

Für den Ablauf wird ein Laptop, bestenfalls ein Beamer, ausgedruckte Sportmagazine und die Links zu unseren Videos benötigt. Für ein Video brauchen die Schüler_innen einen oder mehrere Gegenstände, wie Trinkflaschen oder andere Alltagsgegenstände.

Die gesamte Durchführung nimmt ca. 30 Minuten in Anspruch.

Ablauf:

Einleitung:

- Die Schüler_innen sehen sich unser Vorstellungsvideo an.
- Anschließend wird besprochen, welche Sportarten die Schüler_innen gerne in ihrer Freizeit machen und warum.
- Einführung des Sportskanonen-Kalenders. Dieser dient als Ansporn, die Kinder können ihre Bewegungstage eintragen, um einen Überblick zu bekommen. (Seite 8)

Hauptteil:

Der Hauptteil besteht aus drei Videos. Die Bearbeitung läuft wie folgt ab.

- Video ansehen, Bewegungsablauf erklären lassen.
- Benötigter Platz beziehungsweise Gegenstände vorbereiten und anschließend die Übung für ca. 30 Sekunden durchführen. In unseren Videos läuft ein Zeitstempel mit, daher können die Videos auch zeitgleich abgespielt werden. Nach Ausdauer können die Übungen auch für eine längere Zeit z.B. 1 Minute durchgeführt werden.
- Anschließend wird mithilfe des Sportmagazins reflektiert.
- Zur Visualisierung des Fortschrittes wird nach jedem Video ein Teil unseres Sportys im Trainingstagebuch auf der Seite 2 ausgemalt.
- Um die turbulenten Sporteinheiten abzurunden, folgt eine Aufnahme mit einer Fantasiereise.

Schluss:

- Die Schüler_innen tragen ihren Bewegungstag in den Sportskanonen-Kalender ein.
- Nun können sich die Schüler_innen eine eigene Bewegungsgeschichte überlegen und ebenso aufnehmen. Wir freuen uns sehr über eigene Videos. Diese können Sie uns über einen Link in der Kachel uploaden.