

Mein Körper und Ich

The printable version is no longer supported and may have rendering errors. Please update your browser bookmarks and please use the default browser print function instead.

Mein Körper und Ich

Art der Methode	Heimstunde
Stufe	GuSp
Schwerpunkt	Körperbewusstsein und gesundes Leben
Schlagwörter	
Gruppengröße	
Vorbereitungsaufwand	
Dauer	
Ort	
Autor*in	David
Status	Entwurf
Letzte Änderung	am 4. 10. 2022 von GeraldS.
Export	PDF



Inhaltsverzeichnis

Kurzbeschreibung

Inhalte

Material

Detailbeschreibung

Ablauf

Einstiegsspiel *Lauf Tic Tac Toe*

Hauptteil

Abschlusskreis

Kurzbeschreibung

Auseinandersetzen mit dem Schwerpunkt Körperbewusstsein und gesundes Leben

Inhalte

Fragen der GuSp zum Schwerpunkt diskutieren

Material

Detailbeschreibung

Mein Körper und Ich ist eine Heimstunde, die sich mit dem Schwerpunkt Körperbewusstsein und gesundes Leben auseinandersetzt.

Ablauf

Einstiegsspiel *Lauf Tic Tac Toe*

Mit Schnüren werden 6 Felder gebildet. Die Kids bilden 2 Gruppen. Jede Gruppe bekommt 3 Tücher oder etwas Ähnliches. Je ein Kind pro Gruppe läuft mit seinem Tuch zu den Kästchen und legt es in ein freies Feld hinein. Beim zurücklaufen klatscht es mit dem nächsten Kind aus seiner Gruppe ab. Erst dann darf der nächste loslaufen. Ziel ist es 3 gleiche Tücher in einer Reihe (Diagonal, Waag- oder Senkrecht) zu legen. Die Gruppe, die das als erstes schafft, hat gewonnen. Da man meist mehr als 3 Kinder in der Gruppe hat und nicht sofort zu 3 gleichen Tüchern in einer Reihe hat, dürfen die anderen Kids, die kein Tuch bekommen haben, die Tücher der Gruppe in freie Felder verschieben. Bis es einen Sieger gibt.

Hauptteil

Mit den Kindern über folgende Themen sprechen:

Wie funktioniert mein Körper?

- z.B. Herz, Lunge, Muskeln,

Worauf muss ich achten, um meinen Körper fit zu halten?

- z.B. gesunde Ernährung, Sport, Bewegung, ausreichend Schlafen, richtig sitzen, Lesen und schreiben

Welche Sportarten kennst du und wo kann ich diese ausüben?

z.B. Fußball, Eishockey, Laufen, SKI fahren UW.

Ab wann darf ich mit Muskeltraining beginnen??

- Frühestens ab den 16. Lebensjahr. Da zuvor der Körper sich stark verändert.

Was verstehst du unter Gesunder Ernährung?

- z.B. Obst, Gemüse, frisch kochen,

Wie verändert sich unser Körper mit der Zeit?

- z.B. man wächst, man isst mehr, Haare wachsen nicht nur am Kopf.
- Buben bekommen Pickel und einen Stimmbuch, bei Mädchen wächst die Brust.

Warum verhalten sich Jungs und Mädels anders?

- z.B. andere Interessen, anderes Aussehen,

Welche Bedürfnisse hat mein Körper?

- z.B. Essen und Trinken, ausreichende Bewegung,

Was können Menschen mit einer Behinderung machen um sich wohlfühlen und fit zu halten?

- Kinder überlegen lassen.

Abschlusskreis

Der übliche Abschluss einer Heimstunde

Auseinandersetzen mit dem Schwerpunkt Körperbewusstsein und gesundes Leben

Diese Seite wurde zuletzt am 4. Oktober 2022 um 14:23 Uhr bearbeitet.