

Aktions- und Unterrichtsideen

Die Geh-Woche

Eine Woche lang gehen die SchülerInnen in der ersten Schulstunde rund um die Schule spazieren. Verschiedene Gehformen werden ausprobiert und Wahrnehmung und Koordination gefördert.

Zielgruppe

1. bis 4. Klasse Volksschule
Praxiserprobte von zahlreichen Schulen in Österreich

Ziele/Kompetenzvermittlung

- Förderung der Koordination, Körperwahrnehmung
- Lernen in Bewegung

Bezug zu Unterrichtsgegenstand

Sachunterricht, Verkehrserziehung, Bewegung und Sport

Dauer

Jeweils circa 30 Minuten an z. B. 5 Tagen

Benötigte Materialien

Keine

Hintergrundinformationen

Die Koordinations- und Bewegungsfähigkeiten von Kindern und Jugendlichen haben in den letzten Jahren abgenommen. Mit der Geh-Woche kann man sich bewusst und ohne Wettbewerb mit Bewegungsformen auseinander setzen und Lust auf's Gehen machen. Mit den kurzen „Geheinheiten“ gelingt ein anregender Einstieg in den Tag.

Ablauf/Beschreibung

Eine Woche lang werden in der ersten Unterrichtsstunde jeweils circa 30 Minuten dem Gehen gewidmet. Dazu werden gleich mit Unterrichtsbeginn auf einem sicheren Stück Gehsteig verschiedene Gehformen ausprobiert.

Wenn räumlich und organisatorisch möglich, kann man die SchülerInnen auch informieren, dass sie in dieser Woche Straßenschuhe und Straßenkleidung in der Früh noch anbehalten können, da gleich mit Unterrichtsbeginn nach draußen gegangen wird.

Aktions- und Unterrichtsideen

Ideen an Gehformen, die in dieser Woche ausprobiert werden können:

- Gehen in unterschiedlichen Geschwindigkeiten
mögliche Fragestellungen: „Nimm wahr: Kannst du bei deiner schnellsten Gehgeschwindigkeit normal sprechen? Oder musst du schnaufen? Wie langsam kannst du gehen? Nimm wahr: Wo ist deine optimale Geschwindigkeit um nicht das Gleichgewicht zu verlieren? Wenn du die Arme verschränkst kannst du dann das Gleichgewicht besser oder schlechter halten?“
- Hüpfend fortbewegen, Knie nach oben ziehen, auf einem Bein hüpfen
mögliche Fragestellungen: „Mit welchem Bein kannst du leichter hüpfen? Wie weit kannst du die Hände einsetzen um das Gleichgewicht zu halten? Wie weit kannst du hüpfen? Wie hoch kannst du hüpfen?“
- Paarweise gehen, eine Person mit geschlossenen Augen, die andere führt
mögliche Fragestellungen: „Wie fühlst du dich dabei, mit geschlossenen Augen zu gehen? Wie fühlst du dich dabei, wenn du jemanden den Weg geleitest?“
- Gehen im Gänsemarsch; Hände jeweils auf die Schultern des Vorderen
mögliche Fragestellungen: „Wie schnell könnt ihr gehen, ohne dass die Kette abreißt? Geht es leichter im Gleichschritt?“
- Seitlich gehen
- Laufen
- Auf allen vieren (wo örtlich möglich)
- Rückwärts gehen
- Etc.