

Audi BKK

Bewegen mit Pfiff

**Unterrichtsmaterial zur Gesundheitsförderung
für Schülerinnen und Schüler der Klassen 3 bis 6**



Impressum

2. Auflage, Berlin 2020

Verantwortlich: Audi BKK
Ferdinand-Braun-Str. 6, 85053 Ingolstadt
www.audibkk.de

Konzeption und Umsetzung: Helliwood media & education im fjs e. V., Berlin
Bildnachweis: Kudryashka/Shutterstock.com, Alena Ozerova/Shutterstock.com, stockphoto-graf/Shutterstock.com, Andrey_Kuzmin/Shutterstock.com, Alena Ozerova/Shutterstock.com, EVZ/Shutterstock.com, Reinekke/Shutterstock.com, eigene

Druck: vierC print+mediafabrik GmbH&CO. KG, Berlin

Auflage: Online-Version

Das vorliegende Material bietet den Einstieg zur Nutzung des von Helliwood media & education für Kinder bereitgestellten Sensibilisierungsangebotes „Fidibuzz – Gesundheitsprävention in der Schule“. Die Inhalte der Unterrichtsmaterialien können in der vorliegenden Fassung im schulischen Umfeld in unveränderter Form nicht kommerziell genutzt und vervielfältigt werden. Darüber hinaus werden die Inhalte als offene Lehrmaterialien (OER) zur Veränderung und Bearbeitung bereitgestellt.

Haftungsausschluss: Alle Angaben wurden sorgfältig recherchiert und zusammengestellt. Für die Richtigkeit und Vollständigkeit des Inhaltes sowie für zwischenzeitliche Änderungen übernehmen wir keine Gewähr.

Liebe Lehrerinnen und Lehrer,

wir sind der Meinung, dass eine gesunde Lebensweise erlernt werden kann. Daher engagiert sich die Audi BKK mit dem Präventionsprogramm „Fidibuzz“ für Schülerinnen und Schüler.

Die Ludwig-Fronhofer-Realschule in Ingolstadt hat das Projekt im September 2018 bereits erfolgreich getestet. Mit Ihnen gemeinsam wollen wir weiteren Kindern und Jugendlichen aufzeigen, wie wichtig es ist, schon frühzeitig und ganz bewusst auf die eigene Gesundheit zu achten. Denn bereits im Kindesalter wird der Grundstein für die weitere Entwicklung gelegt. Diese Aufgabe liegt uns besonders am Herzen und ist zugleich ein Teil unseres gesetzlichen Auftrags.

Für die Umsetzung brauchen wir Ihre tatkräftige Unterstützung. Wir haben mit Expertinnen und Experten das Projekt „Fidibuzz“ speziell für den Einsatz in Schulen konzipiert. Dazu gehört das vorliegende Unterrichtsmaterial.

Auf niederschwellige Art und Weise wollen wir den Umgang der Kinder und Jugendlichen in den Klassen 3 bis 6 mit den Themen Trinken, Bewegung, Stressbewältigung und Medienkonsum thematisieren. Die Kinder werden so sensibilisiert und lernen, ihr Handeln in Bezug auf die eigene Gesundheit kritisch zu hinterfragen.

Zusätzlich bietet „Fidibuzz“ ein digitales Angebot, das Kindern spielerisch einen verantwortungsvollen Umgang mit Medien näherbringt – und dies unter höchsten Datenschutzerfordernissen, vollkommen anonymisiert.



„Fidibuzz“ ergänzt sinnvoll die Lehrpläne der Grund- und weiterführenden Schulen und ist ein hervorragendes Beispiel, wie die pädagogische Entwicklung schulischer Gesundheitsförderung und Prävention durch kompetente außerschulische Partner, wie der Audi BKK, bereichert werden kann.

Insgesamt möchten wir das gesundheitsbezogene Bewusstsein von allen fördern, die an der Erziehung unserer Kinder beteiligt sind, und hoffen, dass wir Sie mit dem Projekt in Ihrer Arbeit als Lehrkraft unterstützen können. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und vor allem Spaß mit „Fidibuzz“!

Herzlichst
Ihr Gerhard Fuchs
Vorstandsvorsitzender der Audi BKK

Bewegung im Alltag



In Deutschland herrscht ein Bewegungsparadox. Viele Kinder und Jugendliche treiben zwar organisiert Sport in Sportvereinen, bewegen sie sich aber dennoch insgesamt zu wenig. Einmal in der Woche zum Fußballtraining zu gehen macht den Mangel an Fangen spielen und auf Bäume klettern nicht wett. Unter dem Strich kommt für die Kinder deutlich zu wenig Bewegung dabei heraus.

Untersuchungen zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland zeigen: Die meisten Kinder bewegen sich für eine gesunde körperliche und kognitive Entwicklung zu wenig. Nur 25,4% der Mädchen und 29,4% der Jungen im Alter von 3 bis 17 Jahren erreichen die Bewegungsempfehlung der Weltgesundheitsorganisation, so das Ergebnis der KIGGS-Studie des Robert-Koch-Instituts. Neun Stunden liegen, neun Stunden sitzen, fünf Stunden stehen und weniger als eine Stunde Bewegung: So sieht der Alltag der Schulkinder heute eher aus.



Wie viel Schritte sollst du tun?

Das Ergebnis der Studie ist weit weg von den Empfehlungen der Expertinnen und Experten. Kinder und Jugendliche sollen sich demnach mindestens 90 Minuten am Tag moderat bis intensiv bewegen. Rund eine Stunde der empfohlenen Bewegungszeit kann aber durch einfache Alltagsaktivitäten, wie zum Beispiel mit dem Fahrrad zur Schule fahren, abgedeckt werden.

Mindestens einmal am Tag sollten sie ordentlich ins Schwitzen und außer Atem kommen, denn dann ist der gesundheitliche Effekt besonders groß. Ein weiterer in der Forschung beliebter und anschaulicher Maßstab für Bewegung ist das Zählen von Schritten. Eine Stunde aktiv im Alltag unterwegs sein entspricht ungefähr 12.000 Schritten.

Körperliche Betätigung ist ein grundlegendes Mittel zur Verbesserung der körperlichen und geistigen Gesundheit der Menschen. Sie vermindert das Risiko vieler Spät- und Folgekrankheiten und nützt auch der Gesellschaft, weil sie zu erhöhtem sozialem Austausch und zu Engagement in Gruppen beiträgt.
(Weltgesundheitsorganisation)

Körperliche Entwicklung

Ein gesundes Bewegungsverhalten in der Kindheit wirkt sich in vielerlei Hinsicht auf das weitere Leben aus. Denn im Grundschulalter werden entscheidende Weichen für die körperliche und geistige Entwicklung eines Kindes gelegt. Bei entsprechender Förderung macht die motorische Entwicklung einen Sprung, so dass Kinder gegen Ende der Grundschulzeit in der Lage sind, komplexere Sportarten wie Volleyball oder Handball zu beherrschen. Auch die kognitiven Fähigkeiten

entwickeln sich in diesem Alter in großen Sprüngen, wenn die Voraussetzungen dafür gegeben sind. Ausreichend Bewegung ist für eine gesunde Entwicklung genauso wichtig wie eine ausgewogene Ernährung.

Das Unterrichtsmaterial

Laut des Jugendgesundheitsurveys spielt die Schule eine große Bedeutung in der gesunden Entwicklung der Kinder und Jugendlichen. Und dies liegt nicht nur in der Zeit begründet, die sie in der Schule verbringen, sondern vielmehr in den Aufgaben der Schule, die unter anderem maßgeblich zur sozialen und emotionalen Entwicklung beitragen.

Mit dem vorliegenden Unterrichtsmaterial regen wir die Kinder dazu an, sich mit ihrem Bewegungsverhalten auseinanderzusetzen und sie für ausreichende Bewegung zu sensibilisieren. Neben einer einführenden Unterrichtsstunde zum Thema Bewegung erhalten die Kinder ein Bewegungstagebuch sowie einen Schrittzähler, um ihr tägliches Bewegungspensum zu dokumentieren und sich im Rahmen des Unterrichts darüber auszutauschen.

Schule und Gesundheit

Die Ergebnisse des letzten WHO-Jugendgesundheitsurveys »Health Behaviour in School-aged Children« (HBSC) zeigt, dass die Schule in den letzten Jahrzehnten zum zentralen Ort für gesundheitsfördernde Interventionen geworden ist.

Kompetenzen

Die Schülerinnen und Schüler dokumentieren ihr Bewegungspensum an einem normalen Tag und tauschen sich darüber aus. Darüber hinaus lernen sie, warum Bewegung so wichtig ist und wie sich körperliche Aktivitäten auf ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden auswirken.



Fach- und Methodenkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler

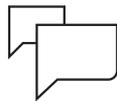
- > reflektieren ihr tägliches Bewegungspensum.
- > verstehen, wie sich Bewegung auf die Gesundheit auswirkt.
- > dokumentieren mithilfe eines Schrittzählers die tägliche Schrittmenge.



Aktivitäts- und Handlungskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler

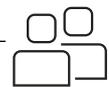
- > nehmen ihren Körper und dessen Bewegungsabläufe wahr.
- > übernehmen Verantwortung für ihre Gesundheit.
- > führen verantwortungsvoll ein Bewegungstagebuch.



Sozial-kommunikative Kompetenz

Die Schülerinnen und Schüler

- > tauschen sich in der Gruppenarbeit zu ihren Erfahrungen aus.
- > setzen sich im Team kritisch mit dem Bewegungsverhalten auseinander.
- > tragen ihre Meinung in der Diskussion bei.



Personale Kompetenz

Die Schülerinnen und Schüler

- > bringen ihr vorhandenes Wissen in den Unterricht mit ein.
- > überlegen, wie sie Bewegung in ihre Familien- und Freizeitaktivitäten integrieren.
- > übernehmen Verantwortung für ihr persönliches Wohlbefinden.

→ Fidibuzz ist ein digitales Angebot für Kinder. Ohne dass persönliche Daten erfasst werden, können die Kinder über einen individuellen Zugangscode ihre Ergebnisse in einem digitalen Tagebuch dokumentieren.

www.fidibuzz.de

Unterrichtsplan 1

Das Unterrichtsmaterial zum Thema Bewegung ist in zwei Einheiten aufgeteilt. Die erste Doppelstunde dient der Sensibilisierung und zur Vorbereitung auf das Führen des Bewegungstagebuchs. In der zweiten Unterrichtsstunde wird das Tagebuch ausgewertet und es werden Regeln aufgestellt.

Phase 1: Sensibilisierung

Um in das Thema Bewegung einzusteigen, beginnen die Schülerinnen und Schüler mit einer bewegten Positionierung und analysieren, warum Bewegung für die körperliche und geistige Entwicklung wichtig ist.

1.1 Steigen Sie in das Thema Bewegung ein, indem Sie die Schülerinnen und Schüler mit einfachen Positionsfragen motivieren, sich zu bewegen. Geben Sie dazu nacheinander die folgenden Anweisungen:

1. Wer mit dem Fahrrad gekommen ist, hüpfte auf einem Bein.
2. Wer mit dem Bus zur Schule gekommen ist, macht Kniebeugen.
3. Wer mit dem Auto gefahren wurde, läuft auf der Stelle.
4. Wer in die Schule gelaufen ist, streckt beide Arme in die Luft.

→ **Sozialform:** Plenum



1.2 Leiten Sie nach der körperlichen Bewegung dazu über, dass Bewegung sehr wichtig für die Entwicklung und die Gesundheit ist. Fragen Sie, ob die Schülerinnen und Schülern wissen, warum das so ist und sammeln Sie erste spontane Wortmeldungen. Teilen Sie dann das → Arbeitsblatt 1 (S. 11) aus und lassen Sie in kleinen Gruppen erarbeiten, welche positiven Auswirkungen Sport und Bewegung auf den Menschen haben. Die Icons in den Textfeldern geben Hinweise auf die Lösungen. Werten Sie das Ergebnis im Plenum aus. Übertragen Sie das Ergebnis an die Tafel. Ein Lösungsblatt können Sie sich im Internet herunterladen.

→ **Sozialform:** Gruppenarbeit



Download Unterrichtsmaterial

Das Lösungsblatt zum Arbeitsblatt 1, die Kopiervorlage für ein schriftliches Blitzlicht sowie alle weiteren Materialien, die Sie für den Unterricht benötigen, finden Sie im Internet zum Download. Das Plakat mit den Regeln, die Zähler und die Bewegungstagebücher können Sie kostenlos im Klassensatz bestellen.
audibkk.fidibuzz.de

Phase 2: Erarbeitung

Als Vorbereitung auf das Bewegungstagebuch analysieren die Schülerinnen und Schüler ihr Bewegungsspensum an einem beispielhaften Tag und tauschen sich dazu in der Klasse aus.

- 2.1** Teilen Sie das → Arbeitsblatt 2: „Übersicht Bewegung“ (S. 12) und das → Arbeitsblatt 3: „Ich in Bewegung“ (S. 13) aus und erklären Sie die Aufgabe. Entlang der Tageszeiten notieren die Schülerinnen und Schüler, wie und wie viel sie sich bewegt haben, und rechnen dies mithilfe der Übersicht in Schritten aus. Dazu können sie sich in Partnerarbeit austauschen, jedoch füllen alle jeweils ein eigenes Arbeitsblatt aus.



Sozialform: Partnerarbeit/Einzelarbeit

- 2.2** Zur Auswertung der Arbeitsblätter stellen Freiwillige unter den Schülerinnen und Schülern ihren Tag und die Anzahl der Schritte vor. Fragen Sie, ob das an den anderen Tagen der Woche ähnlich ist oder ob es ihrer Meinung nach Unterschiede gibt und warum. Fragen Sie ebenfalls, inwieweit Schrittzähler bekannt sind und ob die Schülerinnen und Schüler wissen, wie viele Schritte man in ihrem Alter am Tag gehen sollte.



→ **Sozialform:** Plenum

Phase 3: Auswertung/Diskussion

In einem gemeinsamen Gespräch wird die Bedeutung von Bewegung noch einmal betont und es werden Ideen entwickelt, wie man sich an einem ganz normalen Tag mehr bewegen kann.

- 3.1** Bitten Sie die Schülerinnen und Schüler in einem mündlichen oder schriftlichen Blitzlicht (→ Methode: Blitzlicht, S. 10) um eine Stellungnahme. Sie erläutern, wie sie ihr persönliches Bewegungsprofil einschätzen und machen gegebenenfalls erste Vorschläge, wie sie dies verändern könnten. Wenn Sie ein schriftliches Blitzlicht durchführen wollen, können Sie das → Arbeitsblatt 4: „Blitzlicht“ (Download) nutzen.



→ **Sozialform:** Einzelarbeit | **Methode:** Blitzlicht

- 3.2** Teilen Sie nach der Unterrichtsstunde das Bewegungstagebuch und den Schrittzähler aus und erklären Sie, dass die Schülerinnen und Schüler eine oder zwei Wochen lang das Tagebuch führen sollen. Gehen Sie gemeinsam das Heft durch und besprechen Sie, was zu tun ist. Erklären Sie, wie der Schrittzähler funktioniert und dass er am besten am Hosenbund beziehungsweise an einer Hosentasche befestigt wird. Die Schülerinnen und Schüler sollten dies vorher testen. Alternativ können die Schülerinnen und Schüler auch bereits installierte Apps auf ihren Smartphones nutzen. Begleitend dazu sollten Sie im Vorfeld die Eltern über Ihr Vorhaben informieren.



Für den **Lehrtisch**

Zeit	Inhalt	Sozialform	Material/ Medien
10 Minuten	1.1 Sensibilisierung Positionierung nach Impulsfragen	Plenum	
15 Minuten	1.2 Körper und Bewegung Bedeutung von Bewegung für die Gesundheit	Plenum	A1
25 Minuten	2.1 Ich in Bewegung Dokumentation eines Bewegungsprofils	Partnerarbeit/Einzelarbeit	A2, A3
10 Minuten	2.2 Auswertung Abfragen der Ergebnisse	Plenum	A2, A3
15 Minuten	3.1 Diskussion Stellungnahme zum Bewegungsprofil	Einzelarbeit	Methode: Blitzlicht
15 Minuten	3.2 Erläuterung Tagebuch Erläutern des Bewegungstagebuchs	Plenum	A2, Tagebuch

Methode: Blitzlicht



Die Methode

Die Methode „Blitzlicht“ eignet sich besonders, um Stimmungsbilder in der Klasse aufzugreifen. Das „Blitzlicht“ kann als Feedback in einer schnellen mündlichen Runde durchgeführt werden. Die schriftliche Variante hat den Vorteil, dass Aussagen dokumentiert werden und als Grundlage für eine spätere Diskussion und Dokumentation dienen können.

Durchführung

- > Die Schülerinnen und Schüler notieren ihre Stellungnahme entsprechend der Frage.
- > Anschließend werden die Ergebnisse reihum vorgetragen. Wichtig ist, darauf zu achten, dass die Äußerungen in dieser Phase des Blitzlichtes nicht von den Mitschülerinnen und -schülern kommentiert oder kritisiert werden. Es sollen auch keine Fragen gestellt werden.
- > Die Arbeitsblätter werden an der Tafel oder einer Pinnwand befestigt und zur Diskussion gestellt. Wenn die einzelnen Statements in dieser Diskussionsrunde mit einbezogen werden dürfen, sollte dies vorher vereinbart werden.
- > Bevor Sie in eine allgemeine Diskussionsrunde einsteigen, können nun Fragen zu einzelnen Statements gestellt oder diese kommentiert werden.
- > Die Diskussion könnte wiederum mit einem mündlichen Blitzlicht beendet werden. So bekommt man ein schönes Bild, inwieweit sich Stimmungen oder Meinungen im Laufe einer Diskussion verändert haben.

Didaktisches Ziel

Neben dem Einblick in eine Stimmungslage fördert die Methode Blitzlicht kurze, spontane Meinungsäußerungen und trägt zur Verbesserung der Kommunikation in einer Lerngruppe bei. Darüber hinaus wird gesichert, dass jede Schülerin und jeder Schüler zu Wort kommt.

Die Fidibuzz-App: Zugangscodes

Wenn Sie für diese Unterrichtsreihe die App nutzen möchten, dann schreiben Sie uns. Wir legen für Sie eine Gruppe an und geben Ihnen Zugangscodes für die gesamte Klasse. Die Schülerinnen und Schüler können den persönlichen Zugangscodes in ihrem Medientagebuch auf Seite 3 notieren. Dazu erhalten Sie einen Block mit Post-it-Zetteln, mit denen die persönlichen Codes abgeklebt werden können.

Dein Name:

Deine Klasse:

A1: Bewegter Körper

Schreibe in die Kästchen, wie sich Bewegung auf den Körper, die Organe und deine Gesundheit auswirkt.

The frog is positioned in the center of the page. Surrounding it are ten empty rectangular boxes for writing, arranged in two columns of five. Each box is accompanied by a green circular icon:

- Top center: Crown icon
- Top left: Brain icon
- Top right: Smiley face icon
- Middle left: Torso icon
- Middle right: Heart with pulse icon
- Bottom left: Muscle icon
- Bottom right: Trophy icon
- Bottom left: Hand holding a pencil icon
- Bottom right: Refresh/cycle icon

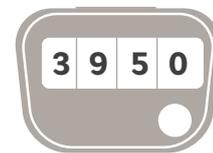
Dein Name:

Deine Klasse:

A2: Überblick

In der Tabelle kannst du sehen, wie man verschiedene Bewegungs- und Sportarten in Schritte umwandelt. Zum Beispiel: 10 Minuten Skateboard fahren entspricht 1.500 Schritten. Wenn du eine Sportart nicht findest, dann wähle eine ähnliche aus der Tabelle.

Aktivitäten-Schritte-Übersicht	
 	Gehen 10 min. ≈ 1.000 Schritte
 	Aktivitäten wie z. B. • Radfahren • Abfahrtsski • Skateboarden • Crosstraining 10 min. ≈ 1.500 Schritte
 	Freizeit wie z. B. • Joggen • Schwimmen • Rollschuhfahren 10 min. ≈ 2.000 Schritte
 	Sport wie z. B. • Reiten • Eishockey • Fußball • Kampfsport 10 min. ≈ 2.000 Schritte



Vormittags

15 Minuten mit dem Fahrrad zur Schule = 2.250 Schritte

2.250 

1 Minute Sprintlauf im Sportunterricht = 200 Schritte

200 

5 Minuten Tanzübungen in der Pause = 1.500 Schritte

1.500 

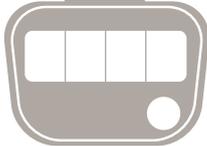
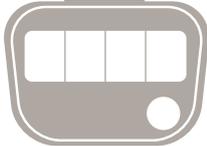
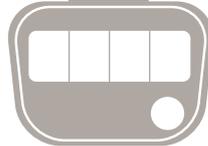
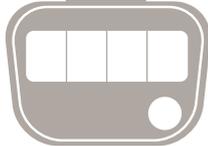
Dein Name:

Deine Klasse:

A3: Ich in Bewegung



Schreibe in die Kästen unter die Tageszeiten, wie du dich bewegt hast, und male sie farbig aus wie in dem Beispiel auf dem Arbeitsblatt A2. Rechne die Bewegung in Schritte um und fülle die Säule, indem du die Anzahl der Schritte farbig markierst. Rechne am Ende alles zusammen und trage die Schrittzahl in den Zähler ein.

4.000 3.000 2.000 1.000	4.000 3.000 2.000 1.000	4.000 3.000 2.000 1.000	4.000 3.000 2.000 1.000
			
Morgens	Vormittags	Nachmittags	Abends
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Unterrichtsplan 2

In dieser zweiten Unterrichtsstunde steht die Auswertung der Bewegungstagebücher im Mittelpunkt. Dazu werden die Ergebnisse auf einer Positionslinie dargestellt und es wird auf einfache Art und Weise gezeigt, wie man Häufigkeitsverteilungen ermittelt.

Phase 1: Einstieg

Die Schülerinnen und Schüler berichten von ihren Erfahrungen, die sie beim Führen des Tagebuches gemacht haben.

- 1.1** Fragen Sie, wie es den Schülerinnen und Schülern beim Führen des Tagebuches ergangen ist. Haben sie mit ihren Eltern darüber gesprochen? Sind sie überrascht über das Ergebnis? Bewegen sie sich an allen Tagen ungefähr gleich? Gibt es einen Unterschied zwischen Wochen- und Wochenendtagen? Schaffen sie die Marke von 12.000 Schritten? Haben sie vielleicht schon selbst Beobachtungen gemacht?

→ **Sozialform:** Plenum



Phase 2: Auswertung

Die Schülerinnen und Schüler lernen anhand des Klassenergebnisses eine einfache grafische Auswertung (Kastengrafik) kennen und vergleichen das Gesamtergebnis mit ihren persönlichen Ergebnissen.

- 2.1** Markieren Sie auf dem Boden 15 Positionen wie im → Tafelbild: Kastengrafik (S. 17) dargestellt (entsprechend der Wochenauswertung im Tagebuch von 1.000 bis 15.000 Schritte). Beginnen Sie nun beispielhaft mit der Auswertung eines Tages und bitten Sie die Schülerinnen und Schüler, einzeln nach vorne zu kommen und sich entsprechend ihrem Tagebucheintrag an den Markierungen zu positionieren. Um die Kastengrafik zu erstellen, verfahren Sie wie im Tafelbild erklärt und übertragen Sie das Ergebnis eines Tages an die Tafel.

→ **Sozialform:** Plenum



2.2 Erklären Sie anhand des Tafelbildes, dass der Kasten zeigt, wo die Mehrheit (siehe Median) der Klasse steht; die Ausdehnung nach rechts und links zeigt die Abweichungen. Die Schülerinnen und Schüler, die sich wieder gesetzt haben, sind die sogenannten „Ausreißer“. An der Auswertung eines Tages kann man bildlich erklären, wo die Klasse steht. Die Gesamtauswertung – also die restlichen Wochentage – ermitteln Sie am besten über das digitale Angebot. Damit können Sie zeigen, an welchen Tagen sich die Klasse im roten Bereich und wann sie sich im grünen Bereich befindet. Halten Sie fest, was das Ergebnis bedeutet und wo Ihrer Meinung nach Handlungsbedarf besteht.



→ **Sozialform:** Plenum/Partnerarbeit

2.3 Wenn die Schülerinnen und Schüler ihre Zahlen in die App eingegeben haben, können Sie zusätzlich zur Kastengrafik das Klassenergebnis am Whiteboard oder mit dem Beamer zeigen. Lassen Sie die Schülerinnen und Schüler als Wiederholung noch einmal erklären, was die Grafik zeigt.



→ **Sozialform:** Plenum

Phase 3: Regeln erstellen

Die Schülerinnen und Schüler ziehen Rückschlüsse aus dem Ergebnis der Bewegungstagebücher und erstellen Regeln für die Klasse.

3.1 Betonen Sie noch einmal, wie wichtig Bewegung für die Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden ist. Erklären Sie den Schülerinnen und Schülern, dass Kinder in ihrem Alter täglich 12.000 Schritte gehen, sich 60 bis 90 Minuten bewegen und zweimal am Tag dabei außer Atem kommen und schwitzen sollten.



→ **Sozialform:** Plenum

3.2 Schlagen Sie vor, gemeinsam Regeln für mehr Bewegung im Alltag festzulegen. Gehen Sie darauf ein, dass es auch ganz einfache Alltagsaktivitäten sein können wie in die Schule gehen oder mit dem Fahrrad fahren, schwimmen gehen, mit Freunden im Park oder auf Spielplätzen spielen, Zimmer aufräumen, Müll wegbringen oder einkaufen gehen. Nutzen Sie dazu auch das Plakat „Bewegen mit Pfiff“ (S. 18), das Sie bestellen oder herunterladen können. Alternativ können Sie in einer weiteren Unterrichtsstunde ein eigenes Plakat für den Klassenraum erstellen.



→ **Sozialform:** Plenum

3.3 Teilen Sie am Ende der Stunde das → Arbeitsblatt „Feedback: Gelernt ist gelernt“ (S. 19) aus und bitten Sie die Schülerinnen und Schüler, Ihnen das Arbeitsblatt ausgefüllt zurückzugeben.

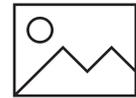


Für den **Lehrtisch**

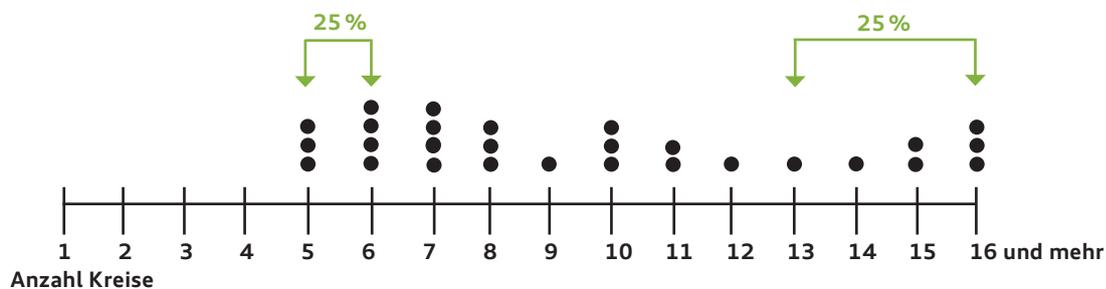
Zeit	Inhalt	Sozialform	Material/ Medien
5 Minuten	1.1 Einstieg Austausch von Erfahrungen	Plenum	Bewegungstage- bücher
10 Minuten	2.1 Aktivität Darstellen von Häufigkeiten auf einer Positionslinie	Plenum	Bewegungstage- bücher Tafelbild
5 Minuten	2.2 Auswertung Interpretation der Kastengrafik	Plenum	Bewegungstage- bücher
10 Minuten	3.1 Orientierung Wie viel Bewegung brauchen Kinder im Alter von 9 bis 13 Jahren täglich?	Plenum	
10 Minuten	3.2 Regeln erstellen Regeln für mehr Bewegung im Alltag	Plenum	Plakat
5 Minuten	3.3 Feedback Ausfüllen der Feedbackbögen	Einzelarbeit	Arbeitsblatt „Feedback“

→ Für die Gestaltung des Plakates können Sie auch eine weitere Unterrichtsstunde nutzen.

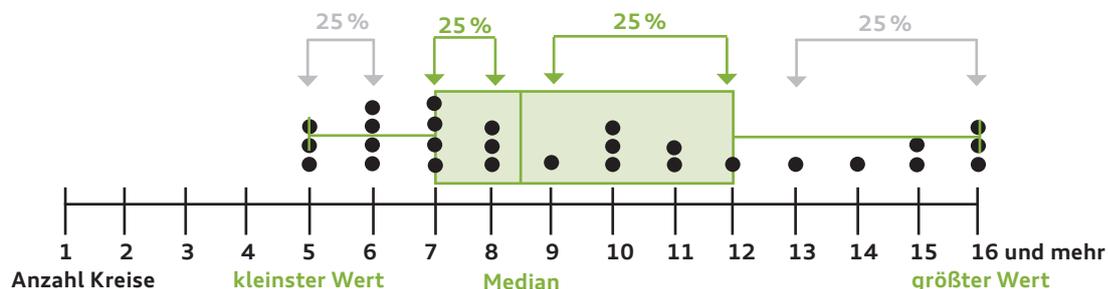
Tafelbild: Kastengrafik



Schritt 1: Erklären Sie den Schülerinnen und Schülern, dass sie sich beispielhaft das Ergebnis eines Tages der gesamten Klasse ansehen. Dabei handelt es sich um eine statistische Darstellung von Häufigkeiten (Boxplot). Rufen Sie die Schülerinnen und Schüler nach vorne und bitten Sie sie, sich entsprechend der Anzahl der Kreise, die sie an einem Tag markiert haben, zu positionieren. Teilen Sie dann die Gesamtzahl der Schülerinnen und Schüler durch vier. In unserem Fall haben wir $28 : 4 = 7$. Jeweils 25 % der Schülerinnen und Schüler von rechts und links (in diesem Fall jeweils 7) können sich wieder hinsetzen. Das sind die „Ausreißer“ also die Extremfälle.



Schritt 2: Übertragen Sie das Ergebnis der mittleren 50 % an die Tafel und zeichnen Sie ein Rechteck um die verbleibenden 14 Kreise. Zählen Sie dann noch einmal 7 Kreise von links ab und zeichnen Sie eine Linie durch den Kasten (hier zwischen 8 und 9). Die Hälfte der Schülerinnen und Schüler hat zwischen 7 und 12 Kreise markiert; das entspricht 7.000 bis 12.000 Schritten und liegt damit im „roten“ Bereich bezogen auf die Bewegung. Die meisten Kinder haben zwischen 7 und 8 Kreise markiert, was 7.000 bis 8.000 Schritten entspricht. Fazit in diesem Fall wäre also, dass sich die Klasse insgesamt zu wenig bewegt und lediglich 8 Schülerinnen und Schüler 12.000 und mehr Schritte gehen.



Kastengrafik: Darstellung von Verteilung

Die Kastengrafik ermöglicht eine schnelle Übersicht über Verteilungen von Daten. Dabei können Aussagen über das Zentrum (Median), die Streuung (Kasten), die Form und Ausreißer (kleinster und größter Wert) gemacht werden. Obwohl die Kastengrafik (Boxplot) mathematisch Lehrstoff der 9. Klasse ist, kann man an diesem Beispiel auch schon jüngeren Schülerinnen und Schülern verständlich zeigen, wie das Bewegungsprofil über die Klasse verteilt aussieht.

Regeln für Poster



Wir nutzen die Pausenzeiten, um uns zu bewegen.

Wir machen Bewegungspausen im Unterricht.

Wir achten darauf, dass wir nicht länger als 30 Minuten am PC, Handy oder Fernsehen sitzen.

Wenn möglich fahren wir mit dem Fahrrad in die Schule oder gehen zu Fuß.

Bestellen Sie online das Plakat für den Klassenraum. Alternativ können Sie in einer weiteren Unterrichtsstunde mit den Schülerinnen und Schülern ein eigenes Plakat mit Regeln, wann und wie man sich bewegen kann, gestalten. Dazu können einzelne Sprechblasen mit Text erstellt werden, die auf einem Plakat arrangiert werden. Achten Sie bei der Wahl der Regeln auch auf alltägliche Bewegungsmöglichkeiten wie einkaufen gehen, Müll wegbringen, sich mit Freunden zu Freizeitaktivitäten verabreden, Fahrrad fahren etc.

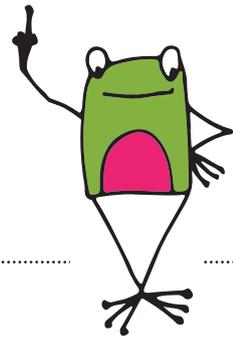
Unterrichtsmaterial kostenlos bestellen

Das Plakat mit den Regeln sowie die Bewegungstagebücher stehen im Internet zum Download zur Verfügung. Sie können aber auch alle Materialien, die Sie für den Unterricht benötigen, kostenlos im Klassensatz bestellen.

audibkk.fidibuzz.de

Dein Name:

Deine Klasse:



Feedback: Gelernt ist gelernt

Jetzt ist deine Meinung gefragt. Was hat dir an der heutigen Unterrichtsstunde gefallen? Was hast du gelernt?

Beurteile dich selbst!			
Das Thema hat mir Spaß gemacht.			
Ich habe mich aktiv beteiligt.			
Die Aufgaben sind mir leicht gefallen.			
Ich habe viel Neues gelernt.			

Ich habe heute gelernt, dass:

Ich werde das nächste Mal mehr darauf achten, dass:

Besonders gefallen hat mir:

Weniger gefallen hat mir:

Dokumentation

Zum erfolgreichen Unterrichten und Lernen zählen nicht nur die Vermittlung und Anwendung von Wissen. Vielmehr rücken Formen des Lehrens in den Vordergrund, die Kinder an selbstständiges Lernen und an das Überprüfen der eigenen, individuellen Fortschritte heranführen.

In diesem Bereich erhalten Sie Materialien, die Sie bei der schnellen und strukturierten Dokumentation von erfolgreichen Unterrichtsprojekten unterstützen sollen. Nutzen Sie hier zusätzlich das Arbeitsblatt für Schülerinnen und Schüler „Feedback: Gelernt ist gelernt“ auf Seite 19. Hier schätzen sich die Kinder am Ende des Projektes selbst ein.

Ziel der Dokumentation ist

- > die Einübung von Verfahren zur Dokumentation von Unterrichtsprojekten;
- > die kritische Reflexion der eigenen Umsetzung im Unterricht;
- > die Motivation von Lehrerinnen und Lehrern, sich selbst die Umsetzung zuzutrauen.

Die Struktur der Dokumentation basiert auf dem erfolgreich praktizierten Konzept „pd4“ [p(ə)tifu ʀ], das aus vier Schritten besteht:

pd4 Dokumentation in 4 Schritten

[define] – Analyse der Ausgangssituation und Zielbestimmung

[design] – Vorbereitung der Unterrichtseinheit

[deploy] – Durchführung der Unterrichtseinheit

[describe] – Dokumentation und Reflexion

Die Dokumentation des Unterrichtsprojektes beginnt mit einer kurzen Analyse der konkreten Ausgangssituation. Nutzen Sie dazu das Formblatt „Projektanalyse“ auf Seite 21. In einem weiteren Schritt sollten alle verwendeten Arbeitsblätter und Materialien inklusive Ihres konkreten Unterrichtsverlaufes zusammengetragen werden.

Zusätzlich können Sie die Ergebnisse des Unterrichtsprojektes dokumentieren, indem Sie die wichtigsten Erkenntnisse sowie das Feedback der Schülerinnen und Schüler zusammenfassen und eventuell mit Bildmaterial belegen. Als Grundlage dazu dient das Arbeitsblatt „Feedback: Gelernt ist gelernt“.

Die Gesamtdokumentation entsteht, indem Sie alle Materialien und Ergebnisse zusammenstellen und mit einem Deckblatt wie zum Beispiel dem Titelblatt des Unterrichtsprojektes versehen.

Die Anerkennung der Leistungen ist wesentlich für die weitere Motivation. Legen Sie Ihre Dokumentation im Klassenraum aus oder stellen Sie diese beim Elternabend bzw. im Kollegium kurz vor.

Projektanalyse

Name, Vorname

E-Mail, Telefon

In welchem Kontext haben Sie die Unterrichtseinheit umgesetzt?

Wie sah die soziale Zusammensetzung der Lerngruppe aus?

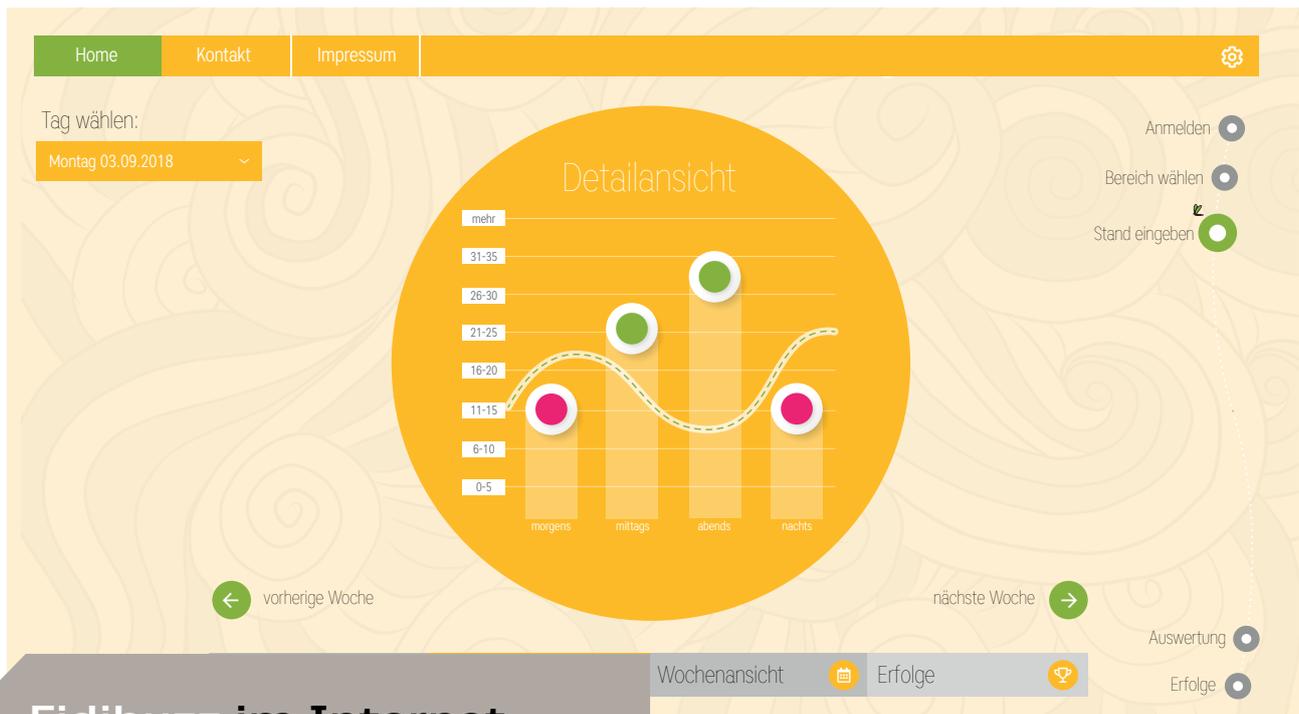
Welche Idee oder welcher konkrete Anlass war entscheidend für die Durchführung der Unterrichtseinheit?

Beschreiben Sie kurz das von Ihnen umgesetzte Lernszenario.

Warum **Bewegung** wichtig ist!

Wie lange oder wie viel haben Sie sich heute schon bewegt? Kommen Sie auf die für Erwachsene empfohlenen 60 Minuten oder 10.000 Schritte? Wenn wir uns bewegen, kommt der Organismus in Schwung und kann besser arbeiten. Wer regelmäßig Kraft, Ausdauer und Koordination trainiert, hat einfach mehr Spaß am Leben.





Fidibuzz im Internet

Das digitale Angebot bietet Kindern einen spielerischen Zugang und kann auf allen digitalen Endgeräten, Betriebssystemen und Browsern genutzt werden. Analog zu Messsystemen der Erwachsenen, die Aktivierungshäufigkeiten und Bildschirmzeit auf den Smartphones dokumentieren, üben sich die Kinder darin, ihre Nutzungshäufigkeiten in einer App festzuhalten.

app.fidibuzz.de

Von der Steinzeit bis heute?

Waren in der Steinzeit noch 30.000 Schritte am Tag an der Tagesordnung, schaffen wir heute im Durchschnitt noch 2.000. Da leuchtet es sofort ein, dass diese Entwicklung nicht gesund sein kann. Ein Großteil des Arbeitslebens und des Schultages findet im Sitzen statt. Aber auch in der Freizeit sitzen wir: vor den Medien, vor dem Fernsehen, am Esstisch. Und Dank der digitalen Vernetzung können wir vieles gemütlich von zu Hause aus am PC erledigen. Auf der anderen Seite boomt die Fitnessindustrie, um unser tägliches Defizit möglichst effizient auszugleichen.

Bewegung hält fit!

Bewegung trägt entscheidend zu einer gesunden körperlichen, psychosozialen und geistigen Entwicklung bei. Studien zufolge besteht ein klarer Zusammenhang zwischen der Muskelfitness als Ergebnis der Bewegung und der Reduktion von Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie einem gesunden Selbstwertgefühl.

Ausreichend Bewegung sorgt für ein leistungsfähiges Gehirn, ein widerstandsfähiges Immunsystem und eine höhere Knochendichte. Die positiven Effekte auf den Geist sind ein gesundes Selbstwertgefühl, ein gut entwickeltes Sozialverhalten oder höhere Konzentrationsfähigkeit. Ein sportlicher Lebensstil in der Kindheit erleichtert es zudem, auch im fortgeschrittenen Alter in Bewegung zu bleiben.

Bewegung in der Schule

Die Studie „Health Behaviour in School-aged Children“ zeigt, dass mit steigendem Alter die sportlichen Tätigkeiten in Form von strukturiertem Training (zum Beispiel Vereinssport) bei Jungen eher zunimmt, bei den Mädchen aber nachlässt. Ähnlich sieht es in den Schulen aus. Zwei bis drei Wochenstunden Sport, von denen mindestens 20 Minuten dem Umkleiden zum Opfer fallen, sind zu wenig. Aus diesem Grund fordert die GEW (Gewerkschaft Erziehung und Wissenschaft) unter anderem tägliche Bewegungsangebote in Schulen, Aus- und Weiterbildung der Sportlehrkräfte sowie gendersensible und diskriminierungsfreie Konzepte für den Sportunterricht.

Das **Fidibuzz-** Bewegungstagebuch

Protokolle führen

Ob man sein tägliches Bewegungspensum schriftlich festhält, Essgewohnheiten dokumentiert oder Aktivierungshäufigkeiten am Smartphone zählt – das Führen von Protokollen regt zum bewussten Handeln an und ist immer dann eine geeignete Methode, wenn man einen Überblick über seine Gewohnheiten bekommen oder das eigene Verhalten prüfen möchte. Je detaillierter ein Protokoll geführt wird, umso besser lassen sich Ursachen und Zusammenhänge ermitteln. So können Rückschlüsse auf das persönliche Verhalten gezogen und Gewohnheiten bei Bedarf verändert werden.

Mit dem Bewegungstagebuch von Fidibuzz messen die Kinder mit einem Schrittzähler, wie viele Schritte sie am Tag gehen, und entwickeln ein Gefühl für ihre körperliche Aktivität.

Das Tagebuch im Unterricht

Im Rahmen des schulischen Unterrichts bietet das Führen eines Protokolls über einen festgelegten Zeitraum eine gute Möglichkeit, sich ein Gesamtbild über eine Lerngruppe zu verschaffen. In einem attraktiv und kindgerecht gestalteten Tagebuch dokumentieren die Kinder, wie viele Schritte sie am Tag gehen. Dabei regt das Tagebuch dazu an, sich über das persönliche Bewegungspensum bewusst zu werden und bietet eine gute Grundlage zum Austausch.

Das Führen des Tagebuches über einen längeren Zeitraum ermöglicht darüber hinaus, auch Eltern an der schulischen Aktivität teilhaben zu lassen und Gespräche in der Familie anzuregen.

Wie wird geklickt?

Im Fidibuzz-Bewegungstagebuch halten die Kinder über eine oder zwei Wochen fest, wie viel Schritte sie am Tag gehen. Dazu erhalten sie einen Schrittzähler, den sie an der Kleidung befestigen können. Die ermittelte Schrittzahl tragen Sie in ihrem Tagebuch in die obere Tabelle ein. Zusätzlich können sie dokumentieren, wie oft sie an einem Tag außer Atem gekommen. Dazu malen sie die entsprechende Anzahl der Herzen aus. Im unteren Teil der Tabelle kreuzen sie an, wie sie sich an einem Tag bewegt

haben. In der Wochenübersicht malen sie dann so viele Kreise aus, wie sie Schritte an einem Tag haben. Die grün gestrichelte Linie zwischen 12.000 und 13.000 Schritten markiert die empfohlene tägliche Schrittzahl für Kindern im Alter von 9 bis 12 Jahren.



Fidibuzz

digitales Angebot

Gesundheits-Apps

Jeder kennt sie – moderne Fitness-Apps, mit denen man Ess-, Schlaf- und Bewegungsgewohnheiten protokollieren kann, um am Ende ein individuell abgestimmtes Trainingsprogramm zu erhalten. Eine super Sache: Denn die Programme sind nicht nur benutzerfreundlich aufgebaut, sondern man trägt sie dank Smartphone auch immer bei sich. Der Haken daran ist, dass sich alle persönlichen Anmeldedaten sowie die gesammelten Daten in der Cloud befinden und die Apps in der Regel auch mit dem Anbieter kommunizieren. Für die Arbeit mit Kindern ist dies vollkommen ungeeignet.

Um Kindern über das Tagebuch hinaus trotzdem ein modernes Messinstrument an die Hand zu geben, bietet Fidibuzz ein digitales Angebot, das die Kinder nutzen,

um ihre persönlichen Gewohnheiten zu dokumentieren, ohne dabei persönliche Daten preiszugeben.

Fidibuzz ist ein übergreifendes, werbefreies und unter höchsten Anforderungen des Datenschutzes entwickeltes Angebot für Kinder, das unter der Domain www.fidibuzz.de frei zur Verfügung steht.



Eine App für Kinder

Das Angebot ist für den Einsatz im Unterricht geeignet und dient dazu, Gesundheitsprävention in einer digitalen Welt erfahrbar zu machen. Als Zugang zum Angebot erhalten die Schülerinnen und Schüler im Rahmen des Unterrichtes einen Zugangscode, mit dem sie sich anmelden können. Während sie selbst auf alle ihre Daten zugreifen können, bekommen die Lehrkräfte für eine gemeinsame Auswertung ausschließlich eine Sicht auf die gesamte Klasse.



Spielerisch sensibilisieren

Verpackt in ein ansprechend gestaltetes digitales Angebot mit einem Frosch als Begleiter, bietet Fidibuzz einen niedrigschwelligen Ansatz zur Sensibilisierung für die Themen Trinken, Bewegung, Stress und Medien.

audibkk.fidibuzz.de

Quellen

[1] Jeder Schritt zählt. In: /gesundheit – Das magazin, Audi BKK. Internet: <https://www.audibkk.de/gesund-leben/gesundheit-das-magazin/weitere-titelthemen/bewegung-im-alltag-jeder-schritt-zaehlt/> [Stand: 19.12.2018]

[2] Alfred Rütten & Klaus Pfeifer (Hrsg.): Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung. Erlangen-Nürnberg, 2016. Internet: https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3_Downloads/B/Bewegung/Nationale-Empfehlungen-fuer-Bewegung-und-Bewegungsfoerderung-2016.pdf [Stand: 19.12.2018]

[3] Ludwig Bilz, Gorden Sudeck, Jens Bucksch, Andreas Klocke, Petra Kolip, Wolfgang Melzer, Ulrike Ravens-Sieberer, Matthias Richter (Hrsg.): Schule und Gesundheit. Ergebnisse des WHO-Jugendgesundheits surveys »Health Behaviour in School-aged Children«. Beltz Verlag, Weinheim Basel 2016

[4] Bewegung fördert die Entwicklung von Kindern. Inform – Deutschlands Initiative für Gesundheit und mehr Bewegung. Internet: <https://www.in-form.de/wissen/bewegung-spielt-eine-wichtige-rolle/> [Stand: 19.12.2018]

[5] Robert Koch-Institut: KiGGS – Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. KiGGS Welle 2 (2014 bis 2017). Internet: https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Studien/Kiggs/kiggs_2/Kiggs_2_node.html [Stand: 19.12.2018]

[6] Körperliche Aktivität bei Kindern und Jugendlichen. HBSC-Studienverbund Deutschland (Hrsg.) – Health Behaviour in School-aged Children. Im Internet: http://hbsc-germany.de/wp-content/uploads/2016/01/Faktenblatt_Sportliche-Aktivität_final-2015.pdf [Stand: 19.12.2018]

[7] Heike Furch: 10.000 Schritte. movigo – Prävention durch Bewegung. Im Internet: <http://movigo.info/10-000-schritte/> [Stand: 19.12.2018]



Die App zum Tagebuch!

www.fidibuzz.de

Als bundesweit geöffnete Betriebskrankenkasse betreut die Audi BKK rund 719.500 Versicherte in 29 Service-Centern an allen Produktionsstandorten der Marken Volkswagen, Audi und MAN Truck & Bus sowie in Eichstätt, Neuburg, Singen, Seelze, Gifhorn, Helmstedt, Neumarkt, Augsburg, Ebern, Coburg und Neunkirchen. Über 750 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter betreuen die Versicherten persönlich und kompetent. Hauptsitz ist Ingolstadt.

Audi BKK
Ferdinand-Braun-Str. 6
85053 Ingolstadt

Telefon: +49 841 887-0
Telefax: +49 841 887-109

info@audibkk.de
www.audibkk.de

HELLIWOOD ist ein Geschäftsbereich des Förderverein für Jugend und Sozialarbeit e. V. (fjs) in Berlin, einer seit mehr als 20 Jahren erfolgreich arbeitenden gemeinnützigen Organisation in Deutschland. Als Teil eines gemeinnützigen Trägers der freien Jugendhilfe ist es uns Aufgabe und Verpflichtung zugleich, Kinder und Jugendliche dabei zu unterstützen, ihre Potenziale voll zu entfalten, und sie auf ihre Zukunft vorzubereiten. Den Menschen, die sie dabei begleiten, geben wir Werkzeuge an die Hand, um dies erfolgreich zu gestalten.

HELLIWOOD media & education
Marchlewskistraße 27
10243 Berlin

Telefon: +49 30 2938 1680
Telefax: +49 30 2938 1689

info@helliwood.de
www.helliwood.de