

BEWEGUNGSKARTEN

FÜR DIE »BEWEGTE PAUSE«, DIE »SPORTSPIELE«
ODER ZUR »ENTSPANNUNG«



GEEIGNET FÜR DIE ARBEIT MIT
KINDERN IM GRUNDSCHULALTER



BEWEGUNGSKARTE

Nº B-XX

Xyxyxyxyxy xyxyx
Xyxyxyxyxy xyxyxy-
xyxy xyxyxyxy Xyx

FÜR DIE »BEWEGTE PAUSE«



BEWEGUNGSFELDER:

- ☐ Wahrnehmen & Entspannen
- ☐ Spielräume neu entdecken
- ☐ Laufen, Springen, Werfen

- ☐ Bewegen im Wasser
- ☐ Bewegen an Geräten
- ☐ Singen, Tanzen, Darstellen

- ☐ Sportspiele
- ☐ Gleiten, Fahren, Rollen
- ☐ Ringen und Raufen

MOTORISCHE LEISTUNGSFÄHIGKEIT (*) UND ERSCHLOSSENER BILDUNGSBEREICH (■):

- ☆ Ausdauer
- ★ Kraft
- ⚡ Schnelligkeit
- 🏃 Beweglichkeit

- ✎ Koordination

- Sozialverhalten

SO STEHT DIE ÜBUNG AUS:

DIESES MUß
DAS RICHTIGE
FENSTER VERKNÜPFEN
RICHTIGES BILD AUS



BEWEGUNGSKARTE

Nº S-XX

Xyxyxyxyxy xyxyx
Xyxyxyxyxy xyxyxy-
xyxy xyxyxyxy Xyx

FÜR DIE »SPORTSPIELE«



BEWEGUNGSFELDER:

- ☐ Wahrnehmen & Entspannen
- ☐ Spielräume neu entdecken
- ☐ Laufen, Springen, Werfen

- ☐ Bewegen im Wasser
- ☐ Bewegen an Geräten
- ☐ Singen, Tanzen, Darstellen

- ☐ Sportspiele
- ☐ Gleiten, Fahren, Rollen
- ☐ Ringen und Raufen

MOTORISCHE LEISTUNGSFÄHIGKEIT (*) UND ERSCHLOSSENER BILDUNGSBEREICH (■):

- ☆ Ausdauer
- ★ Kraft
- ⚡ Schnelligkeit
- 🏃 Beweglichkeit

- ✎ Koordination
- Kognition
- Sprache / Kommunikation
- Musik / Kunst

- Sozialverhalten
- Natur / Umwelt
- Naturwissenschaften / Mathematik

SO STEHT DIE ÜBUNG AUS:

DIESES MUSTERBILD DURCH
DAS RICHTIGE BILD ERSETZEN

(FENSTER VERKNÜPFEN -> ERNEUT VERKNÜPFEN ->
RICHTIGES BILD AUSWAHL UND GUT PLATZIEREN)



Xyxyxyxyxy Xyxyxyxyxy
xyxy xyxyxy
Xyxyxyxyxy xy xyxy
xyxyx



BEWEGUNGSKARTE

Nº E-XX

Xyxyxyxyxy xyxyx
Xyxyxyxyxy xyxyxy-
xyxy xyxyxyxy Xyx



GEEIGNET FÜR DIE ALTERSSTUFE VON XX BIS XX JAHRE

- ☐ Bewegen im Wasser
- ☐ Bewegen an Geräten
- ☐ Singen, Tanzen, Darstellen

- ☐ Sportspiele
- ☐ Gleiten, Fahren, Rollen
- ☐ Ringen und Raufen

LEISTUNGSFÄHIGKEIT (*) UND ERSCHLOSSENER BILDUNGSBEREICH (■):

- ✎ Koordination
- Kognition
- Sprache / Kommunikation
- Musik / Kunst

- Sozialverhalten
- Natur / Umwelt
- Naturwissenschaften / Mathematik

RICHTIGES BILD DURCH
DAS RICHTIGE BILD ERSETZEN
(FENSTER VERKNÜPFEN ->
RICHTIGES BILD AUSWAHL UND GUT PLATZIEREN)



Xyxyxyxyxy Xyxyxyxyxy
xyxy xyxyxy Xyxy xyxyxy xy
xyxyxyxy



Das erweiterbare Set
aus 80 Karten bildet
eine Grundlage für ein
Leben mit mehr
Bewegung für Kinder.

DIE FARBEN ZEIGEN DIE DREI KATEGORIEN
DER BEWEGUNGSKARTEN AN:

BLAU STEHT FÜR »BEWEGTE PAUSE«

Für eine ganzheitliche Entwicklung von Kindern ist die regelmäßige Bewegungsförderung von enormer Bedeutung. Die aktive Gestaltung einer Pause kann nicht nur positive Bewegungserfahrungen vermitteln, sie kann gleichermaßen Ihren Teil dazu beitragen, Bewegung als Normalität im Alltag der Kinder anzusehen. Bereits im Grundschulalter ist ein natürlicher Rhythmus von Ruhe und Bewegung, von Anspannung und Entspannung als grundlegend zu betrachten. Die in dieser Kategorie aufgezeigten Übungen sind so gestaltet, dass je nach Bewegungskarte und individueller Anwendung 5 bis 15 Minuten für die Anwendung genügen. Ziel ist es, den Körper der Kinder zu aktivieren, die Blutzirkulation anzuregen und den überschüssigen Bewegungsdrang abzubauen.

ROT STEHT FÜR »SPORTSPIELE«

Die Kategorie Sportspiele ist hervorragend für lange Hofpausen, Vertretungsstunden aber auch für fachfremde Pädagog:innen im Hinblick auf eine Sportstunde geeignet. Für die Umsetzung dieser Kategorie benötigen Sie mehr Platz als den eigenen Klassenraum. Zu empfehlen ist neben der Sporthalle auch der Hof oder ein größerer Raum. Mit Hilfe dieser Bewegungskarten kann eine längere Bewegungseinheit ohne großen Aufwand umgesetzt werden. Die Bewegungskarten vermitteln spielerisch wichtige Bewegungs- und Sozialkompetenzen. Für die Anwendung dieser Bewegungskarten sollte mindestens 15 Minuten eingeplant werden. Je nach individueller Nutzung, auch im Hinblick auf die Varianten, kann ein solcher Inhalt auch 45 Minuten in Anspruch nehmen.

GRÜN STEHT FÜR »ENTSPANNUNG«

Um das erlernte Wissen, Sporteinheiten oder alltäglichen Stress abzubauen und auch verarbeiten zu können, bedarf es einer aktiven Regenerations- bzw. Entspannungsphase. Durch häufige Überlagerungen im Alltag und äußere individuelle Einflüsse ist es ratsam, regelmäßig zur aktiven Bewegungszeit auch Entspannungsübungen einzusetzen. Die Entspannungsübungen können je nach individuellen Anwendungen der Fachkräfte 5 bis 10 Minuten je Bewegungskarte in Anspruch nehmen. Hier ist für Fachkräfte ratsam, zu Beginn der Entspannungsübung eine ebenso entspannte Position einzunehmen wie die Kinder.



BEWEGUNGSKARTEN

GEEIGNET FÜR DIE ARBEIT MIT KINDERN IM GRUNDSCHULALTER

WAS SIND BEWEGUNGSKARTEN UND WELCHE KARTENTYPEN GIBT ES?

Um die Zusammenarbeit zwischen Grundschulen, Kitas und Sportvereinen zu bestärken und als zentrales Element zur Bewegungsförderung herauszustellen, bedarf es eines gemeinsamen Grundlagenwissen. Um die Grundschulpädagog:innen, vor allem fachfremde Kolleg:innen, in der Bewegungsförderung im Alltag besser unterstützen zu können wurden sogenannte Bewegungskarten entwickelt.

Diese Bewegungskarten sind für alle Lehrkräfte geeignet, die sich im speziellen mit Kindern im Grundschulalter beschäftigen, so unter anderem auch Übungsleiter:innen aus Sportvereinen, die im Schulbetrieb eingesetzt werden.

Die Bewegungskarten beinhalten einfache Übungen für die »Bewegte Pause«, den Sportunterricht und den Schulhof sowie einfache bewegungsbetonte Entspannungsübungen.

Die Bewegungskarten ermöglichen nicht nur den leichteren Zugang zu Alltagsbewegungen, sondern lassen zugleich den Übergang zum Berliner »Rahmenlehrplan Grundschule Sport« zu. Gerade für unerfahrenes oder fachfremdes Personal kann mit Hilfe der Einordnung in die unterschiedlichen Rubriken ein vereinfachtes Verständnis und eine leichte Anwendbarkeit gewährleistet werden. Die Rubriken sind sportmotorische Grundsätze der menschlichen Leistungsfähigkeiten, die interdisziplinären Transfereffekte zu anderen Bildungsbereichen und vor allem das zentrale Bewegungsfeld.

DIE VORTEILE AUF EINEN BLICK:

- Alle Bewegungskarten bilden demnach zusätzliche Informationen ab, die das Verständnis außerhalb des Fachgebietes Sport vermitteln können.
- Keine der Bewegungskarten benötigt eine überaus lange Vorbereitung.
- Alle Bewegungskarten können beispielsweise kurz vor der Pause von der jeweiligen pädagogischen Fachkraft via Zufallsprinzip ausgewählt und recht spontan angewendet werden.



DER AUFBAU DER KARTEN:

schneller Überblick zu den benötigten Materialien



namentliche
Nennung der
Übung

BEWEGUNGSKARTE

Nº E-XX

Xyxyxyxyxy xyxyx
Xyxyxyxyxy xyxyxy-
xyxy xyxyxyxy Xyx

ZUR ENTSPANNUNG

BEWEGUNGSFELDER:

- ☐ Wahrnehmen & Entspannen
- ☐ Spielräume neu entdecken
- ☐ Laufen, Springen, Werfen

- ☐ Bewegen im Wasser
- ☐ Bewegen an Geräten
- ☐ Singen, Tanzen, Darstellen

- ☐ Sportspiele
- ☐ Gleiten, Fahren, Rollen
- ☐ Ringen und Raufen

GEEIGNET FÜR DIE ALTERSSTUFE VON XX BIS XX JAHRE

MOTORISCHE LEISTUNGSFÄHIGKEIT (*) UND ERSCHLOSSENER BILDUNGSBEREICH (■):

- ★ Ausdauer
- ★ Kraft
- ★ Schnelligkeit
- ★ Beweglichkeit

- ★ Koordination
- Kognition
- Sprache/Kommunikation
- Musik/Kunst

- Sozialverhalten
- Natur/Umwelt
- Naturwissenschaften/Mathematik

SO SIEHT DIE ÜBUNG AUS:

DIESES MUSTERBILD DURCH
DAS RICHTIGE BILD ERSETZEN

(FENSTER VERKNÜPFUNGEN > ERNEUT VERKNÜPFEN >
RICHTIGES BILD AUSWÄHLEN UND GUT PLATZIEREN!)

Xyxyxyxyxy Xyxyxyxyxy
xyxyxy xyxyxy Xyxy xyxyxy xy
xyxyxyxyxy

einfache
Nummerierung
nach den
drei Kategorien

Darstellung des
primären Bewe-
gungsfeldes nach
dem
Rahmenlehrplan
Sport (Primarstufe)

weiterer Bildungs-
bereich der eben-
falls angesprochen
wird

Eingruppierung
in die primäre
motorische
Leistungsfähigkeit
eines Menschen
und dessen
Visualisierung des
Schwerpunktes

ein Bild zur
besseren Visualisierung
der Übungen

VIEL SPASS!

IMPRESSUM:

1. Auflage 2022, Mai | Redaktion: Sportkinder Berlin e.V. | Bilder: Sportkinder Berlin | Illustrationen: Freepik
- Benjamin Jeremias

GEFÖRDERT DURCH:



IM RAHMEN VON:



MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG:



ERSTELLT DURCH:



WEITERE INFOS HIER:

