



Herumlaufen im Unterricht



- Im Unterricht darf ich einfach aufstehen und meine Schulsachen holen, ohne um Erlaubnis zu bitten.
- Ich gehe während des Unterrichts zum Mülleimer, um meinen Müll wegzuwerfen.
- Nachmittags spiele ich draußen mit meinen Freunden. Die Bewegung an der frischen Luft ist gesund und fördert das Konzentrationsvermögen in der Schule.
- Wenn ich mich im Unterricht bewegen möchte, dann beginne ich mit dem Lehrer eine Diskussion über mein Recht auf Bewegung und versuche mit aller Macht, zu meinem Recht zu kommen.
- Im Unterricht darf ich nur herumlaufen, wenn der Lehrer dies erlaubt hat.
- Ich stehe im Unterricht nicht auf, um zum Mülleimer zu gehen, denn meinen Müll kann ich auch in der Pause entsorgen.
- In der Pause ist das Laufen, Rennen und Bewegen verboten.
- Das Laufen und Rennen im Unterricht stört den Lehrer beim Unterrichten.
- Ich spiele in den Pausen mit meinen Mitschülern Fangen oder Verstecken, um mich zu bewegen.
- Wenn ich einen Bewegungsdrang verspüre, dann besorge ich mir einen Knautschball, den ich unauffällig in der Hand knautschen kann.
- Lehrer verbieten das Herumlaufen im Unterricht, weil sie ihre Schüler ärgern wollen.
- Wenn ich einen großen Bewegungsdrang habe, dann bitte ich den Lehrer um ein Gespräch und frage ihn, ob er mir Aufgaben erteilt, wie z. B. die Tafel wischen o. Ä., sodass ich mich wenigstens etwas im Unterricht bewegen kann.
- Ich frage den Lehrer höflich, ob er bereit wäre, eine Bewegungsminute in den Unterricht einzubauen.
- Wenn ich im Unterricht nicht herumlaufen darf, dann kippel ich eben mit dem Stuhl oder spiele mit meinen Stiften.

Bearbeite die angekreuzten Arbeitsaufträge:

- 1** Lies die Aussagen oben durch. Kreuze die richtigen Aussagen an und schreibe sie anschließend auf.
- 2** Mache Vorschläge, wie Schüler die Pausen nutzen können, um sich zu bewegen.
- 3** Gib an, in welchen Fächern du dich wenig bewegen solltest.
- 4** Gib an, in welchen Fächern du dich oft und viel bewegen darfst.
- 5** Nenne fünf Möglichkeiten, wie du deinen Bewegungsdrang in deiner Freizeit abbauen kannst.



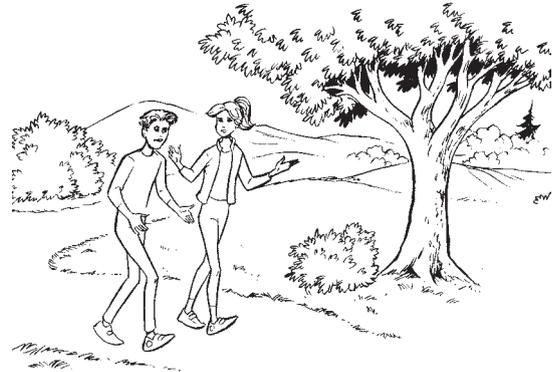
Wortfeld „laufen“



ren__en

trippe__n

__ilen



ma__schieren

__tapfen

wate__

spa__ieren

tr__deln

gehe__

bu__meln

__chreiten

trot__en

st__rmen

__chleichen

spr__ngen

laufe__

hetz__n



stolz__n

schwän__en

wet__en

sch__urfen

__asten

sa__sen

__änzeln

s__rinten

j__gen

hu__chen

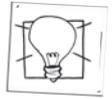
schlende__n

__ändern



Bearbeite die angekreuzten Arbeitsaufträge:

- 1 Diese Wörter gehören zum Wortfeld „laufen“. Leider hat der Buchstabenteufel einige Buchstaben gefressen, sodass die Wörter nicht lesbar sind. Finde jeweils den fehlenden Buchstaben.
- 2 Zu jedem Bild passt ein Verb. Verbinde die Worte mit dem richtigen Bild.
- 3 Wähle fünf Wörter und sortiere sie nach der Geschwindigkeit, beginne mit der langsamsten.
- 4 Wähle fünf Wörter und schreibe dazu jeweils einen Satz.
- 5 Erkläre die Begriffe „trödeln“ und „huschen“.
- 6 Beschreibe und begründe, welche Bewegungsart du am häufigsten benutzt.



- 6** Sommer: Hitze; und wischt sich über die Stirn; stickigen Raum; sieht einen kleinen Vogel; „Dann würde ich als erstes jetzt zum Schwimmbad fliegen und mich abkühlen und mir dann ein Eis am Kiosk holen ...“; „Und ich würde dann gleich weiter in den Süden ans Meer fliegen.“; Sommerferien; das Wetter ist wieder toll; Aussicht auf Hitzefrei; „Wir gehen heute ins Freibad. Frau Klamm möchte uns bei der Hitze eine Freude machen.“; Badesachen

Herumlaufen im Unterricht



S. 18 Herumlaufen im Unterricht

- 1** Richtige Aussagen:
- Nachmittags spiele ich draußen mit meinen Freunden. Die Bewegung an der frischen Luft ist gesund und fördert das Konzentrationsvermögen in der Schule.
 - Im Unterricht darf ich nur herumlaufen, wenn der Lehrer dies erlaubt hat.
 - Ich stehe im Unterricht nicht auf, um zum Mülleimer zu gehen, denn meinen Müll kann ich auch in der Pause entsorgen.
 - Das Laufen und Rennen im Unterricht stört den Lehrer beim Unterrichten.
 - Ich spiele in den Pausen mit meinen Mitschülern Fangen oder Verstecken, um mich zu bewegen.
 - Wenn ich einen Bewegungsdrang verspüre, dann besorge ich mir einen Knautschball, den ich unauffällig in der Hand knautschen kann.
 - Wenn ich einen großen Bewegungsdrang habe, dann bitte ich den Lehrer um ein Gespräch und frage ihn, ob er mir Aufgaben erteilt, wie z. B. die Tafel wischen o. Ä., sodass ich mich wenigstens etwas im Unterricht bewegen kann.
 - Ich frage den Lehrer höflich, ob er bereit wäre, eine Bewegungsminute in den Unterricht einzubauen.
- 2** Beispiele: Verschiedene Bewegungsspiele spielen (Fangen, Verstecken, Fußball, Gummi-Twist etc.); tanzen; den Schulhof sauber machen etc.
- 3** Fächer mit wenig Bewegung: Deutsch, Mathematik, Englisch, Erdkunde, Geschichte, Religion, Ethik, Biologie
- 4** Fächer mit viel Bewegung: Sport, Musik
- 5** Freizeit mit Bewegung: Radfahren, Fußballverein, Handballverein, Schwimmen, Joggen

S. 19 Wortfeld „laufen“

- 1** bummeln, eilen, gehen, hasten, hetzen, huschen, jagen, laufen, marschieren, rennen, sausen, schleichen, schlendern, schlurfen, schreiten, schwanken, spazieren, springen, sprinten, stapfen, stelzen, stürmen, tänzeln, trippeln, trödeln, trotten, wandern, waten, wetzen



2



eilen



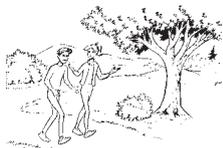
springen



rennen



schleichen



spazieren

- 3** langsame Gangarten: schlurfen, bummeln, waten, schleichen, schlendern, schreiten, schwanken, stapfen, stelzen, tänzeln, trippeln, trödeln, trotten
mittelschnelle Gangarten: gehen, laufen, marschieren, spazieren, wandern,
schnelle Gangarten: hasten, hetzen, huschen, jagen, rennen, sausen, springen, sprinten, stürmen, wetzen, eilen
- 5** trödeln: bewusst langsam gehen;
huschen: sich schnell und unauffällig fortbewegen

S. 20 Laufsportarten

- 2** 3 Sportarten
- 3** 100m-Sprint, Marathonlauf, Jogging, Nordic Walking, Rollerblading
- 5** Inliner/Inlineskates
- 6** Jogging benötigt nur sehr wenig spezielle Ausrüstung.
- 7** Rollerblading benötigt sehr viel spezielle Ausrüstung.

S. 21 Bewegung und Kalorienverbrauch

- 2** Fächer mit Bewegung: Sport, Musik
- 3** Tabelle mit 12 Sportarten
- 4** 30 Minuten Laufen (Frau): ca. 297 kcal.
- 5** 30 Minuten Laufen (Mann): ca. 468 kcal.
- 6** 60 Minuten Laufen (Frau): ca. 594 kcal.
- 7** Sportarten mit dem größten Kalorienverbrauch: Joggen und Stepper
- 8** Sportarten nach Kalorienverbrauch:
 Frau: Pilates/Yoga, Volleyball, Krafttraining, Fahrradergometer, Fahrrad fahren, Schwimmen, Crosstrainer, Spinning, Inline skaten, Laufen, Stepper
 Mann: Pilates/Yoga, Volleyball, Krafttraining, Fahrradergometer, Fahrrad fahren, Schwimmen, Crosstrainer, Inline skaten, Spinning, Laufen, Stepper
- 9** a) 60 Minuten Volleyball (Frau): ca. 270 kcal.
 b) 60 Minuten Schwimmen (Mann): ca. 728 kcal.
- 10** 60 Minuten Laufen: ca. 936 kcal; 60 Minuten Fahrrad fahren: ca. 716 kcal;
 60 Minuten Yoga: ca. 308 kcal; Summe: ca. 1960 kcal.

Die Autorinnen

Sandra von Diemar-Haub: Studierte Förderschullehrerin (mit Klassenleitung) an einer Förderschule mit dem Schwerpunkt Lernen; langjährige Tätigkeiten im Beratungs- und Förderzentrum an Regelschulen u. a. für die Bereiche Lernen, Sprache und emotionale-soziale Entwicklung.

Silke Petersen: Förderschullehrerin mit Tätigkeit im Beratungs- und Förderzentrum; Ausbildungsauftrag (Mathematik) an einem Studienseminar; zahlreiche Veröffentlichungen als Autorin.

Alexandra Vetter: Studierte Förderschullehrerin an Förderschulen mit Klassenleitung und im gemeinsamen Unterricht; langjährige Tätigkeiten im Beratungs- und Förderzentrum an allen Formen der Regelschule u. a. für die Bereiche Lernen, Sprache und emotionale-soziale Entwicklung.

Die Internetadressen, die in diesem Werk angegeben sind, wurden vom Verlag sorgfältig geprüft (Redaktionsschluss Januar 2017). Da wir auf die externen Seiten weder inhaltliche noch gestalterische Einflussmöglichkeiten haben, können wir nicht garantieren, dass die Inhalte zu einem späteren Zeitpunkt noch dieselben sind wie zum Zeitpunkt der Drucklegung. Der Auer Verlag übernimmt deshalb keine Gewähr für die Aktualität und den Inhalt dieser Internetseiten oder solcher, die mit ihnen verlinkt sind, und schließt jegliche Haftung aus.

Hinweisen an info@auer-verlag.de auf veränderte Inhalte verlinkter Seiten werden wir selbstverständlich nachgehen.

Quellenverzeichnis (Bilder und Texte) ► S. 96

Gedruckt auf umweltbewusst gefertigtem, chlorfrei gebleichtem und alterungsbeständigem Papier.

1. Auflage 2017
© 2017 Auer Verlag, Augsburg
AAP Lehrerfachverlage GmbH
Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werks ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den Einsatz im Unterricht zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, nicht jedoch für einen weiteren kommerziellen Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte oder für die Veröffentlichung im Internet oder in Intranets. Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlags.

Sind Internetadressen in diesem Werk angegeben, wurden diese vom Verlag sorgfältig geprüft. Da wir auf die externen Seiten weder inhaltliche noch gestalterische Einflussmöglichkeiten haben, können wir nicht garantieren, dass die Inhalte zu einem späteren Zeitpunkt noch dieselben sind wie zum Zeitpunkt der Drucklegung. Der Auer Verlag übernimmt deshalb keine Gewähr für die Aktualität und den Inhalt dieser Internetseiten oder solcher, die mit ihnen verlinkt sind, und schließt jegliche Haftung aus.

Covergestaltung: Daniel Fischer Grafikdesign München
Illustrationen: Stefanie Aufmuth, Corina Beurenmeister, Julia Flasche, Carmen Hochmann, Steffen Jähde, Hendrik Kranenberg, Stefan Lohr, Cartoonstudio Meder, Carla Miller, Björn Okesson, Tina Pohl, Katharina Reichert-Scarborough, Christoph Schmidt, Thorsten Trantow, Bettina Weller, Susanne Wetzstein, Bettina Weyland, Michael Wrede
Satz: krauß-verlagsservice, Ederheim/Hürnheim
Druck und Bindung: Korrekt Nyomdaipari Kft, Budapest
ISBN 978-3-403-07820-3

www.auer-verlag.de

Aus dem Werk 07820 "Zusatzaufgaben für Unterrichtsstörer 5-6" – Auer Verlag