MIT SPASS ZU MEHR BEWEGUNG UND SPORT

BEWEGUNGS-TAGEBUCH

MEIN

GESUND & MUNTER

Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung

GESUND & MUNTER

Inhalt:

Motorische Grundlagen 4

Leisten 6

Spielen 9

Wahrnehmen und Gestalten 11

Gesund leben 12

Erleben und Wagen 13

Schwimmen 14

Impressum:

Arbeitsgruppe: Mag. Wolfgang Braunauer (PH Wien), Mag. Doris Ceru (PH Kärnten), Mag. Dr. Eleonore Krenn (Konzept, KPH Graz), HR FI Mag. Renate Macher-Meyenburg (LSR Kärnten), Mag. Ulrike Mangl (SSR Wien), VDir. Dr. Gerlinde Marek (VS Wien 1140 Mondweg), FI Dr. Martin Molecz (SSR Wien), FI Mag. Wolfgang Oebelsberger (LSR Tirol), MR Mag. Dr. Sepp Redl, Mag. Ursula Rosner, Mag. Eveline Schmid (KPH Wien/Krems), Dipl.Päd. Marina Thuma (IBL/Institut Bewegtes Leben); **Produktion und Auslieferung:** UEBERREUTER Print & Packaging GmbH, Industriestraße 1, 2100 Korneuburg, www.ueberreuter.com, office@ueberreuter.com; **DTP-Grafik:** Stephanie Kluckner; **Zeichnungen:** Peter Widmann; **Herausgeber:** Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung, 1010 Wien, Minoritenplatz 5; **Druck:** UEBERREUTER Print & Packaging GmbH, 2100 Korneuburg. Der Umwelt zuliebe auf chlorfrei gebleichtem Papier gedruckt.

Liebe Schülerin! Lieber Schüler!

Du hältst ein Bewegungstagebuch in deinen Händen. Blättere es einmal durch und entdecke, wie viele Bewegungsmöglichkeiten darin vorgeschlagen sind.

Dieses Heft wird dich in der 3. und 4. Klasse Volksschule begleiten. Die Eintragungen ermöglichen dir, deine Fortschritte bei vielen Bewegungsaufgaben zu erkennen.

Du hast sicher schon bemerkt, dass du immer geschickter wirst und du dich besser konzentrieren kannst, wenn du dich regelmäßig bewegst. Und es macht vor allem auch Spaß, mit anderen Kindern Sport zu treiben. Versuche daher an jedem Tag ein wenig Bewegung zu machen!

Was trägst du ein? Fülle die Lücken aus und kreuze den Satz an, der gut beschreibt, was du gerade kannst. Wenn du die Eintragungen später wiederholst, nimmst du ganz einfach eine andere Farbe zum Ausfüllen.

Bei Fragen hilft dir deine Lehrerin
oder dein Lehrer gerne …

Viel Spaß bei lustigen, aufregenden und intensiven Stunden im Bewegungsunterricht!

Tipp: Zeige das Heft von Zeit zu Zeit zu Hause her. Dadurch erfährt deine Familie, was du im Bewegungsunterricht gemacht hast. Erzähle, was du bereits kannst und was du vielleicht mit deiner Familie gemeinsam noch üben sollst.

Steckbrief

Name: .....

Geburtsdatum: .....

3. Klasse

So groß bin ich: ..... cm

So schwer bin ich: ..... kg

4. Klasse

So groß bin ich: ..... cm

So schwer bin ich: ..... kg

Ich trainiere in einem Sportverein: .....

Das möchte ich im Bewegungsunterricht gerne lernen:

- .....
- .....
- .....

Foto oder Zeichnung von mir beim Lieblingssport

Klettern

Sprossenwand:

- ☐ Ich kann auf und ab klettern.
- ☐ Ich schaffe es, seitlich entlangzuklettern.
- ☐ Ich schaffe es, eine Sprossenwand zu überklettern.

Kletterstange:

- ☐ Ich schaffe es, ein kleines Stück zu klettern.
- ☐ Ich kann meine Körpergröße klettern.
- ☐ Ich schaffe es, die gesamte Höhe zu klettern.

Klettertau:

- ☐ Ich schaffe es ein kleines Stück zu klettern.
- ☐ Ich kann meine Körpergröße klettern.
- ☐ Ich schaffe es die gesamte Höhe zu klettern.

Dauerlaufen

Ich schaffe es, ohne Pause so viele Minuten zu laufen, wie ich Jahre alt bin:

Datum: ..... Dauer: ..... Minuten

Datum: ..... Dauer: ..... Minuten

Datum: ..... Dauer: ..... Minuten

Schnell reagieren

Ich kann schnell laufen und brauche
für 10 m aus der Bauchlage:

Datum: ..... Zeit: ..... Sekunden

Datum: ..... Zeit: ..... Sekunden

Datum: ..... Zeit: ..... Sekunden

Gleichgewicht halten

Ich kann auf verschiedene Art und Weise
über eine umgedrehte Turnbank balancieren:

- ☐ vorwärts
- ☐ rückwärts
- ☐ mit geschlossenen Augen
- ☐ über Hindernisse, die auf der Turnbank liegen (zB Ball, Medizinball, Reifen, Kegel, Keulen)
- ☐ mit einem Partner/einer Partnerin Platz tauschen
- ☐ .....
- ☐ .....

Balancieren

Ich kann einen Ball auf einem Schläger geschickt
über folgende Hindernisse balancieren:

- ☐ über eine Turnbank
- ☐ durch einen aufgestellten Reifen
- ☐ im Slalom vorwärts
- ☐ im Slalom rückwärts
- ☐ durch einen auf einer Schmalkante quergestellten Kastenteil
- ☐ über eine Weichmatte
- ☐ .....

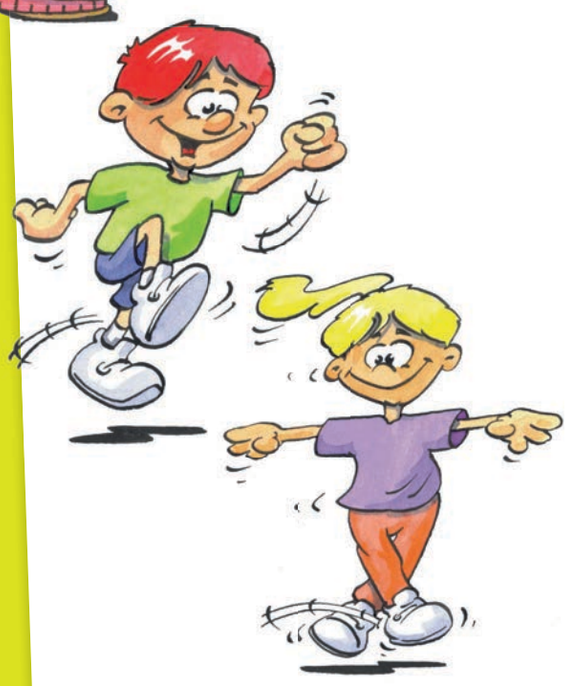
Springen

Ich kann aus dem Stand weit springen:

- ☐ 100 cm
- ☐ meine Körpergröße
- ☐ mehr als meine Körpergröße

Außerdem kann ich:

- ☐ Ich kann schon den Schersprung und springe .....cm hoch.
- ☐ Grätschsprung
- ☐ Strecksprung



Laufen & Hüpfen

Ich kann auf folgende Arten laufen:

- ☐ rückwärts laufen
- ☐ anfersen
- ☐ Kniehebelauf
- ☐ Hopserlauf
- ☐ Seitgalopp
- ☐ kreuzen (vorne und hinten)
- ☐ .....
  .....

Schnell laufen

Für den 60-m-Lauf benötige ich:

Datum: ..... Zeit: ..... Sekunden

Datum: ..... Zeit: ..... Sekunden

Datum: ..... Zeit: ..... Sekunden

Werfen & Fangen

Ich kann einen Tennisball (im Freien) weit werfen:

Datum: ..... Weite: ..... Meter

Datum: ..... Weite: ..... Meter

Datum: ..... Weite: ..... Meter

Ich kann folgende Bälle aus 3 m Entfernung mit einer Hand an die Wand werfen und – bevor er zu Boden fällt – wieder fangen:

Volleyball:

Datum: ..... Bei 10 Versuchen kann ich ..... mal fangen.

Datum: ..... Bei 10 Versuchen kann ich ..... mal fangen.

Tennisball:

Datum: ..... Bei 10 Versuchen kann ich ..... mal fangen.

Datum: ..... Bei 10 Versuchen kann ich ..... mal fangen.

Ball deiner Wahl: .....

Datum: ..... Bei 10 Versuchen kann ich ..... mal fangen.

Datum: ..... Bei 10 Versuchen kann ich ..... mal fangen.

Turnen

Ich kann folgende Übungen:

- ☐ Rolle vorwärts
- ☐ Rolle rückwärts
- ☐ Hockwende
- ☐ Aufknien/Aufhocken auf den Kasten
- ☐ Abschwung aus dem Stütz
- ☐ Überdrehen am Reck aus dem Hang
- ☐ Kniehang

Mein/e Lehrer/in kennt noch weitere Übungen und Kunststücke (zB Rad, Handstand), die wir geturnt haben und die ich kann:

- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....

Vielseitigkeit, Geschicklichkeit, Gewandtheit

Ich kann folgende Übungen:

- ☐ schaukeln und schwingen (Ringe, Reck, Taue, …)
- ☐ Höhen erklettern und Ausschau halten (Gitterleiter, Leiter, Tau, …)
- ☐ gleiten und rutschen (Teppichfliesen, schiefe Ebene, …)
- ☐ mich auf Rollen oder Rädern fortbewegen (zB mit Rollbrett, Pedalo, …)
- ☐ Hindernisse überwinden
- ☐ Bälle prellen, werfen und fangen
- ☐ Abenteuerstationen bewältigen
- ☐ Zirkuskunststücke vorführen (zB Jonglieren, Schnurspringen)

Spielen

Folgende Lauf- und Fangspiele spiele ich gerne:

- ☐ Versteinern
- ☐ Bänderfangen
- ☐ ABC-Fangen
- ☐ Nummernwettlauf
- ☐ .....

Folgende Staffelspiele spiele ich gerne:

- ☐ Transportstaffel
- ☐ Hindernisstaffel
- ☐ Autorallye
- ☐ .....

Ich kann ein einfaches Mannschaftsspiel spielen.

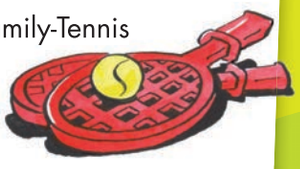
Dieses heißt:

.....

Ich habe folgende Ballspiele schon gespielt:

- ☐ Ball über die Schnur
- ☐ Schnappball
- ☐ Turmball
- ☐ Ball vertreiben
- ☐ Burgball
- ☐ Jägerball
- ☐ Brennball
- ☐ Korbball
- ☐ .....

Spiele mit Ball und Schläger habe ich auch schon ausprobiert.

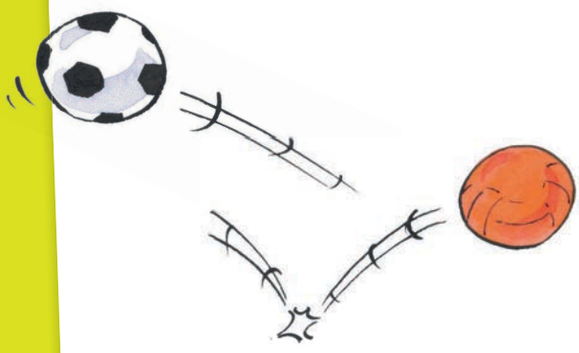
- ☐ Badminton
- ☐ Goba
- ☐ Family-Tennis 
- ☐ Tischtennis
- ☐ Indiaca-Tennis

SPIELEN

- ☐ **Ich kann das „Zehnerln".**
- ☐ **Beim Spielen gelingt es mir, die Regeln einzuhalten.**
- ☐ **Beim Spielen nehme ich Rücksicht auf meine Klassenkameraden/innen.**

Ich habe noch andere Spiele mit Kindern gespielt:

- ☐ Tanzende Luftballons
- ☐ Gordischer Knoten
- ☐ Leute zu Leute
- ☐ Riesenschlange oder Tausendfüßler
- ☐ Sitzender Kreis
- ☐ .....



Ich habe folgende Ballspiele bereits kennengelernt (gezeigt bekommen/mitgemacht):

- ☐ Minibasketball
- ☐ Minifußball
- ☐ Minihandball
- ☐ Minivolleyball

Ich habe mit anderen Kindern ein neues Spiel erfunden und ausprobiert.

Dieses Spiel kann ich so beschreiben:

Darstellen

- ☐ **Ich kann Gefühle (Wut, Freude, Angst, Stress, ...) und Begriffe (Tiere, Berufe, ...) mit meinem Körper darstellen, ohne dabei zu sprechen.**

Ich habe mich mit folgenden Geräten zu Musik, Klatschen oder Trommeln rhythmisch bewegt:

- ☐ Seile
- ☐ Reifen
- ☐ Band
- ☐ Ball

Tanzen

Wir haben Tänze gelernt und ich kann folgende Tänze:

- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....

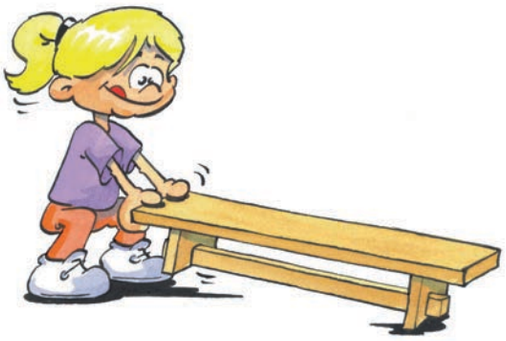
- ☐ **Ich habe in der Gruppe einen Tanz erfunden und vorgeführt.**

  Wie soll dein Tanz heißen?

  .....

  Datum der Aufführung:

  .....



Fit, gesund und munter

- ☐ **Ich kann Gegenstände (Turnbank, Matte, ...) richtig (rückenschonend) heben und tragen.**

- ☐ **Ich kann in Rückenlage meine Wirbelsäule so fest gegen den Boden drücken, dass kein Blatt Papier durchgeschoben werden kann.**

Ich kann 30 Sekunden in der Liegestützstellung verharren ohne einzusinken:

- ☐ vorlings
- ☐ rücklings

Ich kann einen Socken, in dem ein Tennisball steckt, vom Boden aufheben und diesen 30 Sekunden halten:

- ☐ mit dem rechten Fuß
- ☐ mit dem linken Fuß

Erleben

Wir waren im Freien/im Wald und haben folgende Spiele ausprobiert:

- ☐ Anschleichen
- ☐ Schatzsuche
- ☐ Schnitzeljagd
- ☐ Geländespiele mit Orientierungsaufgaben
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....

Ich war mit meiner Klasse beim Wintersport:

- ☐ Eislauf
- ☐ Skilauf
- ☐ Langlauf
- ☐ Snowboarden
- ☐ Rodeln
- ☐ .....

Ich habe dabei folgende Kunststücke gelernt:

.....

.....

.....

Wir haben einen Wandertag unternommen:

Ziel: .....

Ich kann Rad fahren:

- ☐ Achter
- ☐ durch eine schmale Gasse
- ☐ einhändig
- ☐ .....

Folgende Freizeitsportgeräte habe ich ausprobiert:

☐ Scooter ☐ Inlineskates ☐ Skateboard

Schwimmen

- ☐ Ich kann schon ein Stückchen schwimmen.
- ☐ Ich kann schon mindestens 25 Meter schwimmen.
- ☐ Ich kann schon eine Viertelstunde ohne Unterbrechung schwimmen.
- ☐ Ich kann schon vom Rand ins Wasser springen.
- ☐ Ich kann schon vom Startsockel/niederen Sprungbrett ins Wasser springen.
- ☐ Ich kann schon sehr gut tauchen (zB durch gegrätschte Beine).

Ich habe ein Schwimmabzeichen erworben:

☐ OKTOPUS

☐ FRÜH SCHWIMMER

☐ FREI SCHWIMMER

☐ FAHRTEN SCHWIMMER

Hier kannst du deine Fotos, die vielleicht bei einem Sportfest, einem Spielfest, einem Skitag oder einem Wandertag entstanden sind, einkleben:

Das möchte dir dein Lehrer/deine Lehrerin zu „Bewegung und Sport" noch sagen:

Der Rennstallbesitzer brüllt seinen Jockey an: „Verdammt noch mal, Sie sind immer der Letzte! Sie hätten bestimmt schneller sein können!“ Meint der Jockey: „Da haben Sie sicher recht. Aber ich musste doch beim Pferd bleiben!“

Dem Trainer ist der neue Jockey entschieden zu langsam. Er stellt ihn deshalb zur Rede. Doch der Jockey ist von seinen Reitkünsten überzeugt: „Ich weiß gar nicht, was Sie wollen!“, murrt er, „da waren doch noch mindestens fünf Pferde hinter mir …!“ „Das stimmt … aber die gehörten schon zum nächsten Rennen!“

Susi nimmt Reitstunden, heute darf sie zum ersten Mal über eine Hürde. Aber es klappt nicht so recht. Das Pferd bleibt nämlich vor dem Hindernis ruckartig stehen, und Susi segelt kopfüber auf die andere Seite. „Das war schon ganz prima“, lobt Susis Trainer, „beim nächsten Mal darfst du nur nicht vergessen, auch das Pferd mit hinüberzunehmen.“

Polizist: „Deine Lampe am Fahrrad funktioniert nicht. Du musst absteigen und schieben.“ Schüler: „Hab ich schon ausprobiert; dann funktioniert sie auch nicht.“

Trainer zum Mittelstürmer: „Du spielst heute gegen Karl Knüppelholz.“ „Furchtbar. Der tritt doch auf alles, was sich bewegt!“ „Siehst du“, meint der Trainer, „dann besteht für dich ja keine Gefahr.“

„Schade, es gibt momentan so wenig Fußball im Fernsehen.“ „Nun ja, bei dem schönen Wetter können die ja auch wieder draußen spielen!“

Im Sportunterricht sollen alle Schüler auf dem Rücken liegen und Rad fahren. „Peter! Kannst du vielleicht mal mitmachen? Du liegst ja ganz ruhig da!“, meckert der Lehrer. „Sehen Sie nicht? Ich fahre gerade bergab!“

Fragt der Spaziergänger den Angler: „Ist ja toll! Alle Fische in Ihrem Eimer haben Sie alleine gefangen?“ „Aber nein“, verbessert der Angler. „Ich habe einen Wurm, der mir dabei hilft!“

Ein Lokalreporter fragt den kleinen Klaus am Fußballplatz: „Na, was sagst du jetzt zu deinem Papa? Jetzt, da er der Torschützenkönig in der Regionalliga ist.“ Der kleine Klaus schaut den Zeitungsschreiber schräg an und erwidert: „Na, was glaubst du denn? Ich sag weiter Papa zu ihm.“