



LÉIEREN A BEWEEGUNG

clever move



Newsletter 09/2019

Léif Enseignanten,

Vun dësem Schouljoer un proposéiert den Aarbechtsgrupp „clever move“ Iech reegelméisseg eng Newsletter. Hei fannt Dir aktuell News zum Projet souwéi konkret Bewegungsaktivitéite fir am Alldag an Ärer Klass ëmzesetzen.

1. Bewegungsaktivitéite fir d’Rentrée

Fir d’Rentrée gutt unzefänken, stelle mer Iech hei 2 flott Bewegungsspiller fir, fir sech kennen ze léieren. Déi genau Beschreiwung fannt Dir op de nächste Säiten.

- Ich sitze im Grünen und rufe ...
- Zeitungsschlagen

2. Infobréif fir d’Elteren

Op de leschte Säiten, fannt Dir ee Bréif a lëtzebuergescher a franséischer Sprooch, fir d’Elteren iwwert de Projet ze informéieren. Weider Informatiounen zum Projet fannt Dir natierlech och op eisem Internetsite www.clevermove.lu.

Mir wënschen Iech eng flott Rentrée !



P.S.: Sidd Dir als Schoul net méi un dëser Newsletter interesséiert, da maacht eis e Mail (steve.tibold@men.lu) fir se ofzebestellen.

Ich sitze im Grünen und rufe...



X	Bewegungspause		Bewegtes Lernen
---	----------------	--	-----------------

X	Zyklus 1	X	Zyklus 2	X	Zyklus 3	X	Zyklus 4
---	----------	---	----------	---	----------	---	----------

Material	/
----------	---

Zeit	5-10 Minuten
------	--------------

Ziel	Auflockerung – Reaktionsschnelligkeit
------	---------------------------------------

Motorischer Schwerpunkt	Auditive Wahrnehmung – Grobmotorik
-------------------------	------------------------------------

Durchführung	<p>Zu Beginn des Spiels wird ein Kreis aus Stühlen aufgestellt. Es muss genau ein Stuhl mehr aufgestellt werden, als Teilnehmer mitspielen.</p> <p>Der Spieler rechts neben dem leeren Platz setzt sich schnell auf den leeren Stuhl und sagt dabei "Ich sitze". Sein Nachbar wechselt auf den frei gewordenen Platz und sagt "im Grünen". Der Nächste wechselt den Platz und sagt "und rufe XY (Name eines anderen Mitspielers)". Diese Person muss dann ganz schnell den freien Platz besetzen. Auf den Platz, der jetzt frei geworden ist, rutscht jetzt so schnell wie möglich entweder der rechte oder linke Nachbar vom freigewordenen Stuhl. Und so beginnt die neue Runde.</p> <p>Variante:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Zu Beginn nennt jeder sein Lieblingsessen. Jedes Essen darf nur einmal gewählt werden. Anstelle des Namens wird jetzt das Essen gerufen.2. Jeder Mitspieler wählt etwas vom Strand (soleil, l'eau, un avion...) und das Spiel wird auf französisch gespielt. 1. Spieler sagt: „Je suis“, 2. Spieler „à la plage“, 3. Spieler „et je vois ...“
--------------	--

Quelle	www.labbe.de
--------	--

Zeitungsschlagen



X	Bewegungspause	X	Bewegtes Lernen
---	----------------	---	-----------------

X	Zyklus 1	X	Zyklus 2	X	Zyklus 3	X	Zyklus 4
---	----------	---	----------	---	----------	---	----------

Material	zusammengerollte Zeitung
-----------------	--------------------------

Zeit	5-10 Minuten
-------------	--------------

Ziel	Konzentration – Reaktionsschnelligkeit – Wortschatz
-------------	---

Motorischer Schwerpunkt	Handlungsplanung – taktile Wahrnehmung – Kraftdosierung – auditive Wahrnehmung – Raumwahrnehmung
--------------------------------	--

Durchführung	<p>Die Kinder bilden einen Kreis. Ein Kind steht in der Mitte. Jeder Schüler teilt seinen Namen/ Wort mit, mit dem es gerufen wird. Wichtig dabei ist, dass kein Name zweimal vorkommt.</p> <p>Die Übung beginnt indem ein Kind den Namen / das Wort eines anderen Kindes ruft. Ohne zu zögern muss das genannte Kind, den Namen/ das Wort eines anderen Kindes rufen, usw. Währenddessen muss das Kind in der Mitte versuchen, das aktuell genannte Kind mit einer Zeitung (sanft und vorsichtig) zu schlagen. Gelingt es dem Kind in der Mitte das genannte Kind rechtzeitig zu erwischen, dann tauschen beide ihren Platz und ihre Rolle. (Ein neuer Spieler ist nun in der Mitte).</p> <p>Varianten</p> <ul style="list-style-type: none">- Es darf nur aufs Knie geschlagen werden- Schüler dürfen nur Schülerinnen rufen und umgekehrt auch- Statt Namen können auch Gegenstände benutzt werden- Die Schüler erhalten vom Lehrpersonal ein Bild mit einem Wort oder Wortschatz, was an Stelle der Namen benutzt werden kann.
---------------------	--



Quelle	
---------------	--



Projet „clever move“

An eiser Gesellschaft vun haut hu vill Kanner a Jugendlecher keng Zäit a keng Méiglechkeet méi fir sech genuch ze beweegen.

Dëst kann zu gesondheetleche Problemer féiere wéi z.B. Iwwergewicht, Réckeproblemer, Kappwéi oder Schlofstéierungen.

Bewegung huet positiv Auswierkungen op d'Gesondheet an op déi motoresch an intellektuell Entwécklung vum Kand. Studien an Erfarunge vun Enseignante weisen, datt d'Kanner sech no enger Bewegungsaktivitéit besser kënne konzentréieren: si léiere méi liicht an hir schoulesch Resultater verbessern sech.

Dofir mécht eis Schoul beim Projet „clever move“ mat, dee vum Ministère de l'Éducation nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse ënnerstëtzt gëtt.



D'Konzept „clever move“ ass ganz einfach:

20 Minutte Bewegung pro Dag

Zousätzlech zu deene virgeschriwwenen Turn- a Schwammstonnen, hunn d'Kanner all Dag, während 15 bis 20 Minutten, d'Méiglechkeet sech ze beweegen. D'Bewegung kann an de Cours agebaut ginn duerch Oplockerungsübungen, Statiounen oder duerch Léieren a Bewegung z.B. fir ze rechnen oder eppes ze memoriséieren.

Weider Informatiounen fannt Dir um Internetsite

www.clevermove.lu



Projet « clever move »

De nos jours une grande partie des enfants et des adolescents manquent de temps et d'espace pour satisfaire à leur envie et leur besoin de mouvement. Il en résulte certains problèmes de santé comme p.ex. la surcharge pondérale, des problèmes de dos, des maux de tête ou des insomnies.

Bouger tous les jours a des effets bénéfiques sur la santé et sur le développement moteur et intellectuel de l'enfant. Un autre effet positif, établi par la recherche et confirmé par les enseignants, est l'amélioration de la capacité de concentration des élèves après des phases d'activité physique : ils apprennent plus facilement et les résultats scolaires s'améliorent.

Pour ces raisons, notre école participe au projet „clever move“ soutenu par le Ministère de l'Éducation nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse.



Le concept „clever move“ est simple :

20 minutes par jour

En dehors des cours de natation et d'éducation physique hebdomadaires obligatoires, les enfants ont tous les jours, pendant 15 à 20 minutes, l'occasion de bouger. L'activité physique peut être insérée dans le cours par des moments de détente, par des stations dynamiques, mais aussi en apprenant par et dans le mouvement p.ex. pour calculer ou mémoriser.

Pour plus d'informations veuillez consulter le site internet

www.clevermove.lu