

Tag 2:

Welche Bewegung hilft beim Konzentrieren?

6 Aufgabe: Konzentrationstest

a) Bearbeite **nacheinander** die Konzentrations-/Rätselaufgaben.

Du hast für 1 AB 5 Minuten Zeit.

b) **Beantworte anschließend:** Wie konzentriert fühlst du dich (siehe die **Smile**-Liste)

Stell deinen Timer auf 5 Minuten!



- Suchsel
- Fehlersuchbild
- Zahlenmauer/Zahlenreihe

Deine Einschätzung

1. Arbeitsblatt



2. Arbeitsblatt






3. Arbeitsblatt



SOL: BNE -Tage: Fit for Fun

Sport B, Q 5, 6

7 Aufgabe: Bewegung testen

Gib eine kurze Rückmeldung, wie du dich fühlst. Nutze auch   

1 HAMELMANN-CHALLENGE 

DAUER: 1 MINUTE

AUFGABE:
Mache so viele Hampelmänner wie möglich.

DANACH:

- Atme tief durch.
- Wie fühlst du dich?

BEWERTUNG:

☆☆☆☆☆



2 SUPERHELDEN-STRETCH 

DAUER: 2 MINUTEN

- Arme nach oben strecken.
- Auf Zehenspitzen stehen.
- Langsam zur Seite neigen.

DANACH:

Fühle ich mich beweglicher?

Ja Nein




3 BALANCE-PROFI 

30 Sekunden auf einem Bein

Bein wechseln

ZUSATZ:
Augen schließen (für Profis)




4 ZAHLENLAUF 

Lehrkraft verteilt Zahlenkarten.

AUFGABE:
Laufe zur richtigen Zahl.

RECHNE:

$8 + 7 = ?$

FINDE DIE RICHTIGE KARTE.

13 15 16



Jede Übung dauert 3–5 Minuten.
Nach jeder Station notieren:

Übung	Hat Spaß gemacht?	Fühle ich mich wacher?
	☆☆☆☆☆	Ja / Nein
	☆☆☆☆☆	Ja / Nein
	☆☆☆☆☆	Ja / Nein



8 Aufgabe: Forscheraufgabe:

Vergleicht eure Ergebnisse:

1. Welche Übung war am hilfreichsten?
2. Welche Übung hat die Konzentration verbessert?#
3. Welche Übung würdet ihr im Unterricht empfehlen?
4. Gibt es auch Übungen für die Flüsterzone?

ARBEITSAUFTRAG 3: FORSCHERAUFTRAG

Vergleicht eure Ergebnisse.

Diskutiert:

- 1 Welche Übung war am hilfreichsten?
- 2 Welche Übung hat die Konzentration verbessert?
- 3 Welche Übung würdet ihr im Unterricht empfehlen?



9 Aufgabe: Erstellt ein Plakat:

Unsere besten Konzentrationspausen!

mit:

+ euren 5 Besten Übungen

+ kurzen Erklärungen

(Wie geht die Übung und Warum ist sie gut?)

+ Bewertung - Nutze gerne das Sterneranking (siehe Bild)

GRUPPENPRODUKT

Erstellt ein Plakat:

„Unsere besten Konzentrationspausen“

mit:

- den 5 besten Übungen
- kurzer Erklärung
- Bewertung

