

Alessio

Alessio

3b

Wir bewegen unsere Schule

1) Warum ist körperliche Bewegung wichtig für den Körper?

weil dadurch werden die Muskeln stärker und das Herz pumpt mehr blut durch die adern dadurch kriegen wir auch immer mehr lust sport zu machen und wir werden nicht mehr

2) Welche Bewegung macht mir besonders Spaß und warum?

mir gefällt gerne Trampolin so schnell
weil man da springt und ich habe viel spaß beim springen weil ich habe das gefühl das ich fliege. Krank

3) Wo und wann können wir uns in der Schule bewegen?

wir können uns in den schulpause bewegen und manchmal dürfen wir auch im unterricht ein oder zwei mal über den schulhof laufen

4) Kann man Bewegung auch in den Sachunterricht oder Matheunterricht einbauen?

ja man kann sich zum beispiel das ein mal ein aufsatz schreiben und dabei sein springen und bei sachkunde kann man das was sagt vor

5) Was können wir in der Schule ändern, damit wir uns mehr bewegen?

wir können zum beispiel immer wieder die kinder während des unterrichts mehr raus lassen und mehr sport in der schule mit einbauen

6) Können wir feste Bewegungsrituale für den Schulalltag festlegen?

ja mehr feste sport tage oder klassen machen auf dem schulhof gemeinsam sport.

Wir bewegen unsere Schule

- 1) Warum ist körperliche Bewegung wichtig für den Körper?
Der Rücken wird krumm, wenn man sich nicht bewegt.
- 2) Welche Bewegung macht mir besonders Spaß und warum?
Ich turne gerne, weil es Spaß macht.
- 3) Wo und wann können wir uns in der Schule bewegen?
Bewegungsspiele in der Klasse.
- 4) Kann man Bewegung auch in den Sachunterricht oder Matheunterricht einbauen?
man kann Seil springen und die Einmaleins reihen lassen.
- 5) Was können wir in der Schule ändern, damit wir uns mehr bewegen?
Man kann beim Spiel spielen.
- 6) Können wir feste Bewegungsrituale für den Schulalltag festlegen?
man kann wenn man fertig ist Seil springen.

lyah

3a (seit 2 Jahren
in Deutschland :))

Wir bewegen unsere Schule

- 1) Warum ist körperliche Bewegung wichtig für den Körper?
weil muskeln besser machen können
- 2) Welche Bewegung macht mir besonders Spaß und warum?
rennen weil du rennst und ist
vielspaß macht
- 3) Wo und wann können wir uns in der Schule bewegen?
in pause können so spiele spielen
wo müssen wir rennen
- 4) Kann man Bewegung auch in den Sachunterricht oder Matheunterricht einbauen?
Nein nur in Frühsport
oder sport unterricht
- 5) Was können wir in der Schule ändern, damit wir uns mehr bewegen?
machen Frühsport am pause
mehr rennen und sport unterricht
- 6) Können wir feste Bewegungsrituale für den Schulalltag festlegen?
ja können wir



Wir bewegen die Pestalozzischule

1) Warum ist körperliche Bewegung wichtig für den Körper?

Körperliche Bewegung verändert Gelenke, Herz, Stoffwechsel, Knochen und Sehnen. Außerdem schüttet dein Gehirn das Glückshormon Endorphin aus, also im großen und ganzen macht es dich fit und glücklich.

2) Welche Bewegung macht dir besonders Spaß und warum?

Mir macht Tanzen sehr viel Spaß, da ich es schon mein ganzes Leben mache. Außerdem macht mir Fahrrad fahren viel Spaß. Wenn man Sport macht kann man nachdenken oder sich einfach frei fühlen.

3) Wo und wann können wir uns in der Schule bewegen?

In der Pause ist die perfekte Möglichkeit sich auszupowern, eine kurze Unterbrechung tut gut.

4) Kennst du Bewegungsspiele im Unterricht (z.B. im Matheunterricht?)

Manchmal nach einer Arbeit machen wir auf unserer Tafel „Just Dance“, oder wir spielen in Englisch „Simon says“

Das macht Spaß und danach kann man sich besser konzentrieren

5) Warum hilft regelmäßige Bewegung auch beim Lernen?

Wenn man sich regelmäßig bewegt, kann man sich besser konzentrieren und das Gehirn schneller und besser Infos aufnehmen.

6) Was könnte man in Bewegungspausen noch tun?

Je mehr • Spielmöglichkeiten

es auf dem Schulhof gibt, desto mehr bewegen sich die Kinder.

7) Warum macht körperliche Bewegung glücklich?

Da das Gehirn das Glückshormon Endorphin ausschüttet, fühlen wir uns beim und nach dem Sport glücklich und zufrieden.

Sport hilft also auch seelisch.