

Sport-Lektion 2

«Spielen macht durstig»

Material

Wasseranschluss oder Brunnen, Wasserflaschen, Glitzertuch, Becher, Eimer, verschiedene Sorten Wasser, Wasserbecken, Wasserbilder, Leiterlispiel laminiert, PET-Flaschen-Spielfiguren, kleine Becher, Kappla-Hölzer, Hütchen, Murmeln, diverse Bälle, Bild «Wasserkreislauf im Körper»

Die Kinder erhalten die Aufgabe, eine (Wasser-) Flasche von zu Hause mitzunehmen (eigene Trinkflasche).

Umgebung: draussen, Sportplatz oder Spielplatz mit Brunnen oder Wasseranschluss

Anzahl Kinder: 12–16

Alter der Kinder: 5–7 Jahre

Zeit: 60'–90'

Ziel

Die Kinder nehmen Wasser mit den verschiedenen Sinnen wahr und lernen den Zusammenhang zwischen Sporttreiben, Spielen und Durst. Die Kinder erleben verschiedene Bewegungsgrundformen (Laufen/Springen, Balancieren, Werfen/Fangen).


Einleitung

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Ziel/Organisation/Skizze	Material
10'	<p>Als Erinnerung mit den Kindern zur Quelle (Ort, wo Wasserflaschen oder Eimer unter glitzerndem Tuch liegen) gehen, so wie Ava in der Geschichte die Quelle findet. Die Kinder erhalten einen Becher, den sie mit Wasser füllen dürfen. Sie transportieren nun das Wasser zum Ausgangspunkt zurück. Dort füllen alle ihr Wasser in einen grossen Eimer.</p> <p>Die Kinder erinnern sich an die Geschichte. Ava und Vitus haben die Wasserleitung fertig gebaut und es fliesst Wasser, das man nun in Becken, Eimer, Krüge und Flaschen füllen und natürlich trinken kann. Auch die Freunde von Ava und Vitus sind begeistert und kommen vorbei, um zu spielen (siehe S. 19 bis 22).</p>	<p>Start im Kreis sitzend, die Kinder nach ihren Erinnerungen an die Geschichte fragen.</p> <p>Gemeinsam über Stock und Stein den Weg zur Quelle suchen oder die Suche als Versteckspiel organisieren.</p>	<ul style="list-style-type: none">– Wasserflaschen– Glitzertuch– Becher– Eimer



Wasserleitung bauen, evtl. Schlauch anschliessen und das Wasser in ein Becken fliesen lassen. Die Kinder können hier ihre Wasserflasche jederzeit auffüllen.

Hauptteil

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Ziel/Organisation/Skizze	Material
	Ava, Vitus und alle Freunde spielen gemeinsam auf dem Platz neben der Wasserleitung.		
10'	Das Wasser mit allen Sinnen wahrnehmen Riechen Normales Wasser, Sprudelwasser und Wasser mit verschiedenen Kräutern darin. Schmecken In einem Becher normales Wasser, Sprudelwasser und Wasser mit verschiedenen Kräutern darin probieren. (Variante: erst am Schluss durchführen) Fühlen Hände in ein Becken tauchen, warmes und kaltes Wasser. Hören Wasser in ein Becken fließen lassen. Sehen See-/Bachwasser, Hahnenwasser, Mineralwasser	<i>Wahrnehmung</i> Die Kinder sitzen im Kreis und schliessen die Augen, evtl. Augen verbinden. Siehe auch Lerneinheit 1 von Gesundheitsförderung Schweiz	<ul style="list-style-type: none">- PET-Flaschen mit verschiedenen Sorten Wasser gefüllt- Wasserbecken



Bilder: Maria Stalder, aus dem Buch «Das reinste Vergnügen»

20'-40'

Spiele an 4 Posten

Bilder verteilen, um die Gruppen zu bilden.
Die Karten liegen versteckt bereit, jedes Kind darf eine Karte suchen.

Posten 1: Leiterlispiel



1 Feld vorwärts



2 Felder vorwärts und Wassertransport im Becher, dann die PET-Flaschen-Spielfigur mit dem Inhalt des Bechers auffüllen



3 Felder vorwärts



4 Felder vorwärts und Wassertransport im Becher, dann die PET-Flaschen-Spielfigur mit dem Inhalt des Bechers auffüllen



5 Felder vorwärts



Pause: einen Schluck Wasser trinken

Posten 2: Wasserflaschen-Kegeln

Am Boden sind volle, verschlossene PET-Flaschen aufgestellt. Jedes Kind erhält einen Ball. Die Kinder rollen den Ball so, dass die PET-Flaschen umfallen.

Posten 3: Wasserturm bauen

Die Kinder rennen eine vorgegebene Runde und erhalten pro absolvierte Runde ein Kappla-Holz.

Welche Gruppe baut mit den gesammelten Hölzern den schönsten Wasserturm?

Welche den höchsten?

Posten 4: Rennen mit dem Wassereimer

Jede Gruppe erhält einen vollen Wassereimer. Alle Kinder der Gruppe müssen sich am Eimer festhalten und damit eine Runde rennen.

Pro absolvierte Runde gibt es eine Murmel, welche die Kinder in den Eimer legen.

Welche Gruppe hat am Schluss den höchsten Wasserstand im Eimer?

Stationenbetrieb

Die Gruppen erhalten einen Namen, passend zum Bild: Hahnenwasser, Sprudelwasser, Kräuterwasser, See-/Bachwasser

Skizze siehe Anhang (Seite 5)

Balancieren

Jedes Kind erhält eine leere PET-Flasche als Spielfigur. Zusammen einen Würfel und einige kleine Becher.

Variante/Erschwerung:

Alle Posten werden in das Leiterlispiel integriert.

Skizze siehe Anhang (Seite 5)



Werfen/Fangen

Abstand Abwurfline zu den Wasserflaschen dem Können der Kinder angepasst (z. B. 5 Meter).

Skizze siehe Anhang (Seite 6)

Laufen/Springen

In vielen Ländern wird das Trinkwasser in Wassertürmen gelagert und von dort aus verteilt.



Skizze siehe Anhang (Seite 6)

Laufen/Springen

Wie kann man Wasser transportieren ohne Wasserleitung?



- Wasserbilder

- Leiterlispiel (laminiert)

- PET-Flaschen-Spielfiguren

- Kleine Becher

- Bälle

- Gefüllte PET-Flaschen

- Kappla-Hölzer


- Hütchen

- Eimer

- Murmeln

10'–20'	Platzsuchspiel im Kreis Die Kinder suchen ihren Platz im Kreis. Der Kreis ist aus Hütchen mit den passenden Bildern gekennzeichnet. Die Kinder suchen entsprechend ihrem Gruppennamen einen Platz: – Hahnenwasser – Sprudelwasser – Kräuterwasser – See-/Bachwasser Die Leiterperson ruft ein «Wasser». Alle Kinder, die dieses «Wasser» verkörpern, suchen einen anderen Platz: – kreuz und quer – rechts aussen am Kreis durch – links aussen am Kreis durch Ruft die Leiterperson «Wir haben Durst!», wechseln alle Kinder den Platz.	<i>Laufen/Springen, Orientierung</i> Siehe J+S-Kindersport Spielen, S. 30, Fruchtsalat	– Hütchen – Bilder
---------	--	---	-----------------------

Ausklang

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Ziel/Organisation/Skizze	Material
10'	So viel Spiel und Sport macht durstig! Ava, Vitus und alle Freunde füllen ihre Flasche mit Wasser und trinken einen kräftigen Schluck. Abschlussfragen: Wieso macht Spielen so durstig? Was passiert mit dem Wasser in unserem Körper?	Im Kreis sitzend. <div style="text-align: center;">  </div>	– Bild Wasserkreislauf im Körper

Impressum

Herausgeber
Gesundheitsförderung Schweiz

Entwicklung
Daniela Renner, Verantwortliche J+S-Kindersport Turnsport

Expertensicht
Franziska Widmer Howald, Projektleiterin Ernährung, und
Vincent Brügger, Projektleiter Bewegung, Gesundheitsförderung Schweiz

Buchtexte und Illustrationen
Lorenz Pauli und Maria Stalder

Grundlage
Wassergeschichte «Das reinste Vergnügen»
von Lorenz Pauli und Maria Stalder

Download PDF
www.gesundheitsfoerderung.ch/wassergeschichte

Auskünfte/Informationen
Gesundheitsförderung Schweiz
Dufourstrasse 30, Postfach 311, CH-3000 Bern 6
Tel. +41 31 350 04 04
office.bern@promotionsante.ch
www.gesundheitsfoerderung.ch



1

«Leiterlispiel»



1 Feld vorwärts



2 Felder vorwärts und Wassertransport



3 Felder vorwärts



4 Felder vorwärts und Wassertransport



5 Felder vorwärts

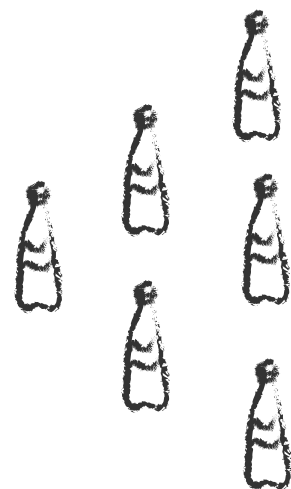
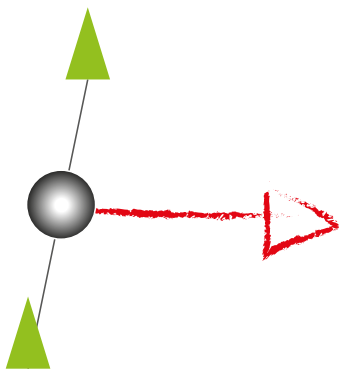
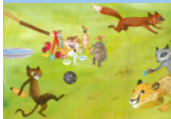


1 Schluck Wasser trinken

24	25	26	27	28	Ziel
23	22	21	20	19	18
12	13	14	15	16	17
11	10	9	8	7	6
Start	1	2	3	4	5

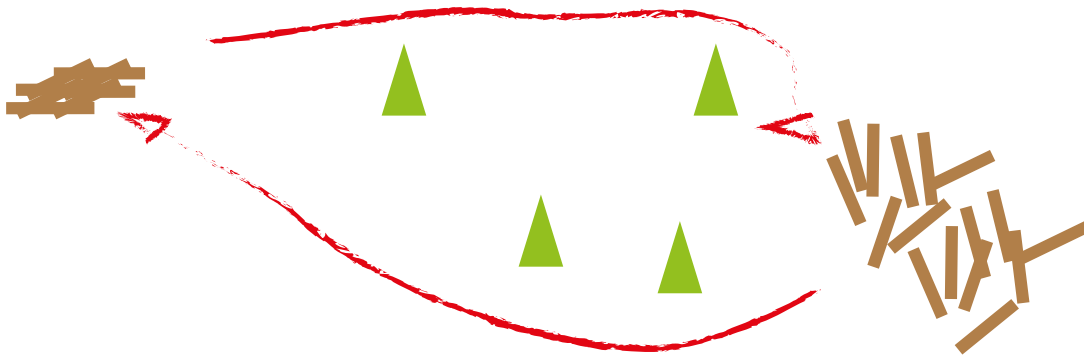
2

«Wasserflaschen-Kegeln»



3

«Wasserturm bauen»



Pro gelaufene Runde
1 Kappla-Holz mitnehmen

4

«Rennen mit dem Wassereimer»



- Wassereimer ganz mit Wasser auffüllen
- Alle Kinder müssen sich am Eimer festhalten
- Pro gelaufene Runde 1 Murmel in den Eimer legen

