

Yoga und Pilates

Achtsame Bewegung im Freien zur Bewältigung komplexer Gefühle

Ziele: Finden Sie Ruhe und Selbstfürsorge durch Yoga oder Pilates.

Ressourcen:

Yogamatten oder eine weiche Unterlage für sitzende Haltungen; keine Hilfsmittel für stehende Haltungen erforderlich.

Führen Sie Untersuchungen zur Einführung von Yoga- und Pilates-Sitzungen im Freien als Teil des Sport- und Soziales & Gesundheit-Angebots durch. Stehende Yoga- oder Pilates-Posen eignen sich auch gut als "Beruhigungsübungen" am Ende einer Schulstunde.

Verschiedenste Posen können im Freien auf Matten durchgeführt werden. Falls Sie die Übungen in der Natur machen, suchen Sie nach einem stillen Ort. Ermutigen Sie Schüler*innen auf ihre Atmung zu achten und die Umgebungsgeräusche bewusst wahrzunehmen.



Yoga für Kinder



Weiterführende Springboards:

- Soziales & Gesundheit Lern-Springboard: Zeit für Achtsamkeit finden

Wichtige Vokabeln:

Belastbarkeit, Stress, Bewegung, anatomische Begriffe

Erfolgslebnisse:

- ✓ Ich kann einige Yogastellungen nennen und ausführen.
- ✓ Ich kann Yoga nutzen, um zur Ruhe zu kommen und mich auf das Lernen vorzubereiten.

Naturfunde

Naturdarstellungen für Inspiration, Kunst und Spiritualität

Ziele: Recherchieren Sie nach Möglichkeiten, die Vielfalt von Pflanzen in den Schulalltag zu integrieren.

Ressourcen:

- Naturmaterialien
- Karten zur Herstellung von Etiketten

Aktivität:

- Fordern Sie Schüler*innen auf etwas Interessantes aus der Natur in die Schule mitzunehmen. Bewahren Sie die Funde auf.
- Verteilen Sie die Funde am Boden.
- Sprechen Sie ein naturbezogenes Thema an, um das Lernen zu unterstützen.
- Nutzen Sie die Diskussion, um in weiterer Folge auch über Künstler wie Andy Goldsworthy, Walter Mason, Claude Monet und Nils Udo zu reden.

Erfolgslebnisse:

- ✓ Ich kann beschreiben welchen positiven Effekt die Natur auf mich hat.
- ✓ Ich kann erklären, welche Aspekte ich an der Natur schätze.

