



## Voll in Form Einbinden in den Wochenplan



### Erklärung

#### Vorbemerkung:

Vorwiegend wird wegen des Klassenleiterprinzips an Grundschulen ein Wochenarbeitsplan erstellt, der alle Fächer umschließt und somit auch Sport beinhalten soll.

#### Einsatz:

Die Bewegungsübungen aus Voll in Form eignen sich in besonderer Weise für die **Aufnahme in einen Gesamtwochenplan**, da die einzelnen Aufgaben keine Differenzierung nach Jahrgangsstufen erfordern und von den Kindern – besonders in der 3. und 4. Klasse – auch alleine durchgeführt werden können.

#### Dauer:

Das **tägliche** Übungsprogramm sollte **ca. 20 Minuten** in Anspruch nehmen.

#### Inhalte:

Bei der Übungswahl sollten besonders die Themenbereiche zur Verwendung kommen, die **keinen oder nur geringen Materialeinsatz** erfordern. Vorstellbar wäre auch die Herstellung von Sportgeräten aus Alltagsgegenständen als Hausaufgabe im Vorfeld (z.B. 0,5-l-Flasche aus PET teilweise mit Wasser füllen, die dann als Trainingsgewicht verwendet werden kann).

#### Organisation:

Die wohl meist **begrenzten räumlichen Möglichkeiten** zuhause bei den Schülerinnen und Schülern müssen bei der Auswahl der Aufgaben bedacht werden.

#### Tipp:

Ein **variantenreicher Mix** von Übungen aus allen 14 Themenbereichen ist motivierender als das Abarbeiten der Bewegungsarten von vorne nach hinten! Schülern unbekannte Übungen können z.B. über Mebis im Rahmen der [gesetzlichen Vorgaben](#) mit Hilfe der Aufgabenkarten vorgestellt werden.