

[Read download] 10 Minuten Bewegung

10 Minuten Bewegung

Von Krista Mertens, Ute Wasmund-Bodenstedt
ebooks | Download PDF | *ePub | DOC | audiobook



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #920682 in BcherVerffentlicht am: 2006-05-01Einband:
Spiralbindung168 Seiten | File size: 16.Mb

Von Krista Mertens, Ute Wasmund-Bodenstedt : 10 Minuten Bewegung before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised 10 Minuten Bewegung:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen10 von 10 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Bewegen erwgen und ins Laufen bringenVon Detlef RschSeit 1987 erscheint dieses Standardwerk in der inzwischen fnften, bearbeiteten und erweiterten Auflage und hat nichts von seiner Aktualitt verloren.Im Gegenteil: Die Bedeutung von Bewegung im Rahmen der Gesundheitserziehung hat in den vergangenen Jahren sogar enorm zugenommen. Egal ob in Kindertagessttten oder im Primarbereich: die jungen Menschen brauchen neben der geistigen Bildung auch seelische Untersttzung und Anregungen fr krperliche Aktivitt. Wie in dem ausfhrlichen Vorwort

beschrieben, liegt dies nicht nur an den institutionellen Begebenheiten. Vielmehr gibt es eine Gemengelage, die es erforderlich macht, neben der Unterrichts- und Spielzeit bewusst Bewegungselemente einzubauen. So sind die Motorisierung, Automation, der Leistungsdruck in Wirtschaft und Gesellschaft, Fehlernährungen und die verstärkte Medialisierung mitverantwortlich für eine ungünstige Bewegung der Kinder und Jugendlichen. Prof. Dr. Krista Mertens und Prof. i.R. Dr. Ute Wasmund-Bodenstedt haben mit diesem 10 Minuten Bewegung"- Programm ihre langjährigen praktischen Erfahrungen in einem sehr animierenden Buch zusammengestellt. Wie soll man eine Bewegungsphase in die tägliche pädagogische Arbeit einbauen? Welche Gegenstände und Materialien können verwendet werden? Wie sollte die Bewegungszeit ablaufen? Diese Fragen werden in der kurzen Einleitung geklärt, ehe auf knapp 150 Seiten diverse Bewegungsformen zur vermehrten Bewegung mit und ohne Zusatzmaterialien dargestellt werden. Die 113 Anregungen werden auf jeweils einer Seite gezeigt und sind durchgängig mit erläuternden Zeichnungen versehen. Diese Zeichnungen wirken zwar teilweise sehr schemenhaft und von den Körperproportionen her nicht immer der Wirklichkeit angepasst, vermitteln aber einen klaren Eindruck von den Intentionen der Autorinnen. Für einzelne Zeichnungen hätte man sich einen größeren Abdruck gewünscht, zumal der Platz auf der Seite hierzu ausgereicht hätte. Die Bandbreite an verwendbaren Materialien und Gegenständen scheint unerschöpflich zu sein und reicht von Stühlen, Zeitungsrollen, Watte, Brettchen, Radiergummi bis hin zu Joghurtbechern, Bleistiften, Murmeln, Plastiktitten oder auch Tchern und Luftballons. Die klare Kapitelaufteilung nach verwendbaren Materialien ermöglicht ein variables Einsetzen im Unterricht oder in der Spielzeit. Selbstverständlich lassen sich auch einige Ideen sehr gut in häuslichen Situationen oder Wohngruppen umsetzen. Mit gewissen Abwandlungen lassen sich die Vorschläge auch in Altagssituationen oder Einrichtungen für Menschen mit Behinderungen einbringen. Die im Anhang vorgeschlagenen Titel zu hilfreicher Literatur oder auch zu Musik und Entspannung helfen bei der nachhaltigen Umsetzung der 10 Minuten Bewegung". Dieses Standardwerk bringt nach langjähriger Bewahrung immer noch Bewegung ins Spiel und ins Laufen und kann als Basis für die Arbeit mit Menschen dienen. 1 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Für Kinder gut, wenn die Zielgruppe allerdings Menschen mit Behinderung ist, dann hilft es nicht viel. Von einfach. Das Buch ist auf jeden Fall gut gemacht, die Theorie ausreichend von der Menge und gut verständlich. Wie aber der Titel schon sagt, hat es mir im speziellen nicht so viel gebracht.

Kurzbeschreibung Die Autorinnen stellen Spiel- und Bewegungsformen vor, die von Kindern im Kindergarten, in der Grundschule, im sonderpädagogischen Bereich, aber auch zu Hause durchgeführt werden können. Sie eignen sich ebenso für bewegungseingeschränkte Menschen auch im höheren Lebensalter. Als Spiel- und Bewegungsmaterial werden Gegenstände aus dem täglichen Leben verwendet (z.B. Radiergummi, Bleistift, Zeitungsrolle, Mülltitten, Joghurtbecher, Stuhl). Die Bewegungsformen können einzeln, zu Paaren oder in der Gruppe erprobt und geübt werden. Es ist erwünscht, dass die vorgestellten Beispiele auch verändert und ergänzt werden, um die eigene Phantasie anzuregen und die Vorschläge weiterzuentwickeln. Einleitend wird die Notwendigkeit einer täglichen Spiel- und Bewegungszeit begründet, weiterhin sind praktische Hinweise zur Handhabung der insgesamt 113 zehnmintigen Bewegungseinheiten sowie eine Fülle an weiterführender Literatur und viele Musikvorschläge aufgeführt.