

## Arbeitsmaterialien für Lehrkräfte

**Kreative Ideen und Konzepte inkl. fertig ausgearbeiteter Materialien und Kopiervorlagen für einen lehrplangemäßen und innovativen Unterricht**

Thema: Sachkunde

Titel: Unsere Atmung (3.-4. Klasse) (14 S.)

### Produkthinweis zur »Kreativen Ideenbörse Grundschule«

Dieser Beitrag ist Teil einer Print-Ausgabe aus der »Kreativen Ideenbörse Grundschule« der Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG\*. Den Verweis auf die jeweilige Originalquelle finden Sie in der Fußzeile des Beitrags.

- ▶ Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie [hier](#).

Seit über 15 Jahren entwickeln erfahrene Pädagoginnen und Pädagogen neue Unterrichtsideen zu aktuellen Themen – abgestimmt auf die neuesten Lehr- bzw. Bildungspläne und Rahmenrichtlinien – für verschiedene Reihen der Ideenbörse.

Die Kreativen Ideenbörsen Grundschule bieten Ihnen praxiserprobte Unterrichtsideen für Jahrgangsstufe 1 bis 4 mit vielfältigen Materialien und Kopiervorlagen: z.B. Arbeitsblätter, Bastelanleitungen, Liedern, Farbvorlagen u.v.m.

- ▶ Informationen zu den Print-Ausgaben finden Sie [hier](#).

\* Ausgaben bis zum Jahr 2015 erschienen bei OLZOG Verlag GmbH, München

### Beitrag bestellen

- ▶ Klicken Sie auf die Schaltfläche **Dokument bestellen** am oberen Seitenrand.
- ▶ Alternativ finden Sie eine Volltextsuche unter [www.edidact.de/grundschule](http://www.edidact.de/grundschule).

### Piktogramme

In den Beiträgen werden – je nach Fachbereich und Thema – unterschiedliche Piktogramme verwendet. Eine Übersicht der verwendeten Piktogramme finden Sie [hier](#).

### Nutzungsbedingungen

Die Arbeitsmaterialien dürfen nur persönlich für Ihre eigenen Zwecke genutzt und nicht an Dritte weitergegeben bzw. Dritten zugänglich gemacht werden. Sie sind berechtigt, für Ihren eigenen Bedarf Fotokopien in Klassensatzstärke zu ziehen bzw. Ausdrucke zu erstellen. Jede gewerbliche Weitergabe oder Veröffentlichung der Arbeitsmaterialien ist unzulässig.

- ▶ Die vollständigen Nutzungsbedingungen finden Sie [hier](#).

### Haben Sie noch Fragen? Gerne hilft Ihnen unser Kundenservice weiter:

[Kontaktformular](#) | ✉ Mail: [service@edidact.de](mailto:service@edidact.de)

✉ Post: Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG  
E.-C.-Baumann-Straße 5 | 95326 Kulmbach

☎ Tel.: +49 (0)9221 / 949-204 | 📠 Fax: +49 (0)9221 / 949-377

[www.edidact.de](http://www.edidact.de) | [www.mgo-fachverlage.de](http://www.mgo-fachverlage.de)

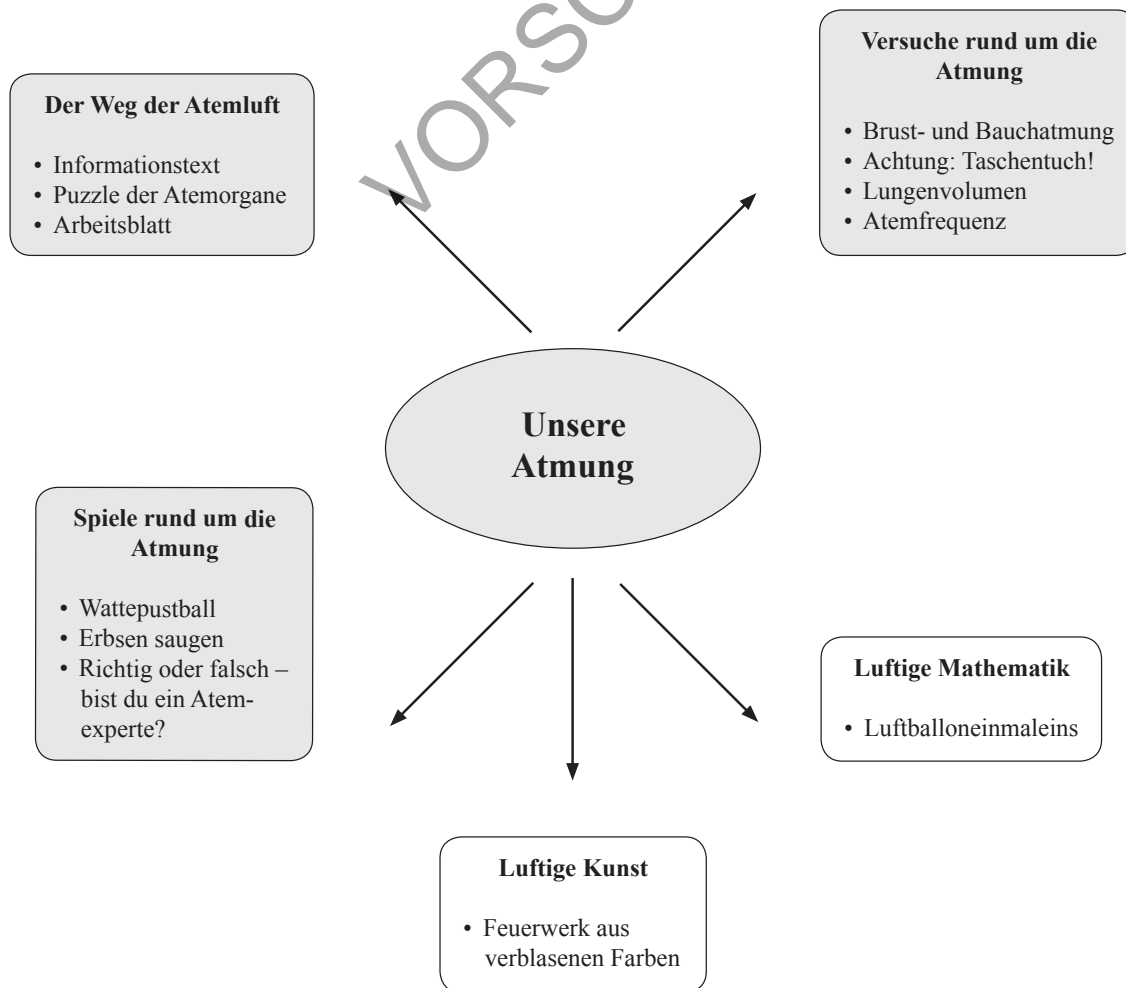
# Unsere Atmung

Carolyn Möstl-Regl



## Lernziele:

Die Schüler sollen

- bewusst atmen und die entspannende Atmung genießen,
- die menschlichen Atemorgane und deren Funktionsweise handlungsorientiert erkunden,
- einfache Versuche zur Atemfrequenz, zur Brust- und Bauchatmung und zum Lungenvolumen durchführen,
- sich spielerisch mit der Atmung auseinandersetzen,
- die Teile der Atemorgane korrekt benennen.



## Unsere Atmung

Didaktisch-methodischer Ablauf	Inhalte und Materialien (M)
<p><b>I. Hinführung</b></p> <p>Bewegte Fantasiereise zum neuen Sachthema „Unsere Atmung“</p>	<p>Die Schüler atmen bewusst und stimmen sich so auf das Thema ein. Vorwissen kann eingebracht werden. → <b>Bewegte Fantasiereise M1 ③④</b></p>
<p><b>II. Erarbeitung</b></p> <p>Die verschiedenen Stationen rund um die Atmung sollten in genügender Anzahl kopiert, laminiert und geschnitten sein.</p> <p><b>Station 1:</b> Der Weg der Atemluft</p> <p><b>Station 2:</b> Brust- und Bauchatmung</p> <p><b>Station 3:</b> Achtung: Taschentuch!</p> <p><b>Station 4:</b> Lungenvolumen</p> <p><b>Station 5:</b> Atemfrequenz</p> <p><b>Station 6:</b> Wattepusball</p> <p><b>Station 7:</b> Erbsen saugen</p> <p><b>Station 8:</b> Richtig oder falsch – bist du ein Atemexperte?</p> <p><b>Station 9:</b> Gitterrätsel mit Atemwörtern</p> <p>Es erfolgt eine Auswertung der Erfahrungen im Unterrichtsgespräch. Im Anschluss werden Folie und Arbeitsblatt zur Sicherung ausgefüllt.</p>	<p>Die Schüler lernen die Atemwege erlebnisorientiert kennen.</p> <p>→ <b>Informationstext, Puzzle und Wortkärtchen M2a und b ③④</b></p> <p>→ <b>Versuchsanleitung M3a ③④</b></p> <p>→ <b>Versuchsanleitung M3a ③④</b></p> <p>→ <b>Versuchsanleitung M3b ③④</b></p> <p>→ <b>Versuchsanleitung M3b ③④</b></p> <p>→ <b>Spielanleitung M4a ③④</b></p> <p>→ <b>Spielanleitung M4a ③④</b></p> <p>→ <b>Spielanleitung M4b ③④</b></p> <p>→ <b>Gitterrätsel M5a ③④</b> → <b>Lösungen M5b ③④</b></p> <p>→ <b>Kopiervorlage für Folie und Arbeitsblatt M6 ③④</b></p>
<p><b>III. Fächerverbindende Umsetzung</b></p> <p> Gestalten eines Feuerwerkes mit Wasserfarben und Strohhalm</p> <p> Luftballoneinmaleins</p>	<p>Auf ein dunkel grundiertes Blatt wird ein flüssig, aber gleichzeitig farbintensiv angerührter Tupfen heller Farbe gesetzt. Der Tupfen wird mithilfe eines Strohhalmes in alle Richtungen verblasen, sodass er aussieht wie ein Feuerwerkskörper. Dieser Vorgang wird in verschiedenen Farben wiederholt.</p> <p>→ <b>Kopiervorlage für Folie oder Arbeitsblatt M7 ③④</b></p>

## Bewegte Fantasiereise

Setze dich bequem auf deinen Stuhl und lege den Kopf entspannt auf deine Arme. Schließe deine Augen.

Stelle dir vor, du liegst auf einer blühenden Wiese.

Unter dir spürst du das weiche Gras. Überall duftet es nach Blumen und Gras.

Die Sonne streichelt über deine Haut und du genießt ihre warmen Strahlen.

Du hörst die summenden Bienen, irgendwo zwitschert ein Vogel.

Ein sanfter Windhauch streicht über dich hinweg.

Du fühlst dich richtig gut.

Jetzt holst du ganz tief Luft und atmest die frische und süß duftende Luft ein.

Du merkst, wie sie sich in deinem Körper verteilt und dich mit neuer Kraft erfüllt.

Atme nun langsam aus und dann wieder ein. Nimm in deinem Rhythmus ein paar tiefe Atemzüge.

Öffne die Augen und stehe dann auf. Du bist noch immer auf der Wiese und entdeckst einen großen Apfelbaum über dir. Stelle dich auf die Zehenspitzen, sodass du den größten Apfel ganz oben erwischen kannst. Strecke dich.

Jetzt grätsche die Beine und atme tief ein. Dabei nimmst du die Arme nach oben. Wenn du ausatmest, lässt du den Oberkörper locker nach unten baumeln.

Atme drei Mal tief ein und aus und spüre den Weg der Luft in deinem Körper.

Wenn du dir denken kannst, wie unser neues Sachthema heißt, darfst du dich ruhig hinsetzen.