

## Arbeitsmaterialien für Erzieherinnen und Erzieher

Kinder spielend fördern, Wissen spannend vermitteln! – Kreative Ideen und Materialien für Krippe, Kindergarten, Kita und Hort

### Kreative Ideenbörse Kindergarten – Ausgabe 2

Naturwissenschaften – Fußball – wir fordern unsere Muskeln heraus!

Autorin: Nicole Borgmann



#### Produkthinweis

Dieser Beitrag ist Teil einer Printausgabe aus der „Kreativen Ideenbörse Kindergarten“ der Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage (Originalquelle siehe Fußzeile des Beitrags)

► Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie hier.



#### Piktogramme

In den Beiträgen werden – je nach Fachbereich und Thema – unterschiedliche Piktogramme verwendet.

► Eine Übersicht der verwendeten Piktogramme finden Sie hier.



#### Haben Sie noch Fragen?

Unser Kundenservice hilft Ihnen gerne weiter:

Schreiben Sie an [info@edidact.de](mailto:info@edidact.de) oder per Telefon 09221 / 949-204.

Ihr Team von eDidact



## Fußball – wir fordern unsere Muskeln heraus!

### Ziele:

- lernen, welche Muskeln beim Fußballspielen beansprucht werden
- lernen, welche Muskeln welche Aufgabe beim Fußballspielen haben
- Anspannung und Entspannung der Muskeln erleben
- das eigene Bewegungskönnen verbessern
- das eigene Leistungsvermögen erproben und dabei Selbstvertrauen aufbauen
- lernen, Handlung und Wort miteinander zu verbinden
- Freude am Fußballspielen erlangen
- die Funktionalität der Muskulatur verstehen
- hoch
- 6 Jahre
- 8 bis 10 Kinder
- Turnhalle, Gymnastikraum oder Außenspielgelände
- Fußball
- große Gymnastikbälle
- Matten
- Farbkarten im Anhang der Ausgabe
- keine
- ca. 5 Minuten
- ca. 30 bis 60 Minuten

### Förderschwerpunkte:

#### Anspruch:

#### Alter der Kinder:

#### Anzahl der Kinder:

#### Räumliche Voraussetzungen:

#### Materialien:

#### Kosten:

#### Vorbereitung:

#### Durchführungszeit:

Fußballspielen sieht leicht aus, aber wer es einmal ausprobiert hat, weiß, dass bei diesem Sport viele Muskeln gefragt sind. Der Muskelkater am nächsten Tag macht spätestens deutlich, dass nicht nur die Muskeln in den Beinen, sondern im ganzen Körper dabei gefordert werden. Der Oberkörper sorgt für die stabile Position, die Beinmuskeln ermöglichen das Laufen und das Schießen des Balls. Um das Ganze zu verstehen, werden wir uns die Muskeln und die besonderen Anforderungen beim Fußball an diese heute einmal genauer mit den Kindern anschauen. Zum Schluss werden wir uns dann noch um die Pflege unserer Muskeln kümmern. Dafür nehmen die Fußballprofis bei großen Turnieren Experten wie Fitnesstrainer mit, die super massieren können. Wir machen das Pflegeprogramm heute selbst.

### Vorbereitung:

Bereiten Sie die Räumlichkeit vor, indem Sie alle Materialien inkl. Farbkarten zusammenstellen.





### Einstimmung:

Zeigt mal eure Muskeln!

Die Kinder beugen und spannen den Arm und zeigen stolz ihr kleines Muskelpaket.



Aber was ist das denn, das da einen Teil des Oberarms verhärten lässt? – Genau es sind eure Muskeln! Und die werden wir uns jetzt einmal ganz genau anschauen. Hier habe ich euch ein Bild von einem Oberarmmuskel mitgebracht.

Muskeln gehören zu den Organen unseres Körpers. Ihr habt ungefähr 650 Muskeln. Jede unserer Haltungen und Bewegungen fördert die Betätigung von Muskeln. Runzelt mal eure Stirn! – Dafür waren jetzt über 40 Muskeln im Einsatz. Jetzt lacht einmal! – Dafür waren jetzt 17 Muskeln im Einsatz. Fürs Fußballspielen sind viel mehr Muskeln im Einsatz. – Was meint ihr, welche Muskeln benötigt man beim Fußballspielen?

#### **Diese Muskeln werden beim Fußballspielen benötigt:**

- Eine starke Muskulatur der Beine ist wichtig, um schnell zu laufen und hart zu schießen.
- Eine kräftige Oberschenkelmuskulatur sorgt dafür, dass die Bälle schnell im Tor versenkt werden können.
- Der trainierte Wadenmuskel sorgt für den optimalen Stand auf dem Feld.
- Eine starke Muskulatur der Knie schützt diese bei unebenem Boden etc.
- Beim Schießen des Balls kommt es vor allem auf das Fußgelenk an. Die Muskeln von Unterschenkel und Fuß müssen dann gegenhalten.
- Aber auch die Muskeln des Oberkörpers haben eine wichtige Funktion. Beim Fußballspiel werden die Muskelkraft im Bauch sowie Rücken und die Kraft in den Armen auf die Arbeit der Beine übertragen.

### Durchführung und Umsetzung:

Muskeln kann man trainieren. Auf dem Bild seht ihr einen glücklichen Muskel und einen, dem die Puste ausgegangen ist. – Was meint ihr, welcher Muskel ist wohl glücklicher? Der schlaffe oder der trainierte Muskel?