

# KOMM MIT IN DAS GESUNDE BOOT



## GANZTAG

### HINTERGRUND

In ganz Baden-Württemberg gibt es aktuell ca. 2.000 Ganztagschulen und die Ausweitung der bestehenden Ganztagsangebote hat einen hohen Stellenwert. Um die tägliche Bewegungszeit zu erhöhen, Medienkompetenz zu vermitteln und eine ausgewogene Ernährung und Entspannung zu fördern, bietet sich eine Ausweitung des seit 2009 für die Grundschule bestehenden Gesundheitsförderprogramms „Komm mit in das gesunde Boot“ auf den Ganztag an. Ab Herbst 2018 können sich Lehrer bzw. pädagogische Betreuungspersonen zu „Ganztags-Coaches“ ausbilden lassen.

### INHALTE UND UMSETZUNG

Die (Bewegungs-)Spiele, Bastelanleitungen, Medieneinheiten, Rezeptideen sowie Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen können neben der klassischen Pause und dem Ganztagsangebot (längere Mittagspause, Nachmittagsbetreuung, AGs) auch in der Sportstunde, in Vertretungsstunden oder bei Ausflügen und Projekttagen eingesetzt werden. Alle Inhalte sind in Zusammenarbeit mit einem pädagogischen Beirat aus erfahrenen Erziehern, Pädagogen und Lehrern entwickelt worden.

### MATERIALBEISPIELE


#### Spielgeräte selber herstellen



#### Förderung einer aktiven Freizeitgestaltung

##### „Hilfe-gegen-Langeweile“-Liste für Drinnen


**Bowling**  
Wir stellen ein paar leere Plastik-Wasserflaschen auf und versuchen, diese mit einem rollenden Tennisball umzuwerfen.



**Verkleiden**  
Wir verkleiden uns (besonders lustig ist es mit der Kleidung der Eltern, aber vorher um Erlaubnis fragen).

**Eure Spielidee**

**Geschichten vorlesen oder erfinden**  
Wir lesen uns eine Geschichte mit verstellten Stimmen vor oder wir erfinden gemeinsam eine. Jeder darf immer nur einen Satz oder nur ein Wort sagen, dann ist wieder der Nächste dran. Und immer so weiter.



**Vorführung/Aufführung**  
Wir denken uns ein kleines Theaterstück oder einen Tanz oder eine Sportübung aus, die wir üben und dann vorführen.



#### Medienkompetenzförderung

##### Wir drehen ein Sport-Video (1)

##### Vorbereitungen/Überlegungen

1. „Welche (Sport-)Übungen möchtet ihr in eurem Video zeigen?“

Wie in einem richtigen Film überlegt ihr euch zuerst ein Filmthema/Überthema.  
(Vorschläge: einen Tanz, Rolle vorwärts, Rad, Handstand usw.)



#### Rezeptideen



**Mein Lieblingsrezept**

Mein Lieblingsrezept ist:

Bild oder Foto von meinem fertig zubereiteten Lieblingsrezept:

Anleitung für mein Lieblingsrezept:

Zutaten: \_\_\_\_\_ Zubereitung: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

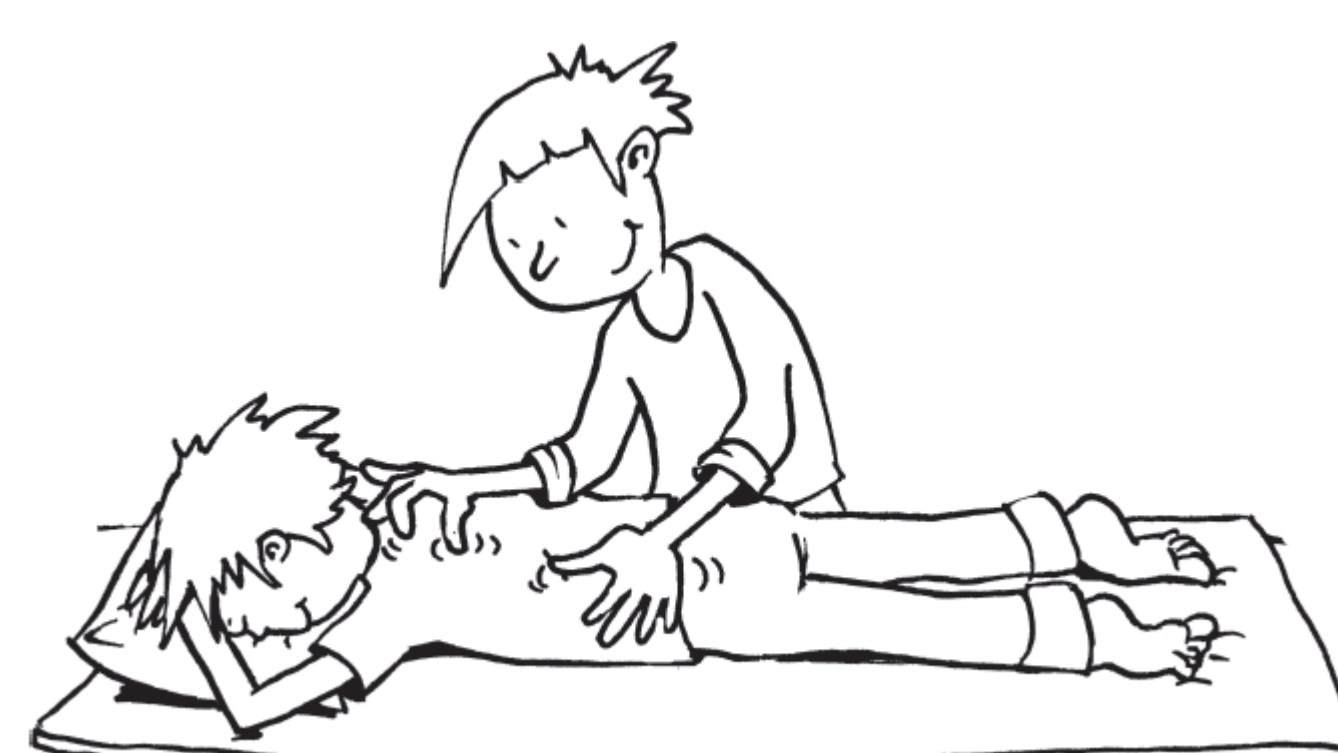
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

#### Entspannungsübungen



### LITERATUR

- 1) <http://www.km-bw.de/Ganztagschule>
- 2) Wartha O, Kobel S: Ideen für einen aktiven und gesunden Ganztag. Ein Programm der Baden-Württemberg Stiftung; Bewegung, Ernährung und Freizeitgestaltung mit den Inselpiraten – Kindergarten. Auer-Verlag, Donauwörth (2018)