

# Bewegung mit Tomatensoße – Gesundes und Experimentelles für Kinder und Jugendliche im Bonner Norden.

gefördert von



EUROPÄISCHE UNION  
Europäischer Sozialfonds



Ministerium für Arbeit,  
Gesundheit und Soziales  
des Landes Nordrhein-Westfalen



## Übersicht mit Kurzbeschreibungen: Angebote für Grund- und Förderschulen

| Thema                              | Kurzbeschreibung  | Rahmenbedingungen<br>(Zeit, Raum,<br>Klassenstufe) |
|------------------------------------|---|--|
| <b>Bewegung<br/>von A bis Z</b>    | <p>„Bewegungs-ABC: von A wie abrollen bis Z wie zappeln“.<br/>Grundtechniken der kindlichen Bewegung aufgreifen,<br/>ihnen einen sicheren Rahmen schaffen und spielerisch<br/>erweitern (z.B. abrollen, balancieren, Contacto-Spiel,<br/>„zappeln“).</p> <p>Für jeden Buchstaben wollen wir eine Bewegung bzw.<br/>eine Bewegungsart oder eine Sportart finden und<br/>gemeinsam machen. Hierbei werden zentrale Grundlagen<br/>vermittelt, die für eine sichere Bewegungserfahrung<br/>hilfreich und notwendig sind.</p> | <p>3 Stunden<br/>Turnhalle<br/>Stufe 1-4</p>       |
| <b>Kämpfen wie ein/e<br/>Ninja</b> | <p>Kraft, Ausdauer, Balance, Sprungkraft –<br/>das sind wichtige Fähigkeiten für eine/n gute/n<br/>Kämpfer/in. Mit praktischen Übungen nähern wir uns<br/>helden- und heldinnenhafter Stärke. Das können die<br/>Draufgänger/-innen ebenso gebrauchen wie die<br/>Ängstlicheren.</p> <p>Genauso wichtig ist auch die innere Haltung:<br/>Fairness, Klarheit und Übungen die helfen, bei Wut nicht<br/>mal verletzend zu sein. Dies gehört selbstverständlich zum<br/>Training dazu.</p>                                   | <p>3 Stunden<br/>Turnhalle<br/>Stufe 1 - 4</p>     |

|  |   |  |
|--|---|--|
| <p><b>Experimente aus der Speisekammer</b></p> | <p>Beim Kochen und Backen geschehen merkwürdige Dinge mit unseren Lebensmitteln: Eier werden hart, Kartoffeln werden weich und Wasser schlägt Blasen. Ein Klumpen Kuchenteig wird locker und luftig – aber nur wenn Hefe oder Backpulver drin ist. Und Rotkohl ist in Köln wirklich rot, in Bayern aber blau – seltsam. Wie kommt das alles?</p> <p>Dieser Kurs ist ein Einstieg in die experimentelle Welt des Kochens und der Lebensmittel.</p>   | <p>3 Stunden<br/>Klassenraum, oder<br/>(idealerweise) Schulküche<br/>Stufe 1 - 4</p> |
| <p><b>Kochen am Feuer</b></p>                  | <p>Schon ganz früh haben die Menschen das Feuer zur Zubereitung von Nahrung genutzt. Die Nahrung konnte durch das Kochen besser aufgeschlossen und Energiereserven im Körper angelegt werden. Wir wollen heute einmal versuchen, wie die Menschen früher, Feuer mit Feuerstein und Zunder zu entfachen. Auf dem Lagerfeuer kann dann eine leckere Suppe oder ein knuspriges Fladenbrot zubereitet werden.</p>   | <p>3 Stunden<br/>Schulhof oder Freigelände<br/>Stufe 1 - 4</p>                       |
| <p><b>Mein Körper und ich</b></p>              | <p>Fürs Laufen, Spielen und Denken brauchen wir Energie. Diese Energie bekommen wir, wenn wir essen und trinken. Aber was passiert mit dem Essen, nachdem wir es geschluckt haben?</p> <p>Unser Körper ist ein kleines Kraftwerk, das ständig arbeitet. Wir wollen näher untersuchen, wie es funktioniert.</p>  | <p>3 Stunden<br/>Klassenraum<br/>Stufe 1 - 4</p>                                     |
| <p><b>Stark durch Stärke</b></p>               | <p>In vielen unserer Nahrungsmittel, die uns so richtig satt machen, ist Stärke enthalten. Die „Stärke“ wollen wir einmal etwas genauer untersuchen.</p> <p>Wir schauen, in welchen Nahrungsmitteln sich die Stärke versteckt und versuchen, sie aus einer Kartoffel zu extrahieren. Mit Wasser vermischt, entwickelt sie geradezu magische Eigenschaften und ein leckerer Pudding lässt sich auch noch aus ihr kochen.</p> <p>Ausreichend Gründe, sich einen Vormittag mit diesem weißen Pulver zu beschäftigen.</p> | <p>3 Stunden<br/>Klassenraum<br/>Stufe 1 - 4</p>                                     |



## Übersicht mit Kurzbeschreibungen: Angebote für den Offenen Ganzttag

| Thema  | Kurzbeschreibung  | Rahmenbedingungen<br>(Zeit, Raum,<br>Klassenstufe)                                |
|--|---|---|
| Bewegung für alle  | <p>Bewegungsspiele für alle! Schnelle, ruhige, wilde, kooperative Spiele für drinnen und draußen.</p> <p>In Absprache können gerne individuelle Schwerpunkte gesetzt werden, je nachdem welche Themen in der Klasse/Gruppe gerade dran sind.</p>  | <p>10 x 1-1,5 Stunden</p> <p>Turnhalle oder Wiese/Schulhof</p> <p>Stufe 1-4</p>   |
| Kämpfen wie ein/e Ninja  | <p>Kraft, Ausdauer, Balance, Sprungkraft – das sind wichtige Fähigkeiten für eine/n gute/n Kämpfer/in. Mit praktischen Übungen nähern wir uns helden- und heldinnenhafter Stärke. Das können die Draufgänger/-innen ebenso gebrauchen wie die Ängstlicheren.</p> <p>Genauso wichtig ist auch die innere Haltung: Fairness, Klarheit und Übungen die helfen, bei Wut nicht mal verletzend zu sein. Dies gehört selbstverständlich zum Training dazu.</p> | <p>10 x 1 - 1,5 Stunden</p> <p>Turnhalle</p> <p>Stufe 1-4</p>                     |
| Yoga und Zirkus für Kinder   | <p>Kraft und Beweglichkeit, Ruhe und Stärke: kindgerechte Yoga-Übungen, kombiniert mit einfachen Zirkuskünsten, trainieren spielerisch Körper und Geist.</p> <p>Mit zahlreichen praktischen Anregungen, die sich dank kleiner Übungen auch in den weiteren Schulalltag integrieren lassen.</p>  | <p>10 x 1 Stunde</p> <p>Turnhalle oder Bewegungsraum</p> <p>Stufe 1-4</p>         |
| Bewegungsspiele für draußen  | <p>Bewegung auf dem Schulhof, im Wald oder auf der Wiese. Spielerisch werden Grundfertigkeiten im Bewegungsablauf eingeübt.</p>   | <p>10 x 1 Stunde</p> <p>Freigelände, Schulhof, Wiese, Wald</p> <p>Stufe 1 - 4</p> |
| Gummibären, Schokolade, Karamell – Nachhaltige Experimente mit Süßigkeiten | <p>Süßigkeiten hausgemacht – ganz ohne Zucker kommen wir sicherlich nicht aus. Aber wir lüften das Geheimnis der Herstellung von Gummibärchen, Schokolade und Co. Wir schauen gemeinsam, welche Zutaten wir benötigen, erforschen, wo die Zutaten ursprünglich herkommen und stellen natürlich auch alle Süßigkeiten</p>  | <p>10 x 1 Stunde</p> <p>Klassenraum bzw. OGS-Raum</p> <p>Stufe 1 - 4</p>          |



|                              |   |   |
|------------------------------|---|---|
|                              | selber her. Dabei finden sich bestimmt auch Alternativen zum „Zucker-Snack“.  |   |
| Experimente aus dem Kochtopf | <p>Beim Kochen und Backen geschehen merkwürdige Dinge mit unseren Lebensmitteln: Eier werden hart, Kartoffeln werden weich und Wasser schlägt Blasen. Ein Klumpen Kuchenteig wird locker und luftig – aber nur wenn Hefe oder Backpulver drin ist. Und Rotkohl ist in Köln wirklich rot, in Bayern aber blau – seltsam. Wie kommt das alles?</p> <p>In diesem Kurs werden wir mit Lebensmitteln und Zutaten experimentieren und ihren Geheimnissen auf den Grund gehen.</p> | <p>10 x 1 Stunde als AG-Angebot oder</p> <p>5 x 3 Stunden in den Schulferien</p> <p>Klassenraum bzw. OGS-Raum, idealerweise Schulküche</p> <p>Stufe 1 - 4</p> |