KÖRPER UND GEIST

Mit Schwung in den Alltag!

5

LERNZIELE

// einen Vortrag über das Zusammenspiel von Bewegung und Hirnleistung verstehen
// ein Poster zu einer wissenschaftlichen Frage erstellen und präsentieren
// Wortfeld *Körperteile und Bewegung*
// Nominalstil I

www.auf-trab-bringen.net/poster



Nächster Termin: 22.11., Bürgerzentrum Bielefeld

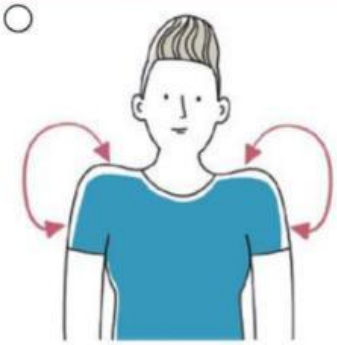
Vortrag: „Aktiver Körper, aktiver Geist! Über das Zusammenspiel von Bewegung und Hirnleistung"

ANMELDEN

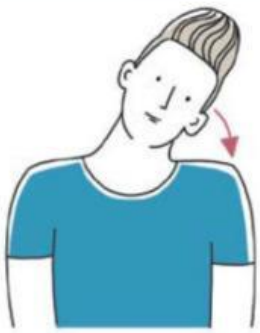
6 EFFEKTIVE ÜBUNGEN FÜR ZWISCHENDURCH

6 EFFEKTIVE ÜBUNGEN FÜR ZWISCHENDURCH

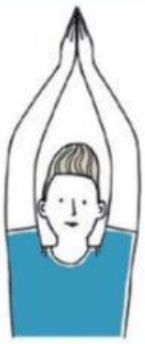
A ○



B ○



C ○



D ○



E ○



F ⊗



POSTER KOSTENLOS HERUNTERLADEN

LIVEWORKSHEETS

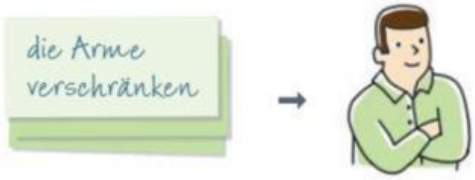
2a Lesen Sie die Übungsanweisungen 1 – 6. Welche Bilder Ⓐ – Ⓕ in 1 passen? Ordnen Sie zu.

1. Ⓕ Beugen Sie den Oberkörper nach vorn und lassen Sie ihn auf die Oberschenkel sinken.
2. ◯ Kreisen Sie die Schultern vorwärts und rückwärts und atmen Sie in den Bereich zwischen den Schulterblättern.
3. ◯ Neigen Sie den Kopf zur Seite und dehnen Sie den Hals- und den Nackenbereich.
4. ◯ Schütteln Sie den ganzen Körper aus und lockern Sie Muskeln und Gelenke.
5. ◯ Strecken Sie die Arme über den Kopf und legen Sie die Handflächen aufeinander.
6. ◯ Verschränken Sie die Hände hinter dem unteren Rücken und ziehen Sie die Arme vom Körper weg, bis Sie eine angenehme Dehnung im Brustkorb spüren.

b WÖRTER **Notieren Sie drei Bewegungen mit einem Körperteil und einem Verb jeweils auf ein Kärtchen. Spielen Sie dann Pantomime in der Gruppe: Legen Sie alle Kärtchen auf einen Stapel. Ziehen Sie eine Karte und machen Sie die Bewegung vor. Die anderen raten.** → AB 3–4

der Arm | der Ellbogen | die Hand? | die Handflächen | das Knie | der Kopf | der Nacken | der Oberkörper | der Oberschenkel | die Schulter | der Unterschenkel | ...

aufeinanderlegen | ausschütteln | beugen | dehnen | kreisen | lockern | neigen | sinken lassen | strecken | verschränken | ...



- Du verschränkst die Arme!

Nominalstil:
Die Verschränkung der Arme ist ein Zeichen von Unsicherheit. Man versucht sich zu schützen (protect).

LIVEWORKSHEETS

c **Arbeiten Sie zu viert und bilden Sie zwei Teams. Team A konzentriert sich auf Flipchart A, Team B auf Flipchart B. Was passt? Ergänzen Sie. Die Zeichnungen helfen.**

Entspannung | Gedächtnis | Gehirns | Glückshormonen | Informationen | Motivation | Sauerstoff | Verbindungen

A

Welche körperlichen Prozesse löst Bewegung aus?



- Anregung der Durchblutung
  → Erhöhung des _____gehalts (1)
  → bessere Nährstoffversorgung des _____ (2)
- Vernetzung der Gehirnzellen
  → Aufbau neuer _____ (3)
- Ausschüttung von _____ (4) wie Dopamin sowie Abbau von Stress

B

Welche positiven Effekte hat Bewegung?



- insgesamt Verbesserung der Leistungsfähigkeit
  → Förderung der Konzentrationsfähigkeit
  → schnellere Verarbeitung von _____ (5)
  → besseres _____ (6)
- höhere _____ (7) und mehr _____ (8)

d **Hören Sie den Ausschnitt aus dem Vortrag noch einmal und kontrollieren Sie Ihre Lösung in c. Stellen Sie dann dem anderen Team Ihre Ergebnisse vor.** → AB 5

LIVEWORKSHEETS

4 KOMMUNIKATION **Lesen Sie Verenas Aussage. Haben Sie ähnliche Erfahrungen gemacht? Wie aktivieren Sie sonst noch Ihr Gehirn? Sprechen Sie im Kurs.** → Kugellager → AB 6

über persönliche Erfahrungen berichten

Also, ich habe die Erfahrung gemacht, dass …
Ich habe festgestellt / beobachtet, dass …
Mir ist aufgefallen, dass …

sich auf die Erfahrungen einer Person beziehen

… entspricht auch / nicht meiner Erfahrung.
Es ist bei mir auch / nicht so, dass …
Ich kann (nur) bestätigen, dass …
Mir geht es genauso / nicht so: Wenn ich …

- Ja, man wird wacher, wenn man sich bewegt. Das entspricht auch meiner Erfahrung. Manchmal spiele ich Tischtennis. Ich habe festgestellt, dass das gut für meine Konzentration ist.



„Bewegung wirkt sich positiv auf die Gehirnleistung aus."

LIVEWORKSHEETS

5 GRAMMATIK **Lesen Sie den Tipp. Wie steht es auf Verenas Flipcharts in 3c? Ergänzen Sie die rechte Spalte.** → Nominalstil I → AB 7

	Verbalstil (Satz)		Nominalstil (Nominalgruppe)
Subjekt (Nominativ) im Aktivsatz → Genitiv	Die Gehirnzellen vernetzen sich.	→	(die) Vernetzung ..... (1)
Personalpronomen → Possessivartikel	Sie vernetzen sich.	→	ihre Vernetzung
Akkusativ im Aktivsatz → Genitiv	Bewegung regt die Durchblutung an.	→	(die) Anregung ..... (2)
Subjekt (Nominativ) im Passivsatz → Genitiv	Die Durchblutung wird angeregt.		
Adverb → dekliniertes Adjektiv	Informationen werden schneller verarbeitet.	→	..... (3) Verarbeitung von Informationen
Nomen ohne Artikel → von + Dativ	Der Körper schüttet Glückshormone aus und baut Stress ab.	→	(die) Ausschüttung ..... (4)
			(der) Abbau ..... (5)

Im Nominalstil benutzt man Nominalgruppen. Eine Nominalgruppe enthält immer ein Nomen, das meistens von einem Verb abgeleitet ist. Mit dem Nominalstil werden Informationen kürzer und prägnanter dargestellt.
Den Nominalstil findet man vor allem in formellen Kontexten, z. B. in der Behörden- und in der Fachsprache. Auch Notizen oder Überschriften werden häufig im Nominalstil formuliert.

LIVEWORKSHEETS

6a Arbeiten Sie zu zweit. Formulieren Sie die Nominalgruppen 1 – 4 um. Schreiben Sie Sätze.

1. Erhöhung des Sauerstoffgehalts
2. Aufbau neuer Verbindungen im Gehirn
3. Verbesserung der Leistungsfähigkeit
4. Förderung der Konzentrationsfähigkeit

1. Der Sauerstoffgehalt erhöht sich / wird erhöht.

b Lesen Sie den Werbetext und ergänzen Sie die Vorteile des Minitrampolins. Formulieren Sie dafür die *kursiven Informationen* in Nominalgruppen um. → AB 8–9

HÜPFEN SIE SICH FIT!

Mit dem Minitrampolin *trainieren* Sie *den gesamten Körper* optimal (1) – *die Gelenke werden* nicht *belastet*. (2) So *verbessert* sich schon nach wenigen Tagen *die Beweglichkeit*. (3) Beim Hüpfen *trainieren Sie* effektiv *Gleichgewicht und Koordination*. (4) Außerdem *wird* durch das Training auf dem Trampolin *die Muskelaktivität* deutlich *gesteigert* (5) und *der Stoffwechsel wird angeregt*. (6)

BIS ZUM 19.06. 10 % RABATT

DIE VORTEILE IM ÜBERBLICK

1) optimales Training des gesamten Körpers
2) keine .....
3) .....
4) effektives .....
5) deutliche .....
6) .....



LIVEWORKSHEETS

7 KOMMUNIKATION Erstellen und präsentieren Sie ein Poster zu einer wissenschaftlichen Frage.

➞ Galerierundgang ➞ AB 10–12

Schritt 1: Arbeiten Sie zu zweit. Wählen Sie eine der Fragen 1–5 oder notieren Sie eine eigene Frage. Recherchieren Sie mögliche Erklärungen und machen Sie Notizen.













Schritt 2: Erstellen Sie Ihr Poster. Verwenden Sie dabei auch Nominalgruppen.

Schritt 3: Präsentieren Sie Ihr Poster im Kurs.

Auswirkungen beschreiben

Wenn man ..., dann führt das dazu, dass ...
... bewirkt / hat zur Folge, dass ...
... hat folgende Auswirkungen / Effekte: ...
... wirkt sich folgendermaßen auf ... aus: ...



- Warum ist ein Spaziergang im Wald gesund? Die Bewegung an der frischen Luft hat folgende Auswirkungen: Sie stärkt das Immunsystem und aktiviert den Stoffwechsel. Dadurch ...

LIVEWORKSHEETS