

*schule bewegt • l'école bouge • scuola in movimento*

# Jahreskalender / Calendrier / Calendario





## **Liebe Schülerinnen und Schüler**

Entdeckt jeden Monat einen neuen Bewegungstipp und probiert diesen gleich aus. Einige Aufgaben brauchen etwas Übung; doch ihr werdet feststellen, mit jedem Tag geht es besser und die Übung wird euch noch mehr Spass bereiten. Erfindet auch Varianten und bringt eure eigenen Ideen ein!

Ausserdem erinnert der Kalender an die Geburtstage aller Kinder eurer Klasse. Vielleicht darf das Geburtstagskind an seinem Geburtstag jeweils seine Lieblings-«schule bewegt»-Übung wählen?

Euer «schule bewegt»-Team wünscht euch viel Spass bei der Umsetzung und ein aktives und bewegtes Schuljahr!

## **Chers élèves,**

Découvrez chaque mois un nouveau conseil d'activité physique et mettez-le aussitôt en pratique. Certains exercices demandent un peu d'entraînement, mais vous constaterez que vous vous améliorerez chaque jour et que vous y prendrez encore plus de plaisir! Inventez des variantes et proposez vos idées personnelles!

Le calendrier vous permettra aussi de noter toutes les dates d'anniversaire des élèves de la classe. Et pourquoi ne pas permettre à l'élu du jour de choisir son exercice «l'école bouge» préféré?

L'équipe «l'école bouge» vous souhaite beaucoup de plaisir à vivre cette nouvelle année scolaire en mouvement!

## **Cari allievi,**

Vi proponiamo di scoprire ogni giorno un consiglio per fare movimento. Provateci subito e anche se magari all'inizio ci vuole un po' di esercizio vedrete che ogni giorno vi riusciranno meglio e vi divertirete sempre di più. Provate anche a inventare delle varianti o nuovi esercizi!

Il calendario serve anche ad annotare i vostri compleanni. Colui o colei che compie gli anni potrebbe scegliere l'esercizio del giorno per festeggiare il compleanno.

Il team di scuola in movimento vi augura buon divertimento nonché un anno scolastico attivo all'insegna del movimento!

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_

5 \_\_\_\_\_

6 \_\_\_\_\_

7 \_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

21 \_\_\_\_\_

22 \_\_\_\_\_

23 \_\_\_\_\_

24 \_\_\_\_\_

25 \_\_\_\_\_

26 \_\_\_\_\_

27 \_\_\_\_\_

28 \_\_\_\_\_

29 \_\_\_\_\_

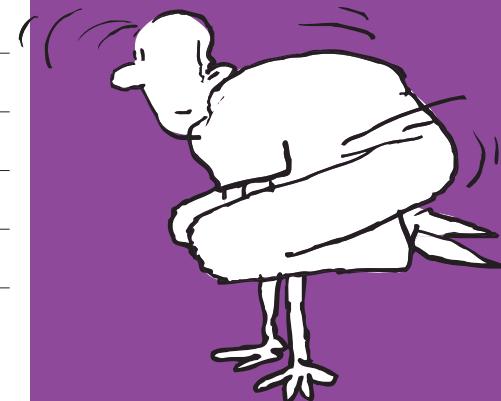
30 \_\_\_\_\_

31 \_\_\_\_\_

Modul Bewegungspausen  
Module Pauses actives  
Modulo Pause in movimento

Krähe · Corneille · La cornacchia

August  
août  
agosto



# Krähe

## Spielidee

Geht tief in die Hocke und legt die Hände zwischen den Füßen auf den Boden. Drückt nun die Knie von aussen gegen die Arme. Stützt euer ganzes Gewicht auf den Armen ab und lehnt euch so nach vorne, dass ihr langsam die Füsse vom Boden heben könnt. Achtung: Damit ihr nicht auf die Nase fällt, müsst ihr das Gleichgewicht finden! Kehrt wieder in die Hocke zurück und entspannt euch ein wenig, bevor ihr es noch einmal probiert.

## Varianten

**Airbag:** Legt ein Kissen vor euch auf den Boden, so dass ihr keine Angst haben müsst, auf die Nase zu fallen.

**Partnerhilfe:** Bildet Zweiergruppen und unterstützt euch gegenseitig, indem ihr euch an den Schultern stützt.

# Corneille

## Principe

Accroupissez-vous et posez les mains par terre entre vos pieds. Poussez vos genoux contre vos bras. En mettant tout le poids sur vos bras, penchez-vous en avant de manière à décoller les pieds du sol. Pour ne pas piquer du nez, vous devez trouver le point d'équilibre! Remettez-vous en position accroupie et reposez-vous un peu avant d'essayer encore une fois.

## Variantes

**Airbag:** posez un coussin par terre devant vous pour amortir les chutes éventuelles!

**Mettez-vous par deux** et aidez-vous mutuellement en vous soutenant par les épaules.

# La cornacchia

## Idea del gioco

Inginocchiatevi e poggiate le mani a terra tenendole tra le gambe. Pressate le ginocchia verso l'interno sulle braccia. Poggiate il peso sulle braccia e lasciatevi pendere in avanti in modo da poter lentamente iniziare ad alzare i piedi. Attenzione: cercate il buon equilibrio per non cadere sul naso! Poggiate i piedi a terra e rilassatevi prima di ripetere la figura.

## Varianti

**L'airbag:** mettetevi davanti un cuscino per attenuare un'eventuale caduta.

**In coppia:** il compagno vi sorregge dolcemente alle spalle.

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_

5 \_\_\_\_\_

6 \_\_\_\_\_

7 \_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

21 \_\_\_\_\_

22 \_\_\_\_\_

23 \_\_\_\_\_

24 \_\_\_\_\_

25 \_\_\_\_\_

26 \_\_\_\_\_

27 \_\_\_\_\_

28 \_\_\_\_\_

29 \_\_\_\_\_

30 \_\_\_\_\_

Modul Bewegungspausen  
Module Pauses actives  
Modulo Pause in movimento

10er-li · Dix, c'est gagné! · Da uno a dieci

# September

# septembre

# settembre



## «10er-li»

### Spielidee

Stellt euch hinter euren Stuhl und hüpfst beidbeinig an Ort. Hüpfst immer 5-mal tief und anschliessend hoch. Das erste Mal springst ihr 1-mal hoch, das zweite Mal springt ihr 2-mal hoch, das dritte Mal 3-mal etc. Fahrt so weiter, bis ihr zum Schluss 10-mal einen hohen Sprung ausgeführt habt. Schafft ihr die Übung bis zum Ende, ohne dass euch die Puste ausgeht?

### Varianten

**Zahlenreihen hüpfen:** Hüpfst beidbeinig an Ort im Rhythmus einer Zahlenreihe, z.B. der 7ner-Reihe. Auf alle 7ner-Zahlen macht ihr einen hohen Sprung, also bei 7, 14, 21, ... bis 70 – und wieder rückwärts. Wenn ihr einen Fehler macht, müsst ihr wieder von vorne beginnen.

**Zehnerlei:** Bestimmt 10 verschiedene Hüpfübungen. Die erste Übung führt ihr 10-mal aus, die zweite 9-mal, die dritte 8-mal, ... bis ihr die letzte Übung nur noch 1-mal ausführt. Beispiel: 10- mal beidbeinig hüpfen, 9-mal die Knie hochheben, 8-mal in die Grätsche springen, 7-mal Twisten, 6-mal die Schere springen, ... und zum Schluss 1-mal so hoch wie möglich springen. Bei einem Fehler müsst ihr wieder bei der 10 beginnen.

## Dix, c'est gagné!

### Principe

Mettez-vous debout derrière votre chaise et sautez sur place à pieds joints. Tous les cinq sauts, sautez plus haut une fois, puis deux, puis trois, etc. Continuez ainsi jusqu'à ce que vous enchaînez dix sauts plus haut. Y arriverez-vous sans vous embrouiller?

### Variantes

**Séquences chiffrées:** sautez sur place à pieds joints en alternant sauts normaux et sauts plus haut selon une séquence chiffrée préétablie. Exemple: 7. Tous les sept sauts, vous sautez plus haut, donc au 7<sup>e</sup>, 14<sup>e</sup>, 21<sup>e</sup> saut et ainsi de suite jusqu'à 70. Revenez ensuite à zéro en comptant à l'envers. Reprenez depuis le début chaque fois que vous vous trompez!

**Jeu du dix:** définissez dix exercices différents avec des sauts. Faites le premier exercice dix fois, le deuxième neuf fois, le troisième huit fois... jusqu'au dernier, que vous effectuerez une fois seulement. Exemple: sautez dix fois à pieds joints, levez neuf fois les genoux, sautez huit fois en écartant les jambes, sept fois avec les genoux tournés à droite, puis à gauche (twist), six fois avec un pied en avant, un pied en arrière (ciseaux)... Pour finir, sautez une fois le plus haut possible. Reprenez depuis le début chaque fois que vous vous trompez!

## Da uno a dieci

### Idea del gioco

In piedi dietro la sedia saltellando con entrambe le gambe sul posto. Fate cinque saltelli alti e cinque bassi. La prima volta fate un salto alto, la seconda volta fatene due alti, la terza tre e così via fino a farne 10. Riuscite a fare tutto l'esercizio senza che vi venga il fiatone?

### Varianti

**Saltellare al ritmo di una tabella pitagorica:** Ad esempio il numero sette: saltellate con entrambe le gambe contando e quando arrivate a una cifra divisibile per sette fate un salto alto fino ad arrivare a settanta. A settanta iniziate a contare all'indietro facendo un salto alto quando è una cifra divisibile per sette. Chi fa un errore deve ricominciare da capo.

**Definite dieci forme diverse di salto** (ad esempio: con entrambe le gambe, alzando le ginocchia, a gambe divaricate, twist, a forbice, ecc.). Fate il primo esercizio 10 volte, il secondo 9, il terzo 8 e così via e alla fine fate un salto alto. Se fate un errore dovete ricominciare da capo.

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_

5 \_\_\_\_\_

6 \_\_\_\_\_

7 \_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

21 \_\_\_\_\_

22 \_\_\_\_\_

23 \_\_\_\_\_

24 \_\_\_\_\_

25 \_\_\_\_\_

26 \_\_\_\_\_

27 \_\_\_\_\_

28 \_\_\_\_\_

29 \_\_\_\_\_

30 \_\_\_\_\_

31 \_\_\_\_\_

Modul Musik bewegt  
Module Bouger en musique  
Modulo Musica per muoversi



Zahlenklatschen · Chiffres animés ·  
Battere una cifra

Oktobe  
octobre  
ottobre



# Zahlenklatschen

## Spielidee

Zählt von 0 bis 10 und macht dabei folgende Bewegungen:

- 0 = Rechte Finger waagrecht auf senkrechte linke Handfläche tippen.
- 1 = In die Hände klatschen.
- 2 = Rechte Hand auf die linke Brust schlagen.
- 3 = Linke Hand (gekreuzt über rechtem Arm) auf rechte Brust schlagen.
- 4 = Rechte Hand auf rechten Oberschenkel patschen.
- 5 = Linke Hand auf linken Oberschenkel patschen.
- 6 = Rechte Hand auf rechte Gesäßbacke schlagen.
- 7 = Linke Hand auf linke Gesäßbacke schlagen.
- 8 = Stampfen mit rechtem Bein.
- 9 = Stampfen mit linkem Bein.
- 10 = Beidbeinig hüpfen.

## Varianten

Eine Schülerin stellt sich ein Geburtsdatum vor und präsentiert dieses mit Hilfe der oben definierten Bewegungen. Z. B. 2. März: Rechte Hand auf die linke Brust schlagen – Pause – Linke Hand (gekreuzt über rechtem Arm) auf rechte Brust schlagen. Wer hat an diesem Tag Geburtstag? Ihr könnt auch Telefonnummern oder andere Nummern vorzeigen. Stellt euch einfache Rechnungsaufgaben und gebt das Resultat in Bewegung an.

# Chiffres animés

## Principe

Comptez de 0 à 10 en faisant les gestes suivants:

- 0 = Sur la paume de la main gauche tenue à la verticale, tapoter avec les doigts de la main droite à l'horizontale.
- 1 = Taper dans ses mains.
- 2 = De la main droite, se frapper la moitié gauche de la poitrine.
- 3 = De la main gauche (croisée sur le bras droit) se frapper la moitié droite de la poitrine.
- 4 = Se frapper la cuisse droite de la main droite.
- 5 = Se frapper la cuisse gauche de la main gauche.
- 6 = Se frapper la fesse droite de la main droite.
- 7 = Se frapper la fesse gauche de la main gauche.
- 8 = Taper du pied droit.
- 9 = Taper du pied gauche.
- 10 = Sauter à pieds joints.

## Variantes

Une élève traduit une date d'anniversaire à l'aide des gestes indiqués ci-dessus. Exemple pour le 2 mars: de la main droite, se frapper la moitié gauche de la poitrine – pause – de la main gauche (croisée sur le bras droit) se frapper la moitié droite de la poitrine. Qui a son anniversaire aujourd'hui? Vous pouvez aussi exécuter des numéros de téléphone ou tout autre numéro de votre choix. Proposez-vous mutuellement des opérations et donnez-en les résultats par gestes.

# Battere una cifra

## Idea del gioco

Contate da zero a dieci facendo i seguenti movimenti:

- 0 = puntare orizzontalmente le dita della mano destra sul palmo della mano sinistra tenuta in verticale
- 1 = battere le mani
- 2 = battere la mano destra sul petto sinistro
- 3 = battere la mano sinistra (passando sopra il braccio destro) sul petto destro
- 4 = battere la mano destra sulla coscia destra
- 5 = battere la mano sinistra sulla coscia sinistra
- 6 = battere la mano destra sul gluteo destro
- 7 = battere la mano sinistra sul gluteo sinistro
- 8 = pestare la gamba destra
- 9 = pestare la gamba sinistra
- 10 = saltellare su entrambi i piedi

## Varianti

Un allievo rappresenta una data di compleanno. Ad es. il 2 marzo: battere la mano destra sul petto sinistro – pausa – battere la mano sinistra (passando sopra il braccio destro) sul petto destro. Chi festeggia il compleanno in quella data? Oppure si possono rappresentare numeri di telefono o numeri di casa, ecc. Sfidatevi con calcoli semplici e annunciate il risultato con un movimento.

Textarbeiten in Gruppen · Prose en groupe · Imparare un testo in gruppo



# November

## novembre

## novembre

Modul Bewegungs- und Lernstationen  
Module Apprendre en mouvement  
Modulo Muoversi e imparare



1	12	23
2	13	24
3	14	25
4	15	26
5	16	27
6	17	28
7	18	29
8	19	30
9	20	
10	21	
11	22	

# Textarbeiten in Gruppen

## Möglichkeiten

**Zu zweit:** Zwei Schüler lesen einen Dialog. Der eine geht dabei vorwärts, der andere rückwärts. Zwei Schülerinnen lesen einen Dialog jeweils zeilenweise ab einem Blatt (kurze Distanz) oder ab der Tafel/einer Projektion (lange Distanz). Die eine Schülerin geht vorwärts, die andere rückwärts. Ein Schüler schreibt mit dem Finger ein Wort auf den Rücken des vor ihm gehenden Schülers. Dieser nennt das geschriebene Wort. Eine Schülerin fragt eine, auf dem Balken balancierende Mitschülerin bereits erarbeiteten Lernstoff ab.

**In Gruppen:** Gross und klein: Eine Schülerin liest einen Satz. Bei grossgeschriebenen Wörtern strecken sich die Kinder, bei kleingeschriebenen gehen sie in die Hocke. Die Lehrperson bildet Gruppen von ca. acht Schülern und nummeriert die Zeilen eines Textes entsprechend von 1–8. Die Schüler erhalten Nummern und stellen sich in dieser Reihenfolge auf der Rundlaufstation auf. Während des Gehens lesen sie ihre Textteile der Reihe nach vor.

**Tipp:** Anstelle eines Balkens könnt ihr für die Übung auch Seile oder Klebeband verwenden.

# Prose en groupe

## Idées

**A deux:** Deux élèves lisent un dialogue; l'un avance, l'autre recule sur la poutre. Deux élèves lisent un dialogue en déchiffrant alternativement une ligne sur une feuille (courte distance) et une ligne sur le tableau/projecteur (longue distance). Un élève écrit avec son doigt un mot sur le dos du camarade placé devant lui; celui-ci essaie de deviner le mot. Une élève interroge une camarade, en équilibre sur la poutre, sur la matière apprise.

**En groupe:** L'enseignant forme des groupes de 8 élèves environ et numérote les lignes d'un texte de 1 à 8. Les élèves reçoivent un numéro et se placent dans cet ordre sur le poste en circuit. Ils montent sur la poutre et lisent chacun à leur tour leur partie de texte.

**Conseil:** On peut aussi utiliser des cordes ou une bande adhésive au lieu de la poutre.

# Imparare un testo in gruppo

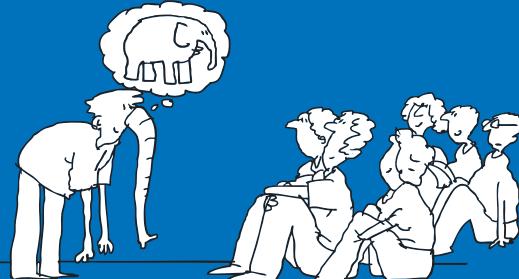
## Opzioni

**In coppia:** Un allievo legge un dialogo e cammina in avanti, l'altro indietro (o viceversa).

Due allievi leggono a turno una frase di un dialogo su carta (da vicino) e sulla lavagna o da una proiezione (da lontano). Un allievo cammina indietro, l'altro in avanti (o viceversa). L'uno scrive con un dito una parola sulla schiena del compagno che gli cammina davanti e quest'ultimo deve ripetere la parola a voce alta. Un allievo (a terra) interroga oralmente il compagno (sulla trave) a proposito di un testo.

**A gruppi:** Il docente forma dei gruppi di circa otto allievi e numera le frasi di un testo da uno a otto. Ogni allievo riceve un numero e tutti si mettono in fila secondo i numeri per affrontare il percorso a trave. Camminando sulla trave ripetono la propria frase nell'ordine giusto.

**Suggerimento:** Invece della trave si possono usare anche delle corde o dei nastri adesivi.



# Dezember décembre dicembre

Modul Lernen bewegt  
Module Bouger pour assimiler  
Modulo Apprendere in movimento



1	12	23
2	13	24
3	14	25
4	15	26
5	16	27
6	17	28
7	18	29
8	19	30
9	20	31
10	21	
11	22	

# Wortarten Pantomime

**Material:** Karten, Stifte

**Vorbereitung:** Repetiert die drei Wortarten (Nomen, Verben und Adjektive) und erklärt, wie sie zu bestimmen sind.

**Organisation:** Schreibt alle je ein Nomen, ein Verb und ein Adjektiv auf eine Karte (oder ein Blatt Papier). Verteilt die Karten verdeckt auf dem Boden. Bildet zwei Gruppen (A und B) und verteilt euch in einem Halbkreis.

**Bewegungsidee:** Eine Schülerin der Gruppe A zieht ein Wort und stellt es in der Kreismitte nur mit Bewegungen dar. Die Gruppe A hat zwei Minuten Zeit, um das Wort und die Wortart zu erraten. Errät sie es nicht, darf Gruppe B raten. Führt das Spiel weiter. Diesmal zieht Gruppe B eine Karte.

## Varianten

Einfacher ist es, wenn ihr die Begriffe auf die Karten zeichnet und zuerst nur Nomen und Verben verwendet.

**Montagsmaler:** Zeichnet das gezogene Wort an die Wandtafel.

**Tabu:** Beschreibt das Wort, ohne Wörter der gleichen Wortfamilie zu benutzen. Verteilt die Karten auf alle Schüler und ordnet sie der richtigen Wortart zu. Legt sie zum Beispiel auf drei Tüchern in den Farben der Wortarten (Nomen, Verben oder Adjektive) aus.

# Mimer des mots

**Matériel:** Cartes, de quoi écrire

**Préparation:** Répétez les trois catégories de mots (noms, verbes et adjectifs) et expliquez à quoi on les reconnaît.

**Organisation:** Chaque élève écrit un nom, un verbe et un adjetiv sur une carte (ou une feuille de papier). Eparpillez les cartes sur le sol, face cachée. Formez deux groupes (A et B) et placez-vous en demi-cercle.

**Réalisation:** Un élève du groupe A tire un mot et le mime au milieu du cercle. Le groupe A a deux minutes pour deviner le mot. S'il ne le trouve pas, le groupe B peut à son tour essayer de le deviner. On inverse les rôles; c'est maintenant le groupe B qui tire une carte.

## Variantes

Pour rendre le jeu plus facile, dessinez les mots sur les cartes et utilisez uniquement des noms et des verbes pour commencer.

**Pictionary:** dessinez le mot que vous avez tiré au tableau.

**Taboo:** décrivez le mot que vous avez tiré sans utiliser des mots de la même famille. Distribuez les cartes à tous les élèves et classez-les dans la bonne catégorie. Vous pouvez par exemple les poser sur trois tissus de couleurs différentes, un pour les noms, un pour les verbes et un pour les adjetifs.

# Il mimo parlante

**Materiale:** Carte e penne

**Preparazione:** Fate un ripasso delle tre parti del discorso che devono essere individuate nel gioco (nomi, verbi e aggettivi).

**Organizzazione:** Ognuno scrive un nome, un verbo e un aggettivo su un cartoncino (o su un foglio). Distribuite le carte coperte sul pavimento. Fate due gruppi (A e B) e predisponetevi a semicerchio.

**Idea di movimento:** Un allievo del gruppo A tira un cartoncino e mima la parola al centro del cerchio. Il gruppo A ha due minuti di tempo per indovinare. Se non ci riesce tocca al gruppo B indovinare. Il gioco ricomincia e il gruppo B prende una carta e così via.

## Varianti

Il gioco è più semplice se disegnate le parole sulle carte e se utilizzate prima solo i nomi e i verbi.

**Pictionary:** disegnate la parola estratta alla lavagna.

**Tabù:** descrivete la parola senza utilizzare parole della stessa radice linguistica. Distribuite le carte a tutti gli allievi e assegnateli alla parte del discorso corretta. Divideteli ad esempio tra tre tovaglie di diverso colore in base alla parte del discorso (nomi, verbi o aggettivi).

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_

5 \_\_\_\_\_

6 \_\_\_\_\_

7 \_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

21 \_\_\_\_\_

22 \_\_\_\_\_

23 \_\_\_\_\_

24 \_\_\_\_\_

25 \_\_\_\_\_

26 \_\_\_\_\_

27 \_\_\_\_\_

28 \_\_\_\_\_

29 \_\_\_\_\_

30 \_\_\_\_\_

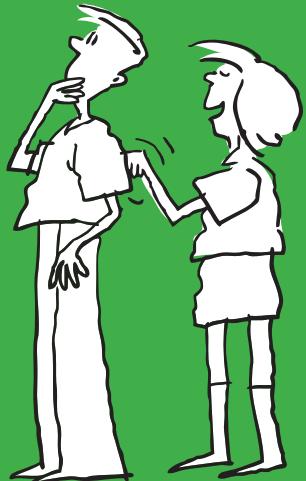
31 \_\_\_\_\_

**Modul Schulweg  
Module Chemin de l'école  
Modulo Andando a scuola**



**Weg beschreiben · Le télégraphe ·  
Indicare la strada**

**Januar  
janvier  
gennaio**



# Weg beschreiben

## Zu zweit

Tippt eurer Partnerin einen Weg auf den Rücken, den sie ablaufen soll (links tippen = ein Schritt nach links, rechts tippen = ein Schritt nach rechts, oben in der Mitte tippen = ein Schritt vorwärts, unten in der Mitte tippen = ein Schritt rückwärts). Die Schülerin sagt, wenn ihr «Speicher» voll ist.

**Beispiel:** Viermal tippen oben Mitte, dreimal tippen rechts, zweimal tippen unten Mitte = vier Schritte geradeaus, drei nach rechts, zwei rückwärts.

**Tipp:** Notiert die Schrittfolge, damit ihr diese im Nachhinein kontrollieren könnt.

## Variante

Statt antippen, könnt ihr den Weg auch direkt auf den Rücken eurer Partnerin zeichnen. Wenn ihr fertig seid, läuft sie los.

# Le télégraphe

## Mettez-vous par deux

Tapez un itinéraire dans le dos de votre partenaire jusqu'à ce qu'il vous indique que sa mémoire saturé (une frappe à gauche = un pas à gauche, une frappe à droite = un pas à droite, une frappe au milieu vers le haut = un pas en avant, une frappe au milieu vers le bas = un pas en arrière).

Votre camarade doit ensuite suivre l'itinéraire que vous lui avez dicté.

**Exemple:** quatre frappes au milieu vers le haut, trois frappes à droite, deux frappes au milieu vers le bas = 4 pas tout droit, trois pas à droite, deux pas en arrière.

**Conseil:** Notez les différentes étapes afin de pouvoir les contrôler ensuite.

## Variante

Vous pouvez également dessiner l'itinéraire dans le dos de votre partenaire afin qu'il le suive.

# Indicare la strada

## In coppia

Facendo segnali di morse sulla schiena del compagno indicategli la strada che dovrà fare (colpetto a sinistra = un passo a sinistra, colpetto a destra = un passo a destra, colpetto in mezzo in alto = un passo in avanti, colpetto in mezzo in basso = un passo indietro). L'allievo segnala quando non riesce più a memorizzare.

**Esempio:** 4 colpetti in alto in mezzo, 3 a destra, 2 in basso in mezzo = 4 passi diritti, 3 a destra, due indietro.

**Suggerimento:** annotare il percorso per poterlo verificare.

## Variante

Si può anche disegnare il percorso sulla schiena del compagno. Non appena avete finito, il compagno parte.

Volle Kaskade mit drei Bällen · Cascade complète avec trois balles ·  
La cascata integrale con tre palline

# Februar février febbraio



Modul Bewegungs- und Lernstationen  
Module Apprendre en mouvement  
Modulo Muoversi e imparare



1	12	23
2	13	24
3	14	25
4	15	26
5	16	27
6	17	28
7	18	29
8	19	
9	20	
10	21	
11	22	

# Jonglage: Volle Kaskade mit drei Bällen

## Jonglierpass

Der Jonglierpass dient als Aufbaureihe, um in der Klasse jonglieren zu lernen. Eine Kopiervorlage findet ihr unter [www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch) (Umsetzen > Module > Zusatzmaterial > «Bewegungs- und Lernstationen» > Jonglierpass).

## Basisübung mit drei Bällen

Wirf die Bälle in gewohnter Reihenfolge 1 – 2 – 3 und versuche, alle drei Bälle wieder zu fangen. Wechsle stets die Seite, auf der du zwei Bälle hältst. Starte immer auf dieser Seite. Übe die Kaskade immer wieder und nimm dir eine Anzahl Würfe vor (z. B. 5), die du erreichen und am Schluss sicher fangen kannst. Zähle dazu immer laut «1 – 2 – 3 – 4 – 5 – fangen».

**Tipp:** Wurf die Bälle leicht nach hinten oder stell dich vor eine Wand. Das hilft dir dabei, die Bälle nicht nach vorne zu werfen.

# Jonglage: Cascade complète avec trois balles

## Cahier de jonglage

Le cahier de jonglage sert à découvrir et à structurer les différentes étapes de l'apprentissage du jonglage en classe. Vous trouvez une version imprimable sur le site [www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch) (Mise en pratique > Modules > Matériel complémentaire > «Apprendre en mouvement» > Cahier de jonglage).

## Exercice de base avec trois balles

Lance les balles dans l'ordre habituel (1 – 2 – 3) et essaie de les rattraper toutes les trois. Change régulièrement la main qui tient deux balles. Commence toujours par cette main. Entraîne-toi régulièrement à la cascade. Fixe-toi un chiffre réaliste à atteindre (p. ex. 5) et compte à haute voix («1 – 2 – 3 – 4 – 5 – rattrape»).

**Conseil:** Pour éviter que tes balles ne partent en avant, lance-les légèrement vers l'arrière ou place-toi face à un mur.

# Giocolare: La cascata integrale con tre palline

## Passaporto da giocoliere

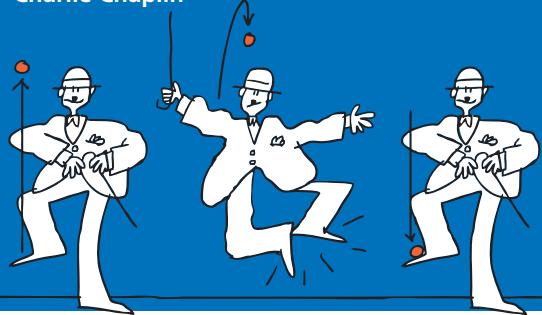
Il passaporto da giocoliere è un promemoria con il quale la classe impara a giocolare. Il sito [www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch) (Attuazione > Moduli > Materiale accessorio > «Muoversi e imparare» > Passaporto da giocoliere) propone un modello da copiare.

## Esercizio di base con tre palline

Lanciare le palline secondo l'ordine 1 – 2 – 3 provando a riprenderle tutte e tre. Incominciare a turno con le mani nelle quali tieni due palline. Ripetere la cascata e fissare un numero di lanci (ad es. 5) che si vogliono eseguire con successo recitando sempre a voce alta «1 – 2 – 3 – 4 – 5 – prendi».

**Suggerimento:** Tirare le palline leggermente indietro o mettersi di fronte a un muro. Aiuta a non tirarle troppo in avanti.

Charlie Chaplin



# März mars marzo



- |    |    |    |
|----|----|----|
| 1  | 12 | 23 |
| 2  | 13 | 24 |
| 3  | 14 | 25 |
| 4  | 15 | 26 |
| 5  | 16 | 27 |
| 6  | 17 | 28 |
| 7  | 18 | 29 |
| 8  | 19 | 30 |
| 9  | 20 | 31 |
| 10 | 21 |    |
| 11 | 22 |    |

## «Charlie Chaplin»

Kickt den Footbag hoch in die Luft. Versucht, in der Luft die Beine zusammenzuschlagen (wie Charlie Chaplin), und fangt den Footbag wieder mit der Hand auf – oder kickt ihn ein weiteres Mal in die Luft.

### Variante

Wenn ihr das draussen übt und den Footbag sehr hoch in die Luft kicken könnt, sind vielleicht sogar zwei «Charlie Chaplin-Sprünge» möglich.

**Hinweis:** Achtet darauf, dass ihr den Footbag gerade hochkickt. Sonst könnt ihr ihn nachher nicht mehr auffangen.

**Tipp:** Einen Download weiterer Tricks findet ihr unter [www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)  
(Umsetzen > Module > Zusatzmaterial).

## «Charlie Chaplin»

Expédiez le footbag en l'air avec le pied. Sautez en essayant de taper les talons en l'air à la Charlie Chaplin et rattrapez le footbag avec la main ou réexpédez-le avec le pied.

### Variante

Si vous vous exercez à l'extérieur et que vous réussissez à expédier le footbag très haut avec le pied, vous arriverez peut-être à enchaîner deux sauts à la Charlie Chaplin.

**Remarque:** Expédiez le footbag à la verticale, sinon, vous n'arriverez plus à le rattraper.

**Conseil:** Vous trouvez d'autres figures à télécharger sous [www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch) (Mise en pratique > Modules > Matériel complémentaire).

## «Charlie Chaplin»

Lanciate in aria il footbag. Provate a unire le gambi in aria (come Charlie Chaplin) e riprendete la palla con le mani – oppure lanciatela di nuovo in aria.

### Variante

Se giocate all'aperto e riuscite a lanciare il footbag molto in alto, potreste riuscire a fare addirittura due salti alla «Charlie Chaplin».

**Indicazione:** Lanciate il footbag ben dritto verso l'alto, altrimenti non riuscirete più a riprenderlo.

**Suggerimento:** Nel sito internet [www.scuola-inmovimento.ch](http://www.scuola-inmovimento.ch) (Attuazione > Moduli > Materiale accessorio) figurano altri trucchi da scaricare.

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_

5 \_\_\_\_\_

6 \_\_\_\_\_

7 \_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

21 \_\_\_\_\_

22 \_\_\_\_\_

23 \_\_\_\_\_

24 \_\_\_\_\_

25 \_\_\_\_\_

26 \_\_\_\_\_

27 \_\_\_\_\_

28 \_\_\_\_\_

29 \_\_\_\_\_

30 \_\_\_\_\_

**Modul Erholungspausen  
Module Récupération  
Modulo Pause per rilassarsi**



**Blume öffnen · Fleur qui s'ouvre ·  
Schiudere un fiore**

**April  
avril  
aprile**



## Blume öffnen

### Spielidee

**Zu zweit:** Eine Schülerin stellt eine Blume dar und legt sich seitlich eingerollt hin. Die Mitschülerin spielt die Gärtnerin und beginnt langsam, die Blume durch sanfte Berührungen zu entfalten und entrollen. Sie öffnet sachte die Arme der Schülerin, legt sie auf den Rücken, zieht an ihren Armen, legt den Kopf richtig hin und bildet mit den Beinen den Stängel oder die Blätter, die sich im Wind bewegen.

**Tipp:** Geschlechtergetrennt durchführen.

## Fleur qui s'ouvre

### Principe

**A faire à deux:** Un des élèves (la fleur) se couche par terre, roulé en boule. Son partenaire (le jardinier) ouvre délicatement la fleur. Il écarte les bras de son camarade, le retourne sur le dos, ramène ses bras au-dessus de sa tête, met sa tête dans la position voulue et, avec ses jambes, forme la tige ou les feuilles qui se balancent au gré du vent.

**Conseil:** Filles et garçons séparés

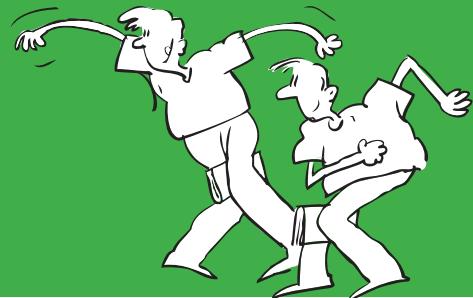
## Schiudere un fiore

### Idea del gioco

**A coppia:** Un allievo rappresenta il fiore e si distende a terra sul fianco assumendo una posizione di massima raccolta. Il compagno funge da giardiniere e con movimenti lievi e prudenti aiuta il fiore a schiudersi e a distendere i petali. Apre le braccia, lo dispone sulla schiena, lo tira per le braccia, distende a terra la testa e forma con le gambe gambo e foglie, che si muovono leggermente al vento.

**Consiglio:** Eseguire l'esercizio suddivisi in maschi e femmine.

X-Bein-Rennen · Jambes en X · Corsa con le gambe storte



# Mai mai maggio

Modul Gruppenspiele  
Module Travail en groupe  
Modulo Giochi di movimento



1	12	23
2	13	24
3	14	25
4	15	26
5	16	27
6	17	28
7	18	29
8	19	30
9	20	31
10	21	
11	22	

## X-Bein-Rennen

### Organisation

Klemmt euer Etui zwischen die Oberschenkel.

**Spielidee:** Bestimmt im Schulzimmer eine Rennstrecke mit kleinen Hindernissen.

### Varianten

Ändert die Fortbewegungsart (rückwärtsgehen, auf einem Bein hüpfen, auf allen vieren). Transportiert während des Rennens Lasten (Stuhl tragen, Mitschülerin tragen, Buch auf Kopf balancieren).

## Jambes en X

### Organisation

Coinsez votre trousse entre vos cuisses.

**Principe:** Accomplissez un parcours de petits obstacles dans la classe.

### Variantes

Variez les modes de déplacement (à reculons, sur une jambe, à quatre pattes, etc.). Portez une charge sur toute la longueur du trajet (chaise, autre élève, livre sur la tête).

## Corsa con le gambe storte

### Organizzazione

Tenere un astuccio delle penne stretto fra la cosce.

**Idea del gioco:** Fare una gara di corsa a ostacoli in aula con questo particolare handicap.

### Varianti

Cambiare il modo di spostarsi (all'indietro, saltellando su una gamba sola, a quattro zampe). Correre trasportando pesi (una sedia, un compagno, tenere un libro in equilibrio sulla testa).

Marionettenspieler · Marionnettistes · Il burattinaio



# Juni juin giugno

Modul Gruppenspiele  
Module Travail en groupe  
Modulo Giochi di movimento



- |    |    |    |
|----|----|----|
| 1  | 12 | 23 |
| 2  | 13 | 24 |
| 3  | 14 | 25 |
| 4  | 15 | 26 |
| 5  | 16 | 27 |
| 6  | 17 | 28 |
| 7  | 18 | 29 |
| 8  | 19 | 30 |
| 9  | 20 |    |
| 10 | 21 |    |
| 11 | 22 |    |

# Marionettenspieler

## Organisation

Bildet Dreiergruppen aus zwei Puppenspielern und einer Marionette. Befestigt bei dieser an beiden Händen Seile oder Schnur.

**Spielidee:** Die beiden Puppenspieler führen die Marionette mit Hilfe der Seile. Mögliche Bewegungsabfolgen sind Klatschen, jemandem die Hand reichen, eine Pflanze gießen usw. Sprecht euch gut ab. Wechselt die Rollen.

## Variante

Die Marionette kann zwei Grundbewegungen (gehen, Hände öffnen und schliessen). Die Puppenspieler können diese durch abgemachte Kommandos auslösen.

# Marionnettistes

## Organisation

Formez des groupes de trois: deux marionnettistes et une marionnette. Fixez des fils (corde ou ficelle) aux deux mains de la marionnette.

**Principe:** Les deux marionnettistes dirigent, à l'aide des fils, les mouvements de la marionnette (taper dans les mains, tendre la main à quelqu'un, arroser une plante). Accordez-vous bien. Echangez les rôles.

## Variante

La marionnette est capable d'exécuter deux mouvements de base (marcher, ouvrir et fermer les mains). Les marionnettistes peuvent déclencher ces mouvements par un signal défini au préalable.

# Il burattinaio

## Organizzazione

Formate gruppi di tre, composti di due burattinai e una marionetta, che ha delle cordicelle fissate alle mani.

**Idea del gioco:** Con l'aiuto delle corde i due burattinai decidono cosa far fare alla marionetta (battere le mani, stringere la mano a qualcuno, annaffiare le piante). È necessaria una buona coordinazione fra i due. Cambiare regolarmente i ruoli.

## Variante

La marionetta può svolgere due movimenti standard; camminare e aprire e chiudere le mani. I burattinai possono provocare tali movimenti usando dei comandi concordati in precedenza con il compagno.

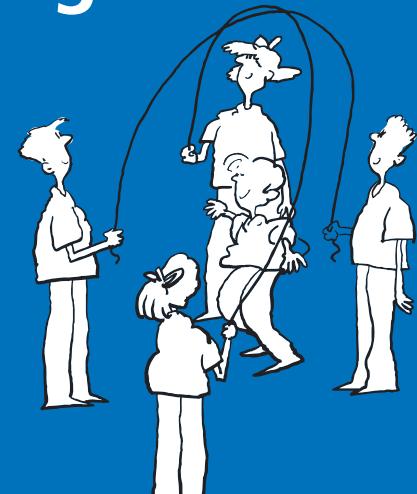
- 1 \_\_\_\_\_ 17 \_\_\_\_\_  
2 \_\_\_\_\_ 18 \_\_\_\_\_  
3 \_\_\_\_\_ 19 \_\_\_\_\_  
4 \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_  
5 \_\_\_\_\_ 21 \_\_\_\_\_  
6 \_\_\_\_\_ 22 \_\_\_\_\_  
7 \_\_\_\_\_ 23 \_\_\_\_\_  
8 \_\_\_\_\_ 24 \_\_\_\_\_  
9 \_\_\_\_\_ 25 \_\_\_\_\_  
10 \_\_\_\_\_ 26 \_\_\_\_\_  
11 \_\_\_\_\_ 27 \_\_\_\_\_  
12 \_\_\_\_\_ 28 \_\_\_\_\_  
13 \_\_\_\_\_ 29 \_\_\_\_\_  
14 \_\_\_\_\_ 30 \_\_\_\_\_  
15 \_\_\_\_\_ 31 \_\_\_\_\_  
16 \_\_\_\_\_

Modul Seil +  
Module Corde+  
Modulo Corda+



Double Dutch · Sauts à la corde double ·  
Saltelli con corda doppia

Juli  
juillet  
luglio



# Double Dutch

## «Für draussen»

**Spielidee:** Knotet aus vier Seilen zwei lange Seile. Legt die beiden langen Seile übers Kreuz auf den Boden. Vier Schüler schwingen die Seile übers Kreuz. Die Mitschülerinnen springen einzeln hinein und hüpfen möglichst variantenreich.

## Variante

Zwei Personen schwingen die zwei Schwungseile gegengleich.

**Tipp:** Beim Schwingen darauf achten, dass die Hände nicht über die Körpermitte hinaus gehen.

# Sauts à la corde double

## Activités pour l'extérieur

**Principe:** Faites deux longues cordes avec quatre cordes. Déposez-les en croix par terre. Quatre élèves font tourner les longues cordes. Les autres sautent à tour de rôle en variant les sauts.

## Variante

Deux personnes font tourner les deux longues cordes en sens contraire.

**Conseil:** En faisant tourner la corde, veillez à ce que les mains ne montent pas plus haut que le milieu du corps.

# Saltelli con corda doppia

## Idee per attività all'aperto

**Idea del gioco:** Utilizzando quattro corde formate due lunghe, che disponete poi incrociate a terra. Quattro allievi le fanno oscillare incrociate, mentre gli altri compagni eseguono salti cercando di variare il più possibile.

## Variante

Due persone fanno oscillare le corde in direzioni opposte.

**Consiglio:** Attenzione a non portare le mani troppo in alto.

Redaktion: Evelyne Dürr, Annette Notz

Illustrationen: Luc Zbinden

Layout: Lernmedien EHSM

Ausgabe: 2014

Herausgeber: Bundesamt für Sport BASPO

Internet: [www.baspo.ch](http://www.baspo.ch), [www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

Bezugsquelle: Bundesamt für Sport BASPO

«schule bewegt», 2532 Magglingen

[info@schulebewegt.ch](mailto:info@schulebewegt.ch)

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung oder Verbreitung jeder Art – auch auszugsweise – nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers und unter Quellenangabe gestattet.

Rédaction: Evelyne Dürr, Annette Notz

Illustrations: Luc Zbinden

Mise en pages: Médias didactiques HEFSM

Edition: 2014

Editeur: Office fédéral du sport OFSPO

Internet: [www.ofspo.ch](http://www.ofspo.ch), [www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

Commandes: Office fédéral du sport OFSPO

«l'école bouge», 2532 Macolin

[info@schulebewegt.ch](mailto:info@schulebewegt.ch)

Tous droits réservés. Toute reproduction ou diffusion, intégrale ou partielle, requiert le consentement écrit de l'éditeur et la mention de la source.

Redazione: Evelyne Dürr, Annette Notz

Illustrazioni: Luc Zbinden

Layout: Media didattici SUFSM

Edizione: 2014

Editore: Ufficio federale dello sport UFSPO

Internet: [www.ufspo.ch](http://www.ufspo.ch), [www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch)

Fonte d'ordinazione: Ufficio federale dello sport UFSPO

«scuola in movimento», 2532 Macolin

[info@schulebewegt.ch](mailto:info@schulebewegt.ch)

Tutti i diritti riservati. Riproduzione e diffusione di ogni tipo, anche parziali, sono possibili solo previa autorizzazione dell'editore e con indicazione della fonte.