

## **Titel des Angebots**

**Hallo Körper!** *Eine Entdeckungsreise von Kopf bis Fuß*

## **Kurzbeschreibung**

In diesem Workshop steht der Körper im Mittelpunkt. Zahlreiche Spiele und Übungen zur Wahrnehmung und Bewegung laden dazu ein, mit dem Körper und vom Körper zu lernen.

## **Fach/Fächer**

alle Fächer

## **Zielgruppe**

Lehrkräfte aller Schulformen und Schulstufen

## **Beschreibung und didaktische Gestaltung des Angebots**

Denken und Lernen gelingen am besten, wenn der Körper einbezogen ist und mehrere Sinne aktiviert werden. Im Workshop steht das spaßvolle Erfahren von Bewegung mit dem eigenen Körper und das spielerische Miteinander im Umgang mit anderen Körpern im Fokus. Durch Übungen und Spiele werden die Wahrnehmung und Orientierung geschult, das Vertrauen in den eigenen Körper gestärkt sowie die Koordination, Konzentration und vieles mehr verbessert. Sich wohlfühlen im eigenen Körper, den eigenen Körper besser kennen und verstehen zu lernen, ist in den heutigen Lebenswirklichkeiten und deren Herausforderungen von zentraler Bedeutung. Die Folgen der Corona-Pandemie, die Digitalisierung oder Tendenzen zu zunehmender Selbstoptimierung u.a. im Rahmen der Massenmedien sind nur einige Beispiele, die eine Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper und Körpervorstellungen zu einem wichtigen Thema machen.

Der Workshop bietet vielfältige Spielanregungen, Impulse für Bewegungs- und Entspannungsübungen und erkundet dabei Themen wie Nähe und Distanz, Selbstbewusstsein, Vertrauen, Empathie etc.

## **Zu übende Fähigkeiten und Fertigkeiten**

Fachkompetenz – soziale Kompetenz – gestalterische Kompetenz – Erweiterung der Methodenkompetenz

## **Konkrete Lernchancen**

- Körperwahrnehmung und Bewegungsausdruck fördern und schulen
- Kooperation, Mut, Spaß, Vertrauen etc. in der Interaktion / im Miteinander / im Spiel erfahren und entwickeln
- praktisches Erproben von Bewegungsspielen und Körperübungen
- das Repertoire an Unterrichtsmethoden im Bereich Körper und Bewegung erweitern

## **Methodische Gestaltung des Angebots**

Vortrag – Gruppenarbeit – praktische Gestaltung – Präsentation – Evaluation

## **Fach/Fächer**

Alle Fächer

## **Zielgruppe**

Lehrkräfte aller Schulformen und Schulstufen

**Hinweis für Teilnehmerinnen und Teilnehmer**

Bitte mitbringen: bewegungsfreundliche Kleidung (Jogginghose, Strümpfe, Turnschuhe etc.), Decke oder Matte

***Kirstin Porsche***