

Was ist 3malE?

„3malE – Bildung mit Energie“ ist die Bildungsinitiative der Lechwerke AG: Unter dem Motto „Entdecken, Erforschen, Erleben“ greift 3malE unter der Schirmherrschaft des bayerischen Kultusministers Bernd Sibler handlungs- und projektorientiert interessante Fragen rund um die Zukunftsthemen Energie und Energieeffizienz, Umwelt und Bildung auf. 3malE bietet Kindergärten, Schulen und Hochschulen Projekte, Fortbildungsangebote und Materialien zum Thema Energie sowie zu gesellschaftlichen und ökologischen Fragestellungen. Die bayerische Sozialministerin Kerstin Schreyer ist Schirmherrin für das KITA-Entdecker-Programm von 3malE. Als Kontakt- und Kommunikationsplattform fördert die LEW-Bildungsinitiative seit 2005 die Zusammenarbeit zwischen Wirtschaft, Bildungseinrichtungen und Bildungsteilnehmern.



www.lew-3malE.de/bewegungspause

Lechwerke AG
3malE – Bildung mit Energie

Schaezlerstraße 3
86150 Augsburg

T +49 821 328-1564

F +49 821 328-1145

info@lew-3malE.de
www.lew-3malE.de

Sämtliche Personenbezeichnungen in dieser Broschüre gelten gleichwohl für beiderlei Geschlecht.

Netzwerkpartner:

Bayerisches Staatsministerium für
Unterricht und Kultus



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



In Kooperation mit



STIFTUNG
BILDUNGSWORT
BAYERN

Stand: 09/2018



Bildung mit Energie
ENTDECKEN, ERFORSCHEN, ERLEBEN

3malE-BEWEGUNGSPAUSEN



- einfache, effektive Bewegungsübungen für Kitas und 1. bis 4. Klassen
- von Fachleuten für Erzieher und Lehrkräfte entwickelt
- aktive und spielerische Verbesserung der Konzentration
- Booklet, Videoclips, Musik und Plakate fürs Klassenzimmer

LEW
Lechwerke



Kinder und Energie sind so untrennbar wie LEW und Energie. Als Energieversorger, der sich seit Jahren für Bildung engagiert, wissen wir das sehr genau.

Für unsere Bildungsinitiative „3malE - Bildung mit Energie“ haben wir daher mit den Bewegungspausen ein Programm entwickelt, das geeignet ist, diese Energie in gesunde, einfache Übungen zu leiten, die Kindern Spaß machen und von allen Pädagogen unkompliziert in den Schulunterricht und Kita-Alltag integriert werden können.

Was sind die Bewegungspausen?

Die Bewegungspausen gibt es in zwei Versionen – für die Vorschule und 1./2. Klasse sowie für die 3./4. Klasse. Jede besteht aus vier Bewegungsmodulen zu kindgerechter Musik. Alle Übungen eines Moduls basieren auf einem Thema, das Kinder der jeweiligen Altersgruppe anspricht und sich an den Lehrplänen orientiert. In der Bewegungspause „Fantasie bewegt“ dreht sich für die Jüngsten alles um Tiere, Pflanzen, Wetter und Zirkus. Die zweite Staffel „Energie bewegt die Kinder dieser Welt“ geht auf den interkulturellen Aspekt ein.



Warum ist Bewegung wichtig?

Sportmediziner und Kinderärzte erachten es als sinnvoll und wünschenswert, den weitgehend sitzend verbrachten (Vor-)Schulalltag der Kinder mit geeigneten Bewegungsübungen zu strukturieren, um die Muskulatur zu entspannen, den Kreislauf zu aktivieren und für zusätzliche Sauerstoffversorgung im Gehirn zu sorgen. Der Erfolg: Kinder haben mehr Spaß, sind aufnahmefähiger und entspannter, weil sie dabei auch aufgestaute Energien abbauen können.

Wie macht man es richtig?

Jeder Pädagoge – egal ob mit oder ohne Sportausbildung – kann mit seinen Schützlingen die Übungen machen. Ein speziell dafür mitgelieferter USB-Stick mit Anleitungsheft bietet Zusatzinformationen und zeigt, wie Kinder diese Übungen richtig ausführen. Konzipiert wurden die Übungen in Zusammenarbeit mit Sportwissenschaftlern und Bewegungstherapeuten aufgrund neuester Erkenntnisse zur kindlichen Physis.



Wann setzt man Bewegung richtig ein?

Bewegungspausen können eingelegt werden, um den Alltag in Schule und Kita zu rhythmisieren. Sie wirken gegen Unaufmerksamkeit, Lustlosigkeit und motorische Unruhe und sind vor und nach Klassenarbeiten sinnvoll.



Jetzt online bestellen unter www.lew-3malE.de/shop



Fordern Sie die Bewegungspausen gegen eine Schutzgebühr an und bringen Sie neuen Schwung ins Klassenzimmer! Jedes Gesamtpaket enthält:

- vier Plakate
- eine CD mit allen Musikstücken
- einen USB-Stick mit allen Musikstücken und anschaulichen kurzen Videoclips
- ein ergänzendes Booklet