

# LERNSENARIO – Mach mal Pause!

## Eckdaten zum Lernszenario

**Endprodukte:** Pausenaktivitäten zum Bewegen im Unterricht (weiterführende Aktivität: Youtube-Video mit Übersetzung für die Schule)

**Zielgruppe:** Alle Niveaustufen ab A1; alle Altersstufen ab 10 Jahren.

**Anzahl der Lernenden:** Wir empfehlen, zu zweit oder in Kleingruppen von 3–4 Lernenden zu arbeiten. Es ist auch möglich, allein zu arbeiten. Der Arbeitsaufwand für die Lernenden wird dann jedoch deutlich höher sein.

**Gesamtzeit:** 3 Stunden (jeweils à 50 Min.) + 30 Minuten zu Hause.

**Technik/Ausstattung:** Innerhalb des Klassenraums: Computer oder Tablets, Internetverbindung (evtl. auch Smartphone, Kamera).

## Kontext und Aufgaben

Das lange Stillsitzen am Arbeitsplatz ist zu einem Lifestyle-Problem geworden, das auch an Schulen sehr verbreitet ist. Schüler\*innen verbringen viele Stunden an ihren Sitzplätzen im Unterricht und bewegen sich immer seltener. Dies kann negative Konsequenzen für die Gesundheit haben und auch die Konzentration beeinträchtigen.

In diesem Lernszenario schaffen Schüler\*innen Abwechslung für ihren Unterricht und planen eine kurze Pausenaktivität für ihre Gruppe. Sie erarbeiten zu zweit oder in Kleingruppen Instruktionen zur Durchführung einer physischen Aufgabe, die im Klassenzimmer durchführbar ist (z.B. Dehnübungen, Ballspiele, Kniebeugen, auf einem Bein herumhüpfen usw.).

Als Endprodukt führen sie ihre Aktivitäten abwechselnd in den Unterrichtsstunden durch.

## Kompetenzen

<p><b>Fachkompetenzen</b> Nach Bearbeitung des Lernszenarios können die Lernenden ...</p> <p>... <i>physische Aktivität im Unterrichtsalltag integrieren.</i></p> <p>... <i>eigene Aktivitäten planen.</i></p> <p>... <i>physische Aktivitäten in Gruppen leiten.</i></p>	<p><b>Sprachkompetenzen</b></p> <p><u>Rezeption:</u> Detaillierte Informationen aus der mündlichen Instruktion zu einer physischen Aktivität entnehmen;</p> <p><u>Produktion/Interaktion:</u></p> <p>a) mündlich: einfache Instruktionen für eine physische Aktivität vermitteln.</p> <p><u>Lexik:</u> Allgemeiner Wortschatz zum Thema körperliche Bewegung; Körperteile</p> <p><u>Grammatik:</u> Imperativ, unpersönliche man-Form, Tätigkeitsverben (hinstellen, legen, laufen, rennen), Zeit- und Ortsangaben (jetzt, danach, und dann, und zuletzt...; auf die andere Seite...; durch das Klassenzimmer...).</p>
---	---



## Ablauf des Lernszenarios

Phase	Aktivität	Ablauf / Kurzbeschreibung	Sozialformen	Zeit
Einstieg	Impuls Austausch	<i>Die Lehrkraft stellt eine Pausenübung vor und lässt sie die Schüler*innen nachmachen. Die Schüler*innen denken sich eine Pausenaktivität aus, die sie gerne vorstellen und in der Gruppe durchführen möchten.</i>	Plenum  Kleingruppen	ca. 20 Min.
	Kurzbeschreibung	<i>Vorstellung des Lernszenarios und Erklärung der Lernziele</i>	Plenum	10 Min.
	Technik	<i>Festlegung der Dokumentationsform (Zeichnung der Übungen, Ablauf der einzelnen Schritte, benötigte Hilfsmittel)</i>	Plenum	10. Min.
Planung	Allgemeine Planung	<i>Endprodukt Präsentation einer Pausenaktivität, Arbeitsformen, Bildung der Gruppen, Identifizierung relevanter Sprachmittel nach Bedarf (Wortschatz, Grammatik)</i>	Plenum	ca. 20 Min.
	Planung in den Kleingruppen	<i>Details Endprodukt bestimmen (welche Aktivität, Zeitrahmen der Aktivität), Rollenverteilung (Trainer*in, Kommentator*in, Sprachberater*in)</i>	Gruppenarbeit	ca. 15 Min.
Erarbeitung	Erarbeitung der Endprodukte	<i>Durchführung, « Produktion »</i>	Gruppenarbeit	30 Min. + 30 Min. zu Hause
Fertigstellung	Präsentation + Austausch	<i>Vorstellung aller Aktivitäten und Feedback von den jeweils anderen Gruppen. Abstimmung des Zeitplans für die Durchführung der einzelnen Aktivitäten.</i>	Plenum	30–45 Min.
	Fertigstellung / Publikation	<i>Durchführung je einer Pausenaktivität in den darauffolgenden Deutschunterrichtsstunden</i>	Gruppenarbeit	15. Min.

## Beschreibung der Aktivitäten

### Aktivität: Impuls / Austausch

#### Aufgabe für die Lernenden:

Schritt 1: Ihr/e Lehrer\*in stellt Ihnen eine Übung vor und gibt Ihnen mündliche Anweisungen, wie Sie diese nachmachen.

Schritt 2: Sie überlegen sich zu zweit, welche Aktivität Sie gerne machen und in der ganzen Gruppe austesten wollen.

#### Hinweise für die Lehrkraft:

Die Lehrkraft zeigt eine eigene Übung oder zeigt ein Video über Pausenaktivitäten. Sie lässt die Schüler\*innen diese Aktivität durchführen. Anschließend lässt sie die Schüler\*innen über Aktivitäten diskutieren, die sie gerne in der Gruppe durchführen wollen. Eventuell werden für diesen Schritt von der Lehrkraft relevante Redemittel zur Verfügung gestellt (siehe sprachliche Ressourcen).

<https://www.carpediem.life/a/konzentrationsuebungen-bewegung>

<https://www.youtube.com/watch?v=25petz-EW5w>

<https://www.youtube.com/watch?v=Mwxvh-nSc8Q>

<https://youtu.be/RNk0RtvdyZg> (für ältere Jugendliche geeignet)

### Aktivität: Kurzbeschreibung / Vorstellung des Lernszenarios

#### Aufgabe für die Lernenden:

Überlegen Sie sich einmal, wie viel Sie am Tag stillsitzen. Vermutlich entfällt davon der größte Teil auf die Zeit in der Schule. Als Schüler\*in kann man aber selten etwas gegen das Stillsitzen im Unterricht unternehmen. Eine Möglichkeit besteht darin, dass Sie für Ihren Deutschunterricht eine kürzere Pausenaktivität einplanen, die für Bewegung und / oder Entspannung sorgt. Danach fällt die Schularbeit sicher wieder viel leichter, weil Bewegung eine bessere Konzentration fördern und Stress abbauen kann.

In diesem Lernszenario denken Sie sich kurze Pausenaktivität für ihre Gruppe aus. Sie erarbeiten zu zweit oder in Kleingruppen Instruktionen zur Durchführung einer physischen Aufgabe, die im Klassenzimmer durchführbar ist (z.B. Dehnübungen, Ballspiele, Kniebeugen, auf einem Bein herumhüpfen usw.).

#### Hinweise für die Lehrkraft:

Die Lehrkraft präsentiert die einzelnen Arbeitsschritte und das Endziel des Lernszenarios. Sie beschreibt die anvisierten Kompetenzziele mit Bezug auf das Curriculum bzw. die Lehrpläne.



### **Aktivität: Einführung in die Technik (Überblick über die Endprodukte)**

#### Aufgabe für die Lernenden:

Sie überlegen sich zusammen mit der Gruppe, wie Sie die einzelnen Schritte der Aktivität schriftlich/filmisch festhalten wollen (z.B. Zeichnungen der Übungen, Instruktionsfilm, Power-Point, Audioaufnahme). (Eventuell: Welche Regeln gelten für den Umgang mit gefilmtem Material?)

#### Hinweise für die Lehrkraft:

Die Lehrkraft lässt die Schüler\*innen entscheiden, wie sie ihre Pausenaktivität dokumentieren wollen. Sie macht eventuell Vorschläge für geeignete Formate (Zeichnung der Übungen, Ablauf der einzelnen Schritte, benötigte Hilfsmittel usw.). Falls Filme geplant sind, bespricht sie ethische Regeln für die Verbreitung persönlicher Bilder.

### **Aktivität: Allgemeine Planung**

#### Aufgabe für die Lernenden:

Schritt 1: Welche Aktivität möchten Sie gerne mit Ihren Mitschüler\*innen durchführen, um sie ein wenig aufzulockern und in Bewegung zu bringen? Was eignet sich gut für das Klassenzimmer? Welche einzelnen Schritte enthält die Aktivität und welche Anweisungen brauchen Ihre Mitschüler\*innen, um sie durchführen zu können? Ihre Lehrkraft teilt Sie in Kleingruppen ein, die jeweils eine Pausenaktivität planen.

Schritt 2: Ihre Lehrkraft bespricht mit Ihnen den Ablauf der weiteren Arbeitsschritte und zeigt Ihnen, wie eine Trainingsanweisung für eine Pausenaktivität aussehen kann.

#### Hinweise für die Lehrkraft:

Die Lehrkraft teilt die Schüler\*innen in Kleingruppen ein und lässt sie jeweils eine Pausenaktivität wählen. Die Einteilung kann von den Schüler\*innen eventuell auch selbst vorgenommen werden. Die Lehrkraft gibt den Zeitrahmen und die Richtlinien für eine Pausenaktivität vor. Beispielsweise soll sie leicht und ohne aufwändige Hilfsmittel im Klassenzimmer / innerhalb des Schulgebäudes durchführbar sein.

Zu diesem Punkt können die relevanten Sprachmittel (Wortschatz, Grammatik) besprochen und geübt werden (unter Anleitung der Lehrkraft) (siehe Sprachressourcen im Anhang). Eventuell kann die Lehrkraft den Schüler\*innen eine Anweisung für eine Pausenaktivitäten vorstellen. Dies ist vor allem bei jüngeren Schüler\*innen bzw. Anfängern relevant.



### Aktivität: Planung in den Interessensgruppen

#### Aufgabe für die Lernenden:

Sie einigen sich in Ihrer Gruppe auf eine Pausenaktivität, die Sie in Ihrer Gruppe / Klasse ausprobieren wollen. Schließlich teilen Sie die verschiedenen Aufgaben / Rollen auf, um die Anweisung festzuhalten und die Aktivität in der Gruppe / Klasse durchzuführen.

Trainer*innen (alle)	<u>Aufgabe:</u> Bestimmen der Reihenfolge der Übungen und Schreiben der Trainingsanweisung. Ausführen der Pausenaktivität in einer Unterrichtsstunde.
Kommentator*in	<u>Aufgabe:</u> Präsentieren der Pausenaktivität vor der ganzen Gruppe / Klasse. Kommentieren der einzelnen Schritte der Pausenaktivität bei der Durchführung.
Sprachberater*in	<u>Aufgabe:</u> Korrekturlesen der Trainingsanweisung.

#### Hinweise für die Lehrkraft:

In dieser Phase sollte die Lehrkraft sicherstellen, dass jede\*r in der Gruppe zumindest eine Rolle übernommen und gut verstanden hat.

### Aktivität: Erarbeitung des Endprodukts

#### Aufgabe für die Lernenden:

Sie setzen nun Ihren Plan um und schreiben eine detaillierte Trainingsanweisung (eventuell mit Bild oder Film). Kontrollieren Sie die Sprache.

Sie üben die praktische Durchführung und das mündliche Kommentieren der einzelnen Schritte.

#### Hinweise für die Lehrkraft:

Die Lehrkraft stellt hier sicher, dass alle Kleingruppen die Aufgabe verstanden haben. Beim Schreiben der Trainingsanweisung kann die Lehrkraft die Schüler\*innen je nach Niveau sprachlich mit Stichworten und Chunks unterstützen oder ihnen freie Hand geben.

### Aktivität: Präsentation + Austausch

#### Aufgabe für die Lernenden:

Sie stellen Ihre Pausenaktivität der ganzen Gruppe / Klasse vor, indem Sie alle Schritte zeigen und diese mündlich kommentieren. Dies ist eine Gelegenheit, Feedback zu den Aktivitäten zu geben und zu erhalten. Was gefällt Ihnen daran? Gibt es Punkte, die verbessert werden könnten oder die nicht verstanden wurden?

#### Hinweise für die Lehrkraft:

Die Lehrkraft lässt die Pausenaktivitäten in Kleingruppen vorführen und auswerten. Sie legt fest, wann welche Aktivität in den darauffolgenden Stunden durchgeführt wird. Die Lehrkraft kann die Rolle des / der Moderators\*in übernehmen oder einem / einer oder mehreren Lernenden überlassen: Fragen stellen / sicherstellen, dass jeder Lernende gleich viel Zeit zum Sprechen hat etc.

### Aktivität: Fertigstellung + Publikation

#### Aufgabe für die Lernenden:

Nach dem Feedback Ihrer Mitschüler\*innen haben Sie noch die Möglichkeit, Ihre Aktivität und / oder Anweisungen zu überarbeiten. Danach führen Sie Ihre Aktivität in einer der darauffolgenden Unterrichtsstunden in der ganzen Gruppe / Klasse durch.

#### Hinweise für die Lehrkraft:

Die Lehrkraft sieht zu, dass die Gruppen ihre Anweisungen überarbeiten, und hilft ihnen bei Bedarf. Sie lässt die Kleingruppen ihre Aktivität in den darauffolgenden Stunden durchführen.



## Weiterführende Tipps für die Aktivitäten

---

**Die Rolle der Lehrkraft:** Die Lehrkraft bringt sich so wenig wie möglich ein und lässt die Schüler\*innen selbstständig arbeiten (vor allem bei der Wahl der Aktivität und des Formats). Eine strukturierte und deutliche Vorbereitung der verschiedenen Arbeitsphasen fördert einen reibungslosen Ablauf des Szenarios. Während der Arbeitsphasen steht die Lehrkraft den Schüler\*innen zur Verfügung, um Fragen zu beantworten und bei sprachlichen Problemen zu helfen. Auf niedrigeren Niveaus können eine umfassendere Spracharbeit und entsprechende Vorbereitung notwendig sein. Schüler\*innen können durch die Vorgabe von Chunks und Modelltexten unterstützt werden. Die Lehrkraft kann die Schüler\*innen auffordern, ihre anderen Sprachen zur Hilfe zu nehmen.

**Beispiele für eine Anpassung der Aufgabe (Erarbeitung und Endprodukt):** Je nach technischer Voraussetzung können die Lernenden einen Trainingsfilm auf YouTube machen und ihn innerhalb der Gruppe / Schule ein analoges Kochbuch mit eigenen Zeichnungen und handgeschriebenen Rezepten gestalten. Sie können ihre Rezepte auch auf Instagram oder einer anderen online-Plattform (TikTok etc.) veröffentlichen.

**Beispiel für eine praktische abschließende Aktivität für alle Niveaustufen:** Schüler\*innen wählen in Gruppen Rezepte zum gemeinsamen Kochen und sie machen einen Blindtest.



## Materialien, Sprachressourcen und Tipps

### WORTSCHATZ zum Thema Pausenaktivität

#### Instruktionen geben

laufen	Lauf / Lauft... Wir laufen...	...so schnell wie möglich...	eine Runde im Klassenzimmer. in die rechte / linke Ecke hinten / vorne im Klassenzimmer. auf der Stelle / am Platz.
schleichen	Schleiche / Schleicht... Wir schleichen...	so leise wie möglich	durch das Klassenzimmer.
hüpfen	Hüpfe / Hüpf... Wir hüpfen	...auf dem linken / rechten Bein... .. auf beiden Füßen	
fassen	Fass(e) / Fasst Wir fassen...	...mit der linken / rechten Hand... ...mit beiden Händen...	deinen / euren / unseren linken / rechten Fuß. ...das linke / rechte Knie.
heben	Heb(e) / Hebt... Wir heben...	deine / eure / unsere Arme / Knie / Beine / Füße	nach vorn / nach hinten / nach oben.
senken	Senk(e) / Senkt... Wir senken...	deine / eure / unsere Arme / Knie / Beine / Füße.	
strecken	Streck(e) / Streckt... Wir strecken...	deine / eure / unsere Arme / Beine / Füße.	
<b>Reflexive Verben</b>			
sich stellen	Stell dich / Stellt euch Wir stellen uns...	...mit geschlossenen Beinen... ...breitbeinig... ...in die Grätsche.	in die rechte / linke Ecke hinten / vorne im Klassenzimmer. in eine Reihe  auf die Zehenspitzen. auf einen Stuhl. auf den Tisch.
sich setzen	Setz dich / Setzt euch... Wir setzen uns	jetzt / ganz schnell	auf den Boden. auf deinen / euren Stuhl / Tisch
sich drehen	Dreh dich / Dreht euch... Wir drehen uns...	...dreimal / viermal...	um die eigene Achse. nach links / rechts.





			um.
sich bücken	Bück dich / Bückt euch! Wir bücken uns.		
sich bewegen	Beweg(e) dich / Bewegt euch	...frei... ...vorwärts / rückwärts... ...zur Musik. ...im Takt. ...wie ein Elefant / ein Panther / eine Katze.	X Minuten.
sich hinlegen	Leg(e) dich / Legt euch... Wir legen uns...		auf den Rücken / den Bauch / die Seite / den Boden / eine Matte.
sich konzentrieren	Konzentrier(e) dich / Konzentriert euch Wir konzentrieren uns	X Minuten	auf deine / eure / unsere Atmung. auf die Musik.
sich entspannen	Entspann(e) dich / Entspannt euch! Wir entspannen uns.		
<b>Trennbare Verben</b>			
einatmen ausatmen	Atme / Atmet Wir atmen...	tief / langsam	ein / aus.
aufstehen	Steh(e) / Steht... Wir stehen...	auf.	
die Augen aufmachen / zumachen	Mach(e) / Macht... Wir machen ...	die Augen	auf / zu.
ausstrecken	Streck(e) / Streckt... Wir strecken...	...dich / euch die Beine / die Finger / die Arme / den Hals...	aus.
Hin- und herhüpfen / - rollen / -werfen	Hüpf(e) / Hüpf... Wir hüpfen.. Roll(e) / Rollt... Wir rollen... Werf(e) / Werft... Wir werfen...	den Ball	hin- und her.
anfängen	Fang(e) / Fangt... Wir fangen ...	mit X	an.
aufhören	Hör(e) / Hört ... Wir hören...	mit X	auf.

## Ablauf vorgeben und Motivieren

Ablauf strukturieren	Anfeuern / Motivieren
Jetzt fangen wir an!	Los geht' s!
Jetzt geht' s los!	Und alle!
Noch einmal!	Gut gemacht!
Dreimal wiederholen! Wir wiederholen es!	Wunderbar!
...und jetzt... / und dann / und danach...	Gut, weiter so!
...dasselbe rückwärts / vorwärts...	Gleich geschafft! Wir schaffen das!
...erst / dann / zuletzt...	Einmal noch!
Noch einmal von vorn / Anfang an.	Noch eine Minute / X Minuten!
Und ein letztes Mal!	Danke fürs Mitmachen!
Gleich / Jetzt sind wir fertig.	



## WEITERFÜHRENDE RESSOURCEN

### Link zu Bewegungsverbren

<http://de.longua.org/deutsch.vokabeln.bewegungen.php>

### Links zu Pausenspielen

<https://www.betzold.de/blog/bewegungspause/>

<https://www.betzold.de/blog/aktivierungsspiele-2/>

### Links zu Pausenaktivitäten

<https://www.carpediem.life/a/konzentrationsuebungen-bewegung>

<https://www.youtube.com/watch?v=25petz-EW5w>

<https://www.youtube.com/watch?v=Mwxvh-nSc8Q>

<https://youtu.be/RNk0RtvdYzQ> (für ältere Jugendliche geeignet)

### Link zu Material für Pausenaktivitäten

<https://deutsches-schulportal.de/konzepte/bewegte-schule-konzentration-durch-springen-rennen-kraefte-messen/>

### Link zu einer Broschüre für Pausenaktivitäten

<https://www.yumpu.com/de/embed/view/7TD8z3Mo19l4XJxs> (für Grundschule geeignet)

[https://www.bosch-stiftung.de/sites/default/files/publications/pdf/2019-11/Bewegung\\_Bewegungspausen.pdf](https://www.bosch-stiftung.de/sites/default/files/publications/pdf/2019-11/Bewegung_Bewegungspausen.pdf)  
(für Anfänger geeignet)

### Link zu Wortschatz und Übungen zum Thema Körper / Körperteile

<https://learngerman.dw.com/de/von-kopf-bis-fu%C3%9F/l-40513499/lv>

<https://learngerman.dw.com/de/k%C3%B6rperteile/l-40513499/e-40514811>

