



Projekttitle:	„Tanz und Bewegung im Haushalt“ – ein etwas anderes Beispiel
Handlungsfelder:	Gesundheit, Haushaltsführung, Digital handeln
Schulart:	Grundschule
Jahrgangsstufe:	3
Zeitungfang:	5 Tage
Externe Partner:	Ansprechpartner: Dipl. Tanzpädagoge Maas, Wolfgang Organisation: OTH Regensburg – Fakultät Angewandte Sozial- und Gesundheitswissenschaften E-Mail: wolfgang.maas@extern.oth-regensburg.de
Kosten:	Honorarkosten 1200,- Euro
Ansprechpartner/-in mit Kontaktdaten:	Name: Birgitt Gold Schule: Von-der-Tann-Grundschule Regensburg E-Mail: Gold.Birgitt@schulen.regensburg.de



Projektbeschreibung

Im Schuljahr 2021/22 fand die Projektwoche „Tanz und Bewegung im Haushalt“ an fünf Tagen, vom 23.05.2022 bis 27.05.2022, statt. Die Projektwoche wurde von der Idee des Tanzens und den Bewegungsformen im Haushalt inspiriert.

Aktuell ist die Thematik „Gesunderhaltung durch weniger Sitzen“ auch für Unternehmen von hohem Interesse und regelmäßige Bewegungsformen im Haushalt zählen dabei zur Erhaltung der Gesundheit und Fitness im Alltag nach neuester Forschung dazu, dargelegt im Buch „Sitzstreik“¹ von Dr. med. Carmen Jochem und Prof. Dr. med. Michael Leitzmann vom Lehrstuhl für Epidemiologie und Präventivmedizin an der Universität Regensburg.

Bei der Projektwoche „Tanz und Bewegung im Haushalt“ war das Richtziel, dem vielen Sitzen entgegenzuwirken und dadurch gesund und fit im Alltag zu bleiben. Dabei handelt es sich um ein Kombiprojekt aus täglich zwei Teilen, einerseits Tanz und andererseits gesunderhaltende Bewegungsformen im Haushalt – Tanzen zur Gesunderhaltung im Alltag und tägliche haushaltsnahe Bewegungsformen im Schulalltag und zu Hause, fixiert durch einen Wochenplan „Tanz im Alltag“.

¹ Jochem und Leitzmann 2018, Sitzstreik. Tipps und Tricks gegen die Risiken und Nebenwirkungen des Sitzens.

Die Übertragung der beim Tanzen erlebten freudigen Bewegung, des Miteinanders, des Loslösen vom Sitzen auf die Lebensbereiche des Alltags hat dabei zentrale pädagogische Bedeutung.

Der Tanzworkshop fand unter Leitung des Dipl. Tanzpädagogen Wolfgang Maas, Lehrbeauftragter für Tanztechnik an der OTH Regensburg / Fakultät Angewandte Sozial- und Gesundheitswissenschaften, statt. Ganz im Sinne von „Tanz im Alltag“ wurden die im Anschluss an den Tanzworkshop erworbenen Kompetenzen und die erreichte Fitness im Alltag durch haushaltsnahe Bewegungsformen und Beschäftigungen erprobt.

Im Wochenplan „Tanz im Alltag“ sind begleitend zum Tanzen täglich Aufgaben vorgegeben, die einen Transfer von Bewegungsformen und Teamerfahrungen beim Tanzen auf haushaltsnahe Aufgaben ermöglichen. Eine Spalte für die diesbezügliche Selbsteinschätzung durch die Schüler und Schülerinnen ist vorgesehen. Als konkrete Tätigkeiten sind z. B. Kehren, Wischen, Abstauben, Aufhängen, Abräumen, Umorganisieren und Entsorgen zu nennen.

Die Freude am Tanzen und an der vielseitigen Bewegung im Haushalt, die Freude daran sich als Team zu erleben im Sinne von Mitverantwortung, bilden dabei die Grundlage für die Projektwoche Alltagskompetenzen – Schule fürs Leben. Die Erlebnisse bei der Selbstwahrnehmung und Empathie, das Erkennen eigener Stärken und letztendlich der Erfolg durch die Erledigung der Aufgaben in der Gemeinschaft sind zentral – „Viele Hände, schnelles Ende“, „Tanz im Alltag“ schafft Bewegung und Erfolg in der Gemeinschaft.

□ □ □ **Schematischer Überblick über den Inhalt der Projektwoche „Alltagskompetenzen – Schule fürs Leben“:**

Projekttag	Thema / Inhalt / Schwerpunkt / Ressourcen / Material etc.
<i>Projekttag 1</i>	Tanzworkshop in der Turnhalle: <ul style="list-style-type: none"> • „Alles kann Tanz sein“ • Tanz als Bewegungsform Bewegung im Haushalt, s. Wochenplan Montag: <ul style="list-style-type: none"> • unter der Bank und die Ablageplätze aufräumen, • Hausaufgabenmappe aussortieren, • zu Hause den Tisch decken, ➡ Bewegung durch haushaltsnahe Aufgaben in der Schule und zu Hause erleben und erkennen
<i>Projekttag 2</i>	Tanzworkshop in der Turnhalle: <ul style="list-style-type: none"> • Ansprechen des ganzen Körpers durch Tanz • Gesunderhaltung und Fitness durch Tanzen Bewegung im Haushalt, s. Wochenplan Dienstag: <ul style="list-style-type: none"> • Kehren und Entstauben des Klassenzimmers • Schultasche aussortieren und neu ordnen • zu Hause den Müll herausbringen ➡ fit durch Erledigung von haushaltsnahen Aufgaben in der Schule und zu Hause, Wiedererkennen von Bewegungen bei Tanz und Haushalt
<i>Projekttag 3</i>	Tanzworkshop in der Turnhalle:

	<ul style="list-style-type: none"> • Stärken zeigen, • Überraschungen und Überwindung von Hürden durch Tanz erleben • Stärkung der Resilienz durch Tanzen <p>Bewegung im Haushalt, s. Wochenplan Mittwoch:</p> <ul style="list-style-type: none"> • den Müll aussortieren und den Pausenhof kehren und aufräumen • Federmäppchen organisieren • zu Hause Geschirr spülen <p>➔ Erfolge und Freude durch die Bewältigung von haushaltsnahen Gemeinschaftsaufgaben in der Schule und zu Hause erleben</p>
<i>Projekttag 4</i>	<p>Tanzworkshop in der Turnhalle:</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Erleben von Gemeinschaft durch Tanzen“ • sich zugehörig und als Teil des Teams beim Tanzen in der Gemeinschaft erleben <p>Bewegung im Haushalt, s. Wochenplan Donnerstag:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aufräumen der Garderobe • Schlampermäppchen organisieren • zu Hause das Bett beziehen <p>➔ sich in der Gemeinschaft bei der Erledigung von haushaltsnahen Beschäftigungen als wichtig und wertvoll erleben</p>
<i>Projekttag 5</i>	<p>Tanzworkshop in der Turnhalle</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Für einen Moment alles durch Tanz vergessen und sich einlassen“ • Förderung des Selbstfindungsprozesses durch Tanzen <p>Bewegung im Haushalt, s. Wochenplan Freitag:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kehren und Aufräumen des Geräteraumes der Turnhalle • einen eigenen Plan für die nächste Woche mit dem Wochenplangenerator erstellen • zu Hause den Arbeitsplatz und Schreibtisch aufräumen • beim Wäsche aufhängen helfen <p>➔ die Lernenden erleben, dass sie die haushaltsnahen Aufgaben in der Schule und zu Hause erledigen können und sich dadurch Sicherheit und Freude einstellt</p>



Angestrebter Kompetenzerwerb der Schülerinnen und Schüler

Nachfolgende Kompetenzen beziehen sich auf die fünf Projektstage und kehren auch inkludiert in den fünf Projekttagen unter verschiedenen Themenaspekten wieder.

Die Schülerinnen und Schüler

- erleben, dass alles Tanz sein kann, wie Springen, Gehen, Stehen, Hüpfen, Hinsetzen, Strecken, Beugen, Emotionen sowie Bewegungsformen bei der Bewältigung von hausnahen Aufgaben im Alltag, im Sinne von „Tanze deinen Alltag“
- gehen tolerant mit eigenen Fehlern um
- erkennen, dass Bilder im Kopf helfen können, sich frei zu bewegen
- zeigen ihre Stärken
- kommen weg vom Sitzen, bewegen sich auf allen drei Ebenen (Oben, Mitte, Unten) in unterschiedlichem Tempo in ganzkörperlichen Bewegungsweisen und trainieren ihre Koordination
- erleben, dass nicht nur der Körper fit gemacht wird, sondern durch Tanz auch der Kopf frei wird
- können sich und andere durch Tanz überraschen und überzeugen
- lassen sich auf den Tanz ganz ein und genießen das Tanzerlebnis
- erleben sich bewegend als wichtig in der Gemeinschaft, bauen Nähe auf, stärken ihre Empathie, ihren Teamgeist und den Zusammenhalt in der Gruppe
- erledigen verschiedene hausnahe Aufgaben in der Schule und zu Hause wie Aufräumen, Putzen, Helfen, Sortieren, Ordnen, Ablegen, Entsorgen, Sauberhalten, Abwaschen
- erkennen, dass Bewegungen im Haushalt als „Tanz im Alltag“ auch beim Tanzen vorkommen
- erstellen mithilfe des Wochenplangenerators (s. Link) selbst digital einen Wochenplan „Tanz im Alltag“ mit Selbsteinschätzung



Ggf. Informationen zu externen Partnern, weiterführende Links

<https://www.uni-regensburg.de/medizin/epidemiologie-praeventivmedizin/startseite/index.html>

<https://www.windhund.com/de/podcast/12-mit-carmen-jochem-ist-sitzen-das-neue-rauchen/>

<https://media.herder.de/leseprobe/978-3-451-60058-6/html5.html>

<https://generatoren.zaubereinmaleins.de/WPgen/index.php>

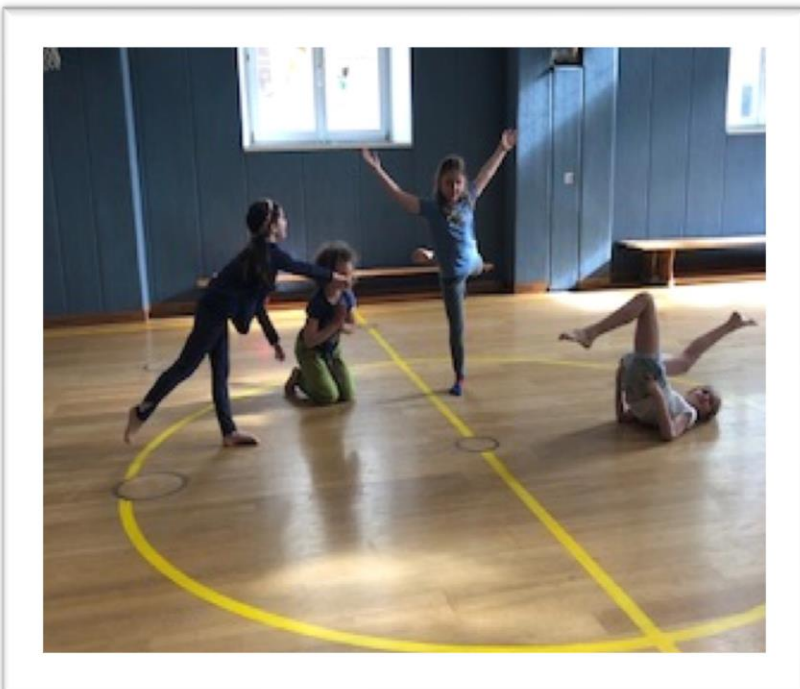
Literaturverzeichnis

Jochem, C. und Leitzmann, M.: Sitzstreik. Tipps und Tricks gegen die Risiken und Nebenwirkungen des Sitzens. Verlag Herder. Freiburg – Basel - Wien 2018.



**Dokumentation der Umsetzung der Projektwoche
„Alltagskompetenzen - Schule fürs Leben“**

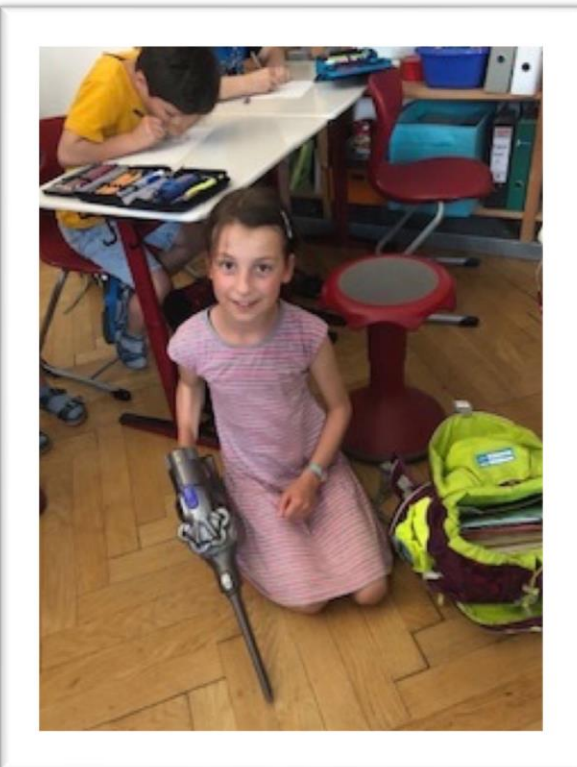
**Alles vergessen, genießen, schweben und ganzkörperliche Bewegung
in allen drei Ebenen**



Variierendes Tempo, Emotion, individuelle Stärken und Teamgeist im freien Tanz



„Tanz im Alltag“: Putzen, Wischen, Kehren, Abstauben, Aufräumen, Entsorgen mit Musik



Alltagskompetenzen „Tanz im Alltag“		
Tag	Aufgaben ✓	Unterschriften
<p>Montag</p> <p>Wie war es?</p> <p>Kreuze an:</p> <p><input type="checkbox"/> super</p> <p><input type="checkbox"/> gut</p> <p><input type="checkbox"/> schwer</p>	<p><u>Schule:</u> Ich räume meine Bank und Ablage ordentlich auf! <input type="checkbox"/></p> <p><u>Schulsachen:</u> Ich miste meine Hausaufgabenmappe aus! <input type="checkbox"/></p> <p><u>Familie:</u> Ich decke heute den Tisch oder räume ihn ab. <input type="checkbox"/></p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>Dienstag</p> <p>Wie war es?</p> <p>Kreuze an:</p> <p><input type="checkbox"/> super</p> <p><input type="checkbox"/> gut</p> <p><input type="checkbox"/> schwer</p>	<p><u>Schule:</u> Wir kehren und entstauben unser Klassenzimmer! <input type="checkbox"/></p> <p><u>Schulsachen:</u> Ich miste meine Schultasche aus. Alles wird ausgeleert und nur Schulsachen kommen geordnet hinein! <input type="checkbox"/></p> <p><u>Familie:</u> Heute bringe ich den Müll raus! <input type="checkbox"/></p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>Mittwoch</p> <p>Wie war es?</p> <p>Kreuze an:</p> <p><input type="checkbox"/> super</p> <p><input type="checkbox"/> gut</p> <p><input type="checkbox"/> schwer</p>	<p><u>Schule:</u> Heute sortieren wir den Müll und sorgen für einen ordentlichen Pausenhof <input type="checkbox"/></p> <p><u>Schulsachen:</u> Ich kontrolliere mein Federmäppchen, spitze alle Stifte, ersetze kaputte Stifte und fülle Tintenpatronen auf. <input type="checkbox"/></p> <p><u>Familie:</u> Heute mache ich den Abwasch! <input type="checkbox"/></p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>

Tag	Aufgaben ✓	Unterschriften
<p>Donnerstag</p> <p><u>Wie war es?</u></p> <p><u>Kreuze an:</u></p> <p><input type="checkbox"/> <u>super</u></p> <p><input type="checkbox"/> <u>gut</u></p> <p><input type="checkbox"/> <u>schwer</u></p>	<p><u>Schule:</u> Wir räumen die Garderobe ordentlich auf! <input type="checkbox"/></p> <p><u>Schulsachen:</u> Ich kontrolliere mein Schlampermäppchen und ergänze Schere, Kleber, ... <input type="checkbox"/></p> <p><u>Familie:</u> Ich beziehe mein Bett neu. (Schullandheim!!!) <input type="checkbox"/></p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>Freitag</p> <p><u>Wie war es?</u></p> <p><u>Kreuze an:</u></p> <p><input type="checkbox"/> <u>super</u></p> <p><input type="checkbox"/> <u>gut</u></p> <p><input type="checkbox"/> <u>schwer</u></p>	<p><u>Schule:</u> Heute helfen wir zusammen und ordnen/kehren den Geräteraum. <input type="checkbox"/></p> <p><u>Schulsachen:</u> Ich räume meinen Arbeitsplatz/ Schreibtisch zu Hause auf. <input type="checkbox"/></p> <p><u>Familie:</u> Heute helfe ich bei der Wäsche: Wäsche in die Waschkammer tragen, Wäsche aufhängen oder zusammenlegen... <input type="checkbox"/></p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>Samstag/ Sonntag</p> <p><u>Wie war es?</u></p> <p><u>Kreuze an:</u></p> <p><input type="checkbox"/> <u>super</u></p> <p><input type="checkbox"/> <u>gut</u></p> <p><input type="checkbox"/> <u>schwer</u></p>	<p><u>Schule:</u> -</p> <p><u>Schulsachen:</u> Ich kontrolliere am Wochenende, ob alle Schulsachen vollständig sind! <input type="checkbox"/></p> <p><u>Familie:</u> Ich helfe wo ich kann :) <input type="checkbox"/></p>	<p>_____</p> <p>_____</p>

Viele Hände,
schnelles Ende!

Erklärung der einreichenden Lehrkraft:

Allen Mitwirkenden wurden über die Datenschutzhinweise im Rahmen der Veröffentlichung von personenbezogenen Beiträgen informiert. Die schriftlichen Einwilligungen in die „Veröffentlichung von Foto-, Audio- und/oder Filmaufnahmen auf dem vom Bayerischen Kultusministerium betriebenen Blog ‚Schule in Bayern‘, den damit in Verbindung stehenden Social-Media-Kanälen sowie der Homepage des Bayerischen Kultusministeriums km.bayern.de und der Homepage des Staatsinstituts für Schulqualität und Bildungsforschung isb.bayern.de“ liegen von allen betroffenen Personen vor.