


# Planet Ziuuu

Ziuuu und der  
Körper beginnt  
sich zu bewegen!





Planet Ziuuu enthält 10 interaktive Aktivitäten, die darauf abzielen, körperliche Aktivität durch Spiele und Übungen mit Musik anzuregen, die auf dem natürlichen Bewegungsbedürfnis des Kindes basieren. Zu den rhythmischen Aktivitäten zählen Yoga, Fitnessstraining und Entspannungsübungen. Durch Bewegung kombiniert mit Klangreizen verbessern sie die motorische Koordination, trainieren das Gleichgewicht, stärken das Körperbewusstsein und korrigieren die Körperhaltung. Die vorgeschlagenen Körperübungen entwickeln Geschwindigkeit und Reflexe, Bewegungspräzision, bauen Fitness und Ausdauer auf und dehnen die Muskulatur. Meditation und Atemübungen lehren Entspannung, Ruhe, reduzieren Stress und steigern die Konzentration.



**Die Apps von Knowla richten sich an Kinder ab 3 Jahren.**

**Die Planet Ziuuu-Apps umfassen Schwierigkeitsgrade:**

- **Stufe 1: 3 - 4 Jahre,**
- **Stufe 2: 5 - 6 Jahre**
- **Stufe 3: 7 – 10+ Jahre**



Das angegebene Nutzungsalter ist nur ein Vorschlag. Jede Aktivität und ihr Niveau sollten entsprechend den Fähigkeiten und besonderen pädagogischen Bedürfnissen des Schülers (Nivellierung oder Entwicklung von Talenten) ausgewählt werden.

# Planet Ziuuu im Bildungsuniversum



**Knowla.edu** 09:47

**Planet Ziuuu**  
MANUAL

The Planet Ziuuu contains 10 interactive activities designed to release motor energy through games and exercises with music based on a child's natural need to move. Rhythmic activities include yoga, fitness training, and relaxation exercises. Through movement combined with sound stimuli, they improve motor coordination, exercise balance, strengthen body awareness, and correct posture. The proposed physical

**Planet Fruu**  
Available

**Planet Ziuuu**  
Available  
DISCOVER

**Planet EduMini**  
Available

**Planet Pi**  
Buy access

**Planet M**  
Buy access

**Planet Emo**  
Buy access

Navigation icons: Home, Search, Settings, Volume, K, Windows.



# Systemtasten und Menüansicht

# Hauptmenü - Knowla Box/Knowla Wall



Zurück zur Ansicht aller Planeten



vorherige Planeten/Apps/Aktivitäten



mehr Planeten/Apps/Aktivitäten



Wechseln Sie zur Anwendungssuchmaschine



Gehen Sie zu Einstellungen: Sprachauswahl, Lizenzschlüsselaktivierung, Serviceeinstellungen



Ton ein/aus (das Ausschalten des Tons auf der Ebene der Planeten-/Anwendungsauswahl schaltet den Ton in jeder nachfolgenden aktiven Aktivität aus; das Ausschalten des Tons in einer Aktivität ist nur beim Abspielen einer bestimmten Aktivität aktiv)



Bewegen Sie den Mauszeiger, um den Modus Knowla.fun oder Knowla.edu auszuwählen









Wechseln Sie zur Windows-Desktopansicht. Die Anwendung bleibt in der Taskleiste immer aktiv.



# Hauptmenü - Knowla Web

---

-  vorherige Planeten/Apps/Aktivitäten
-  mehr Planeten/Apps/Aktivitäten
-  Zurück zur Ansicht aller Planeten
-  Vollbildmodus/Vollbildmodus beenden
-  Gehen Sie zu Einstellungen: Sprachauswahl, Lizenzschlüsselaktivierung
-  bei Knowla Web anmelden/registrieren



## Menüsymbole in Aktivitäten – Legende



Verlassen der Aktivität zur Planetenansicht  
(Anwendungsauswahl); alle vorgenommenen  
Änderungen gehen verloren



Ton ein/aus



nächstes Board



Barrierefreiheits-Panel (einschließlich Farbanpassung)



interaktiver Aktivitätsleitfaden

Die Aktivität wurde  
erfolgreich  
abgeschlossen





# Liste der Aktivitäten mit Menge oder Zeit





Der Planet Ziuuu umfasst 3 Apps mit 10 Aktivitäten:

1. Übungen für Körper und Geist - Level 1 (5 Positionen à 15 Sekunden für 3 Sätze = ca. 4 Minuten)
2. Übungen für Körper und Geist - Level 2 (5 Positionen à 15 Sekunden für 3 Sätze = ca. 4 Minuten)
3. Übungen für Körper und Geist - Level 3 (5 Positionen à 15 Sekunden für 3 Sätze = ca. 4 Minuten)
4. Fit-Übungen – Level 1 (5 Übungen à 15 Sekunden für 3 Sätze = ca. 4 Minuten)
5. Fit-Übungen – Level 2 (5 Übungen à 15 Sekunden für 3 Sätze = ca. 4 Minuten)
6. Fit-Übungen – Level 3 (5 Übungen à 15 Sekunden für 3 Sätze = ca. 4 Minuten)
7. Entspannungsübungen - Level 1 (3 Min.)
8. Entspannungsübungen - Level 2 (3 Min.)
9. Entspannungsübungen - Level 3 (3 Min.)
10. Entspannungsübungen - Level 4 (3 Min.)

Anzahl der Wiederholungen der Serie - beliebig, je nach den Bedürfnissen der Nutzer

# Übungen für Körper und Geist

Ziutek erscheint auf dem Bildschirm und zeigt bestimmte Positionen (Asanas) an. Jede Yoga-Aktivität umfasst 5 verschiedene Posen. Jede Übung dauert 15 Sekunden und wird in 3 Sätzen wiederholt.

Für jede Position müssen Sie sich angemessen positionieren und diese Position für den Rest der Zeit beibehalten. Das Ganze dauert ca. 4 Minuten. Die Aktivität wird erfolgreich sein, sobald Sie das Ende erreicht haben.

Einzelne Aktivitäten unterscheiden sich in Position, Musik und Szenerie.

## Aktivität im Bildungsbereich

Yoga beinhaltet eine Reihe von Übungen zur Entwicklung von Körper und Geist. Bestimmte Positionen (Asanas) konzentrieren sich auf die Dehnung der entsprechenden Muskelgruppen, einschließlich der Tiefenmuskulatur. Diese ist unter anderem für die Körperhaltung und das Gleichgewicht wichtig. Sie können die Aktivität durchaus im Rahmen des Sportunterrichts nutzen. Besonders zu Beginn oder am Ende des Unterrichts können sie als Dehnübungen nützlich sein, die am Ende des Trainings vorhanden sein sollten.

Im Rahmen der Praxis umfassen die Positionen unter anderem: Grundstellung, Grätsche, Ausfallschritt, Schritt, einbeiniger Stand, unterstütztes Knien, unterstützte Hocke, vordere Unterstützung, hintere Unterstützung, kniend, gekreuzte Beine, geduckt, gerade, Beugeposition. Sie sind auch eine gute Grundlage, um das Gleichgewicht und das Bewusstsein für die richtige Körperhaltung zu üben.



# Fit-Übungen

Auf dem Bildschirm erscheint Ziuutek mit spezifischen Übungen. Jede Aktivität umfasst 5 verschiedene Körperübungen. Jede Übung dauert 15 Sekunden und wird in 3 Sätzen wiederholt. Das Ganze dauert ca. 4 Minuten. Die Aktivität wird erfolgreich sein, sobald Sie das Ende erreicht haben.

Die einzelnen Aktivitäten unterscheiden sich in der Art der Übungen, der Musik und der Kulisse.

## Aktivität im Bildungsbereich

Zu den Fit-Übungen gehören Übungssätze, die zum Zirkeltraining passen. Sein Hauptziel ist die Verbesserung der Kondition und Ausdauer des Körpers. Die Übungen selbst sind einfach und wahrscheinlich bei Lehrern und Schülern gut bekannt und werden häufig im Sportunterricht verwendet.

Die Schulung umfasst unter anderem folgende Punkte: Grundstellung, Grätsche, Ausfallschritt, Schritt, einbeiniger Stand, unterstütztes Knien, unterstützte Hocke, vordere Unterstützung, hintere Unterstützung, kniend, gekreuzte Beine, geduckt, gerade, Beugeposition. Sie sind auch eine gute Grundlage, um das Gleichgewicht und das Bewusstsein für die richtige Körperhaltung zu üben.



# Entspannungsübungen

Ziutek erscheint auf dem Bildschirm, sitzt mit geschlossenen Augen da und atmet entspannt. Mit jedem Atemzug wird der Bildschirm etwas dunkler. Das Ganze dauert 3 Minuten. Die einzelnen Aktivitäten unterscheiden sich in Musik und Landschaft.

## Aktivität im Bildungsbereich

Aktivität ermöglicht es Ihnen, sich zu beruhigen und zu konzentrieren, indem Sie sich auf Ihre Atmung und Ihre eigenen Empfindungen konzentrieren. Atemübungen sind auch nützlich, um Ihre Emotionen oder Ihren Stress zu kontrollieren.





# Planet in der Bildung

Kernlehrplan für den Kindergarten

**Knowla**®

# Kindergartenaufgaben

- Unterstützung der multidirektionalen Aktivität des Kindes durch die Schaffung von Bedingungen, die den Erwerb von Erfahrungen in den physischen, emotionalen, sozialen und kognitiven Bereichen seiner Entwicklung begünstigen.
- Unterstützung der Aktivität des Kindes, die den Grad der sensorischen Integration und die Fähigkeit erhöht, sich entwickelnde kognitive Prozesse zu nutzen.
- Gewährleistung der richtigen Organisation von Bedingungen, die den Erwerb von Erfahrungen durch Kinder begünstigen, die es ihnen ermöglichen, die Anpassungsprozesse fortzusetzen und Kindern zu helfen, sich unharmonisch, langsamer oder beschleunigt zu entwickeln.
- Schaffung von Situationen, die die Entwicklung von Gewohnheiten und Verhaltensweisen begünstigen, die zu Unabhängigkeit, Sorge um Gesundheit, Mobilität und Sicherheit, einschließlich Sicherheit, führen im Straßenverkehr.
- Schaffung pädagogischer Situationen, die die Sensibilität des Kindes stärken, einschließlich der ästhetischen Sensibilität, in Bezug auf viele Bereiche menschlichen Handelns: Sprache, Verhalten, Bewegung, Umwelt, Kleidung, Musik, Tanz, Gesang, Theater, Kunst.



# Die Leistungen eines Kindes am Ende der Vorschulerziehung

- I. Der physische Bereich der kindlichen Entwicklung. Ein Kind bereitet sich auf die Einschulung vor:
  - kommuniziert das Bedürfnis nach Bewegung, Ruhe usw.;
  - Es nimmt an körperlichen Spielen teil, einschließlich rhythmischer, musikalischer und Imitationsspiele, mit oder ohne Utensilien; führt verschiedene Bewegungsformen aus: Laufen, Springen, Krabbeln, Werfen;
  - führt grundlegende Übungen durch, um die Gewohnheit zu entwickeln, die richtige Körperhaltung beizubehalten;
- II. Emotionaler Bereich der kindlichen Entwicklung. Ein Kind bereitet sich auf die Einschulung vor:
  - sucht Unterstützung in emotional schwierigen Situationen; setzt eigene Strategien um, unterstützt von Erwachsenen oder Gleichaltrigen;
  - stellt fest, dass nicht alle erlebten Emotionen und Gefühle die Grundlage für sofortiges Handeln sein können, kontrolliert unangenehme Emotionen, z. B. wenn man darauf wartet, dass man in einem Spiel oder einer anderen Situation an die Reihe kommt;
- III. Kognitiver Bereich der kindlichen Entwicklung. Ein Kind bereitet sich auf die Einschulung vor:
  - bestimmt Richtungen und bestimmt die Position von Objekten in Bezug auf sich selbst und auch unterscheidet im Verhältnis zu anderen Objekten die linke und rechte Seite;
  - unternimmt eigenständige kognitive Aktivitäten, z. B. Bücher anschauen, Räume mit eigenen Bauideen entwickeln, moderne Technik nutzen usw.;

# Bedingungen und Art der Umsetzung




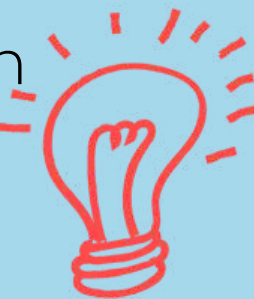
- Die im Kernlehrplan vorgestellten natürlichen Bereiche der kindlichen Entwicklung weisen auf die Notwendigkeit hin, die für diese Zeit typischen Entwicklungsbedürfnisse zu respektieren, denen durch gut organisiertes Spielen sowohl im Kindergartengebäude als auch im Freien Rechnung getragen werden sollte. Zum natürlichen Spiel eines Kindes gehört es, seine motorischen Fähigkeiten zu verbessern und sein Bewegungsbedürfnis zu befriedigen. Daher sollte die Organisation von Outdoor-Aktivitäten ein Bestandteil der täglichen Arbeit mit einem Kind jeder Altersgruppe sein.
- Der Kindertagenaufenthalt ist eine Zeit voller Spaß, die unter der Aufsicht von Fachkräften ein Feld schulreifer Entwicklungserfahrungen schafft. Die Lehrer machen auf die Notwendigkeit aufmerksam, bei Kindern geeignete Bewegungsgewohnheiten zu entwickeln, die für den Beginn des schulischen Lernens notwendig sind, sowie auf die Rolle der multisensorischen Wahrnehmung. Von besonderer Bedeutung für den Aufbau der Schulreife sind der Rhythmusunterricht, der in jeder Altersgruppe durchgeführt werden sollte, und das Turnen mit besonderem Schwerpunkt auf Übungen zur Vorbeugung von Haltungsschäden.
- Der Raum umfasst auch Spielzeuge und Lehrmittel, mit denen Kinder zum eigenständigen Handeln motiviert, Phänomene und ablaufende Prozesse entdeckt, erworbene Kenntnisse und Fähigkeiten gefestigt und zu eigenen Experimenten inspiriert werden sollen. Es ist wichtig, dass jedes Kind die Möglichkeit hat, sie ohne ungerechtfertigte zeitliche Einschränkungen zu nutzen.
- Zu den Raumelementen im Kindergarten gehören entsprechend ausgestattete Ruheplätze für Kinder (Liegestuhl, Matratze, Matte, Kissen) sowie Ausstattungselemente, die für Kinder mit sonderpädagogischem Förderbedarf geeignet sind.

# Kernlehrplan für die Vorschulklassen I-III

Zu den Aufgaben der  
Schule im Bereich der  
Frühpädagogik gehören:



- 
1. Unterstützung der multidirektionalen Aktivität des Kindes durch die Organisation von Bildungssituationen, die das Experimentieren und den Erwerb von Erfahrungen sowie die polysensorische Wahrnehmung ermöglichen und seine Entwicklung in allen Bereichen stimulieren: körperlich, emotional, sozial und kognitiv;
  2. Gewährleistung einer ordnungsgemäßen Organisation von Spiel, Lernen und Ruhe, um eine Kontinuität der Anpassungsprozesse für alle Kinder zu erreichen, auch für solche, die sich unharmonisch, langsamer oder beschleunigt entwickeln;
  3. Bereitstellung des Zugangs zu wertvollen Informationsquellen und modernen Technologien im Rahmen der Studentenenwicklung;
  4. Organisation des Unterrichts
    - an die intellektuellen Bedürfnisse und Entwicklungserwartungen von Kindern angepasst, Neugier, Staunen und Freude am Entdecken von Wissen wecken, Emotionen sowie eigene und fremde Gefühle verstehen und zur Erhaltung der geistigen, körperlichen und sozialen Gesundheit beitragen (im weitesten Sinne Gesundheitserziehung),
    - Unterstützung der Aktivitäten von Kindern, Entwicklung von Gewohnheiten und Verhaltensweisen, die den von ihnen erlernten Werten entsprechen, wie zum Beispiel: eigene Sicherheit und Sicherheit in der Gruppe, körperliche Fitness, Einfallsreichtum, Unabhängigkeit, Verantwortung und Pflichtbewusstsein,
  5. Organisation eines Bildungsraums, der die körperliche und kognitive Aktivität der Kinder, den Erwerb sozialer Fähigkeiten, eine angemessene emotionale Entwicklung und die Gewährleistung eines Sicherheitsgefühls ermöglicht.



## Bildungsziele – allgemeine Anforderungen

- Im körperlichen Entwicklungsbereich erreicht der Student:
  - Motorische und sensorische Fähigkeiten, die die Fähigkeit schaffen, effektiv zu handeln und zu kommunizieren;
  - Fähigkeit, die eigene körperliche Aktivität in verschiedenen Bereichen menschlicher Aktivität einzusetzen: Gesundheit, Sport, Verteidigung, Erholung und Kunst;

### Lehrinhalte – Detaillierte Anforderungen

- Sportunterricht.
  - Erfolge bei der Aufrechterhaltung der persönlichen Hygiene und Gesundheit. Student:
    - erklärt die Bedeutung von Bewegung für die Erhaltung der Gesundheit;
    - bereitet den Körper darauf vor, Bewegungen in geeigneten Situationen und auf die angemessene Weise auszuführen;
    - ist sich der Bedeutung von Regelmäßigkeit und Ausdauer bei der Durchführung von Übungen bewusst;
  - Erfolge im Bereich der motorischen Fähigkeiten. Student:
    - nimmt die grundlegenden Übungspositionen ein: Grundstellung, Beine gespreizt, Ausfallschritt, Schritt, einbeiniger Stand, unterstütztes Knien, unterstützte Hocke, vordere Unterstützung, hintere Unterstützung, kniend, mit gekreuzten Beinen, geduckt, gerade;
    - A führt Beweglichkeitsübungen durch: Bücken, Drehen, Rollen, Krabbeln, Klimmzüge,
    - führt gleichwertige Übungen ohne und mit Geräten aus, z. B. auf einer Gymnastikbank;
    - führt selbstständig Übungen zur Vorbeugung von Haltungsfehlern durch.
- IT-Ausbildung.
- Erfolge bei der Entwicklung sozialer Kompetenzen. Student:

kooperiert mit Studierenden, tauscht mit ihnen Ideen und Erfahrungen unter Einsatz von Technologie aus; nutzt die Möglichkeiten der Technologie zur Kommunikation im Lernprozess.



# Der Planet in der pädagogischen Praxis



# Durch die Atmung werden Körper und Geist entspannt

**Knowla Aktivität: jede Entspannungsübung - Planet Ziuuu Ein paar Minuten Entspannungsübungen mit verschiedener Musik im Hintergrund.**

Auf Planet Ziuuu gibt es mehrere Entspannungsaktivitäten. Sie können auf zwei Arten verwendet werden.

Um die Klasse vor dem Unterricht zu beruhigen, was nützlich sein kann, wenn die Schüler übermäßig enthusiastisch sind.

Sie können sich auch angewöhnen, vor stressigen Ereignissen wie ersten Tests und Prüfungen, öffentlichen Reden usw.

vorübergehend zu meditieren, sich zu entspannen oder Atemübungen (egal wie sie heißen – die Methodik wird ähnlich sein)

durchzuführen. Ein paar Atemzüge reichen aus Helfen Sie dabei, sich ein wenig zu entspannen, und ändern Sie möglicherweise in

Zukunft auch Ihre Einstellung und die Umsetzung ähnlicher Herausforderungen.

# Die Asana dauert bis zum Ende



**Knowla Aktivität: jede Übungen für Körper und Geist – Planet Ziuuu**  
**Mehrsekündige Asanas mit verschiedener Musik im Hintergrund.**

Am besten verwenden Sie dieses Spiel, wenn Sie die Aktivität zum ersten Mal ausprobieren. Erklären Sie den Kindern zunächst die Regeln. Ihre Aufgabe besteht darin, entsprechend den Angaben von Ziuutek so schnell wie möglich in eine bestimmte Position zu gelangen und dort bis zum Ende der Zeit zu bleiben. Wenn ein Charakter seine Position ändert, muss er diese Position auch so schnell wie möglich einnehmen und so weiter bis zum Ende der Zeit. Wichtig ist die Präzision der Positionierung, die Geschwindigkeit des Positionswechsels und die Ausdauer (die dadurch definiert werden kann, dass man in einer bestimmten Position relativ ruhig bleibt. Körperschwankungen sind erlaubt, aber man darf die Position selbst nicht verlassen). Wer das Tempo nicht hält, eine falsche Position einnimmt oder diese vorzeitig verlässt, scheidet von der weiteren Teilnahme aus. Wenn am Ende der Aktivität immer noch viele Teilnehmer anwesend sind und das Ziel darin besteht, einen Gewinner zu ermitteln, kann eine Verlängerung durchgeführt werden. Wählen Sie eine der zuvor angezeigten Positionen aus und prüfen Sie, welcher der Schüler dort am längsten verweilt. Am besten ist es, wenn der ausgewählte Artikel einer der gleichwertigen Artikel ist.

Bevor das Spiel beginnt, lohnt es sich, dass der Lehrer sich jede Position selbst anschaut und versucht, sie nachzustellen.

# Quantität und Qualität streiten im Raum

**Knowla Aktivität: jede Aktivität, Fit-Übungen – Planet Ziuuu**  
**Ein paar Sekunden Übungen mit verschiedener Musik im Hintergrund.**

Es lohnt sich, Kindern bewusst zu machen, dass bei körperlichen Übungen sowohl die Geschwindigkeit der Ausführung einer bestimmten Übung als auch ihre Qualität wichtig sind. Bitten Sie die Schüler daher beim ersten Mal, so viele Wiederholungen einer bestimmten Übung wie möglich durchzuführen. Sagen Sie dann nach Abschluss der Aktivität, dass die gleichen Übungen bald erscheinen werden (die Aktivität muss wiederholt werden), aber dass die Schüler darauf achten sollen, die vorgegebenen Übungen so genau wie möglich auszuführen. Sie können auch beobachten, welche Muskeln sich anspannen und was sich in ihrem Körper verändert. Fragen Sie die Gruppe nach Abschluss der zweiten Aktivität nach ihren Gedanken und machen Sie ihnen bewusst, dass schneller manchmal nicht besser bedeutet.

It's **smart** to play. 



Weitere inspirierende Inhalte finden Sie unter [www.knowla.eu](http://www.knowla.eu)