

Kindergarten – Woche 2

Ich und mein Körper

Während dieser Lektion führen die Kinder Übungen durch, bei denen sie verschiedene Körperteile kennenlernen, sowie benennen und spüren können. Auch erleben sie verschiedene Bewegungsmuster und üben in 2er Gruppen zu beobachten und nachzuahmen.

Rahmenbedingungen

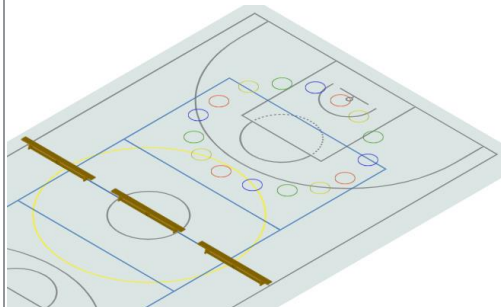
- Lektionsdauer: 45 Minuten
- Stufe: Kindergarten
- Klassengrösse: Die Lektion findet gemäss Vorgaben des Kantons Zürich mit maximal 15 SuS statt.
- Niveau: Einsteiger
- Lernstufe: Erwerben und festigen (auffrischen, erinnern)
- Umgebung: Sporthalle, allenfalls Aussenraum / Spielraum

Lernziele

- Die SuS können den eigenen Körper wahrnehmen und die Körperteile benennen.
- Die SuS können Bewegungen nachahmen.

Schutzmassnahmen

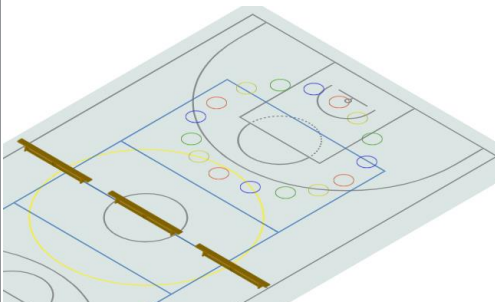
- Gesundheit aller Beteiligten geht vor. Risiken vermeiden.
- Nach Möglichkeit 2m Distanz zwischen den Schülerinnen und Schülern zur LP
- Nach Möglichkeit Sport in kleineren Gruppen (Kleinfelder, Postenunterricht) bei konstanten Zweiergruppen
- Auf den Einsatz von grösseren Sportgeräten ist zu verzichten (Hygienemassnahmen)
- Handgeräte werden individuell verwendet und nicht weitergegeben
- Garderoben stehen nicht zur Verfügung (kein Umziehen und Duschen)

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	<p>5' Die Kinder sammeln sich im Sitzkreis. Für jedes Kind liegt ein Reifen bereit, in welchen es sich hineinsetzt. Die Reifen haben zueinander 2m Abstand.</p> <p>Sprachlicher Einstieg</p> <p>«Wir repetieren nochmals die Corona Regeln, welche wir in der vorausgegangenen Sequenz zusammen angeschaut haben.»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wenn möglich Abstand halten - In die Armbeuge husten und niesen - Nicht zu oft ins Gesicht fassen - Nach Kontakt miteinander waschen wir uns gut die Hände und singen dazu Happy Birthday <p>«Diese Regeln spielen wir pantomimisch nach und repetieren so das richtige Händewaschen nochmals.»</p> <p>«Heute arbeiten wir mit unserem Körper. Zum Turnen brauchen wir den ganzen Körper und es ist wichtig, dass wir diesen gut spüren können, um uns nicht zu verletzen und um gut auf ihn aufzupassen.»</p>		Max. 16 Reifen

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	7'	<p>Körperteil zu Körperteil</p> <p>Die LP spielt mit dem Tamburin verschiedene Takte (Tempo variieren, Fortbewegungsarten variieren wie in der 1. Sequenz). Stoppt das Tamburin, sagt die LP den Namen eines Körperteils, an welchem sich das Kind berühren soll. Zum Beispiel: – Hand zu Hand – Hand zu Kopf – Hand zu Knie– Hand zu Fuss – etc.</p> <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 oder mehrere Körperteile gleichzeitig nennen: Knie, Fuss; Kopf, Ellbogen, Oberschenkel, etc. - Körperteil zu Gegenstand in der Halle: Fuss zur blauen Linie, Knie zur Wand, etc. 	<p>Darauf achten das sich die Kinder gut in der anderen Hallenhälfte oder im Kindergartenraum verteilen.</p>  <p>➔ Keine Hände benützen bei "Körperteil zu Gegenstand"</p>	Tamburin
	4'	<p>Die LP bildet aus den Kindern 2er Gruppen. Die Kinder müssen sich merken mit wem sie zusammen sind: Es wird in mehreren Übungen in diesen Gruppen gearbeitet.</p> <p>Immer zwei Kinder berühren sich mit dem genannten Körperteil gegenseitig, zum Beispiel Ellbogen an Ellbogen, Fuss zu Fuss, Knie zu Knie, etc.</p>	<p>➔ Achtung Hände und Kopf nicht nennen!</p> <p>➔ Hier kann gleich nochmals das richtige Begrüssen ohne die Nutzung des Handschlags geübt oder erwähnt werden.</p>	

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	10'	<p><i>«Unseren Körper können wir gut beobachten und betrachten, wenn wir uns vor einen Spiegel stellen. Das lustige am Spiegel ist, dass man sich selber sieht. Wenn du etwas mit deinem Körper machst, macht dein Spiegelbild dasselbe.»</i></p> <p>Mein Spiegelbild</p> <p>Die LP zeigt eine kleine Bewegung vor, die Kinder spiegeln dieselbe Bewegung und übertragen die Bewegung auf den eigenen Körper.</p> <p>Ein Kind macht eine Bewegung vor, alle anderen versuchen die Bewegung auf den eigenen Körper zu übertragen. Dies solange machen, bis 10 verschiedene Bewegungen bekannt sind (auch nur Arme oder Beine).</p> <p>Die Kinder arbeiten in den vorher bestimmten 2er Gruppen. Nun macht das eine Kind keine Bewegung und bleibt wie eine Statue ruhig stehen. Das zweite Kind versucht die Position zu spiegeln.</p>	<p>Die SuS verteilen sich in einem grossen Kreis.</p> 	Max. 16 Reifen

Thema / Aufgabe / Übung / Spielform		Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	<p>12' Bewegungsmemory</p> <p>Die LP bestimmt 1-2 Kinder, welche kurz die Halle verlassen. Sie sind die Detektive. Die anderen Kinder bilden dieselben 2er Gruppen (Memory- Paare) wie vorher. Die LP gibt jedem Team eine Bewegung vor (z.B. Hampelmann, Luftboxen, Gehen an Ort mit Händen in der Luft etc.), welche sie möglichst identisch und an Ort vorzeigen können. Danach verteilen sich alle kreuz und quer in einer Hallenhälfte (Standorte evtl. mit Pylonen/Reifen markieren). Die beiden Kinder, die vor der Halle gewartet haben, werden nun hereingebeten und versuchen, die Memory-Paare zu finden. Alle Memory-Paare bewegen sich gleichzeitig und die Detektive dürfen abwechslungsweise der LP die entdeckten Bewegungspaare mitteilen. Sobald ein Memory-Paar gefunden wurde, dürfen sie mit der Bewegung stoppen und absitzen. Die anderen Kinder bewegen sich so lange weiter, bis die Detektive alle Paare gefunden haben.</p>		<p>Ev. Pylonen oder Reifen Ideen für Bewegungen</p>

Thema / Aufgabe / Übung / Spielform		Organisation / Skizze	Material
Ausklang	<p>7' Welcher Körperteil ist es?</p> <p>Die Kinder kommen wieder in denselben 2er Gruppen wie vorher zusammen.</p> <p>Ein Kind legt sich auf den Boden. Das andere Kind hat 3 Stoffsäckchen/Jonglierbälle. Zuerst legt das Kind mit den Säckchen eines davon auf den Körper seines Partners. Das Kind, welches auf dem Boden liegt, benennt den Körperteil auf dem das Säckchen liegt. Nachher werden zwei Säckchen und dann alle drei aufgelegt und das Kind auf dem Boden nennt wieder die Körperteile. Anschliessend die Rollen wechseln.</p> <p>Rückblick und Ausblick</p> <p>Wir repetieren nochmals die Namen der Körperteile. Die LP zeigt ohne zu Sprechen auf einen Körperteil, die Kinder nennen die richtige Bezeichnung und berühren diesen Körperteil an sich selbst.</p> <p>Alle Kinder liegen auf den Bauch und schliessen die Augen. Die Lehrperson geht im Kreis herum, klopft den Kindern mit dem Tamburin-Schläger einzeln leicht auf die Schuhsole, dann dürfen diese den Kreis verlassen.</p>		<p>Jonglierbälle oder Stoffsäckchen</p>

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hausaufgaben	<p>Übungen zur Körperstabilität</p> <p>Als Hausaufgabe oder zum individuellen Üben im Kindergarten eignen sich die 3 Übungen zum Thema Rumpfstabilität und Körpergefühl für den Kindergarten. Die Videos sind in der Playlist Kindergarten auf dem Youtube-Kanal "loop_it" abgelegt:</p> <p>Flugzeug: https://youtu.be/X5c1Vs-Srf4</p> <p>Storch und Flugzeug: https://youtu.be/9FTGue_iGwE</p> <p>Flugzeug-Spiel: https://youtu.be/oCRz-oVLU2w</p>		<p>Smartphone / Tablet</p> <p>Internet-Zugang</p>