

Mittelstufe – Safety first Lektion – Woche 2

Wir bewegen uns vielfältig in der Box

Während dieser Lektion führen die SuS Bewegungsspiele ohne Körperkontakt durch. Vielfältige Fortbewegungsarten, Gleichgewichts- und Rumpfkraftübungen bilden ebenfalls einen wichtigen Bestandteil des Unterrichts. Kleine Reaktionsspiele auch gegeneinander sollen trotz räumlicher Distanz einen Wettkampfcharakter ermöglichen.

Rahmenbedingungen


- Lektionsdauer: 45 Minuten
- Stufe: 4.-6. Klasse
- Klassengrösse: Lektion findet gemäss Vorgaben des Kantons Zürich mit maximal 15 SuS statt.
- Niveau: Einsteiger
- Lernstufe: Erwerben / Anwenden
- Umgebung: Sporthalle, allenfalls Aussenanlage

Lernziele:

- Die SuS können ihr Gegenüber beobachten und dessen Bewegungen nachahmen
- Die SuS fördern ihre Konzentrations- und Reaktionsfähigkeiten sowie ihre Schnelligkeit
- Die SuS verbessern ihre Sprungkraft

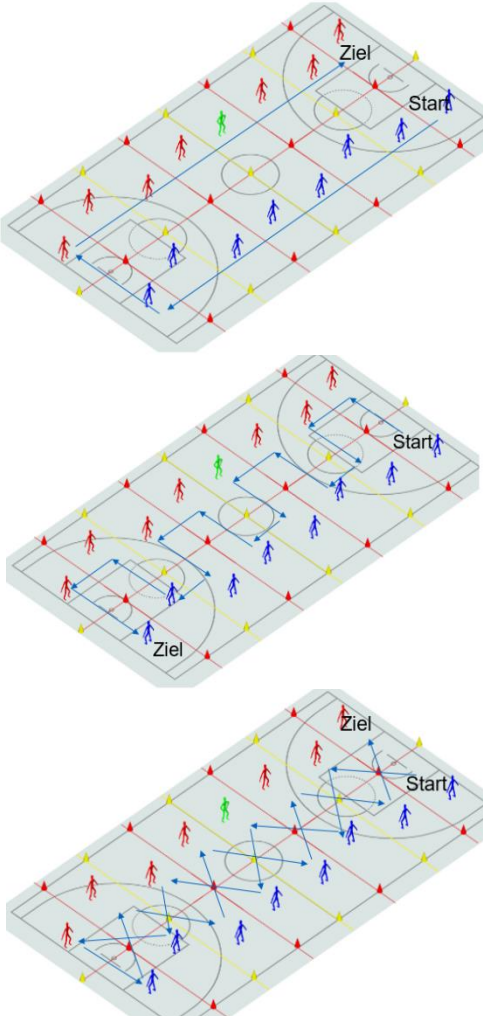
Schutzmassnahmen

- Gesundheit aller Beteiligten geht vor. Risiken vermeiden
- Nach Möglichkeit 2m Distanz zwischen den Schülerinnen und Schülern zur LP
- Nach Möglichkeit Sport in kleineren Gruppen (Kleinfeld, 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>3' Zum Lektionsbeginn treffen sich die SuS in ihren Boxen (zugeordneten Zonen). Hier nicht zu lange reden – handeln, bewegen, lachen, lernen, leisten.</p> <p>Die SuS kennen den Ablauf vom Zonenwechsel aus der ersten Lektion. Die LP kann diese Wechsel während den Übungen einbauen. Die LP erklärt, dass in dieser Lektion auch Übungen mit den SuS zur Linken und zur Rechten absolviert werden und schaut, dass die Zuteilung klar ist.</p>	<p>Alle SuS stehen in ihrer Zone</p> 	

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	5'	<p>Aufwärmen zu Musik</p> <p>Die SuS bewegen sich laufend in der Box, ohne zu nahe an die Linie zu kommen. Sobald sie im Songtext «Stand up» hören, berühren sie den Boden und springen auf.</p> <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Songtext «Champions»: Richtungswechsel oder andere Bewegungen 		<p>Musik</p> <p>Stand up – Right Said Fred (3:02)</p>
	7'	<p>Gemeinsames Aufwärmen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Die SuS sitzen im L-Sitz und versuchen, mit geradem Rücken mit den Händen ihre Füsse zu berühren. Die Position wird 20 Sekunden gehalten und die Beine danach ausgeschüttelt. Die Übung wird 3x wiederholt und die SuS versuchen, jedes Mal ein bisschen weiter zu kommen. Wer ist beim letzten Versuch weitergekommen als beim ersten Versuch? 2. Die SuS gehen in eine Kauerposition und halten diese. Erschweren: <ul style="list-style-type: none"> - abwechslungsweise ein Bein ausstrecken - die Hände in die Luft halten - im eigenen Spielfeld herumlaufen - Kombinationen der oben genannten Änderungen 3. Steigerungsläufe: Die SuS laufen an Ort und Stelle. Zuerst ganz langsam und dann immer schneller. 		

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	12'	<p>Der erste Wettkampf: Reaktionsschnelligkeit</p> <p>Es gibt verschiedene Körperhaltungen von Sportlerinnen und Sportlern.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Surfen: breitbeinig stehend und Arme zur Seite - Schwimmen: auf dem Bauch liegend und Schwimmbewegung - Biken: auf dem Rücken liegend Pedale treten - Tennisspielen: stehend Hände zusammen und Vor-/Rückhandpässe spielen - Rudern: auf dem Gesäss sitzend, Beine und Oberkörper zusammen und auseinander - Kunstturnen: auf einem Bein balancierend das Flugzeug machen (Standwaage) 		

Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
<p>1. Signal durch die LP Zuerst drei Sportarten einführen und auf Signal müssen die SuS ihre Körperhaltung wechseln. Weitere Sportarten hinzufügen.</p> <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - neuer Code für bekannte Positionen, z.B. Farben, Zahlen, Länder, etc. - Wettkampf zwischen blau und rot: Wer ist jeweils zuerst in der richtigen Position? <p>2. Zu zweit: Die SuS bilden 2er Gruppen (jeweils die zwei, welche sich gegenüberstehen). Ein Kind führt, das andere macht nach. Dabei darf das führende Kind die Positionen wählen. Er soll dem anderen Kind aber Zeit lassen die Position einzunehmen und sich auf die nächste Bewegung zu konzentrieren. Dabei einfache Positionen oder Bewegungen wählen, welche sehr schnell eingenommen oder gezeigt werden können. Positionen der sechs Sportarten, aber auch selber erfundene vormachen.</p> <p>3. Als Staffel: Die SuS machen jetzt alle zusammen ein Reaktionsspiel. Nun geht es nicht mehr nur darum, dass jedes Kind alleine sehr schnell ist, sondern darum, dass alle zusammen schnell sind. Dazu nehmen alle SuS die gleiche Position ein – zum Beispiel wie beim Surfen. Auf das (leise) Kommando der LP wechselt das erste Kind zum Schwimmen. Das zweite Kind wechselt zum Schwimmen, wenn es sieht, dass sich das erste Kind bewegt, etc. Es ist also eine Reaktion auf einen visuellen Reiz. Dazu positionieren sich die SuS so, dass sie jeweils das Kind anschauen, das vor ihnen an der Reihe ist.</p> <p>Wie schnell geht es, bis die ganze Klasse "schwimmt"?</p> <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Die Wege können geändert und dadurch variiert und erschwert werden. Anstatt rundherum, immer hin und her oder übers Kreuz. Es muss aber klar sein, wie die Reihenfolge ist. Eventuell gibt es auch andere Methoden, die in der Klasse bekannt sind. - Die Abläufe werden «codiert», die LP gibt so bekannt, welcher Weg absolviert werden muss. 	<p>Beispiele für Reaktionswege (Übung 3)</p> 	

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	<p>8' Der zweite Wettkampf: Rhythmisches Springen</p> <p>Die SuS bilden 4er Gruppen und suchen sich dieselbe Linie innerhalb der eigenen Zone aus. Die SuS machen eine Reihenfolge (1-4) in ihrer Gruppe ab. Nr. 1 beginnt mit der Aufgabe, Nr. 2 startet, sobald Nr. 1 fertig ist, etc.</p> <p>LP gibt Aufgabe bekannt.</p> <p>Hier einige Beispiele für Sprünge:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 20x beidbeinig seitwärts über die Linie springen - 20x beidbeinig vorwärts/rückwärts über die Linie springen - 10x einbeinig seitwärts über die Linie (1 Runde alle SuS mit rechts, anschliessend mit links) - 10x einbeinig vorwärts/rückwärts über die Linie - 10x einbeinig vorwärts AUF der Linie - 10x einbeinig rückwärts AUF der Linie <p>Die Sprünge sind eher schnelle und kleine. Es geht nicht darum, möglichst weit und hoch zu springen.</p> <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Die 4er Gruppen treten gegeneinander an - Nur in 2er Gruppen durchführen - Alle einzeln gleichzeitig <p>Zwischen den Sprüngen einbauen. Wer kann am längsten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - auf einem Bein stehen? - in der Fliegerposition bleiben? - in der Liegestützposition bleiben? - die Plankposition (Unterarmstütz) halten? 		
	<p>7' Der dritte Wettkampf: Schere-Stein-Papier</p> <p>Die Mitte jedes Spielfeldes wird mit einem Hütchen markiert.</p> <p>Die SuS stellen sich in der Mitte ihrer Zone auf und spielen je von ihrem Hütchen aus zu zweit über die kurze Seite Schere-Stein-Papier.</p> <p>Wer gewinnt, probiert so schnell wie möglich die Mittellinie mit dem Fuss zu berühren.</p> <p>Wer verliert, probiert so schnell wie möglich eine definierte Linie in der Nähe der Wand mit dem Fuss zu berühren.</p> <p>Wer ist zuerst bei seinem Ziel? Die SuS zählen die Punkte.</p> <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Andere Positionen für Gewinnende/Verlierende: Bauchlage, Rückenlage, Liegestützposition, etc. - Mit anderen Positionen auch gut mit SuS über Längsseite möglich 		Max.15 Markierungshütchen

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Ausklang	3' Abschluss Zusammentragen der Punkte des Abschlussspiels. Welches war die schwierigste Übung? Welche Übung hatte am meisten Spass gemacht? Welche Übung war am anstrengendsten?	SuS setzen sich in ihren Zonen	

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hausaufgaben	Übungen zur schnellen Reaktion In dieser Lektion gab es verschiedene Übungen, wo auf unterschiedliche Reize reagiert werden musste, wo auch die kognitiven Fähigkeiten trainiert wurden. Videobeispiele um die schnelle Reaktion zu üben, sind in der Playlist Laufen, Springen, Werfen auf dem Youtube-Kanal "loop_it" abgelegt. Übung 1: https://youtu.be/ybDoXBT3_64 Übung 2: https://youtu.be/5xEu4bAnHLY Übung 3: https://youtu.be/oc-gBR6kJks Übung 4: https://youtu.be/Jj-kQK-URq8 Übung 5: https://youtu.be/LgamVgXHtk Übung 6: https://youtu.be/W5F0rFi4Z_U Übung 7: https://youtu.be/f9pbta8i8CM		Smartphone / Tablet Internet-Zugang