

Sekundarstufe – Safety first Lektion – Woche 1

Wir lernen die «Box» kennen

Während dieser Lektion führen die SuS Bewegungsspiele ohne Körperkontakt durch. Übungen zur Körperspannung bilden ebenfalls einen wichtigen Bestandteil des Unterrichts. Spielerische kleine Reaktionsspiele sollen trotz räumlicher Distanz das Miteinander ermöglichen.

Rahmenbedingungen


- Lektionsdauer: 45 Minuten
- Stufe: 7.-9. Klasse
- Klassengrösse: Lektion findet gemäss Vorgaben des Kantons Zürich mit maximal 15 SuS statt.
- Niveau: Einsteiger
- Lernstufe: Erwerben / Anwenden
- Umgebung Sporthalle, allenfalls Aussenanlage

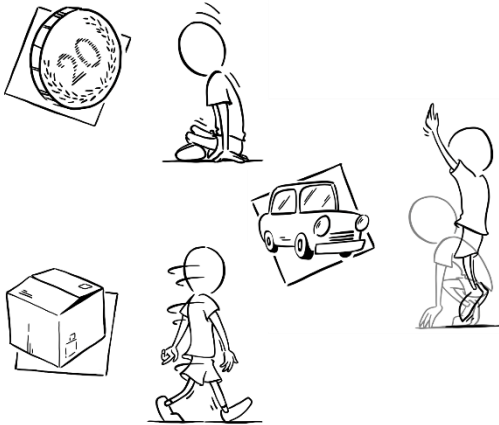
Lernziele:

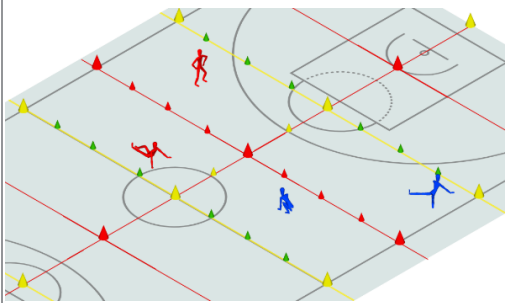
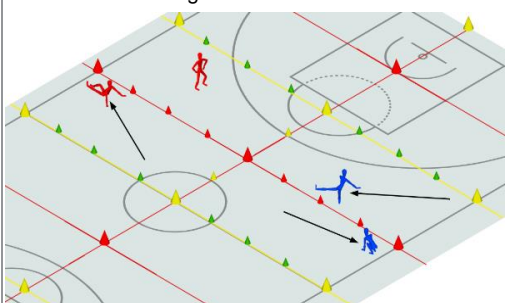
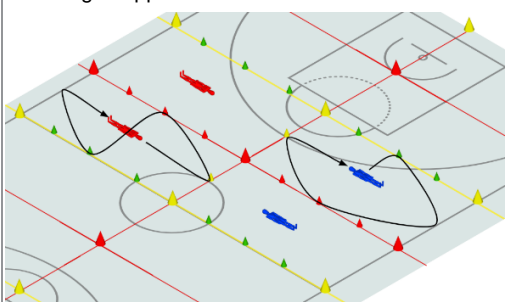
- Die SuS lernen den Raum in der Box kennen und spüren.
- Die SuS können ihr Gegenüber beobachten und dessen Bewegungen nachahmen.
- Die SuS fördern ihre Musikwahrnehmung, Konzentration, Aufmerksamkeit und Reaktionsfähigkeit.

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 2er Gruppen
- 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>8' Sooo toll- wir sind wieder in der Sporthalle ☺</p> <p>LP holt SuS ab: «Natürlich nimmt es mich wunder, welchen Sport ihr gemacht habt, welche Tricks ihr gelernt habt». Dies in Häppchen, denn jetzt sollte bewegt werden, da die SuS endlich wieder in der Sporthalle sind. Also: Hier nicht zu lange reden – handeln, bewegen, lachen, lernen, leisten.</p> <p>Box kennenlernen mit Musikunterstützung</p> <p>Teil 1 (geht auch ohne Musik):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zwei SuS (Rot 1, Blau 1) sind sich vis-à-vis - Musik wird 45 Sek. abgespielt: Rot 1 läuft im Lauftempo nach vorne, seitwärts, nach hinten, etc., Blau 1 macht spiegelbildlich mit, dann Rollenwechsel 	<p>Alle SuS stehen in ihrer Zone</p> 	<p>Musikvorschlag: (Titel – Interpret):</p> <p>Happy – Pharell Williams</p> <p>Blindings Lights – The Weekend</p>

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
	<p>Darauf hinweisen, nicht zu nahe an die umliegenden Zonen zu kommen. Ziel: Raum spüren und möglichst 2 Meter Abstand zu den anderen SuS halten.</p> <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - versch. Fortbewegungsarten: hüpfen, nur auf einem Bein, Vierfüssler etc. - Gegenteil: Wenn Rot nach vorne geht, geht Blau nach hinten, wenn Rot sich hinlegt, springt Blau auf - Slowmotion oder schnelle Tempovariationen - Ein- oder beidarmige Bewegungen dazu nehmen 	<p>Für alle Übungen ein Hinweis zur LP:</p> <p>Bei gerader Anzahl SuS bewegt sich die LP bei ihren Instruktionen frei in der Halle.</p> <p>Bei ungerader Anzahl SuS macht die LP bei Übungen mit, wo ein Partnerbezug nötig ist.</p> <p>Dazu positioniert sie sich in einem Feld in der Mitte der Halle, die SuS verschieben sich um ein Feld nach aussen.</p>	
Einstieg	<p>7' Musikwahrnehmung – Mani Matter</p> <p>Die SuS laufen kreuz und quer in ihrer Bewegungszone, der «Box», umher und führen Bewegungen zu bestimmten Schlüsselworten im Lied aus.</p> <p>«20gi» (10x): hinsetzen, aufstehen und weiterlaufen «Auto» (6x): Burpee: in die Liegestützposition – aufstehen - Stretcsprung und weiterlaufen «Post» (6x): schnelle Richtungsänderung und weiterlaufen</p> <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nur bei «20gi» eine Bewegung ausführen - Dann zweiter Durchgang steigern mit «20gi» und «Auto»..., dann alle drei... - Rot schaut Blau zu und applaudiert: positive Feedbacks. Wer schafft das ganze Lied, ohne eine Bewegung zu verpassen oder einen Fehler zu machen? - Eigene Ideen für die Handlung nach Schlüsselworten überlegen und in der nächsten Lektion ausprobieren (z.B. in 4er Gruppen, jedes Kind in seiner Box) 		<p>Musik:</p> <p>Dr Parkingmeter - Mani Matter (1:17)</p>
	<p>3' Gleichgewicht</p> <p>Wer kann (auswählen):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Einbeinstand mit Augenschliessen: Wie lange kannst du blind so stehen? Erschwerungen: Fuss berührt immer Standbein, Kopf in den Nacken legen - Wiederholung mit anderem Standbein - Einbeinstand-Choreographie – Position immer 15 Sekunden halten: 1. Knie hoch (90°) nach vorne, 2. Hohes Knie nach seitwärts, 3. Knie hoch zurück nach vorne, 4. Fliegerposition, 5. Bein gestreckt nach vorne und so hoch wie möglich halten. Wiederholung mit anderem Standbein - Schwebesitz: Im Sitzen - Arme und Beine in der Luft - Unterarmseitstütz, Handseitstütz mit geschlossenen oder gespreizten Beinen: mit offenen oder geschlossenen Augen <p>Thematisieren: Die Übungen blind durchzuführen ist viel schwieriger, weil Augen für die Bewegung und das Gleichgewicht sehr wichtig sind.</p>		

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	<p>10' Zuerst kleiner Platzwechsel: Alle SuS verschieben sich auf ein Zeichen der LP im Uhrzeigersinn um zwei Boxen (neues Gegenüber für kommende Übungen) → Wichtig für SuS für Klassenzusammenhalt, Flow, Motivation, Abwechslung!</p> <p>Spiele werden von der LP angeleitet. Voraussetzung ist Ehrlichkeit unter den SuS.</p> <p>«Spion-Spiel» Punkte werden erzielt, wenn der Spion sich erinnert, wo die SuS zu Beginn waren. 4-6 SuS in der Gruppe, davon ein Spion.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alle positionieren sich in ihrer Box z.B. in einer Kraftübungsposition (Liegestütz, Unterarmstütz, Kniebeuge, Ausfallschritt, Einbeinstand, seitlicher Unterarmstütz etc.) - Dann schliesst der Spion auf Signal der LP die Augen, die anderen SuS nehmen neuen Platz in ihrer Box ein, müssen aber nicht (dürfen auch Täuschungsg Geräusche machen). Auf Signal der LP öffnet der Spion die Augen wieder: Weiss der Spion noch, wo welche SuS in der Ausgangsposition waren und wer sich verschoben hat? - Jeder SuS übernimmt die Rolle des Spions (Augen schliessen) - Welcher SuS hat nach zwei Durchgängen die meisten Punkte in der eigenen Gruppe? <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zuerst nur zu zweit - Dann zu viert, aber immer gleiche Körperhaltung beibehalten, z.B. nur sitzend - Dann sitzen und stehen plus Platzverschiebung - Dann sitzen, stehen und liegen (ausprobieren, je nach Stufe) - Genauigkeit der Position: Teilkörperhaltung, Bewegungsmuster 	<p>Ausgangslage</p>  <p>Nach Verschiebung</p> 	
	<p>10' Zuerst kleiner Platzwechsel: Alle SuS verschieben sich auf ein Zeichen der LP im Uhrzeigersinn um zwei Boxen (neues Gegenüber für kommende Übungen)</p> <p>«Sonne oder Mond» – wer ist schneller? Den SuS wird abwechselnd der Begriff «Sonne» oder «Mond» zugeteilt, sodass keine angrenzenden Felder dieselbe Bezeichnung haben. Jeweils 4 SuS bilden eine Gruppe (2 Sonnen, 2 Monde)</p> <p>LP ruft: «Sonne» oder «Mond» Bei «Mond»: Welcher Mond hat zuerst alle vier Seitenlinien seiner Box mittig mit der Hand berührt und liegt wieder in der Ausgangsposition? Sonnen sind Schiedsrichter und sagen, wer von beiden Monden schneller war. Dieser bekommt einen Punkt. Bei «Sonne» vertauschte Aufgaben.</p> <p>Jeder Mond und jede Sonne zählt seine Punkte. Am Ende werden die Punkte in der Gruppe verglichen.</p>	<p>Laufweg Gruppe Mond</p> 	

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	<p>Variationen:</p> <p>Bei Fortbewegungsart: Seitgalopp, auf allen vieren bäuchlings oder rücklings, etc. (Hinweis: Auf einem Bein ist sehr anspruchsvoll, oft wird hier durch ungewolltes absteigen gemogelt)</p> <p>Bei Berührung der Seitenlinien der Box: Mit Hand, Fuss, Ellbogen, Gesäss</p> <p>Bei Ausgangspositionen: Liegend, Rückenlage, Bauchlage, sitzend, in der Kerze, in Liegestützposition</p> <p>→ Ideen der SuS einbauen</p>		
Ausklang	<p>7' Zuerst kleiner Platzwechsel: Alle SuS verschieben sich auf ein Zeichen der LP im Uhrzeigersinn um zwei Boxen (neues Gegenüber für kommende Übungen)</p> <p>Abschluss: Schuhchallenge auf loop-it Youtube</p> <p>Teamwork: Sich gegenseitig Tipps geben – zusammen schaffen wir das! "Ein Schuh wird ausgezogen. Du legst dich auf den Bauch und machst einen rechten Winkel im Knie. Jetzt legst du deinen ausgezogenen Schuh Sohle auf Sohle auf den, welchen du noch trägst. Schaffst du es, dich auf den Rücken und weiter wieder auf den Bauch zu drehen, ohne dass der Schuh hinunterfällt?" Zuerst versuchen es alle selbständig: Wer schafft es? Tipps einholen im Plenum. Dann mit neuem Vis-à-vis: Rot versucht, Blau gibt evtl. Tipps</p> <p>Variation:</p> <ul style="list-style-type: none"> - mit dem anderen Fuss 		
Hausaufgaben	<p>Übungen für neue Bewegungsmuster/Tanzschritte</p> <p>Als Hausaufgabe oder zum individuellen Üben gibt es verschiedene Tanzschritte und -Choreographien in der Playlist Darstellen und Tanzen auf dem Youtube-Kanal "loop_it".</p> <p>Dance Basic Kombi: https://youtu.be/75Y9OP0zIT8</p> <p>Streetdance Kombi: https://youtu.be/3HeGgKD0G4</p> <p>Jumpstyle Kombi: https://youtu.be/AG69fDV0lr0</p> <p>Weitere Tanzvideos zum selber erlernen gibt es unter: https://dance360-school.ch/de/</p>		Smartphone / Tablet Internet-Zugang