

Sekundarstufe – Safety first Lektion – Woche 2

Wir bewegen uns vielfältig in der Box

Während dieser Lektion führen die SuS Bewegungsspiele ohne Körperkontakt durch. Vielfältige Körperpositionen, Sprung- 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: 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:

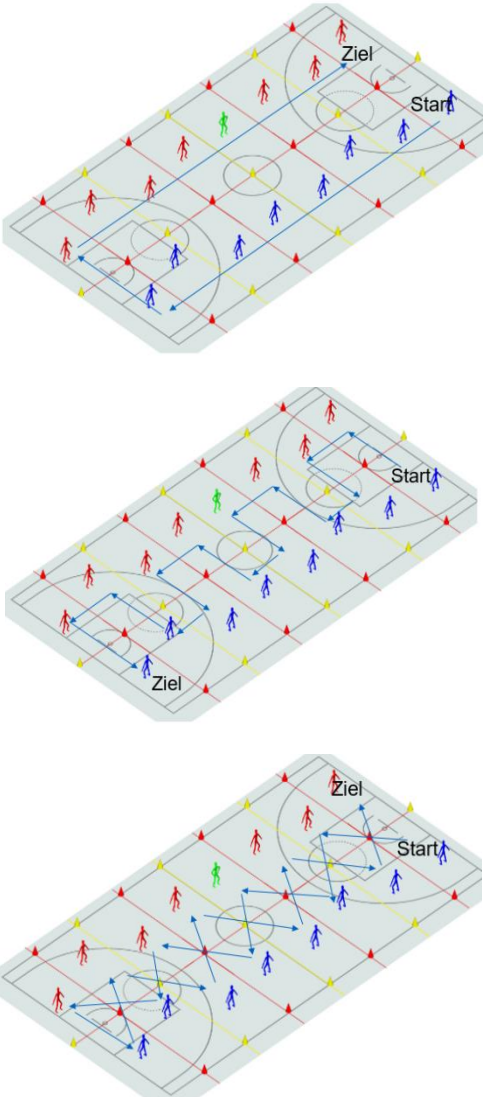
- Die SuS fördern ihre Konzentrations- und Reaktionsfähigkeiten sowie ihre Schnelligkeit.
- Die SuS verbessern ihre Sprung- und Rumpfkraft.
- Die SuS können eigene Kraftübungen in 2er Gruppen vorzeigen und durchführen.

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>
	5'	<p>Gemeinsames Aufwärmen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Die SuS gehen in die Vierfüsserposition und bewegen Wirbel für Wirbel vom Becken her zu einem Katzenbuckel (Rundrücken) und in die Gegenrichtung zu einem Hohlkreuz. 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. Die SuS stehen und probieren mit den Händen den Boden zu berühren. Dann laufen sie mit den Händen so weit nach vorne, wie es geht (über Liegestützposition aus) und laufen mit den Füßen in kleinen Schritten nach. 		

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	<p>12' Der erste Wettkampf: Reaktionsschnelligkeit und kognitive Fähigkeiten</p> <p>Es gibt verschiedene Körperpositionen, welche die SuS einnehmen müssen.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Liegestützposition - Bauchlage, Arme und Beine in der Luft - Hockposition - Rückenlage, Beine in der Luft - Auf einem Bein stehend - Auf dem Gesäss sitzend, Beine und Oberkörper in der Luft - Schneidersitz <p>1. Positionen kennenlernen</p> <p>Zuerst alle Positionen einführen, damit sie klar sind. Anschliessend nach Thema Positionen verschlüsseln.</p> <p>z.B. Liegestützposition → rot, Bauchlage → blau, Hockposition → grün</p> <p>LP sagt eine Farbe und alle SuS probieren so schnell wie möglich diese Position einzunehmen. Immer weitere Positionen einführen.</p> <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - neuer Code einführen, z.B., Zahlen, Länder, etc. - Wettkampf zwischen blau und rot: Wer ist jeweils zuerst in der richtigen Position? <p>2. Als Staffel: Die SuS machen jetzt alle zusammen ein Reaktionsspiel. Nun geht es nicht mehr nur darum, dass jeder alleine sehr schnell ist, sondern darum, dass alle zusammen schnell sind. Dazu nehmen alle SuS die gleiche Position ein – zum Beispiel im Schneidersitz. Auf das (leise) Kommando der LP wechselt das erste Kind in die Hockposition. Das zweite Kind wechselt in die Hockposition, wenn es sieht, dass das erste Kind sich bewegt, usw. 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 in der Hockposition ist?</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. - Die LP wartet nicht bis die ganze Klasse in der neuen Position ist, sondern gibt immer wieder neue Vorgaben. 	<p>Beispiele für Reaktionswege (Übung 2)</p> 	

Hauptteil	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
	<p>8' Der zweite Wettkampf: 2er Gruppen Workout</p> <p>Die SuS haben während des Lockdowns sicher viele Kraftübungen gesehen und einige davon absolviert. Die SuS arbeiten in 2er Gruppen und überlegen sich je vier Kraftübungen. Zuerst macht die ganze Klasse noch einige Sprünge (2-3 Formen auswählen). 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>Die LP gibt Start- und Stoppsignal für 30 Sekunden für die Kraftübungen. Eine Person der 2er Gruppe beginnt mit der Übung, die andere Person schaut zu und macht die gleiche Übung während den nächsten 30 Sekunden. Bis vier Übungen vorgezeigt wurden und dann die Rollen wechseln.</p> <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gleichgewichtsübungen als Pausenbeschäftigung einplanen - Ideen für Kraftübungen im Plenum besprechen oder 8 Übungen zu zweit ausdenken - LP gibt Kraftübungen vor, aber trotzdem nur die "rote" oder "blaue" Gruppe am Übung durchführen, damit sie Pause haben 		30 Sekunden Timer oder Uhr
<p>7' Der dritte Wettkampf: Schere-Stein-Papier</p> <p>Die Mitte jedes Spielfeldes wird mit einem Hütchen markiert. 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. Wer gewinnt, probiert so schnell wie möglich die Mittellinie mit dem Fuss zu berühren. Wer verliert, probiert so schnell wie möglich eine definierte Linie in der Nähe der Wand mit dem Fuss zu berühren. Wer ist zuerst bei seinem Ziel? Die SuS zählen die Punkte.</p> <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Andere Positionen für Gewinner/Verlierer: Bauchlage, Rückenlage, Liegestützposition, etc. - Mit anderen Positionen auch gut mit SuS über Längsseite möglich. 		Markierungshütchen	

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Ausklang	5' 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 und 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/LgamVgXHktk Übung 6: https://youtu.be/W5F0rFi4Z_U Übung 7: https://youtu.be/f9pbta8i8CM		Smartphone / Tablet Internet-Zugang