

Unterstufe – Safety first Lektion – Woche 1

Tierkinder im Zoo

Während dieser Lektion führen die SuS Bewegungsspiele ohne Körperkontakt durch. Vielfältige Fortbewegungsarten, Gleichgewichts- und Rumpfkraftübungen, anhand von Bewegungsimitationen, bilden ebenfalls einen wichtigen Bestandteil des Unterrichts. Kleine Reaktionsspiele sollen trotz räumlicher Distanz das Miteinander ermöglichen. Der gesamte Ablauf ist in eine Geschichte verpackt, welche thematisch einen roten Faden bildet.

Rahmenbedingungen


- Lektionsdauer: 45 Minuten
- Stufe: 1.-3. Klasse
- Klassengrösse: Lektion findet gemäss Vorgaben des Kantons Zürich mit maximal 15 SuS statt.
- Niveau: Einsteiger
- Lernstufe: Erwerben / Anwenden
- Umgebung Sporthalle, allenfalls Aussenanlage


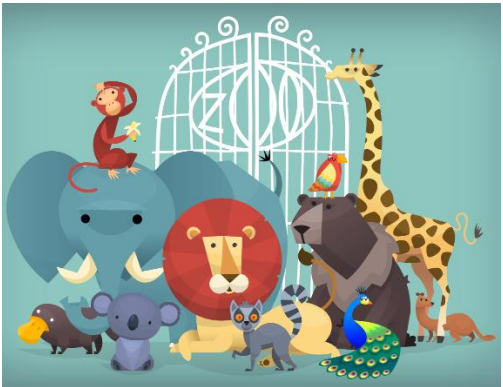
Lernziele:

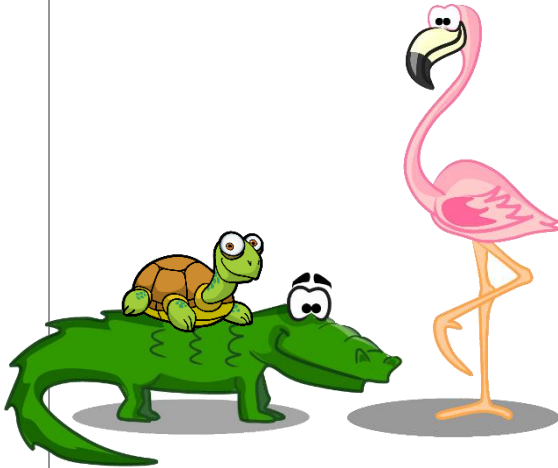
- Die SuS lernen den Raum in ihrem Spielfeld kennen und spüren.
- Die SuS können ihr Gegenüber beobachten und dessen Bewegungen nachahmen.
- Die SuS fördern ihre Musikwahrnehmung, Konzentration, Aufmerksamkeit und Reaktionsfähigkeit.

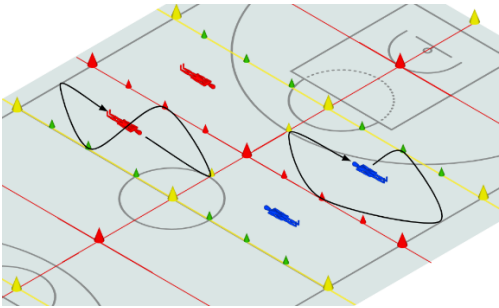
Schutzmassnahmen

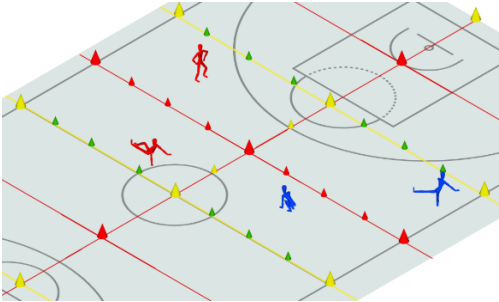
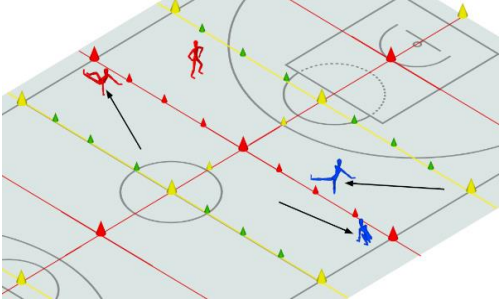
- Gesundheit aller Beteiligten geht vor. Risiken vermeiden
- Nach Möglichkeit 2m Distanz zwischen den Schülerinnen und Schülern zur LP
- Nach Möglichkeit Sport in kleineren Gruppen (Kleinfeld, Postenunterricht) bei konstanten 2er Gruppen
- Auf den Einsatz von grösseren Sportgeräten ist zu verzichten (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>5' Zum Lektionsbeginn setzen sich die SuS in vorgängig ausgelegte Reifen um den Versammlungskreis.</p> <p>Von der Sporthalle direkt in den Zoo ☺</p> <p>«Schön sind wir wieder gemeinsam in der Sporthalle! Mich nimmt wunder, was für Sport ihr in den letzten Wochen gemacht habt. Hat jemand einen Trick gelernt?»</p> <p>Einzelne Tricks können vorgezeigt werden, wenn sie im Reifen umgesetzt werden können. Hier nicht zu lange reden → handeln: bewegen, lachen, lernen, leisten.</p> <p>«Wir haben heute eine ganz besondere Sportlektion. Wir gehen gemeinsam in den Zoo und sehen, welche Tiere dort wohnen. Dann finden wir heraus, welche Spiele die Tiere in ihren Gehegen spielen können. Ihr schlüpft in die Rolle der Tiere und jedes Tier bekommt sein eigenes Zuhause. Die Tiere auf der roten Seite kommen aus Amerika und verteilen sich über ihre Gehege und die Tiere auf der blauen Seite kommen aus Afrika und verteilen sich ebenfalls auf ihrer Seite.»</p>	<p>Alle SuS sitzen in ihrem Reifen</p> 	<p>Maximal 16 Reifen</p> <p>Markierungshütchen</p>

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	<p>5' Gehege kennenlernen mit und ohne Musikunterstützung</p> <p><i>«Alle Tiere sind frisch im Zoo eingezogen und lernen ihr neues Zuhause kennen. Wir schauen mal nach, welche Tiere wieviel Platz brauchen. Wer hat eine Idee, für welche Tiere wir schauen sollen?»</i></p> <p>Die SuS nennen Tiere aus Amerika und Afrika wie Pferd, Eisbär, Krabbe, Elefant, Schimpanse, Krokodil, etc., welche imitiert werden können. Pro Durchgang wird ein Tier imitiert.</p> <p>Alle SuS laufen ihr Gehege als dieses Tier z.B. im Galopp, rücklings auf allen vieren, kriechend, etc. ab und zählen die Schritte Länge-Breite-Länge-Breite. Alle beginnen in derselben Ecke (Startecke) auf ihrem Feld und starten auf ein Zeichen der LP. Zuerst ohne, dann zu Musik.</p>	<p>Alle SuS stehen in ihrer Zone</p> 	<p>Musikvorschlag (ca. 110-120bpm): (Titel – Interpret):</p> <p>Call Me Maybe – Carly Rae Jepsen</p> <p>Poker Face – Lady Gaga</p> <p>Drive By – Train</p>
Hauptteil	<p>7' «Begrüßungs-Tanz» mit und ohne Musikunterstützung</p> <p><i>«Wenn sich Tiere zum ersten Mal im Zoo begegnen, führen sie zur Begrüßung einen kleinen Tanz auf. Diesen Tanz können alle Tiere im Zoo und wir lernen ihn jetzt zusammen.»</i></p> <p>Die SuS stehen wieder in der Mitte ihres Feldes und schauen zur LP. Die LP zeigt eine einfache Bewegungsfolge vor, z.B.: 4 Nachstellschritte seitwärts – 4 Schritte rückwärtsgehen mit Knieheben – 4 Nachstellschritte seitwärts – 4 Schritte vorwärtsgehen mit Knieheben. Erst von vorne vorzeigen und kommentieren, dann mehrmals mit Rücken zu SuS während sie mitmachen. Erst ohne, dann zu Musik. Wenn es klappt, können Nachstellschritte seitwärts auf 8 und vorwärts- und rückwärts auf je 4 Schläge ausgeführt werden.</p> <p>Zwei SuS (Rot 1, Blau 1) sind sich vis-à-vis. Ein Kind zeigt vor (erlernte oder/und eigene Schritte) und das andere macht nach, immer mit Blick zueinander. 2x Rollentausch mit Musik.</p> <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> <p><i>«Wie würde der Tanz aussehen, wenn ihn ein Elefant, ein Löwe, eine Gazelle oder ein Frosch tanzt?»</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - versch. Fortbewegungsarten / Tierimitationen: stampfend wie ein Elefant, auf allen vieren, tippelnd wie eine Gazelle, Froschhüpfen, etc. 	<p>Organisation / Skizze</p> 	<p>Material</p> <p>Musikvorschlag</p> <p>Really Don't Care – Demi Lovato, Cher Lloyd</p>

Hauptteil	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
		<p>5' Die Tierkinder verstecken sich – Musikstopp - Reaktion</p> <p>«Der Zoo geht auf und die Besucher strömen herein. Während die Musik läuft, sind die Besucher unterwegs. Immer wenn die Musik stoppt, schaut jemand ins Gehege. Die Tierkinder möchten aber noch nicht beobachtet werden. Sie verstecken sich und machen keine Bewegung: Der Flamingo hinter einem Baum, die Eidechse hinter einem grossen Stein und die Schildkröte, zieht sich in ihren Panzer zurück.»</p> <p>Die SuS laufen kreuz und quer in ihrer Bewegungszone, ihrem «Gehege», umher und halten bei Musikstopp eine Pose. Die LP ruft ein Tier und hält allenfalls eine Karte mit dessen Abbildung auf:</p> <p>«Flamingo»: auf einem Bein stehen bleiben «Krokodil»: die Liegestützposition halten «Schildkröte»: kniend im Päckli</p> <p>Erschwerungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Es werden für weitere Tiere Posen festgelegt, z.B. <ul style="list-style-type: none"> «Eidechse»: bäuchlings ausgestreckt liegend, Arme und Beine vom Boden abgehoben «Krabbe»: rücklings auf allen vieren, Hüfte nach oben drücken «Zebra»: Vierfüssler-Stand: nur Hände und Füsse etwas vom Körper entfernt am Boden - Die SuS bewegen sich bereits zur Musik als Tiere, etwa im Galopp wie Pferde, schleichend wie geschmeidige Katzen, herumhampelnd wie wütende Affen, etc. 	
	<p>5' Die Tierkinder üben – Gleichgewicht</p> <p>«Die Tierkinder versuchen wie die grossen Tiere zu fliegen und zu schwimmen. Das braucht viel Übung.»</p> <p>«Kranich»: Einbeinstand (Ein Fuss steht auf dem Boden, der andere Fuss steht auf dem Standfuss):</p> <p>«Adler»: Standwaage (Auf einem Bein stehend, Oberkörper vorgeneigt, das andere Bein nach hinten ausgestreckt, die Arme sind als Balance-Hilfe ausgestreckt)</p> <p>Beide Übungen erst mit offenen, dann mit geschlossenen Augen versuchen. Beide Übungen beidseitig (mit Standbein rechts sowie links) ausführen.</p> <p>«Delfin»: Schwebesitz (Sitzend – Arme und Beine ausgestreckt in der Luft)</p> <p>«Haifisch»: Unterarmstütz, Handstütz mit jeweils freiem Arm in der Hüfte eingestützt (=Rückenflosse)</p> <p>Beide Übungen erst mit offenen, dann mit geschlossenen Augen versuchen. Haifisch beidseitig ausführen.</p> <p>Thematisieren: Die Übungen blind durchzuführen ist viel schwieriger, weil Augen für die Bewegung und das Gleichgewicht sehr wichtig sind.</p>		

Hauptteil	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
	<p>5' Zuerst kleiner Platzwechsel: Alle SuS verschieben sich auf ein Zeichen der LP im Uhrzeigersinn um zwei Felder (neues Gegenüber für kommende Übungen) → Wichtig für SuS für Klassenzusammenhalt, Flow, Motivation, Abwechslung!</p> <p>Welches Tier ist das Schnellste? – Reaktion und Schnelligkeit <i>«Die Tierkinder wollen herausfinden, wer am schnellsten rennen kann. Dazu treffen sich die Geparde und die Hasen. Auf ihr Signal rennen sie so schnell wie möglich an jede Grenze ihres Geheges und wieder zurück in die Mitte. Wer ist schneller; die rasenden Geparde oder die flinken Hasen?»</i></p> <p>Den SuS wird abwechselnd der Begriff «Gepard» oder «Hase» zugeteilt, sodass keine angrenzenden Felder dieselbe Bezeichnung haben. Jeweils 4 SuS bilden eine Gruppe (2 Geparde, 2 Hasen)</p> <p>LP ruft: «Gepard» oder «Hase». Bei «Hase»: Welcher Hase hat zuerst alle vier Seitenlinien seines Feldes mittig mit dem Fuss berührt und liegt wieder in der Ausgangsposition? Geparde sind Schiedsrichter und sagen, wer von beiden Hasen schneller war. Dieser bekommt einen Punkt. Bei «Gepard» vertauschte Aufgaben. Jeder Gepard und jeder Hase zählt seine Punkte. Am Ende werden die Punkte innerhalb der Gruppe verglichen.</p> <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berührung der Seitenlinien des Feldes mit der Hand, dem Ellbogen oder dem Gesäss - Alle Ecken des eigenen Feldes berühren - Beidbeinig die Linie am Kopfende des Feldes nahe Wand 10x überspringen und wieder in Ausgangslage zurückkehren <p>→ Ideen der SuS einbauen</p>	<p>Laufweg Gruppe Hase</p> 	

Thema / Aufgabe / Übung / Spielform		Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	<p>8' Zuerst kleiner Platzwechsel: Alle SuS verschieben sich auf ein Zeichen der LP im Uhrzeigersinn um zwei Felder (neues Gegenüber für kommende Übungen)</p> <p>«Zoowärter» <i>«Der Zoowärter möchte seine Tierkinder besuchen und nachsehen, wie es ihnen geht. Sie treiben aber gerne Schabernack mit ihm. Immer wenn er kurz wegschaut, verstecken sie sich an einem anderen Ort. Findet der Zoowärter heraus, wo die Tierkinder vorher waren?»</i></p> <p>Punkte werden erzielt, wenn der Zoowärter sich erinnert, wo die SuS zu Beginn waren.</p> <p>3-4 SuS in der Gruppe, davon ein Zoowärter.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alle positionieren sich in ihrem Feld (z.B. vorne liegend, hinten sitzend, etc.) - Dann dreht sich der Zoowärter auf Signal der LP weg und schliesst seine Augen. Die anderen SuS können einen neuen Platz in ihrem Feld einnehmen, müssen aber nicht (Sie dürfen auch Täuschungsgeräusche machen). Auf Signal der LP öffnet der Zoowärter die Augen wieder und schaut nach den SuS: Weiss er noch, welche SuS wo in der Ausgangsposition waren und wer sich verschoben hat? - Jeder SuS übernimmt die Rolle des Zoowärters (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 die gleiche Körperhaltung beibehalten, z.B. nur sitzend - Dann sitzend und stehend mit Platzverschiebung 	<p>Ausgangslage</p>  <p>Nach Verschiebung</p> 	

Thema / Aufgabe / Übung / Spielform		Organisation / Skizze	Material
Ausklang	<p>5' Die Tiere gehen schlafen <i>«Nach einem langen Tag im Zoo treffen sich die Tierkinder am Abend im Kreis und besprechen, was sie alles erlebt haben.»</i></p> <p>Zum Lektionsabschluss setzen sich die SuS in ausgelegte Reifen um den Versammlungskreis.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wer hat mind. 1x gelacht? - Welches Tier hat euch am meisten Spass gemacht? - Was war besonders schwierig? - Wer freut sich auf das nächste Mal? - Ev. Hausaufgabe: Jedes Tier erfindet seinen eigenen kurzen Begrüssungs-Tanz 	<p>Alle SuS sitzen in ihrem Reifen</p> 	<p>Maximal 16 Reifen</p>

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hausaufgaben	<p>Jedes Tier erfindet seinen eigenen Begrüssungstanz</p> <p>Gelernten «Begrüssungstanz der Tiere» sowie weitere Hüpfformen und Armbewegungen zur Lieblingsmusik zu Hause ausprobieren.</p> <p>Wer möchte, kann sie das nächstes Mal vorzeigen und alle machen sie nach.</p>	<p>Ideen für LP: Auf loop it Youtube oder www.dance360-school.ch</p>	<p>Smartphone / Tablet Internet-Zugang</p>



