

Unterstufe – Safety first Lektion – Woche 2

Olympische Spiele

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

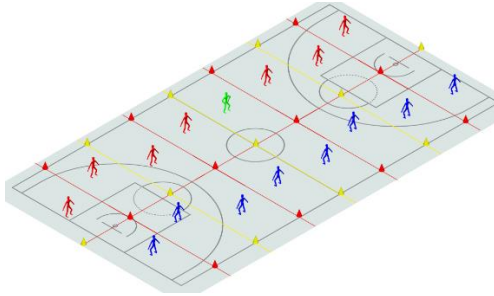
Lernziele:

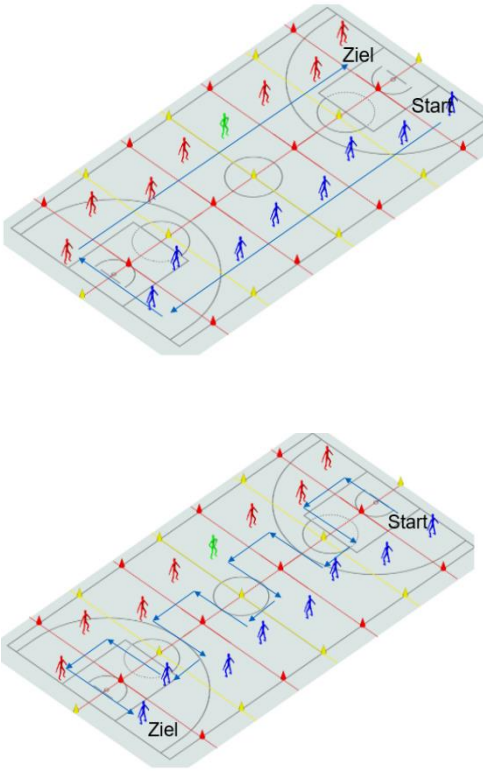
- Die SuS können ihr Gegenüber beobachten und dessen Bewegungen nachahmen.
- Die SuS fördern ihre Konzentrations- und Reaktionsfähigkeiten sowie ihre Schnelligkeit.
- Die SuS verbessern ihre Sprungkraft.

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>5' Zum Lektionsbeginn setzen sich die SuS in vorgängig ausgelegte Reifen um den Versammlungskreis.</p> <p>Von der Sporthalle ins Olympiastadion ☺</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><i>«Wir haben heute eine ganz besondere Sportlektion. Wir gehen gemeinsam ins Olympiastadion und führen die Olympischen Spiele durch. An den Olympischen Spielen gibt es jeweils das Olympische Feuer, welches wir für diese Lektion gemeinsam entfachen.»</i></p> <p>Die LP und die SuS stehen auf und bewegen ihre Arme in Richtung Boden. Die LP startet mit der Wellenbewegung Richtung Decke und die SuS folgen dieser Bewegung im Kreis einer nach dem anderen bis alle ihre Arme oben haben. Anschliessend gehen die SuS in ihre Zonen.</p>	<p>Alle SuS sitzen in ihrem Reifen</p> 	<p>Max. 16 Reifen</p>

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	8'	<p>Kennenlernen verschiedener Sportarten</p> <p>«Bei der Eröffnungszeremonie kommen ganz viele Athletinnen und Athleten aus verschiedenen Sportarten zusammen. Natürlich interessiert es alle, welche Sportarten die anderen machen.»</p> <p>Die SuS zeigen mit Pantomime ihrem Gegenüber (schmale Seite von der Zone) die Bewegungen ihrer Lieblingssportart. Dazu dürfen sich die SuS in ihrer eigenen Zonen bewegen und achten darauf, dass sie den SuS in den anderen Zonen nicht zu nahekommen. Wenn das Gegenüber die Sportart erraten hat, machen sie diese Sportart zusammen, bis die LP das Signal gibt, dass das andere Kind nun seine Sportart zeigen kann.</p> <p>Wenn die beiden Sportarten erraten wurden, können weitere Aufträge erteilt werden, wie zum Beispiel die Sportart, welche die SuS während des Lockdowns oft gemacht haben oder die Sportart, welche sie unbedingt mal ausprobieren wollen.</p> <p>➔ Die SuS kennen den Ablauf vom Zonenwechsel von der ersten Lektion. Die LP kann diese Wechsel einbauen (z.B. eine Zone nach rechts wechseln), wenn sie sieht, dass Abwechslung gut wäre.</p>	<p>Alle SuS stehen in ihrer Zone</p> 	
	Hauptteil	7'	<p>Aufwärmen vor dem ersten Wettkampf</p> <p>«Vor dem ersten Wettkampf wärmen sich alle Sportlerinnen und Sportler in verschiedenen Sportarten auf.»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kunstturnen: Die SuS sind im L-Sitz und versuchen mit geradem Rücken ihre Füße zu berühren. Die Position wird 20 Sekunden gehalten und die Beine danach ausgeschüttelt. Die Übung wird 3-4x wiederholt und die SuS versuchen, jedes Mal ein bisschen weiter zu kommen. Wer ist beim letzten Versuch weitergekommen als beim ersten Versuch? - Ringen: Die SuS gehen in eine Kauerposition und halten diese kurz. Anschliessend probieren möglichst tief im Spielfeld herumlaufen, ev. sogar die Arme Richtung Decke strecken. - Handball-Goalie: 10x an Ort auf beiden Beinen wie ein Gumpiball springen, 10x Hampelmann, 10x Scherensprung - 100m-Sprinten (Steigerungsläufe): Die SuS Laufen an Ort und Stelle. Zuerst ganz langsam und dann immer schneller. <p>➔ Ideen von SuS einbauen</p>	

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	<p>12' Der erste Wettkampf: Reaktionsschnelligkeit <i>«Spitzensportlerinnen und -sportler müssen ganz schnell reagieren. Darum schauen wir, wie schnell ihr das könnt und zwar wechseln wir die Position zwischen verschiedenen Sportarten.»</i></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 - Kunstturnen: auf einem Bein balancierend das Flugzeug machen (Standwaage) - Rudern: auf dem Gesäss sitzend, Beine und Oberkörper zusammen und auseinander <p>1. Signal durch die LP Zuerst zwei Sportarten einführen. Auf Signal müssen die SuS ihre Körperhaltung wechseln. Weitere Sportarten hinzufügen.</p> <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. Es soll dem anderen Kind aber Zeit lassen die Position einzunehmen und sich für die nächste Bewegung zu konzentrieren. Dabei am besten einfache Positionen oder Bewegungen wählen, welche sehr schnell eingenommen oder gezeigt werden können. Positionen von den sechs Sportarten oder 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 Kinder 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>Variation:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Abwechslung: die Übung kann variiert und auch erschwert werden, indem der Reaktionsweg geändert wird (anstatt rundherum, immer hin und her). 	<p>Beispiele für Reaktionswege (Übung 3)</p> 	

Hauptteil	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
	<p>8' Der zweite Wettkampf: verschiedene Wettkämpfe in verschiedenen Sportstätten <i>«An den Olympischen Spielen wird in vielen verschiedenen Sportarten gesprungen. Doch welche Sportlerinnen und Sportler springen wie? Und nicht alle machen dies am gleichen Ort.»</i></p> <p>Ablauf: Die SuS üben die Bewegungen (Sprünge) einzeln. Anschliessend absolvieren auf ein Signal der LP zuerst die Blauen den Wettkampf und danach die Roten. Weiter geht es mit einer Gleichgewichts-/Kräftigungsübung (ca. 45 Sekunden) in die nächste Sportstätte.</p> <p>Handball-Goalie: 15x als Hampelmann einen Ball erfolgreich abwehren</p> <p>→ Auf allen Linien in der eigenen Zone vorwärts balancieren und an einem neuen Ort in der Zone stoppen</p> <p>Kanu-Wildwasser: 15x um Slalom-Torkurven, indem beidbeinig seitlich über eine Linie gesprungen wird</p> <p>→ Auf allen Linien in der eigenen Zone rückwärts balancieren und an einem neuen Ort in der Zone stoppen</p> <p>Fechten: 10x einen Punkt erreichen, indem beidbeinig vorwärts über eine Linie gesprungen wird</p> <p>→ In die nächste Sportstätte geht es auf allen vieren</p> <p>Tischtennisspielen: flink 10x einbeinig seitwärts über eine Linie springen</p> <p>→ Zurück in den Kreis für die Abschlusszeremonie geht es mit dem Liegevelo (auf allen vieren, Gesäss zum Boden)</p> <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Einbeinig vorwärts/rückwärts über die Linie - Einbeinig vorwärts AUF der Linie - Einbeinig rückwärts AUF der Linie - Scherensprünge 		

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Ausklang	5'	<p>Die Sportler gehen schlafen</p> <p>«Nach den Olympischen Spielen treffen sich die Sportlerinnen und Sportler im Kreis und besprechen, was sie alles erlebt haben und feiern die Abschlusszeremonie. Viele Sportlerinnen und Sportler bekommen Medaillen für ihre guten Leistungen und das Olympische Feuer wird ausgelöscht»</p> <p>Alle stellen sich im Kreis auf und halten die Arme ganz weit nach oben. Die LP startet das Feuer zu löschen, indem sie die Arme mit einer Wellenbewegung nach unten nimmt und sich setzt. Ein Kind nach dem anderen folgt dieser Bewegung im Kreis.</p> <p>Zum Lektionsabschluss:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wer hat mind. 1x gelacht? - Wer hat neue Bewegungen kennengelernt? - Welches war die lustigste Sportart? - Was war besonders schwierig? - Wer freut sich auf das nächste Mal? 	<p>Alle SuS sitzen in ihrem Reifen</p> 	Max. 16 Reifen

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hausaufgaben		<p>Linienkoordinationsübungen</p> <p>Spitzensportlerinnen und -sportler, welche an den Olympischen Spielen teilnehmen, haben bestimmt viele Koordinationsübungen durchgeführt. Einige Videos befinden sich auf der Playlist Laufen, Springen, Werfen auf dem Youtube Kanal Loop it</p> <p>Level 1: https://youtu.be/LsNlch4bexs</p> <p>Level 2: https://youtu.be/eMRNkg21t8A</p> <p>Level 3: https://youtu.be/X5HrbZQYRa8</p> <p>Level 4: https://youtu.be/R8147MCFT7I</p> <p>Level 5: https://youtu.be/NDiBzbluCSM</p> <p>Level 6: https://youtu.be/P90Ba5eG8Ps</p> <p>Wer kann in der nächsten Woche etwas vorzeigen?</p>		Smartphone / Tablet Internet-Zugang Kreide oder Springseile für eine Linie