

***MUSTER-
LEKTIONEN***
-
5 LEKTIONEN
-
ZYKLUS I
UNTERSTUFE

Liebe Lehrperson

Regelmässige Bewegung ist eine der Grundvoraussetzungen für **Gesundheit** und **Leistungsfähigkeit** sowie ein **gesundes Körpergewicht**. Gemäss dem Bundesamt für Sport sollten Kinder und Jugendliche zusätzlich zu den Alltagsaktivitäten täglich mindestens 1 Stunde Sport treiben oder sich bewegen. Kinder im Primarschulalter noch deutlich mehr. Sport und Bewegung vermitteln zudem Spass und Freude und tragen zu einem gesundheitsbewussten Lebensstil im Erwachsenenalter bei.

Ihre Leistungsfähigkeit **einschätzen** zu können, ihr Handeln zu **reflektieren** und zu lernen, auf ein **Ziel** hinarbeiten und sich dadurch **weiterzuentwickeln** hilft Kindern und Jugendlichen in ihrer Entwicklung.

Die «Weltklasse Zürich Extrameile» vereint und fördert genau das. Und macht sogar noch **Spass!**

Das mit der Unterstützung des kantonalen Sportamts Zürich ins Leben gerufene Projekt animiert Schulklassen auf eine spielerische Art zum längeren Laufen – «die Extrameile gehen». Dem **Lehrplan 21** folgend, lernen die Schülerinnen und Schüler bei der Extrameile, sich Ziele zu setzen, dranzubleiben und jede Woche ein bisschen weiterzukommen – ganz nach dem Motto von Weltklasse Zürich **«Never stop getting better»**.

Das Projekt ist **kein Wettkampf**. Vielmehr geht es darum, auf ein Ziel hin zu trainieren und zu erfahren, dass man durch Training und Wille seine Leistung verbessern kann. Im Vordergrund stehen **Freude und Spass**.

Diese Musterlektionen sind so konzipiert, dass die SuS während der Trainingswochen ihre Ausdauerfähigkeit auf spielerische Art und Weise erlernen und verbessern. Alle Lektionen sind fixfertig auf die Länge einer Sportlektion abgestimmt (mit etwas Puffer), orientieren sich am Lehrplan 21 und enthalten jeweils einen Aufwärm- und einen Hauptteil. Zum Abschluss jeder Lektion sollte jeweils noch ein kurzes **Cooldown** stattfinden. Verschiedene Ideen und Übungen dazu findest du in der Modulsammlung «Cooldown». Zudem haben die Schülerinnen und Schüler noch Zeit für die Reflexion in ihrem Extrameilen-Büchlein.

Grundsätzlich kannst du einzelne Lektions-Teile auch ersetzen oder Lektionen ganz nach deinem Geschmack (um)gestalten. In den Sammlungen «Bausteine» findest du alle illustrierten Übungen und Spiele aus den Musterlektionen und darüber hinaus noch weitere für den Aufwärm- sowie den Hauptteil einer Sportlektion.

Du findest diese im Downloadbereich auf unserer Website weltklassezuerich.ch/extrameile.

Die «Weltklasse Zürich Extrameile» eignet sich hervorragend als **fächerübergreifendes, mehrwöchiges Thema**. Dazu stellen wir dir zusätzlich verschiedene «Extrameilen»-Arbeitsblätter für verschiedene Fächer ebenfalls zum Download zur Verfügung. Das sogenannte «Extrameilen-Büchlein» (Bewegungstagebuch und Sammelkarte für erreichte Meilensteine und Ziele) inkl. Sticker erhältst du für alle Schülerinnen und Schüler zudem kostenlos zugeschickt.

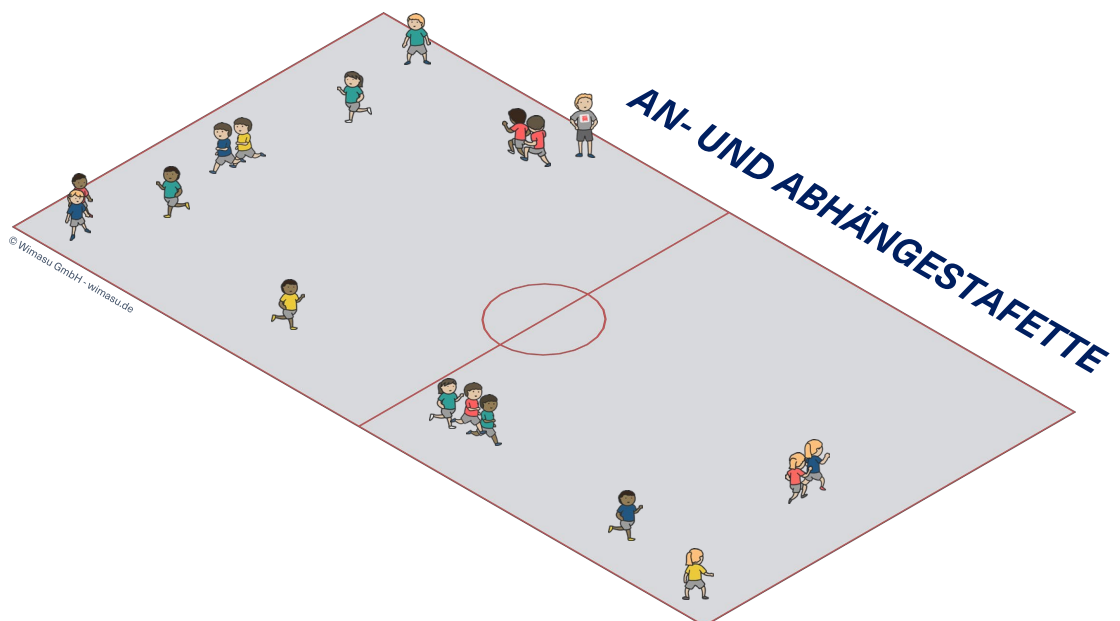
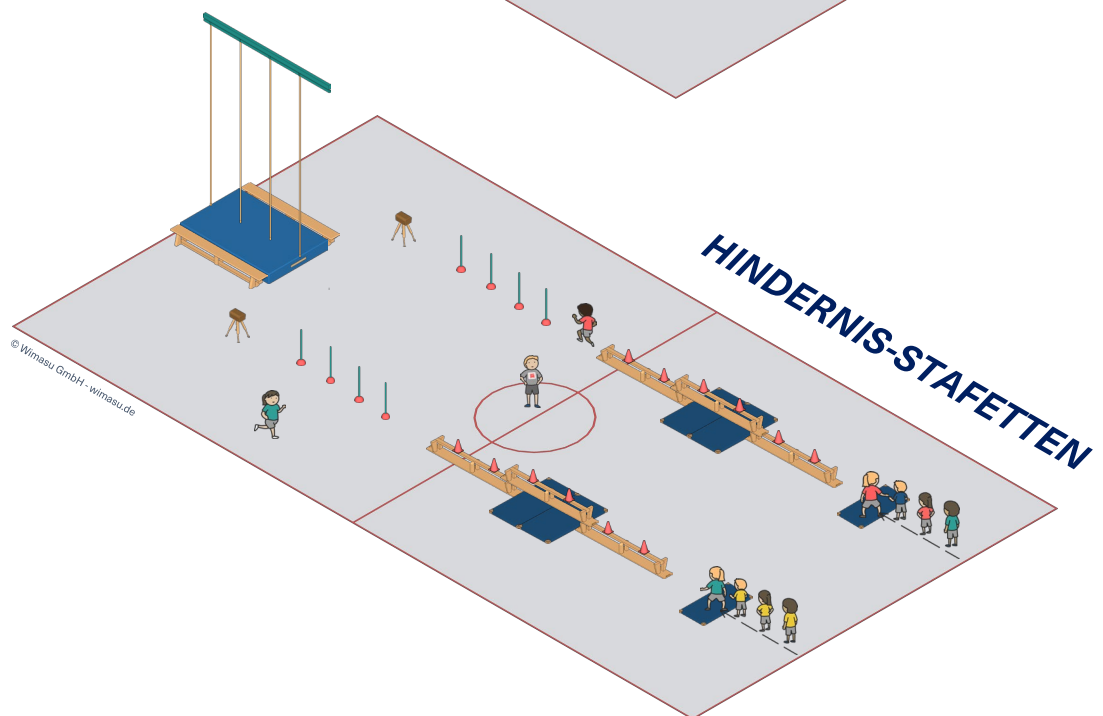
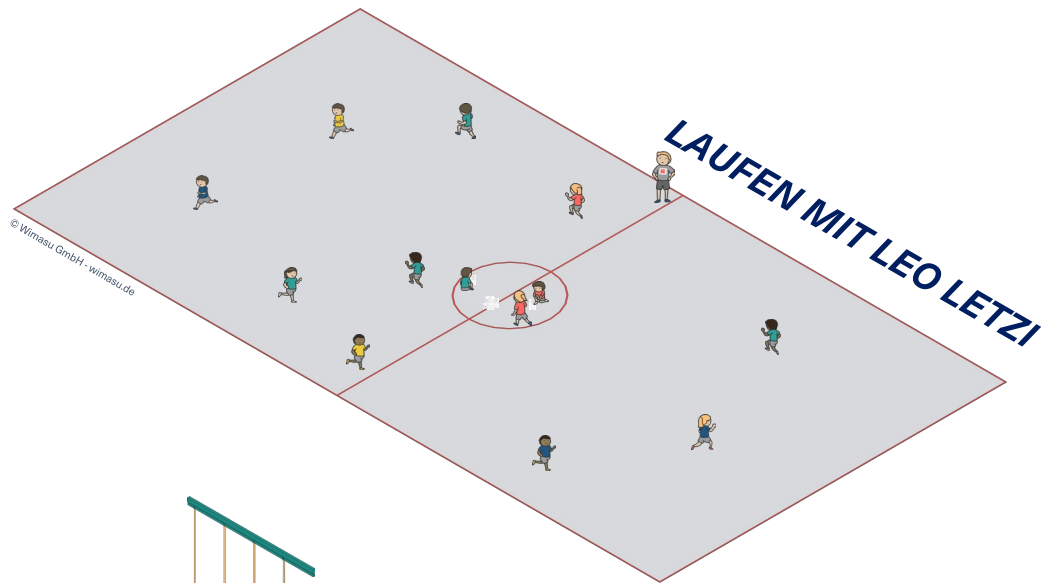
Wir wünschen dir und deiner Klasse viel Spass mit der Extrameile und hoffen, dich zum Abschluss im Stadion Letzigrund willkommen zu heissen!

Dein «Extrameilen»-Team bei Weltklasse Zürich

Stufe	Unterstufe / Zyklus 1
Datum	
Anzahl SuS	

Zeit	Inhalt / Beschrieb	Material
3'	<i>Begrüssung / Absenzen / Information</i>	Absenzen:
10'	<i>Aufwärmen</i> Laufen mit Leo Letzi Um ein Körperteil oder Kleidungsstück von Leo Letzi – dem Maskottchen von Weltklasse Zürich – ausmalen zu können, muss man eine gewisse Anzahl an Minuten gelaufen sein (siehe Vorlagen im Anhang). Alle SuS setzen sich ein individuelles Ziel, wie viele Minuten sie zum Aufwärmen laufen werden (im Kreis um die Halle, um ein halbes Fussballfeld, o.ä.). Je nach am Stück gelaufener Zeit dürfen die Kinder im Anschluss an den Lauf (oder im Anschluss an die Sportlektion) das entsprechende Körperteil ausmalen. Ziel ist, dass Leo Letzi am Ende der «Extrameile» komplett ausgemalt ist. Dies kann entweder innerhalb der Sportlektionen geschehen, oder die SuS erhalten den Auftrag, sich den bunten Leo Letzi ausserhalb der Sportlektionen/Schule zu «erlaufen». <u>Varianten:</u> - Anstatt nur einen Lauf zu absolvieren, kann auch ein Zeitraum vorgegeben werden, in welchem die Kinder individuell mehrere Läufe absolvieren (z.B. insgesamt 10 Minuten: einige Kinder laufen vielleicht komplett durch, andere laufen 3 Mal 2 Minuten mit jeweils Pausen dazwischen, etc.) - Körperteil(e)/Kleidungsstück(e) vorgeben, die «gelaufen» werden sollen - Die SuS setzen sich eigene Minutenziele für die verschiedenen Körperteile/Kleidungsstücke	- Vorlage «Ausmalbild Leo Letzi» (siehe Anhang) (Evtl. farbige Stifte)

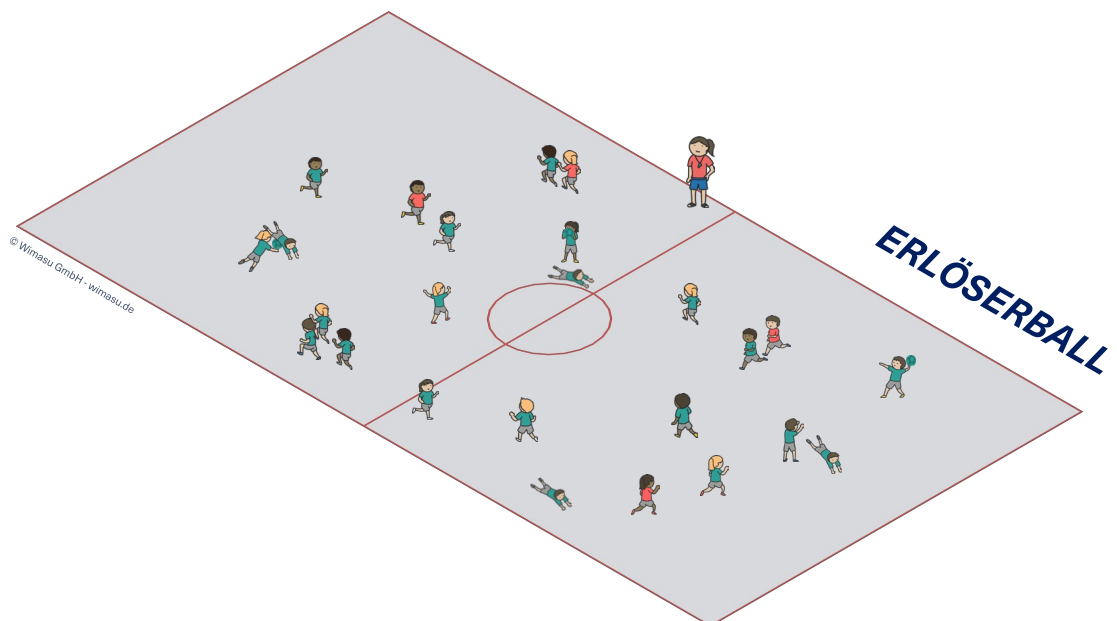
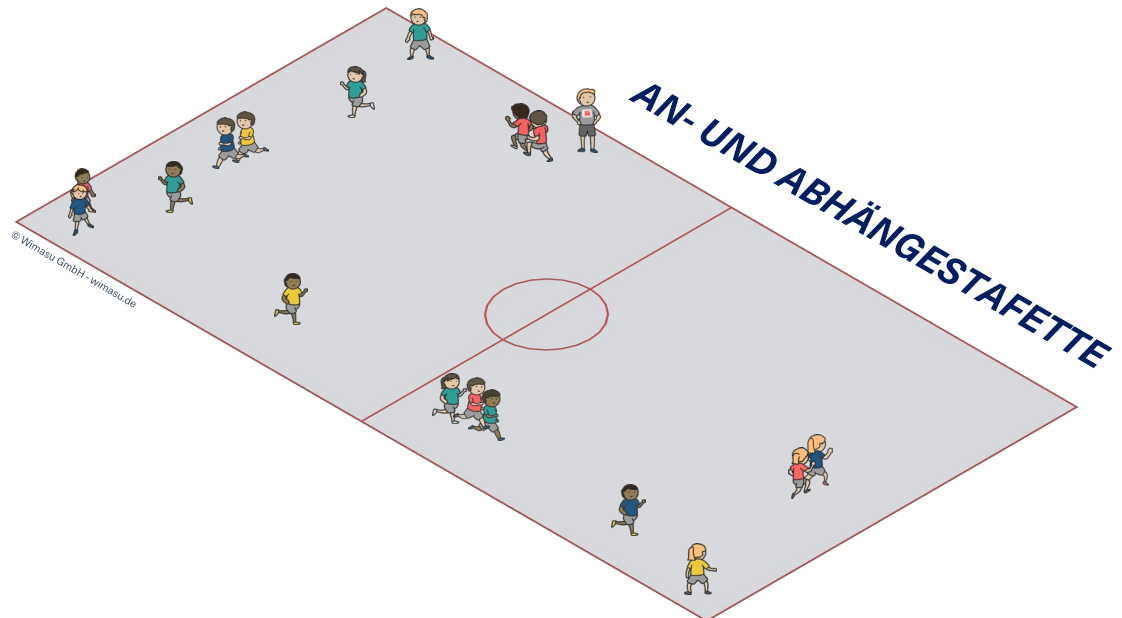
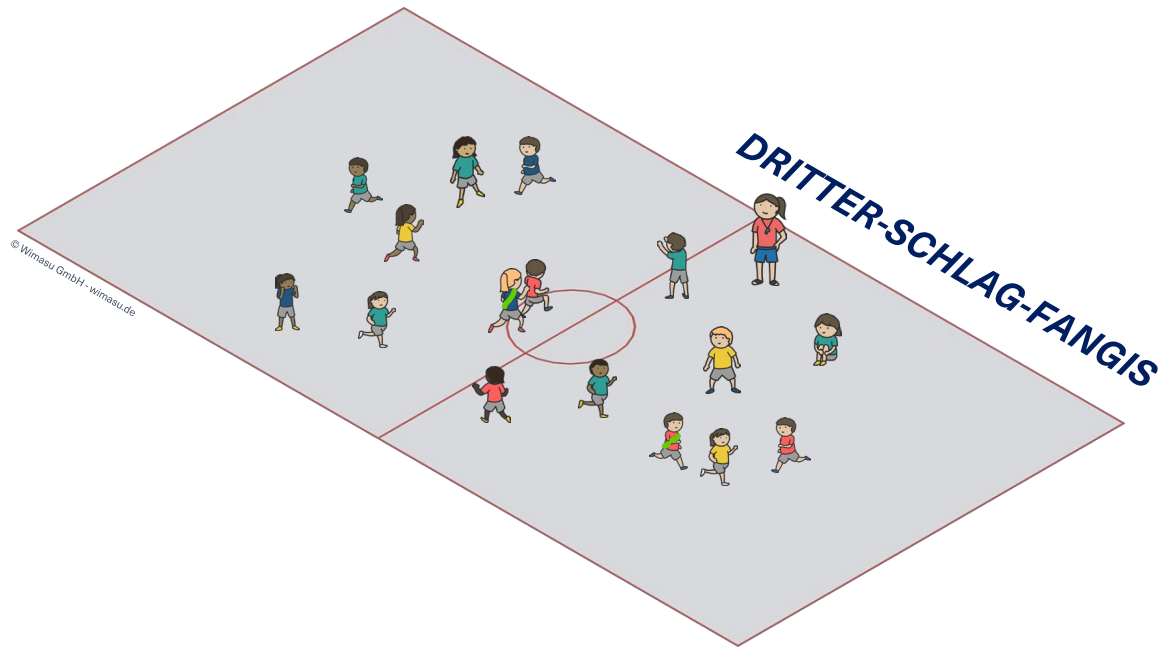
12'	<i>Hauptteil</i> Hindernis-Stafetten Die Klasse wird in ausgeglichene Gruppen à ca. vier bis sechs SuS aufgeteilt. Pro Gruppe eine identische 10-15m lange Hindernisbahn aus Hürden, Malstäben, Schwedenkästen, Bänken o.Ä. aufstellen. Auf Kommando läuft Schüler:in 1 der jeweiligen Gruppe los, absolviert den Parcours und übergibt mittels Handschlags an Schüler:in 2. Die ganze Gruppe soll zehn Durchgänge absolvieren.	- Malstäbe - Hürden - Schwedenkästen - Langbänke - Pylonen oder Hütchen
12'	An- und Abhängestafette Schüler:in A läuft eine vorgegebene Strecke, z.B. eine Runde in der Halle. Dann nimmt Schüler:in A Schüler:in B mit auf die Strecke, dann hängt Schüler:in C den beiden an. Ist die Schlange komplett, wird zuerst A abgehängt, dann B und am Schluss läuft C die Strecke allein. Um Umbauzeit zu sparen, können die Hindernisse der Hindernis-Stafette gleich noch in diese Übung mit eingebaut werden. <u>Varianten:</u> - Den ersten Durchgang mit einer kürzeren Strecke machen, damit die SuS das Prinzip verstehen - Einfache Hindernisse in die Laufstrecke einbauen, damit die Runde etwas anspruchsvoller und abwechslungsreicher wird. <u>Tipps:</u> - Bei grösseren Klassen die Gruppenzugehörigkeit der SuS mit farbigen Bändern kennzeichnen. - Ideale Gruppengrösse: 5-6 SuS. - Ideale Rundenlänge: 80-120m. Dies kann dann von Mal zu Mal gesteigert werden.	- Malstäbe oder Pylonen - Farbige Bänder (verschiedene Hindernisse)
7'	<i>Cooldown / Abschluss / Reflexion</i>	



Stufe	Unterstufe / Zyklus 1
Datum	
Anzahl SuS	

Zeit	Inhalt / Beschrieb	Material
3'	<i>Begrüssung / Absenzen / Information</i>	Absenzen:
8'	<i>Aufwärmen</i> Dritter Schlag Dritter Schlag ist ein lustiges Fangspiel. Zwei (oder auch mehr, je nach Grösse der Klasse) Fänger:innen versuchen möglichst viele SuS zu berühren. Die gefangenen SuS müssen sich mit einer Hand an der Stelle halten, wo sie berührt wurde. Werden sie ein zweites Mal gefangen, müssen sie auch mit der anderen Hand die berührte Stelle bedecken. Werden sie ein drittes Mal gefangen, werden sie zu Fänger:innen und die Fänger:innen werden zu Spieler:innen (Rollenwechsel).	• Farbige Bänder oder Überziehleibchen für Fänger:innen

12'	<i>Hauptteil</i> An- und Abhängestafette Diese Übung kennen die SuS schon aus Lektion 1. Für diese Lektion sollte, wenn möglich, die Länge der Laufstrecke gesteigert werden. Schüler:in A läuft eine vorgegebene Strecke, z.B. eine Runde in der Halle. Dann nimmt Schüler:in A Schüler:in B mit auf die Strecke, dann hängt Schüler:in C den beiden an. Ist die Schlange komplett, wird zuerst A abgehängt, dann B und am Schluss läuft C die Strecke allein.	• Malstäbe oder Pylonen • Farbige Bänder • (verschiedene Hindernisse)
12'	Erlöserball Erlöserball ist ein spannendes Fangspiel, bei dem Gefangene erlöst werden können. Zwei bis fünf gekennzeichnete Fänger:innen, je nach Grösse der Klasse, versuchen die anderen SuS zu fangen. Wird ein/e Schüler:in gefangen, muss er/sie die Liegestützstellung einnehmen (schwächere Kinder können anstatt mit den Füßen auch mit den Knien auf den Boden). Er/sie kann durch andere noch nicht gefangene Schüler:innen erlöst werden, indem er/sie einen Ball unter seinem/ihrem Körper durchrollen. Im Spiel sind drei Bälle. Ziel: Die Fänger:innen fangen innerhalb einer bestimmten Zeit (ca. eine Minute Spielzeit) alle anderen SuS. <u>Varianten:</u> • Die freien SuS dürfen sich die Bälle zuwerfen, um Distanzen schneller zu überbrücken und so Gefangene schneller zu befreien • Die Anzahl Fänger:innen variieren • Die Anzahl Bälle variieren <u>Tipps:</u> • Je mehr Fänger:innen im Spiel sind, umso mehr müssen sich alle anderen Schüler:innen bewegen. • Wenn weniger Fänger:innen im Spiel sind, müssen sich die Fänger:innen mehr bewegen. • Je weniger Bälle im Spiel sind, desto länger bleiben die Gefangenen gefangen • Wir empfehlen 1 Fänger:in auf 5-6 Schüler:innen	• Drei Bälle • Farbige Bänder oder Überziehleibchen für die Fänger:innen
7'	<i>Cooldown / Abschluss / Reflexion</i>	

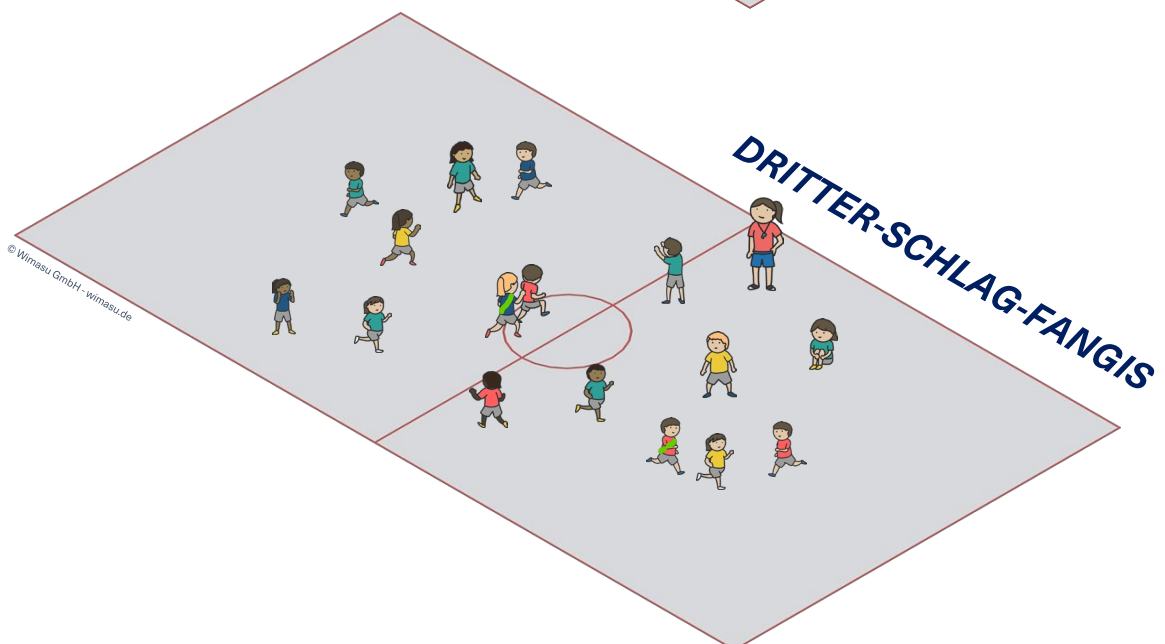
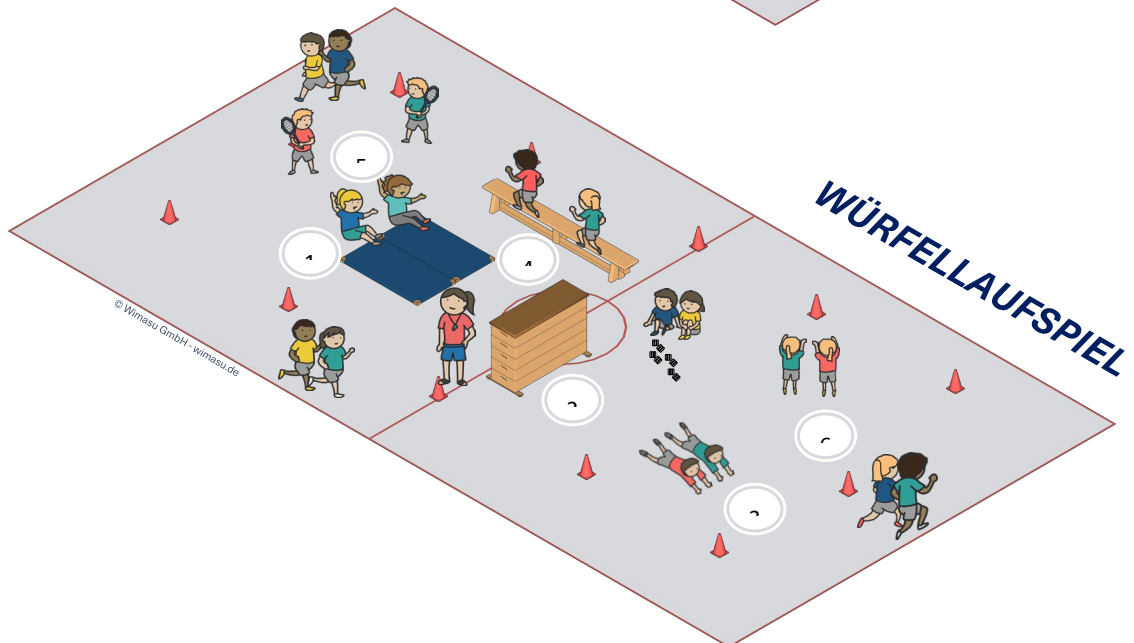
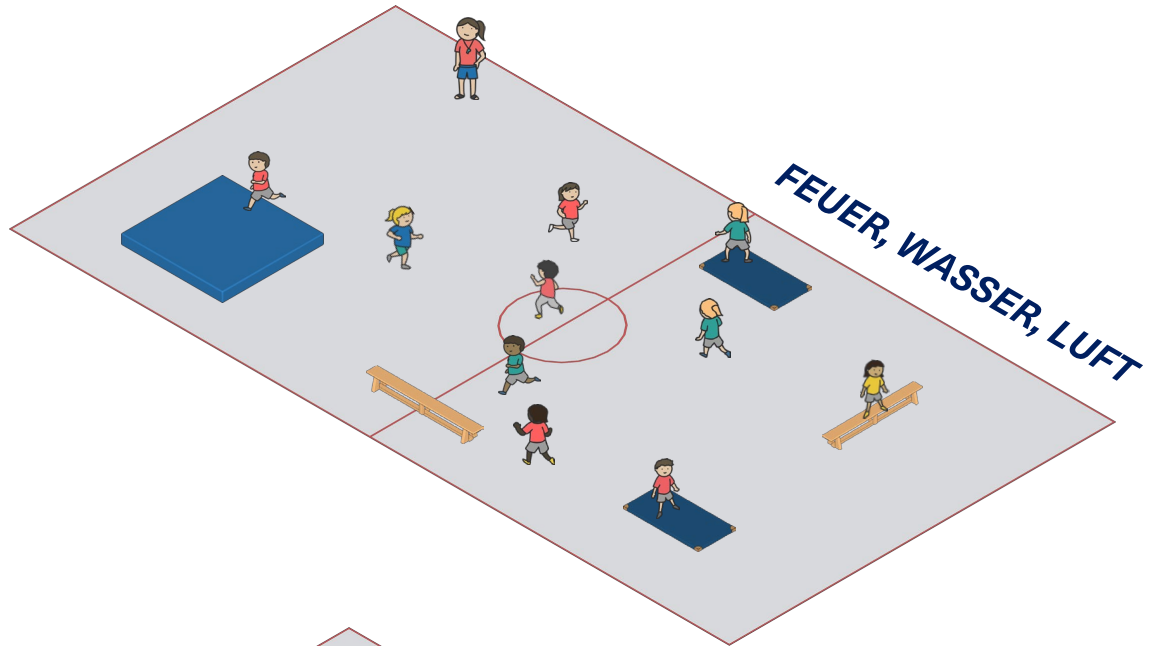


LEKTION 3

Stufe	Unterstufe / Zyklus 1
Datum	
Anzahl SuS	

Zeit	Inhalt / Beschrieb	Material
3'	<i>Begrüssung / Absenzen / Information</i>	Absenzen:
10'	<i>Aufwärmen</i> Feuer, Wasser, Luft Alle SuS laufen kreuz und quer durch die Halle. Die Lehrperson ruft ca. alle 30 Sekunden einen der folgenden Begriffe aus: Feuer, Wasser oder Luft. ➤ Feuer: Alle SuS laufen so schnell wie möglich zu einer Hallenwand und berühren sie mit der Hand. ➤ Wasser: Alle SuS stellen sich so schnell wie möglich auf eine Turnmatte oder eine bestimmte Markierung auf dem Hallenboden. ➤ Luft: Niemand darf den Hallenboden oder die Matten berühren → auf Geräte oder Sprossenwände klettern. Die drei SuS, welche die Aufgabe jeweils zuletzt erfüllen, müssen eine Zusatzübung (z.B. Liegestütze, Rumpfbeugen, eine Hallenbreite auf einem Bein hüpfen, eine Hallenbreite froschhüpfen, zehn Mal aus der Hocke möglichst hoch springen, die ganze Sprossenwand entlang klettern, etc.) ausführen.	• Turnmatten • Diverse Geräte

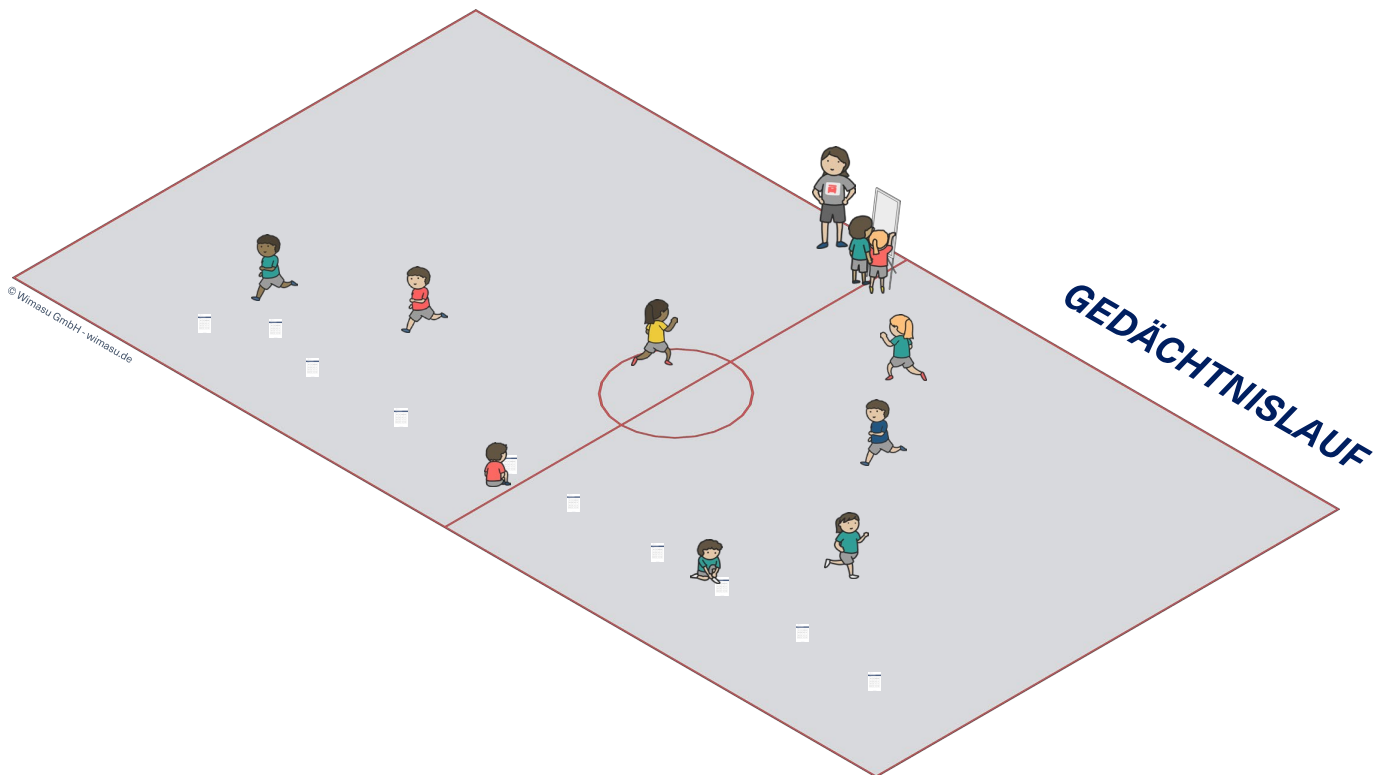
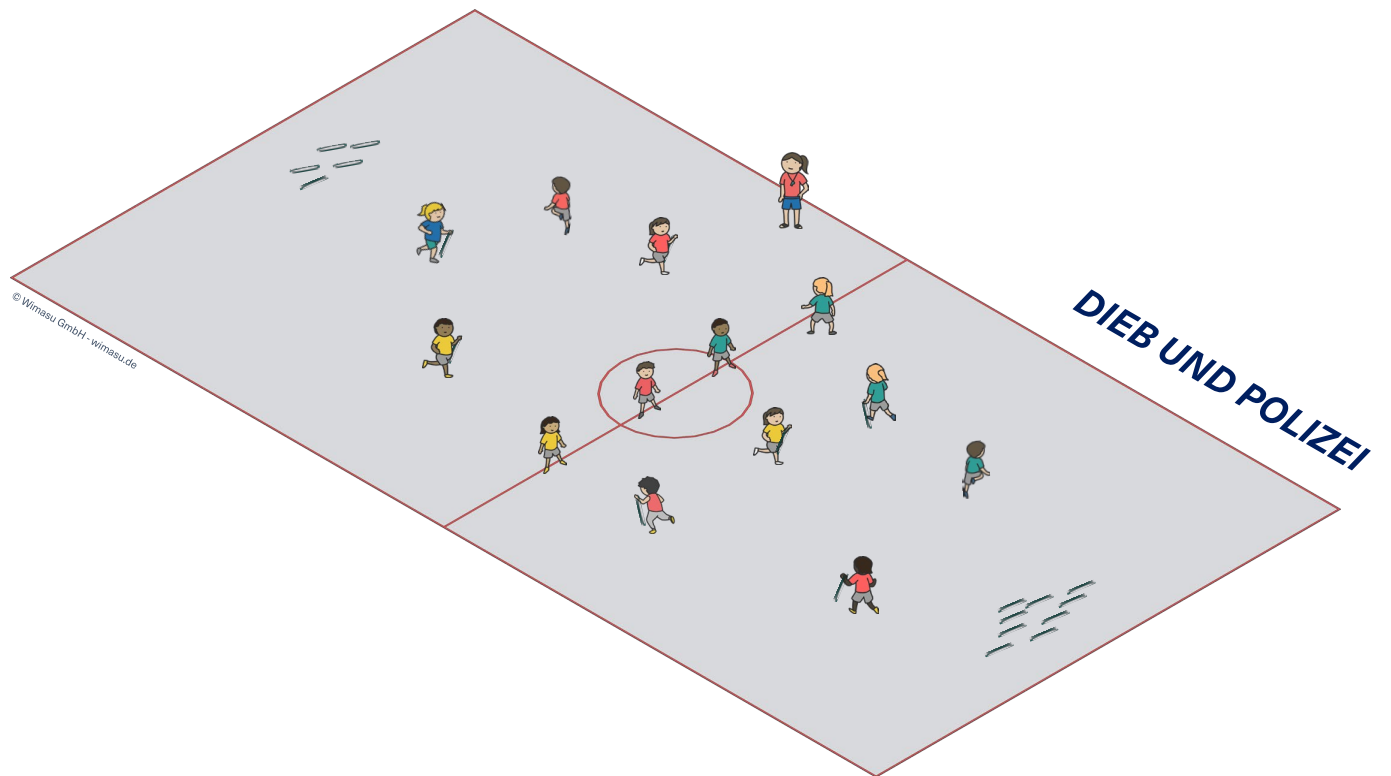
12'	<i>Hauptteil</i> Würfellaufspiel Jeweils zwei SuS bilden ein Team. Jedes Team würfelt und absolviert die Aufgabe gemäss Augenzahl der Würfel (siehe Aufgabenblätter im Anhang). Danach läuft das Team jeweils zwei Runden um die Halle bzw. eine Runde um das halbe Fussballfeld o.Ä., bevor es wieder würfelt. Etc...	• Würfel (1 Würfel pro 2er-Team) • Aufgabenblätter (siehe Anhang) • Markierhütchen • (Springseile) • (Malstäbe)
10'	Dritter Schlag Dieses Fang-Spiel ist schon bekannt aus der vorherigen Lektion 2: Die gefangenen SuS müssen sich mit einer Hand an der Stelle halten, wo sie berührt wurde. Werden sie ein zweites Mal gefangen, müssen sie auch mit der anderen Hand die berührte Stelle bedecken. Werden sie ein drittes Mal gefangen, werden sie zu Fänger:innen und die Fänger:innen werden zu Spieler:innen (Rollenwechsel).	• Farbige Bänder oder Überziehleibchen für Fänger:innen
7'	<i>Cooldown / Abschluss / Reflexion</i>	



Stufe	Unterstufe / Zyklus 1
Datum	
Anzahl SuS	

Zeit	Inhalt / Beschrieb	Material
3'	<i>Begrüssung / Absenzen / Information</i>	Absenzen:
8'	<i>Aufwärmen</i> Dieb und Polizei Zwei bis vier Polizisten befinden sich in der Hallenmitte. Die Diebe versuchen, farbige Bänder (jeweils nur ein Band) von der einen Hallenseite zur anderen zu befördern. Die Polizisten versuchen möglichst viele Diebe zu berühren. Ein "berührter" Dieb muss sein Band zurücklegen, indem er auf einem Bein zurück zur Startlinie hüft. Jetzt darf der Dieb einen neuen Versuch starten. Wie lange dauert es, bis die Diebe alle Bänder von der einen Hallenstirnseite zur anderen transportiert haben?	• Farbige Bänder • Überziehleibchen für die Polizisten

15'	<i>Hauptteil</i> Geländelauf «Extrameile» Nutze die räumlichen Möglichkeiten eines Sportplatzes / Schulgeländes und stecke einen spannenden Parcours ab. Lasse die Kinder dabei z. B. sowohl über die Bahn als auch über den Rasen oder durch die Weitsprunggrube laufen. Achte auf die Sicherheit: vermeide z.B. Treppen oder ähnliches. Die Runde sollte mindesten 45 Sekunden lang sein. <u>Ablauf:</u> 1. Laufe die vorgesehenen Runde zuerst mit der ganzen Klasse. Erkläre den Weg. 2. Lasse danach die Klasse mehr oder weniger als Ganzes auf die Strecke. Alle laufen zweimal 4 Minuten. Die Pause zwischen den beiden Läufen beträgt ebenfalls 4 Minute. Das Tempo soll jeder/jede entsprechend anpassen. <u>Tipp:</u> • Der Lauf ist auch in der Halle durchführbar, jedoch muss die Strecke dabei so gewählt werden, dass genügend Platz zum Überholen ist und eventuelle Hindernisse nicht gefährlich sind.	• Markierkegel
10'	Gedächtnislauf Der Gedächtnislauf kann drinnen oder draussen durchgeführt werden. Jede/r SuS erhält ein Arbeitsblatt (siehe Anhang) und braucht/erhält einen Stift. Die Vorlage(n) (ebenfalls im Anhang) werden nach einer vorher festgelegten Distanz (z.B. eine Hallenlänge oder -breite oder auch kürzer) aufgehangen oder hingelegt. Auf ein Signal geht es los, die Schüler laufen zu der Vorlage/zu den Vorlagen, prägen sich so viel wie möglich ein, laufen zurück und übertragen es auf ihr Papier, etc. Wer ist als erstes fertig? <u>Varianten</u> • SuS in Gruppen/Staffeln arbeiten lassen.	• Vorlage «Gedächtnislauf (siehe Anhang) • Arbeitsblatt «Gedächtnislauf» (siehe Anhang)
7'	<i>Cooldown / Abschluss / Reflexion</i>	

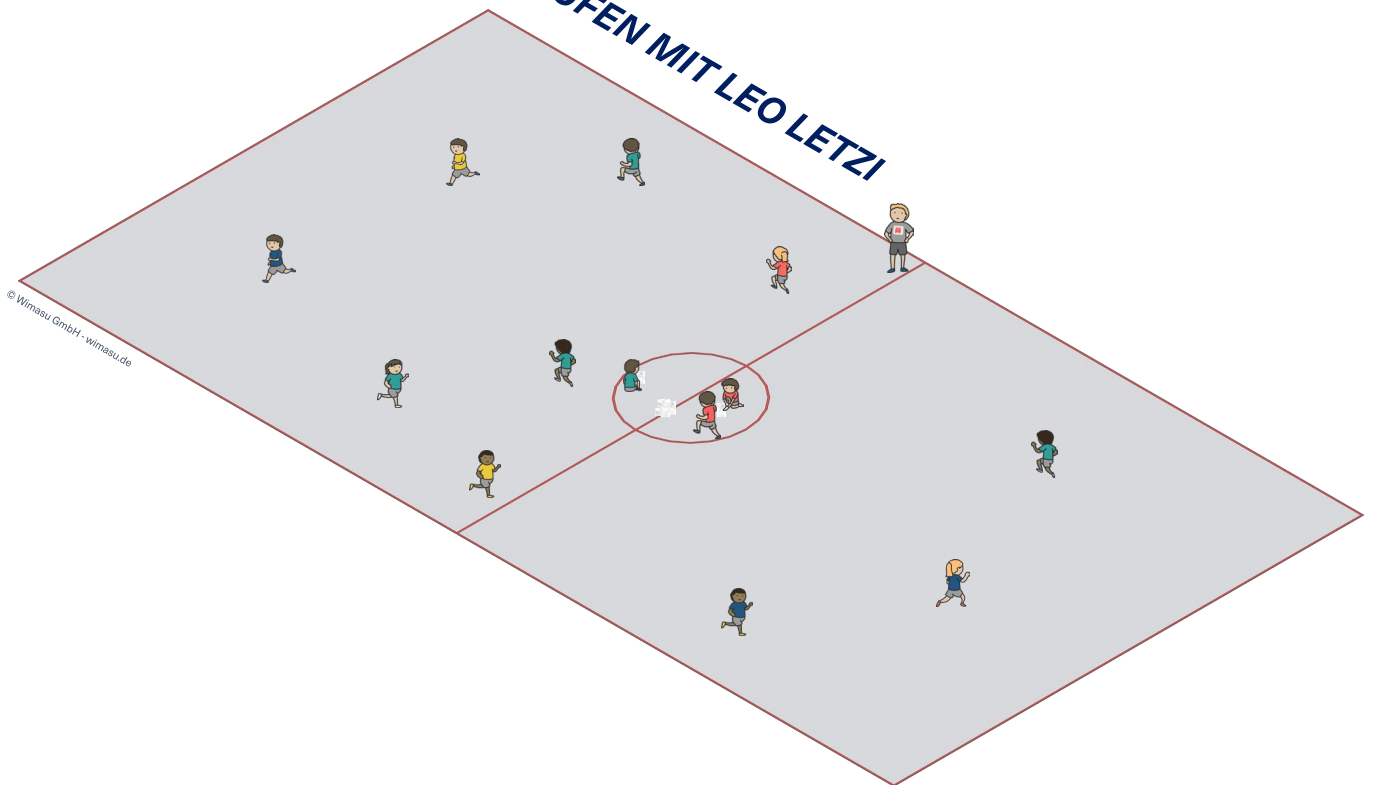


Stufe	Unterstufe / Zyklus 1
Datum	
Anzahl SuS	

Zeit	Inhalt / Beschrieb	Material
3'	<i>Begrüssung / Absenzen / Information</i>	Absenzen:
7'	<i>Aufwärmen</i> Laufen mit Leo Letzi Dieses Spiel kennen die SuS schon aus Lektion 1. Wer seinen Leo Letzi schon fertig «angezogen» hat, kann SuS helfen, die noch nicht so weit sind.	• Vorlage «Ausmalbild Leo Letzi» (siehe Anhang) • (Evtl. farbige Stifte)

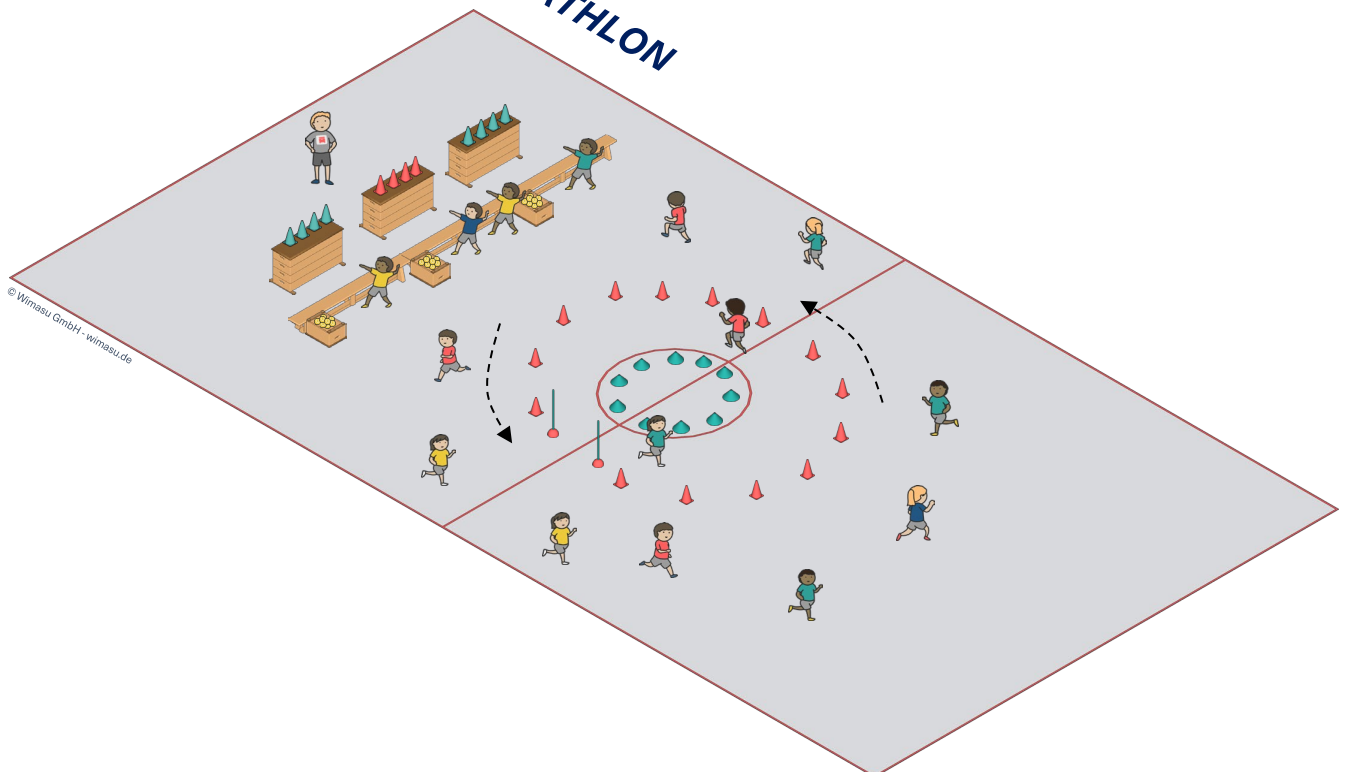
25'	<i>Hauptteil</i> Biathlon Pro ca. 6 SuS wird ein «Schiess-Stand» aufgebaut (nebeneinander). Es wird eine grosse Runde sowie eine kleine (Straf-)Runde abgesteckt, sowie ein Startpunkt definiert. Die SuS starten in kurzen Abständen nacheinander, die tendenziell Schwächeren zuerst. Am Schiess-Stand versuchen die SuS, mit einem Tennisball eine Pylone zu treffen, so dass diese umfällt (Die Lehrperson stellt die Pylonen immer wieder auf). Jedes Kind hat pro Runde drei Wurfversuche. Trifft es nicht, muss es zusätzlich eine kleine «Strafrunde» absolvieren. Jedes Kind holt nach seinem Wurf den Ball wieder und legt ihn zurück in den Ballbehälter. Sobald eine entsprechende Anzahl Runden (Strafrunden zählen nicht als Runde) von der Klasse gesamthaft absolviert worden ist (z.B. Anzahl SuS x 10 / 2), kann gestoppt werden. So können die ausdauernderen SuS mehr als 10 Runden absolvieren und so den «Schwächeren» helfen. <u>Varianten:</u> • Anstatt Anzahl Runden die Dauer des Spiels zeitlich begrenzen • Pärchen bilden, so dass immer nur ein Kind eine Runde läuft, während das andere Pause hat (allenfalls Bälle einsammelt) • Anstatt einen Schiess-Stand aufzubauen, kann auch pro Runde ein Ball in ein Ziel geworfen werden (der eigene Ball wird nach jedem Wurf wieder eingesammelt und zum Laufen mitgenommen)	• Schwedenkästen • Pylonen • Malstäbe • Tennisbälle
10'	<i>Cooldown / Abschluss / Reflexion / Informationen Finalevent</i>	

LAUFEN MIT LEO LETZI



© Wimasu GmbH - wimasu.de

BIATHLON



© Wimasu GmbH - wimasu.de

MEIN «LEO LETZI»

Name: _____



Augen: 1 Minute
Schuhe: 2 Minuten
Arme: 3 Minuten

Mähne: 1 Minute
Beine: 2 Minuten
Nase: 3 Minuten

Ohren: 1 Minute
Zunge: 2 Minuten
Hose: 3 Minuten

T-Shirt: 7 Minuten

MEIN «LEO LETZI»

Name: _____



Augen: 1 Minute
Schuhe: 2 Minuten
Arme: 3 Minuten

Mähne: 1 Minute
Beine: 2 Minuten
Nase: 3 Minuten

Ohren: 1 Minute
Zunge: 2 Minuten
Hose: 3 Minuten

T-Shirt: 7 Minuten

MEIN «LEO LETZI»

Name: _____

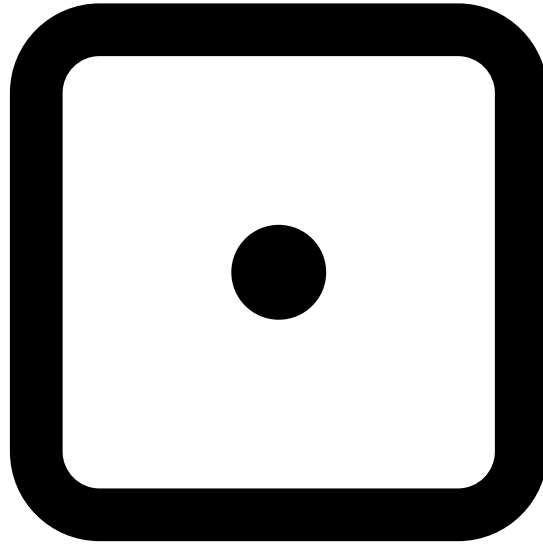


Augen: 1 Minute
Schuhe: 2 Minuten
Arme: 3 Minuten

Mähne: 1 Minute
Beine: 2 Minuten
Nase: 3 Minuten

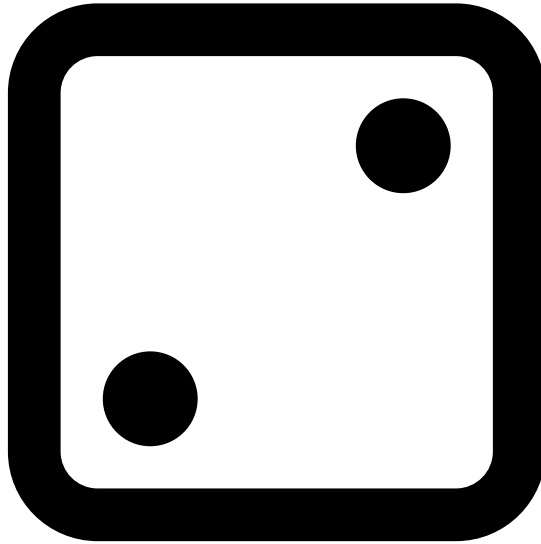
Ohren: 1 Minute
Zunge: 2 Minuten
Hose: 3 Minuten

T-Shirt: 7 Minuten

ANHANG: AUFGABE WÜRFELSPIEL

**___ Mal die Sprossenwand
überqueren
(hin und zurück)**

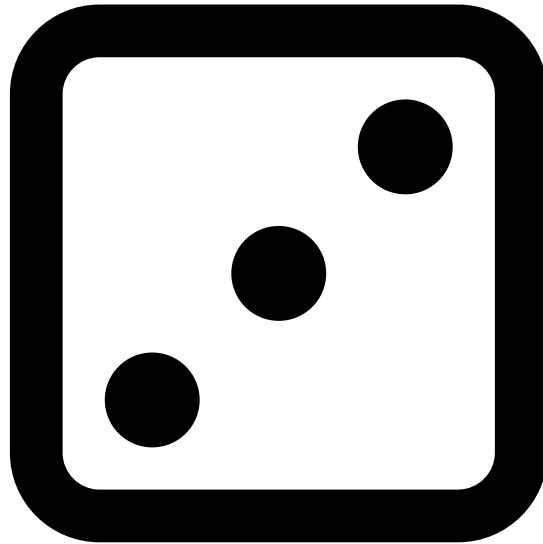
Tipp: Dieses Blatt ausdrucken und laminieren und die Anzahl mit einem Filzstift darauf schreiben. So kann das Blatt mehrmals und für verschiedene Klassen verwendet werden.

ANHANG: WÜRFELSPIEL

___ **Seilsprünge**

Tipp: Dieses Blatt ausdrucken und laminieren und die Anzahl Augen sowie Anzahl Male mit einem Filzstift darauf schreiben. So kann das Blatt mehrmals und in verschiedenen Kombinationen verwendet werden.

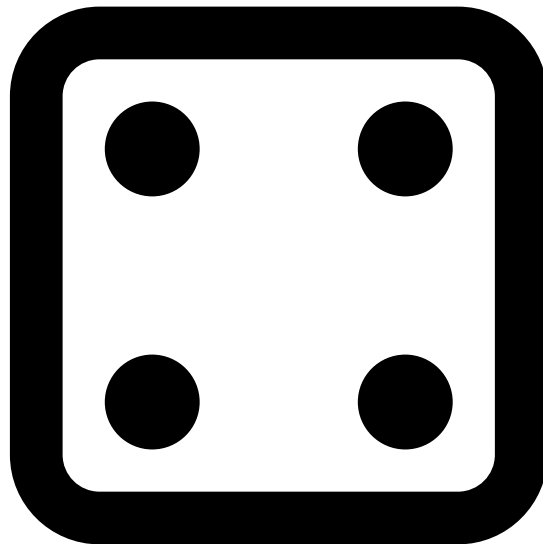
ANHANG: AUFGABE WÜRFELSPIEL



**___ Hallenlängen als Spinne
absolvieren
(auf allen Vieren, Knie nicht
am Boden)**

Tipp: Dieses Blatt ausdrucken und laminieren und die Anzahl Augen sowie Anzahl Male mit einem Filzstift darauf schreiben. So kann das Blatt mehrmals und in verschiedenen Kombinationen verwendet werden.

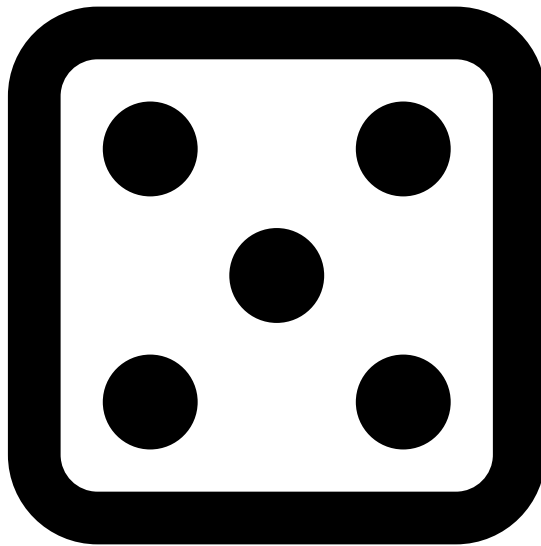
ANHANG: AUFGABE WÜRFELSPIEL



**___ Mal Slalom um die
Stangen und zurück**

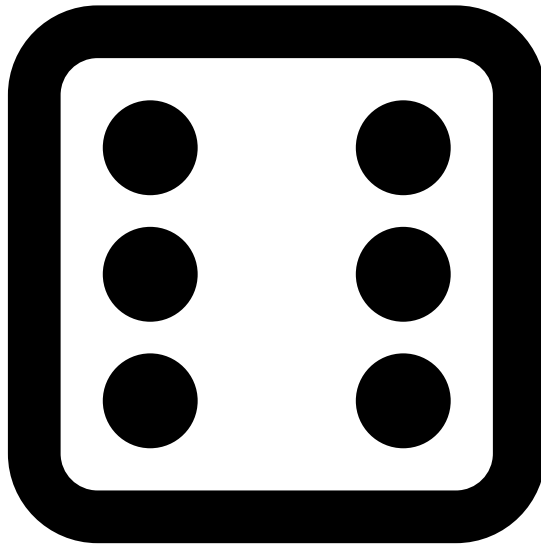
Tipp: Dieses Blatt ausdrucken und laminieren und die Anzahl Augen sowie Anzahl Male mit einem Filzstift darauf schreiben. So kann das Blatt mehrmals und in verschiedenen Kombinationen verwendet werden.

ANHANG: AUFGABE WÜRFELSPIEL



_____ Mal Froschhüpfen

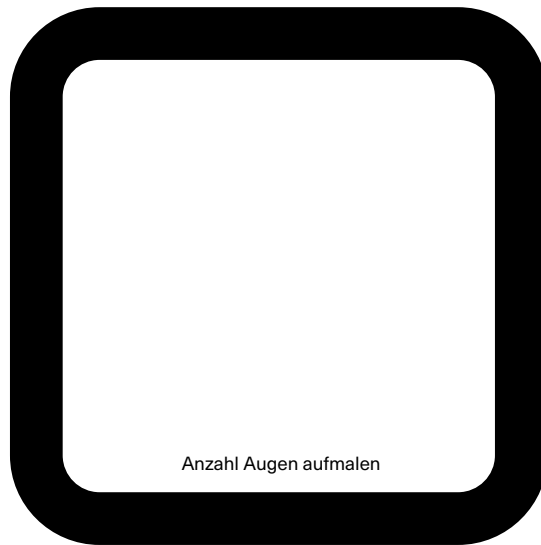
Tipp: Dieses Blatt ausdrucken und laminieren und die Anzahl Augen sowie Anzahl Male mit einem Filzstift darauf schreiben. So kann das Blatt mehrmals und in verschiedenen Kombinationen verwendet werden.

ANHANG: AUFGABE WÜRFELSPIEL

___ Mal Hampelmann

Tipp: Dieses Blatt ausdrucken und laminieren und die Anzahl Augen sowie Anzahl Male mit einem Filzstift darauf schreiben. So kann das Blatt mehrmals und in verschiedenen Kombinationen verwendet werden.

ANHANG: AUFGABE WÜRFELSPIEL



Tipp: Dieses Blatt ausdrucken und laminieren und die Anzahl Augen sowie Anzahl Male und die Aufgabe mit einem Filzstift darauf schreiben. So kann das Blatt mehrmals und in verschiedenen Kombinationen verwendet werden.

ANHANG: VORLAGE «GEDÄCHTNISLAUF»

«Sportarten»

Fussball	Tennis	Leichtathletik	Tischtennis
Schwingen	Skifahren	Volleyball	Ballett
Basketball	Hockey	Boxen	Segeln
Snowboarden	Fitness	Tanzen	Handball

ANHANG: VORLAGE «GEDÄCHTNISLAUF»**«Leichtathletik-Disziplinen»**

Sprint	Speerwurf	Diskuswurf	Stabhoch- sprung
Kugelstossen	3000 Meter Hindernis	Weitsprung	Mehrkampf
Dreisprung	Staffel	Hammerwurf	Marathon
Hochsprung	Hürdenlauf	Meilenlauf	Gehen

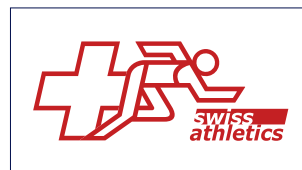
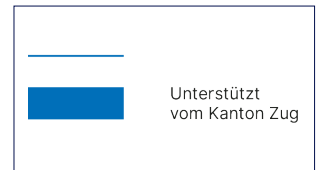
ANHANG: VORLAGE «GEDÄCHTNISLAUF»

Leer (eigene Vorlage)

ANHANG: ARBEITSBLATT «GEDÄCHTNISLAUF»

Zum Ausfüllen

Unterstützt von:



Herausgeber:

Weltklasse Zürich
Baslerstrasse 30
8048 Zürich

Telefon: +41 44 495 80 80
E-Mail: extrameile@weltklassezuerich.ch