

***MUSTER-
LEKTIONEN***
-
5 LEKTIONEN
-
ZYKLUS II
MITTELSTUFE

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, 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!

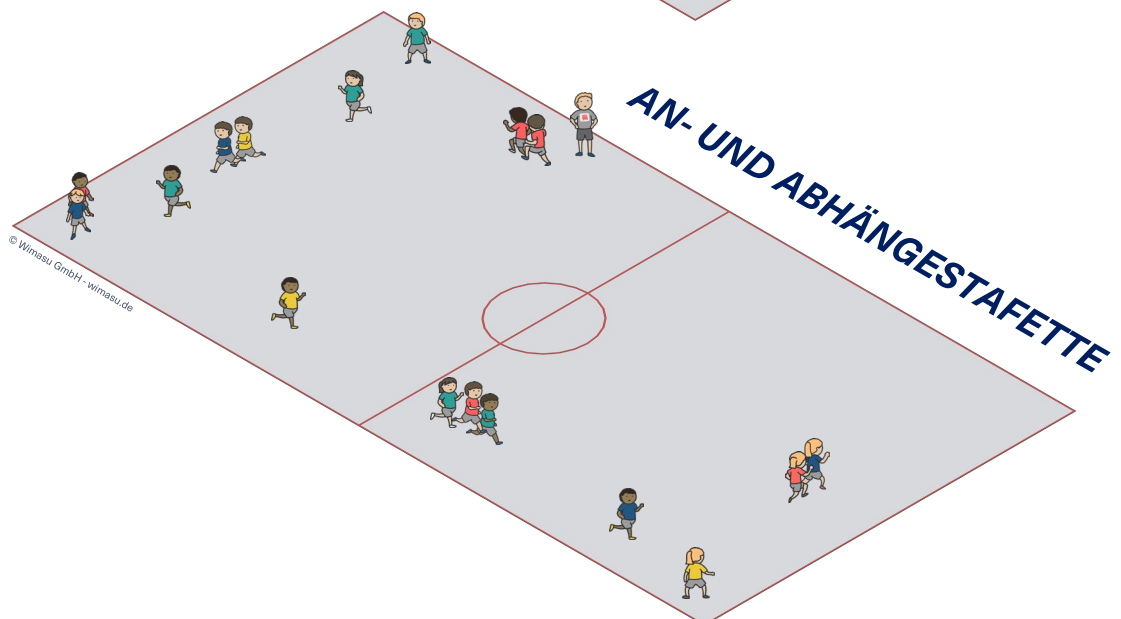
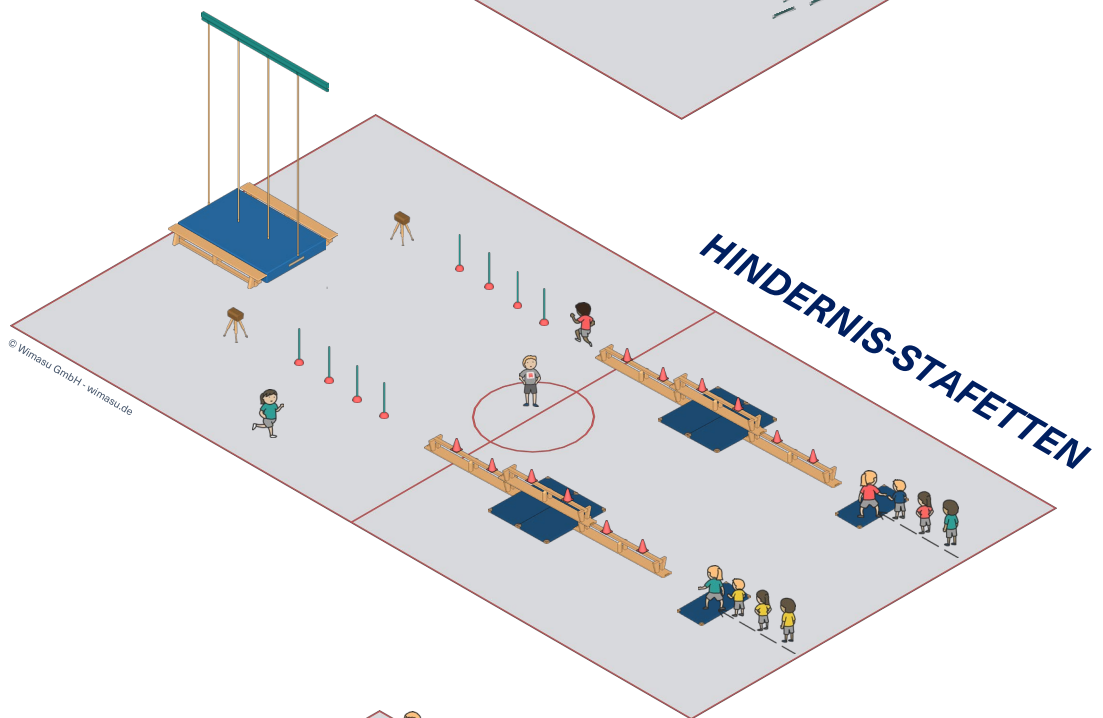
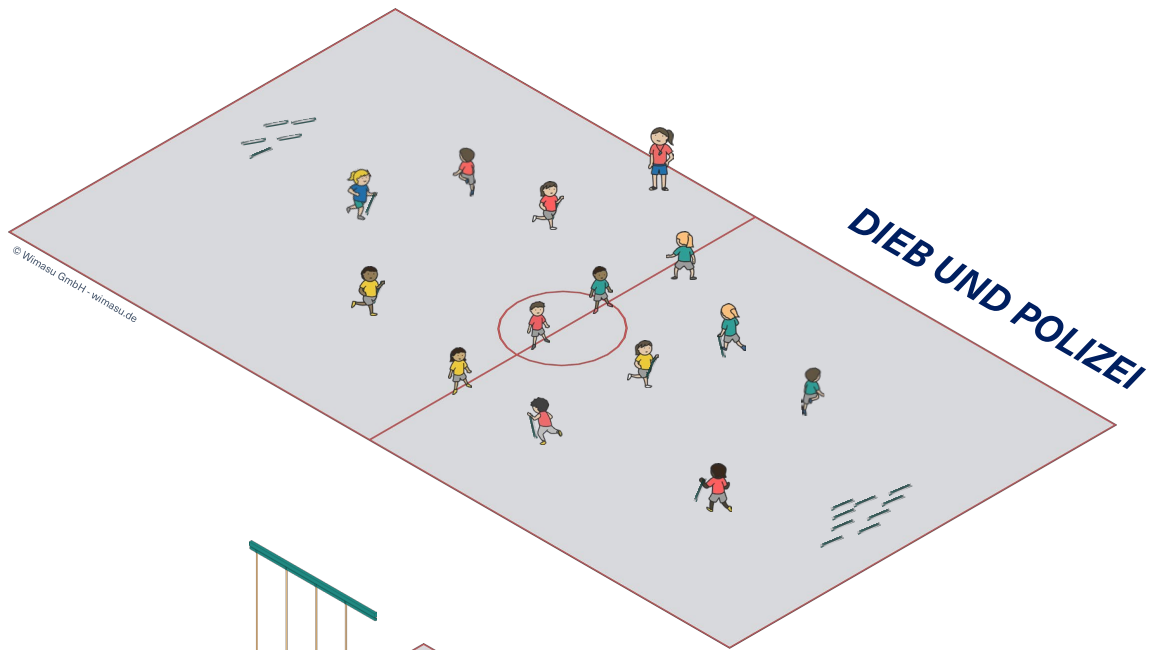
Dein «Extrameilen»-Team bei Weltklasse Zürich

LEKTION 1

Stufe	Mittelstufe / Zyklus 2
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

10'	<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
10'	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 Hinderniss-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>	

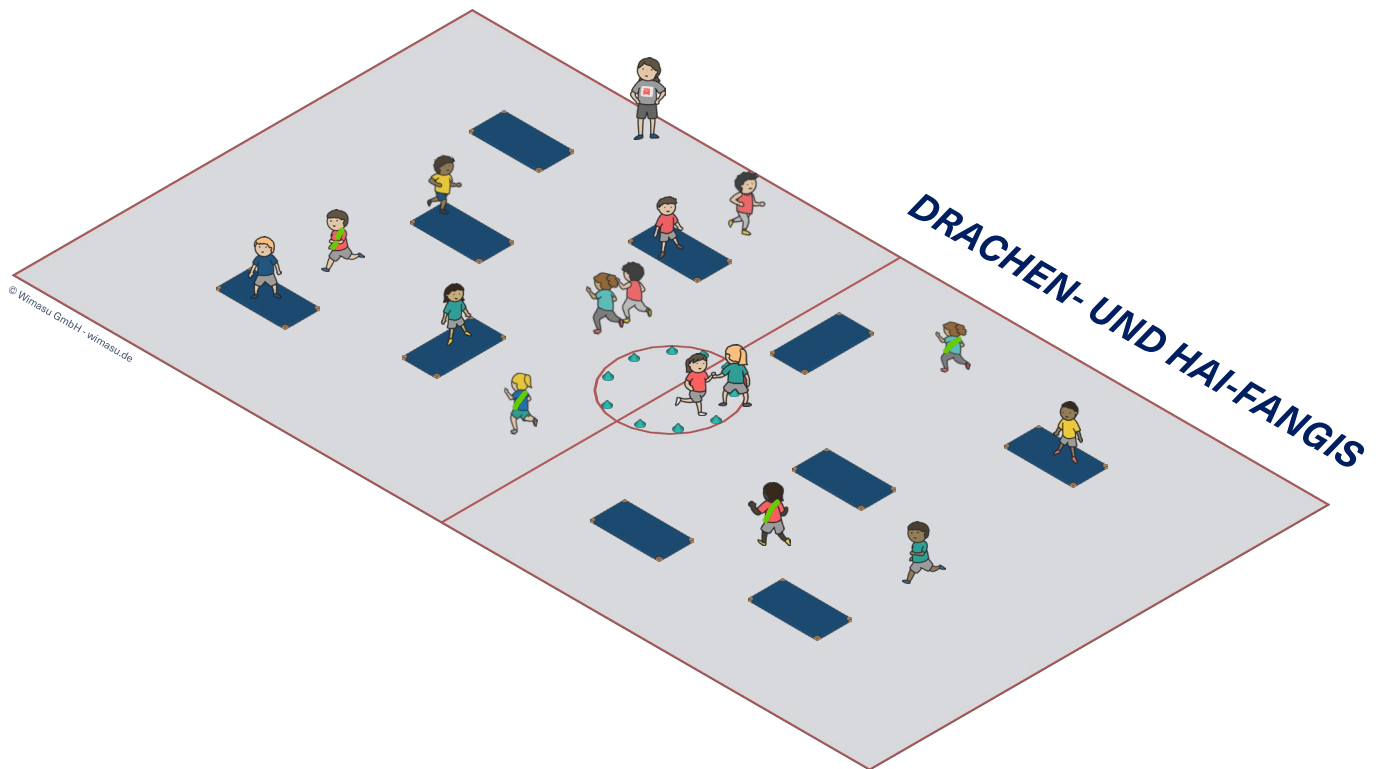
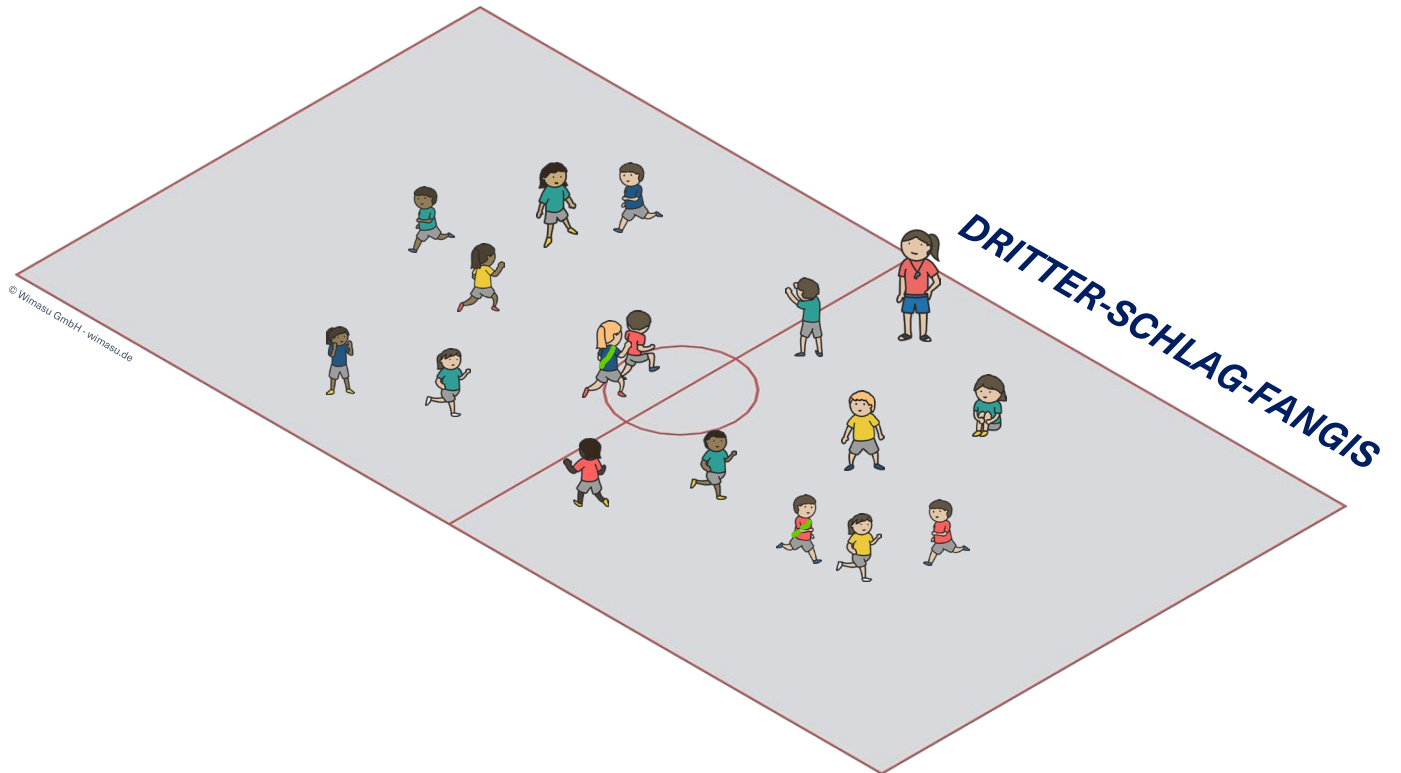


LEKTION 2

Stufe	Mittelstufe / Zyklus 2
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

10'	<i>Hauptteil</i> Drachen- und Hai-Fangis Es befinden sich überall kleine Inseln (Matten), welche Dorfbewohner beherbergen. In der Mitte zwischen den Inseln befindet sich eine Zone (mit Hütchen oder Pylonen gekennzeichnet), welche das Gefängnis der Drachen und Haie darstellt. Der Raum zwischen den Inseln und dem Gefängnis ist Wasser, wo sich die Haie aufhalten. Sobald jemand in das Wasser tritt, kann ihn ein Hai fangen, und ihn ins Gefängnis sperren. Damit die Dorfbewohner nicht die ganze Zeit auf ihren Inseln verweilen, fliegen noch zwei bis drei Drachen umher, welche die Dorfbewohner auf den Inseln fangen können. Sobald sie sich jedoch ins Wasser begeben, sind sie vor den Drachen in Sicherheit. Wären da nur nicht die hungrigen Haie. Um einen Dorfbewohner befreien zu können, muss ein freier Dorfbewohner durch das Wasser bis zum Gefängnis vorstossen, einen Gefängnisinsassen an der Hand packen und ihn sicher bis zu einer Insel führen. Das Spiel ist dann fertig, wenn die Haie und Drachen alle Dorfbewohner gefangen haben, oder wenn die Dorfbewohner fünf oder auch zehn Minuten lang überleben konnten. <u>Tipp:</u> Mehr Haie als Drachen. Maximal halb so viele Drachen wie Inseln (Bei 20 Schülern: zwei bis drei Drachen, fünf bis sechs Haie, elf bis 13 Dorfbewohner, fünf bis acht Inseln). Grosszügiges Feld markieren, damit viel Raum entsteht.	• Turnmatten • Hütchen oder Pylonen • Farbige Bänder oder Überziehleibchen für Haie und Drachen
15'	Geländelauf 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. Auf dieser Strecke versuchen die Schüler:innen zweimal 4 Minuten am Stück zu laufen. Zwischen den beiden Läufen dürfen sie eine Pause von 2 Minuten machen. <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.	• Material für Streckenmarkierung
7'	<i>Cooldown / Abschluss / Reflexion</i>	

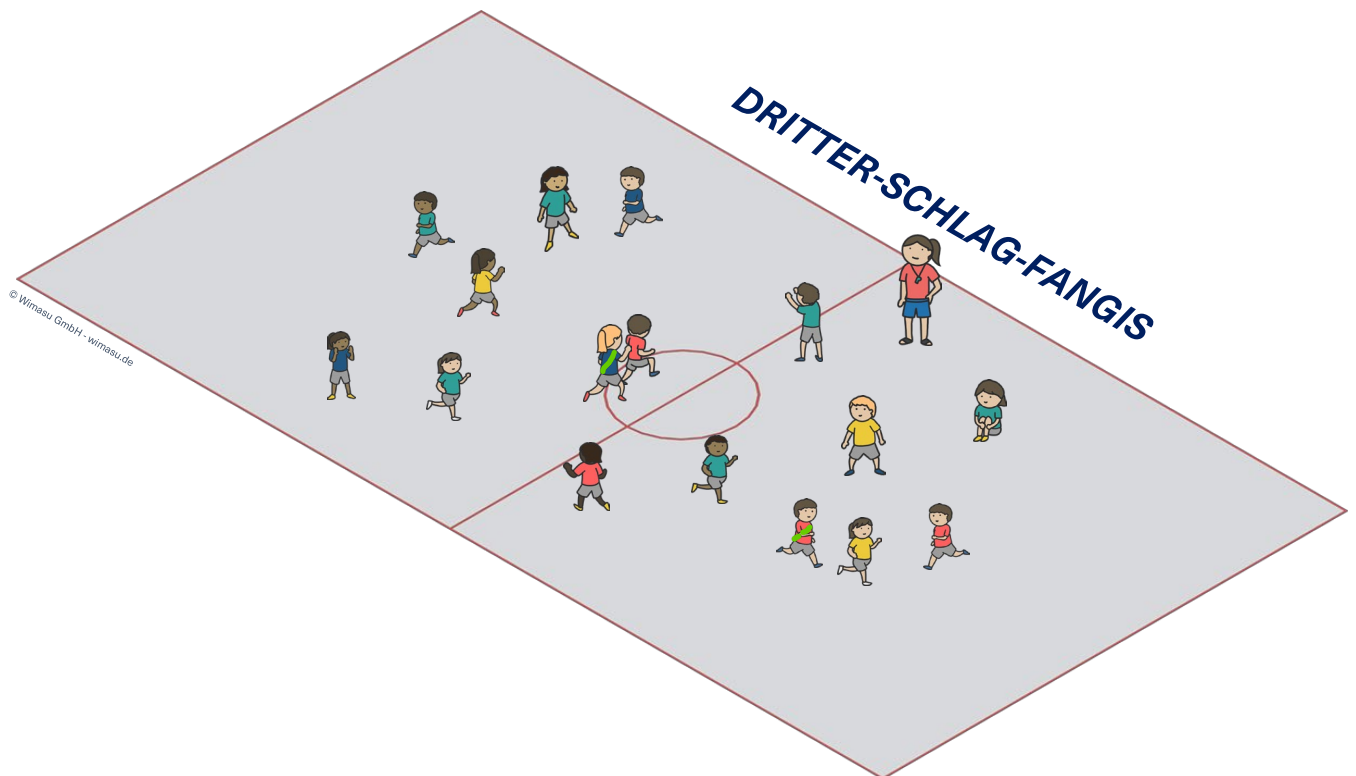
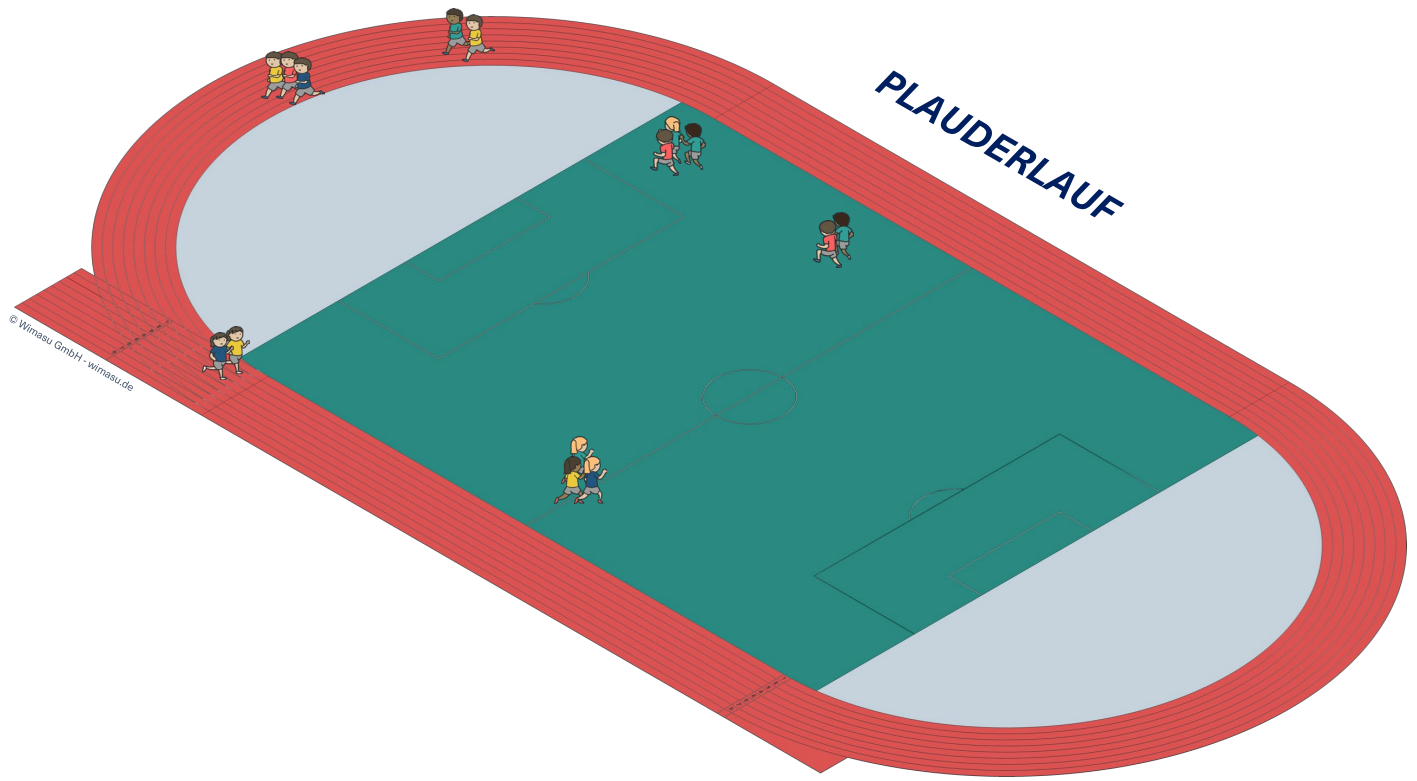


LEKTION 3

Stufe	Mittelstufe / Zyklus 2
Datum	
Anzahl SuS	

Zeit	Inhalt / Beschrieb	Material
3'	<i>Begrüssung / Absenzen / Information</i>	Absenzen:
8'	<i>Aufwärmen</i> Plauderlauf Die SuS erhalten die Aufgabe, auf einer ihnen bekannten Strecke so schnell/langsam in Zweier- oder Dreier-Gruppen zu joggen, dass sie noch gut miteinander plaudern können. Sie sollen sich vom Tag, vom Wochenende, von den Ferien erzählen oder sich in Fremdsprachen unterhalten. Der Lauf kann grundsätzlich auch in der Halle absolviert werden, eignet sich aber besser für eine Strecke im Freien/über das Schulgelände. Es kann zum Beispiel auch die Strecke der Einstiegs-Meile nochmals absolviert werden.	keines

16'	<i>Hauptteil</i> Geländelauf 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. Auf dieser Strecke versuchen die Schüler:innen zweimal 5 Minuten am Stück zu laufen. Zwischen den beiden Läufen dürfen sie eine Pause von 4 Minuten machen. <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.	Material für Streckenmarkierung
8'	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 wurden. 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>	

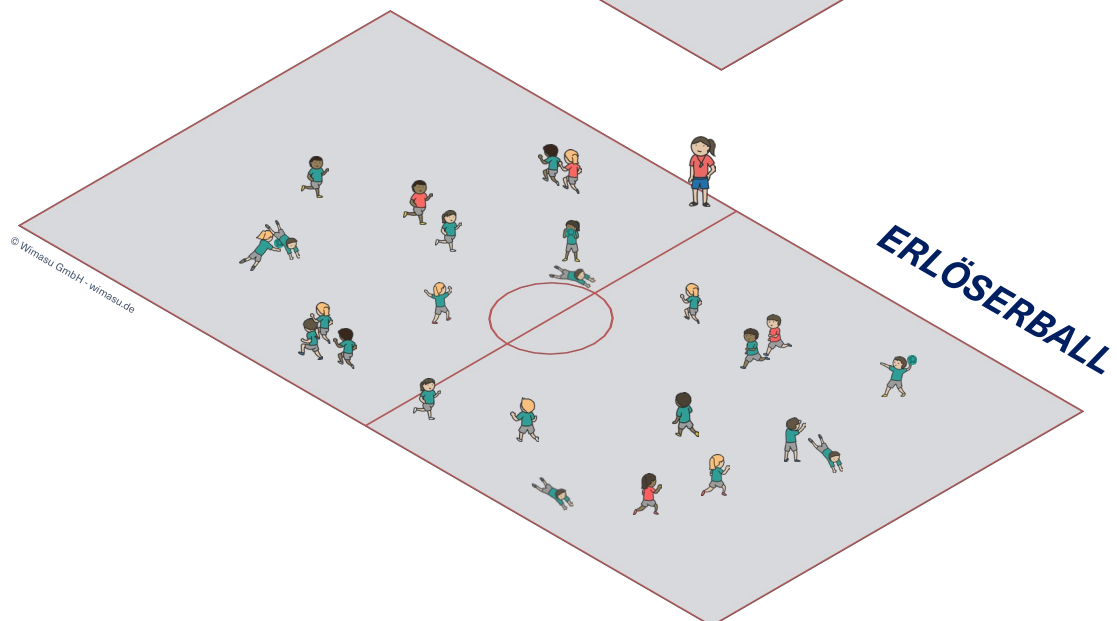
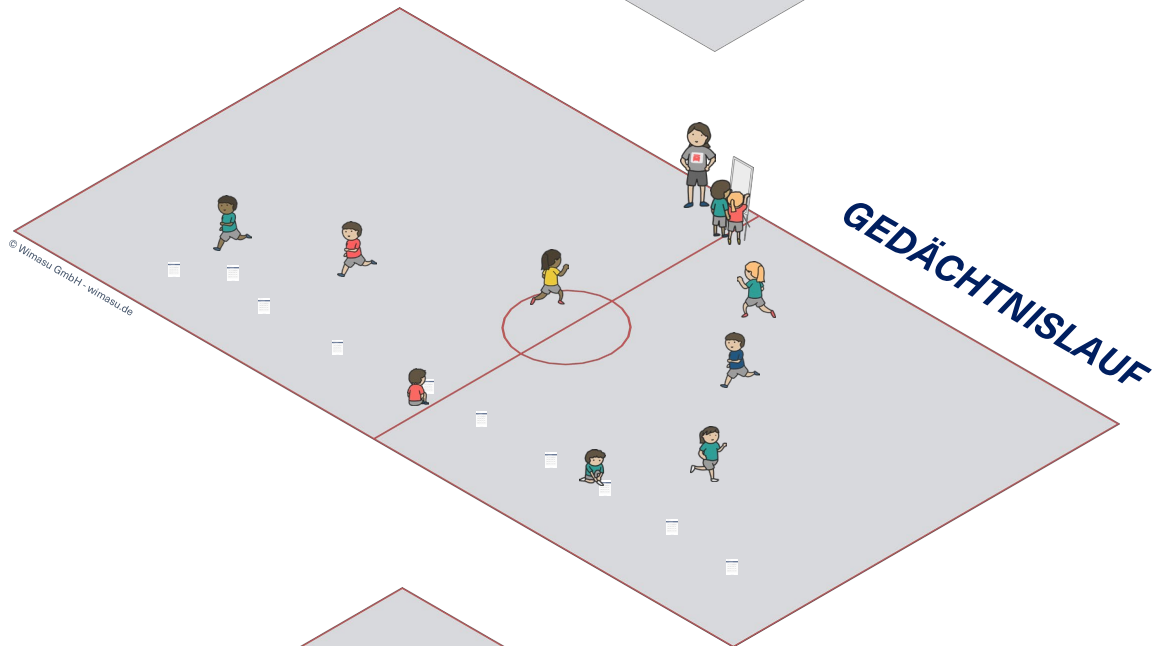
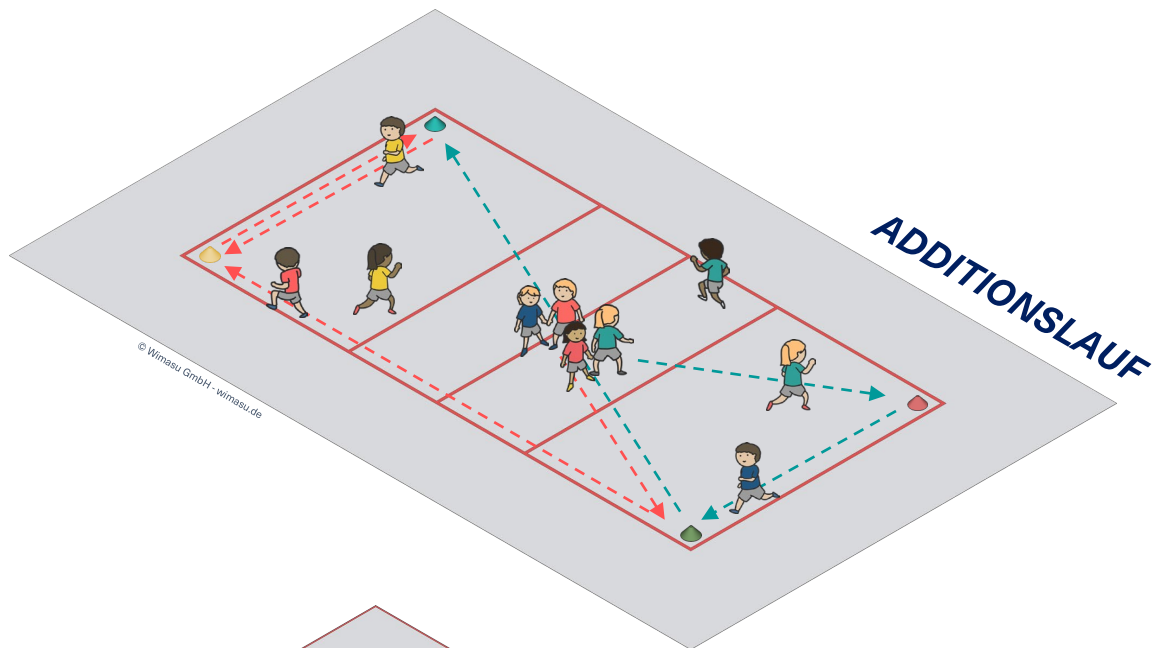


LEKTION 4

Stufe	Mittelstufe / Zyklus 2
Datum	
Anzahl SuS	

Zeit	Inhalt / Beschrieb	Material
3'	<i>Begrüssung / Absenzen / Information</i>	
8'	Aufwärmen Additionslauf In jeder Ecke des Volleyballfeldes befindet sich ein farbiges Hütchen (blau, gelb, grün, rot). Jeweils zu zweit wird im Mittelkreis gestartet: Der/die erste SuS läuft nacheinander 3 farbige Hütchen an. (z.B. gelb – grün – blau). Die/der zweite SuS läuft dieselbe Kombination an, plus ein neues Hütchen dazu. Nun läuft der/die erste SuS wieder die vier Hütchen in der richtigen Reihenfolge plus ein fünftes Hütchen... usw. Dasselbe Hütchen darf mehrere Male angelaufen werden. Wenn jemand einen Fehler läuft, beginnt er/sie wieder mit einer neuen Kombination. <u>Variante:</u> Es können auch Hütchen mit Zahlen (z.B. 1-8) verwendet werden, so dass mehr Kombinationen entstehen.	Markierhütchen oder Pylonen (verschiedene Farben oder Zahlen)

15'	Hauptteil Gedächtnislauf Der Gedächtnislauf kann drinnen oder draussen durchgeführt werden. Jede/r SuS erhält ein Arbeitsblatt (siehe Anhang) und braucht einen Stift. Die Vorlage(n) werden nach einer vorher festgelegten Distanz (z.B. eine Hallenlänge oder -breite) 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? Variation Die SuS müssen jedes Mal eine vorgegebene Aufgabe absolvieren, bevor sie wieder loslaufen dürfen (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.)	- Vorlage „Gedächtnislauf“ (siehe Anhang) - Arbeitsblatt „Gedächtnislauf“ (siehe Anhang) - Stifte
10'	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, 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>	

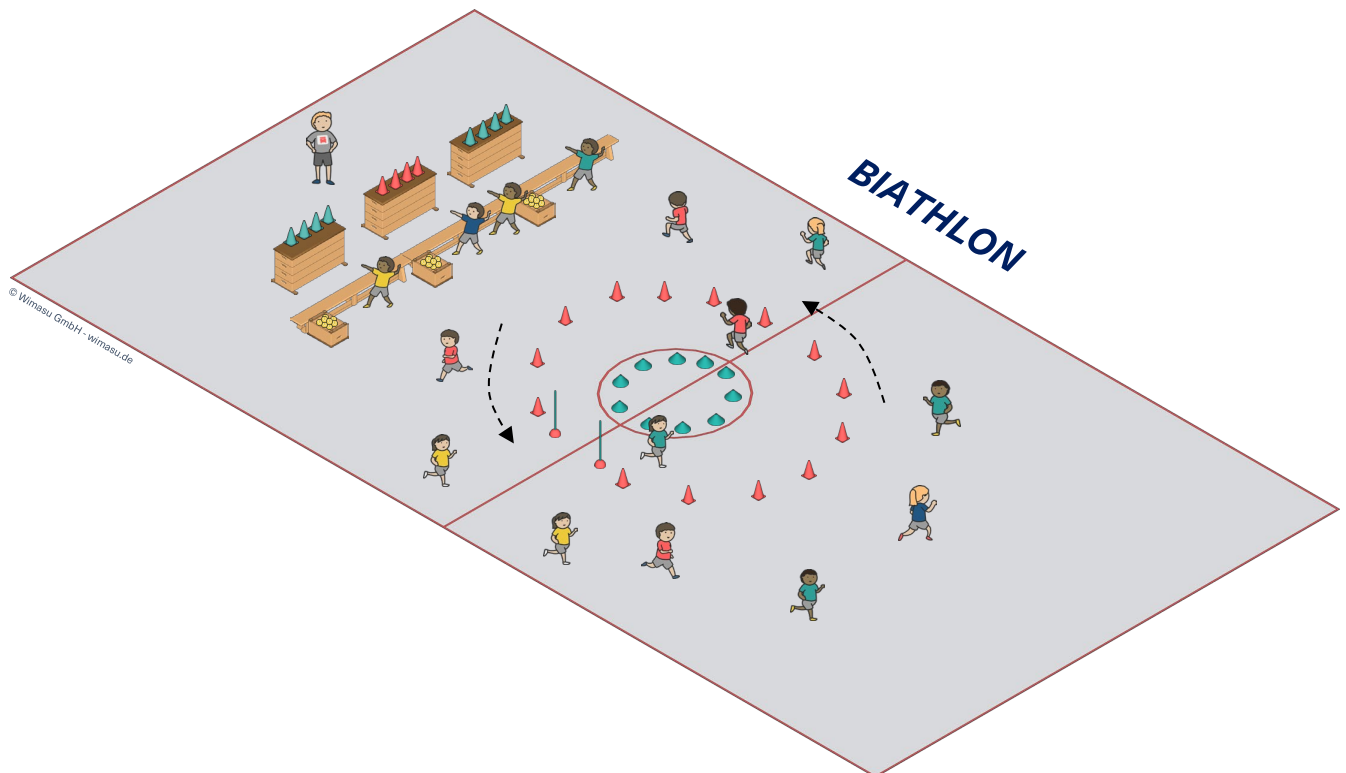
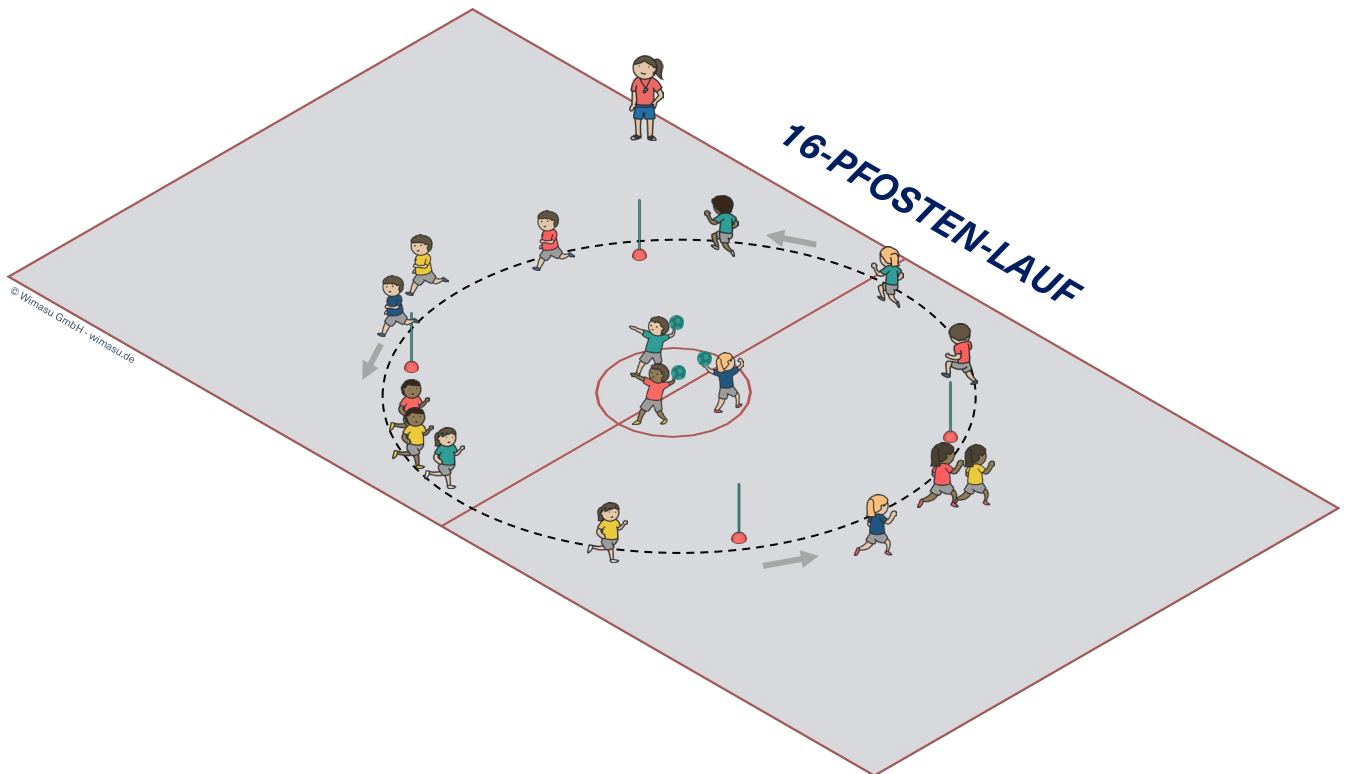


LEKTION 5

Stufe	Mittelstufe / Zyklus 2
Datum	
Anzahl SuS	

Zeit	Inhalt / Beschrieb	Material
3'	<i>Begrüssung / Absenzen / Information</i>	Absenzen:
10'	<i>Aufwärmen</i> 12-Pfosten-Lauf Mit Malstäben wird ein Viereck um den Anspiel- oder Freiwurfbereich gesteckt (es kann auch eine andere Hallen-Markierung genutzt werden). Kreisdurchmesser ca. 2-3m, Seiten des Vierecks ca. 10-15m. Läufer gegen 2-4 Werfer. Die Läufer:innen laufen im Viereck um die Malstäbe und zählen (jeder für sich) jeden Malstab, an dem sie vorbeilaufen. 2 bis 4 im Mittelkreis stehende Werfer:innen versuchen mit je einem Ball, die Läufer:innen zu treffen. Nach einem Treffer muss wieder bei 0 begonnen werden. Die Werfer:innen dürfen nur werfen, wenn sie sich innerhalb des Mittelkreises befinden. Wer 12 Malstäbe umlaufen hat, ohne von einem Werfer mit dem Softball getroffen worden zu sein, tauscht die Rolle mit einem der Werfer:innen. Die Werfer:innen sollten nach jedem Durchgang (auf Zeit), ausgewechselt werden. <u>Variante</u> Bei mehreren Durchgängen (mit neuen Werfern) können verschiedene Laufarten vorgegeben werden (z.B. vorwärts, rückwärts, seitwärts, im Vierfüssler, im oder gegen den Uhrzeigersinn, etc.).	- Malstäbe - Softbälle

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
7'	<i>Cooldown / Abschluss / Reflexion</i>	



ANHANG: VORLAGE «GEDÄCHTNISLAUF»

«Sportarten»

Fussball	Badminton	Tennis	Kanu	Leicht- athletik	Tisch- tennis
Schwingen	Surfen	Skifahren	Spring- reiten	Volleyball	Ballett
Basketball	Skateboard	Hockey	Kajak	Boxen	Segeln
Snow- boarden	Rugby	Fitness	Golf	Tanzen	Handball
Bogen- schossen	Ski- springen	Taekwondo	Rudern	Sport- Klettern	Baseball
Radfahren	Judo	Gewicht- heben	Ringen	Fechten	Triathlon

ANHANG: VORLAGE «GEDÄCHTNISLAUF»

«Leichtathletik-Begriffe»

Sprint	Start	Speerwurf	Ziellinie	Diskuswurf	Stabhochsprung
Kugelstossen	Weltklasse	3000 Meter Hindernis	Diamond League	Weitsprung	Mehrkampf
Dreisprung	Rundbahn	Staffel	Stadion	Hammerwurf	Marathon
Hochsprung	Absprung	Hürdenlauf	Anlauf	Meilenlauf	Gehen
Disqualifikation	Nagelschuhe	Ballwurf	Zeitmessung	Zentimeter	Sandgrube
Gegenwind	Startblock	Stoppuhr	Landung	Messband	Fehlstart

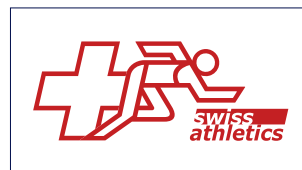
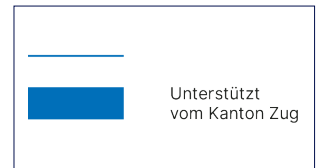
ANHANG: VORLAGE «GEDÄCHTNISLAUF»

Leer (eigene Vorlage)

ANHANG: ARBEITSBLATT «GEDÄCHTNISLAUF»

Weisst du noch alles?

Unterstützt von:



Herausgeber:

Weltklasse Zürich
Baslerstrasse 30
8048 Zürich

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