

**MODUL-
SAMMLUNG
«HAUPTTEIL»
-
ZYKLUS III
OBERSTUFE**

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 Modul-Sammlung orientiert sich am Lehrplan 21 und enthält verschiedene Übungen oder Spiele für den Zyklus 3 als «Hauptteil» einer Sportlektion. In Kombination mit einer Übung bzw. einem Spiel aus der Modulsammlung «Aufwärmen» sowie einem kurzen «Cooldown» inkl. Reflexion ergibt es eine Lektion. Die Modulsammlungen «Aufwärmen» und «Cooldown» sind auf unserer Website zum Download verfügbar. Jedes Modul ist mit einer Intensitäts-Skala und einer approximativen Zeitangabe versehen.

Fixfertige, komplette Lektionen (Aufwärmen/Hauptteil) für alle Trainingswochen sind in den Dokumentationen «Extrameile Musterlektionen» für verschiedene Anzahl Wochen bzw. Lektionen zusammengestellt. Du findest auch 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

HAUPTTEIL: «GELÄNDELAUF»

Intensität:     

Zeit (inklusive Aufbau): ca. 15-20 Minuten

Zyklus: I & II & III

Material

- Material zum Markieren der Strecke

Wie funktioniert's?

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.

Ablauf:

1. Laufe die vorgesehene Runde zuerst mit der ganzen Klasse. Erkläre den Weg.
2. Lasse alle SuS eine Runde laufen: Lasse alle 10 Sekunden einen SuS auf die Strecke.
3. Lasse danach die Klasse mehr oder weniger als Ganzes auf die Strecke. Alle sollen versuchen **während 6 Minuten** nie anzuhalten. Das Tempo soll jeder/jede entsprechend anpassen.

Varianten

- Den Lauf in einer anderen Sportlektion wiederholen, dann läuft die Klasse jedoch **zweimal 4 Minuten**. Die Pause zwischen den beiden Läufen beträgt **2 Minuten**.
- Den Lauf in einer weiteren Sportlektion wiederholen, dann läuft die Klasse jedoch **zweimal 5 Minuten**. Die Pause zwischen den beiden Läufen beträgt **2 Minuten**.
- Den Lauf in einer weiteren Sportlektion wiederholen, dann läuft die Klasse jedoch **zweimal 6 Minuten**. Die Pause zwischen den beiden Läufen beträgt **4 Minuten**.
- Die Klasse soll in den **X Minuten** als Ganzes so viele Runden wie möglich absolvieren. Dabei sollen immer alle zusammenbleiben. Bessere/Ausdauerndere SuS können und sollen dabei den Schwächeren helfen, in dem Sie sie beispielsweise ein Stück weit tragen.

Tipp

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.

HAUPTTEIL: «HINDERNISLAUF»

Intensität:     

Zeit (inklusive Aufbau): ca. 15-20 Minuten

Zyklus: I & II & III

Material

- Evtl. Hindernisse, z.B. Schwedenkasten, Dicke Matte Langbänke, Malstäbe, Trampolin, Sprossenwand, Bock

Wie funktioniert's?

Nutze die räumlichen Möglichkeiten eines Sportplatzes und baue einen Hindernisparcours auf. Im Gegensatz zum „Geländelauf“ sollten die Sus bei diesem Lauf über/unter/um Hindernisse herumlaufen müssen. Falls nicht genügend natürliche Elemente vorhanden sind, können zusätzlich Hürden, Schachteln, Kästen, Malstäbe usw. als Hindernisse eingesetzt werden.

Achte auf die Sicherheit: vermeide z.B. Treppen oder ähnliches. Die Runde sollte mindesten 45 Sekunden lang sein.

Ablauf:

1. Laufe die vorgesehene Runde zuerst mit der ganzen Klasse. Erkläre den Weg.
2. Lasse danach die Klasse mehr oder weniger als Ganzes auf die Strecke. Alle sollen den Hindernislauf **während 6 Minuten** nie anzuhalten. Das Tempo soll jeder/jede entsprechend anpassen.

Varianten

- Den Lauf in einer anderen Sportlektion wiederholen, dann läuft die Klasse jedoch **zweimal 4 Minuten**. Die Pause zwischen den beiden Läufen beträgt 4 Minuten.
- Den Lauf in einer weiteren Sportlektion wiederholen, dann läuft die Klasse jedoch **zweimal 5 Minuten**. Die Pause zwischen den beiden Läufen beträgt 5 Minuten.
- Die Klasse soll in den **X Minuten** als Ganzes so viele Runden wie möglich absolvieren. Dabei sollen immer alle zusammenbleiben. Bessere/Ausdauerndere SuS können und sollen dabei den Schwächeren helfen, in dem Sie sie beispielsweise ein Stück weit tragen.

Tipp

Der Hindernisparcours kann auch in der Halle aufgebaut werden, jedoch muss die Strecke dabei so gewählt werden, dass genügend Platz zum Überholen ist und eventuelle Hindernisse nicht gefährlich sind.

HAUPTTEIL: «SPIELKARTENLAUF»

Intensität: ✂ ✂ ✂ ✂ ✂

Zeit (inklusive Aufbau): ca. 12 Minuten

Zyklus: I & II & III

Material

- Zwei Spielkarten-Sets (mit halbierten Karten)
- Malstäbe
- (verschiedene Hindernisse)

Wie funktioniert's?

Die Karten von zwei Spielkarten-Sets werden halbiert (quer, längs oder diagonal) und in der Hallenmitte verstreut auf den Boden gelegt. Die SuS werden in vier Gruppen aufgeteilt und je einer Hallenecke/Platzecke zugeteilt, wo sie ihr Karten-Depot haben.

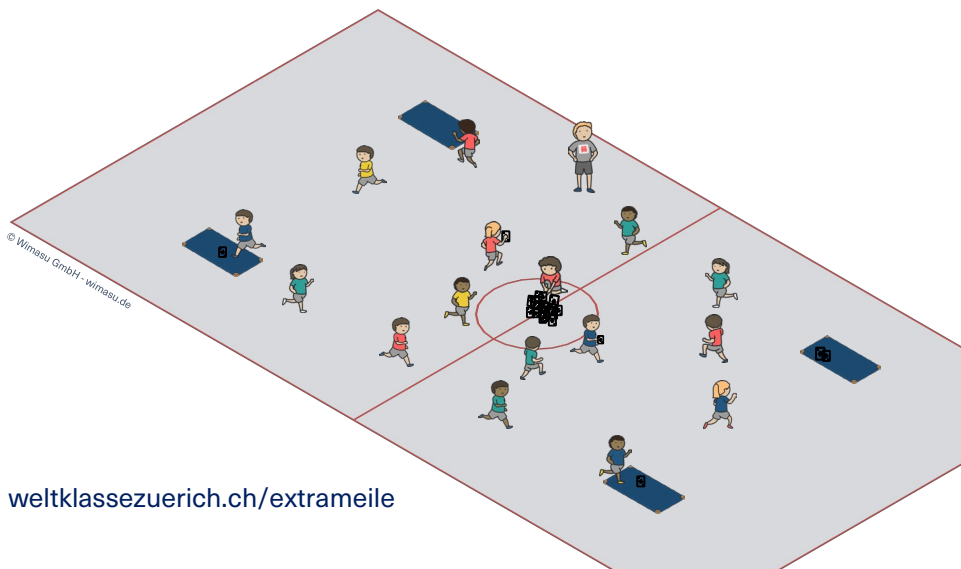
Auf ein Startsignal laufen alle von ihrer Ecke heraus eine Runde und holen eine halbe Spielkarte zurück in ihre Ecke, usw. Pro Runde immer eine halbe Karte, bis es in der Mitte keine Kartenhälften mehr hat.

Welche Gruppe hat zum Schluss am meisten zusammengehörende Kartenhälften gesammelt?

Varianten

- Die Laufstrecke kann auch als Hindernisparcours ausgestaltet werden.
- Karten verdeckt oder sichtbar in der Mitte hinlegen. Wenn sie sichtbar sind, können die SUS evtl. passende Karten auswählen.
- Unpassende Karten können zurück in die Mitte gelegt werden, so dass zum Schluss mehr komplette Karten vorhanden sind.
- Anstatt mit halbierten Karten kann auch mit ganzen Spielkarten gearbeitet werden:
 - Anstatt im Kreis, laufen die Gruppen die Hallenlänge hin und zurück: Die Jasskarten werden am Hallenende verkehrt auf den Boden verteilt. Die ersten 4 der jeweiligen Gruppen rennen los und decken je eine Karte auf.
 - 1. Durchgang: Die aufgedeckte Karte darf nur mitgenommen werden, wenn sie die richtige Farbe hat (rot oder schwarz). Ist es die Farbe der Gruppe, darf der Läufer die Karte mitnehmen. Ist es nicht die richtige Farbe, muss er die Karte wieder verkehrt ablegen und ohne Karte zurückrennen. Der/die nächste der Gruppe startet.
 - 2. Durchgang: Jede Gruppe darf nur noch ganz bestimmte Karten holen (Schaufel, Kreuz, Herz, Ecke).

Wer hat zuerst 9 Karten?



HAUPTTEIL: «BIATHLON»

Intensität: ✂ ✂ ✂ ✂ ✂

Zeit (inklusive Aufbau): ca. 20 Minuten

Zyklus: I & II & III

Material

- Schwedenkästen
- Pylonen
- Malstäbe
- Tennisbälle

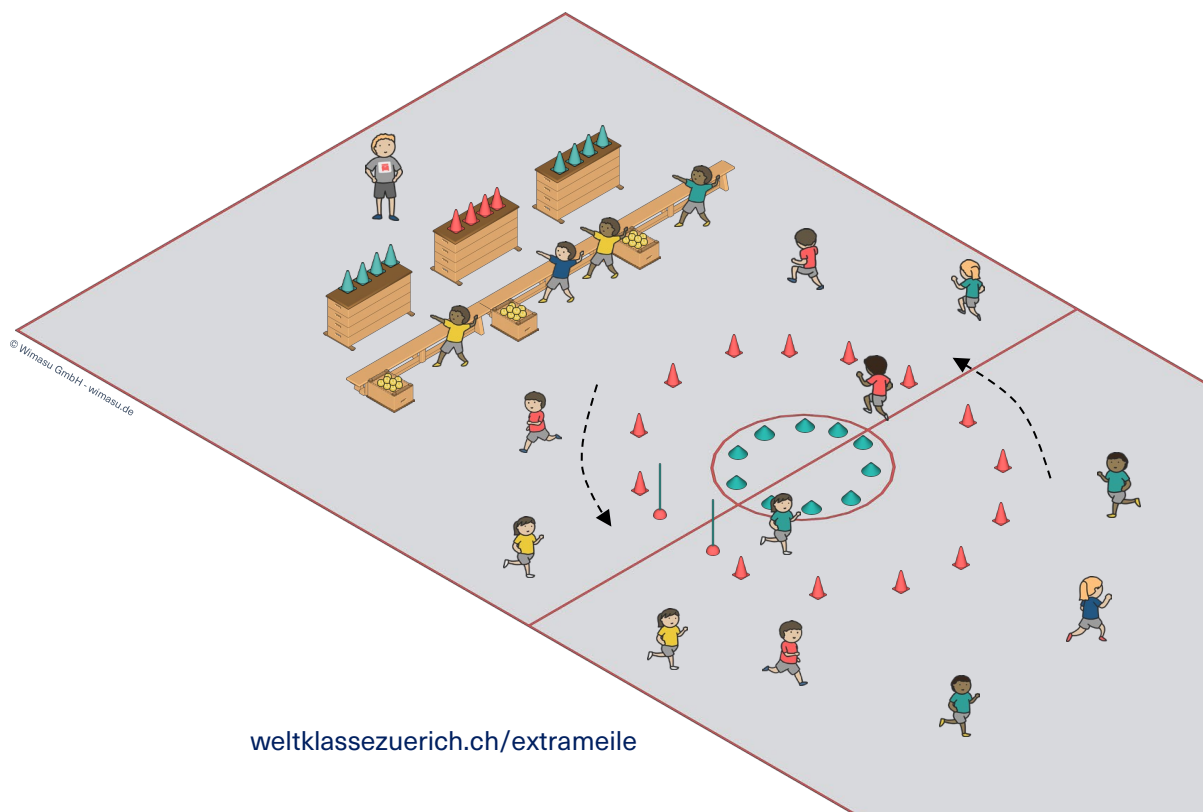
Wie funktioniert's?

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.

Varianten

- 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)



HAUPTTEIL: «AUSDAUERLAUF: MEIN EIGENES TEMPO»

Intensität: ✂ ✂ ✂ ✂ ✂

Zeit (inklusive Aufbau): ca. 15 Minuten

Zyklus: I & II & III

Material

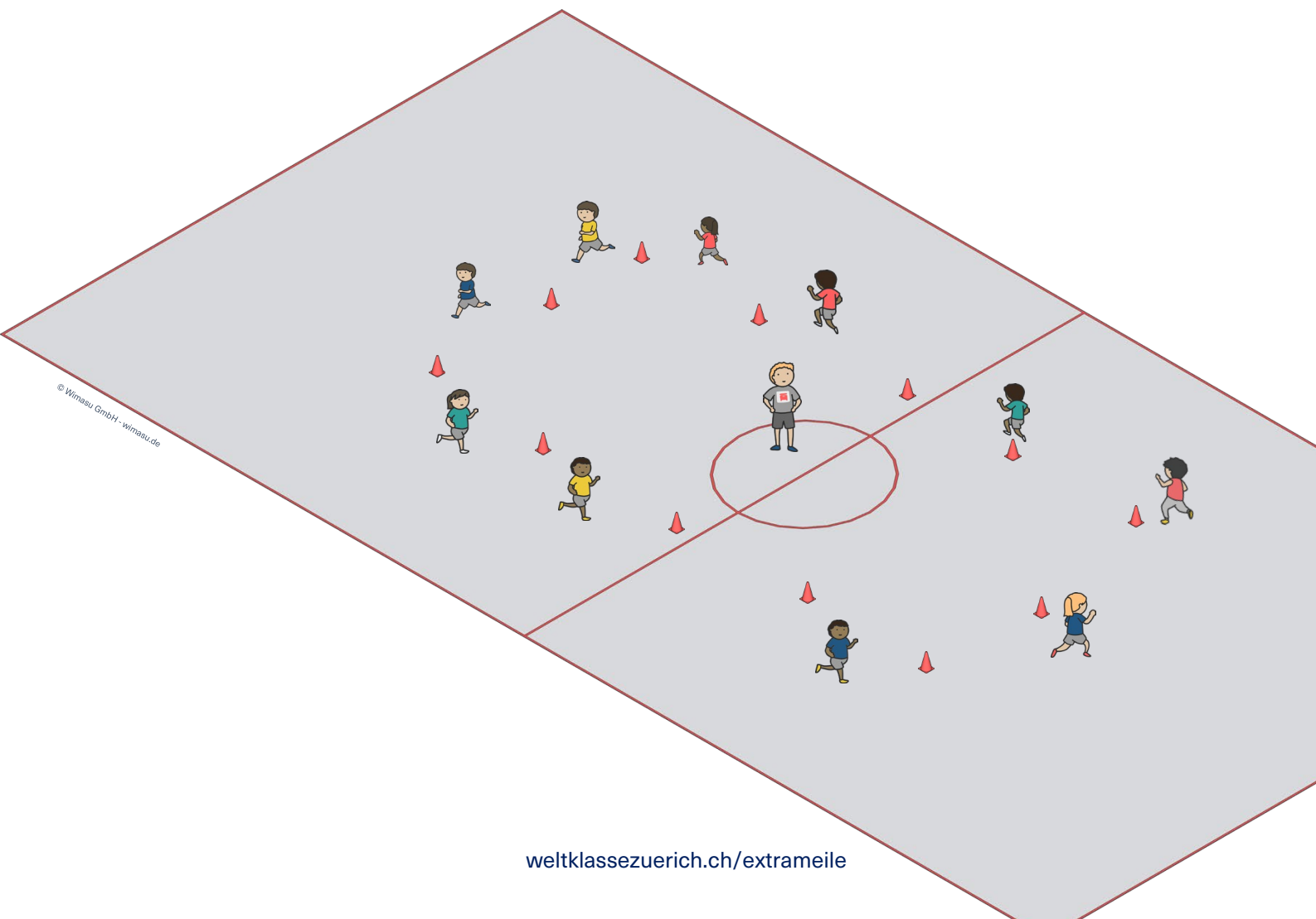
- Stoppuhr(en)

Wie funktioniert's?

Die Lehrperson erklärt, dass man beim Dauerlauf am weitesten kommt, wenn man in einem regelmässigen Tempo läuft. Alle laufen gemeinsam mit der Lehrperson auf einer Rundstrecke (in der Halle oder draussen) in einem konstanten Tempo X Runden und stoppen die Rundenzeiten. Dabei versuchen jeder sich vorzustellen, wie es sich anfühlt, wenn sie diese Runde noch einmal 5-20 min selbstständig weiterlaufen. Alle notieren sich auf einem Zettel, wie viele Runden sie während 5, 8 oder 10 min laufen möchten. Wer hat am besten geschätzt?

Variante

- Die Lehrperson ruft jede Minute die Zeit aus – wer läuft in jedem Zeitintervall exakt identisch weit? (Runde mit Markierhütchen alle 50 m markieren)



HAUPTTEIL: «AUSDAUERLAUF: SYNCHRONLAUFEN»

Intensität: ✂ ✂ ✂ ✂ ✂

Zeit (inklusive Aufbau): ca. 20 Minuten

Zyklus: I & II & III

Material

- Markierhütchen oder Malstäbe

Wie funktioniert's?

Zwei Runden werden definiert, eine etwas kleinere und eine etwas grössere (zum Beispiel rund um die Halle oder 2 Meter innen und aussen bei einem Fussballspielfeld oder Rasen und Tartanbahn auf einer Leichtathletikanlage). Paarweise laufen die SuS während mehreren Minuten jeweils synchron auf diesen Runden.

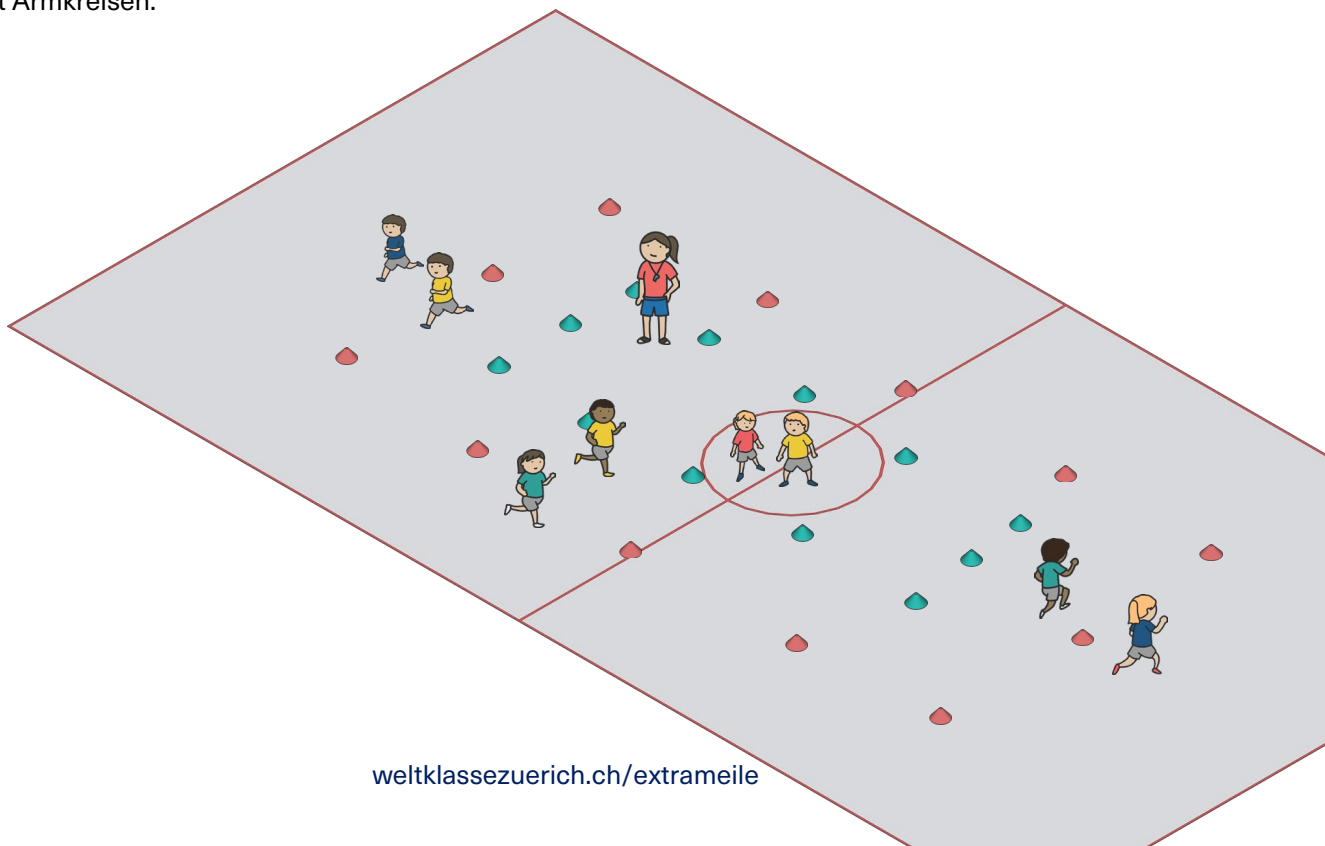
A nimmt für sich die geraden, B die ungeraden Zahlen. Beim Start sagen jeweils beide gleichzeitig eine beliebige Zahl und addieren diese. Wer schneller die Summe korrekt sagt, erhält einen Rechenpunkt. Ist die Summe gerade, darf A die kleinere Runde rennen.

Beide joggen nun die Runde stets auf derselben Höhe synchron. Die Person auf der grösseren Runde gibt ein regelmässiges Tempo vor. Auch A ist stets am Joggen, allenfalls mit ganz kleinen Schritten.

Jede Runde sagen beide eine neue Zahl und berechnen das Produkt. Ist das Produkt ungerade, darf B die kleinere Runde rennen. Wer erzielt am Schluss am meisten Rechenpunkte?

Varianten

- Multiplikation oder Subtraktion
- Zahlen auf Französisch oder Englisch sagen
- Auf der kleinen Runde muss man auf der Spielfeldbreite die Laufart wechseln: rückwärts, seitwärts joggen, mit Armkreisen.



HAUPTTEIL: «WÜRFELLAUFEN»

Intensität: 

Zeit (inklusive Aufbau): ca. 8-20 Minuten

Zyklus: III

Material

- 4 Würfel
- 4 Malstäbe

Wie funktioniert's?

Die Klasse wird in vier Gruppen eingeteilt. Jede Gruppe stellt sich in einer Ecke auf. Auf ein Signal starten die Gruppen aus ihrer Ecke heraus und laufen die Runde als jeweils kompakte Gruppe. Nach jeder Runde würfelt jede Gruppe in ihrer Ecke eine Zahl. Nachdem sie gewürfelt hat, geht die ganze Gruppe wieder auf die nächste Runde.

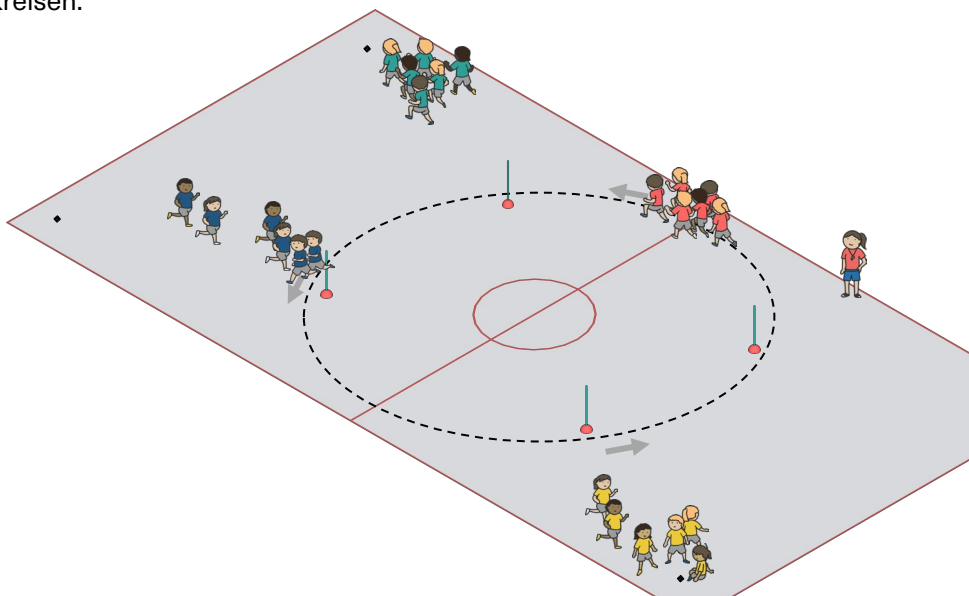
Welche Gruppe erreicht zuerst eine 20 Punkte? Die Zahlen können entweder im Kopf zusammengezählt oder auf einem Blatt addiert werden.

Hinweis:

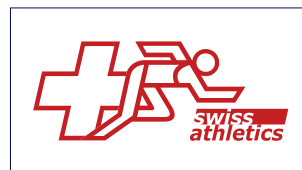
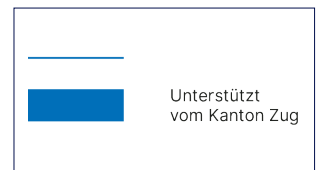
Für 20 Punkte muss die Gruppe mindestens vier Runden laufen. Wenn sie jedoch Pech hat, benötigt sie viel mehr Runden. Damit die ersten Gruppen nicht zu lange Pause haben, empfehlen wir nach 3min den ersten Durchgang zu stoppen und einen zweiten Durchgang zu starten. Mehr als drei Durchgänge müssen nicht absolviert werden.

Varianten

- Anzahl zu erreichender Punkte variieren: Auf Laufweg, Zielsetzung und Anzahl Teilnehmende abstimmen
- Immer ein/e Schüler:in pro Gruppe darf sich eine Runde lang in der Ecke ausruhen.
- Ablösestaffette: Nur ein/e Schüler:in pro Gruppe ist unterwegs. Er/Sie würfelt und absolviert anschliessend mit dem Würfel eine Runde, übergibt dann den Würfel der/dem nächsten Schüler:in, diese/r würfelt und geht auf die nächste Runde etc. Achtung: diese Form ist sehr intensiv.
- Mit mehreren Würfeln pro Gruppe, so dass nicht nur ein Schüler:in würfeln kann.
- Bewegungsaufgabe für die aktuelle Runde, falls die Zwischensumme aktuell ungerade ist. Z.B. Seitwärtshüpfen oder die Arme kreisen.



Unterstützt von:



Herausgeber:

Weltklasse Zürich
Baslerstrasse 30
8048 Zürich

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