

***MUSTER-
LEKTIONEN***
-
6 LEKTIONEN
-
***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 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!

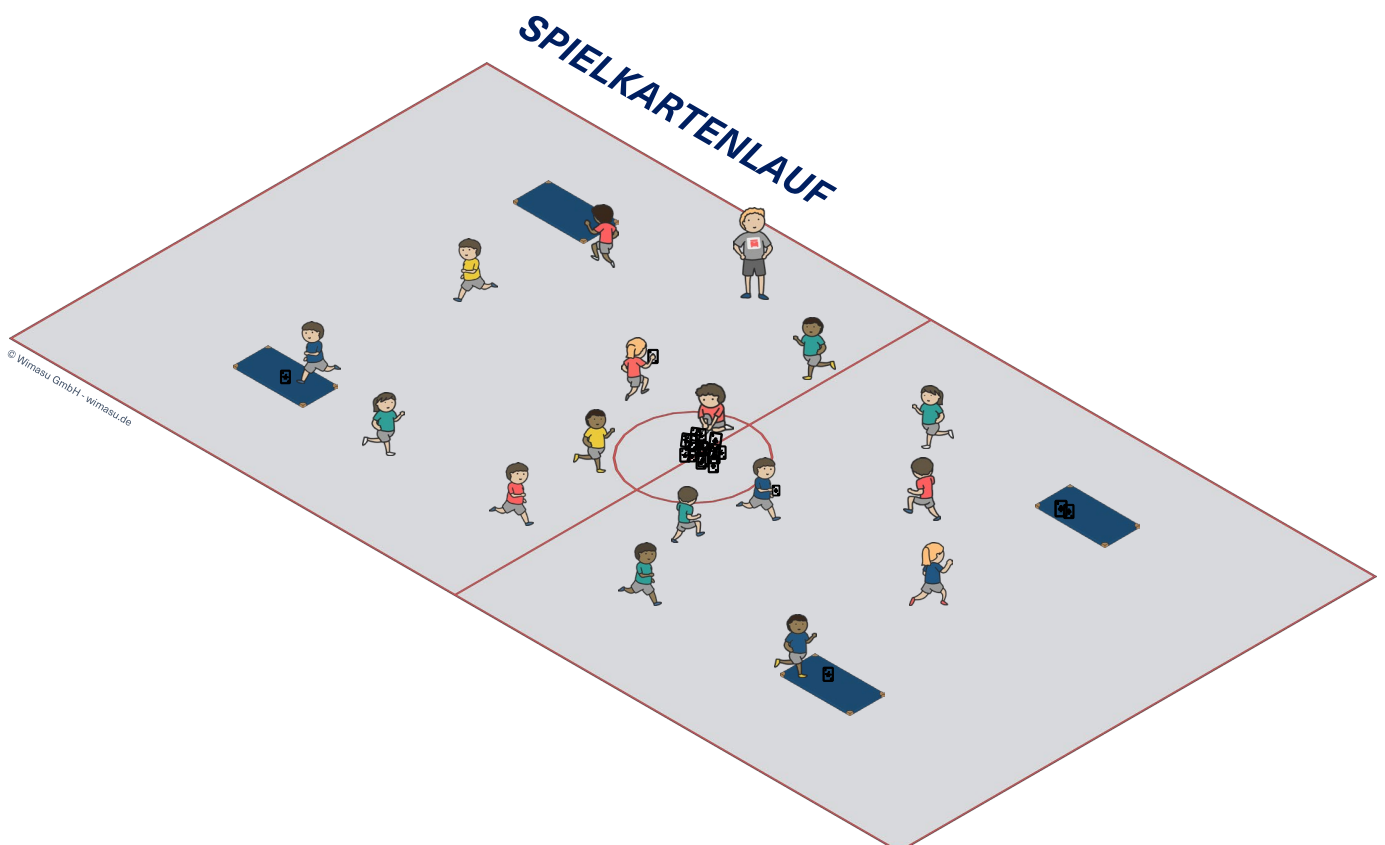
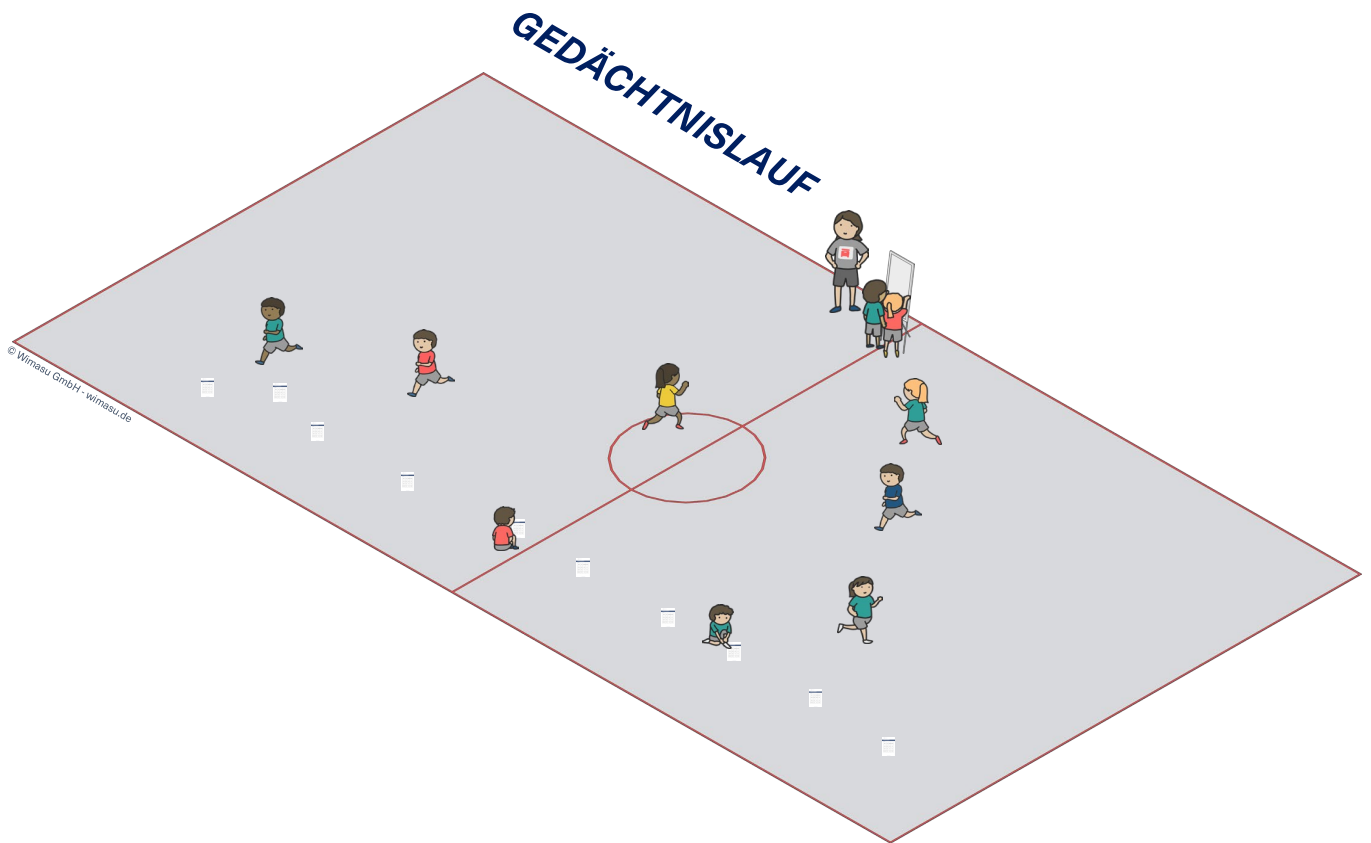
Dein «Extrameilen»-Team bei Weltklasse Zürich

LEKTION 1

Stufe	Mittelstufe / Zyklus 2
Datum	
Anzahl SuS	

Zeit	Inhalt / Beschrieb	Material
3'	<i>Begrüssung / Absenzen / Information</i>	Absenzen:
8'	<i>Aufwärmen</i> 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?	- Vorlage „Gedächtnislauf“ (siehe Anhang) - Arbeitsblatt „Gedächtnislauf“ (siehe Anhang)

10'	<i>Hauptteil</i> Spielkartenlauf 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? <u>Varianten</u> - Die Laufstrecke kann auch als Hindernisparcours ausgestaltet werden. - Anstatt mit halbierten Karten kann auch mit ganzen Spielkarten gearbeitet werden: - Anstatt im Kreis, laufen die Gruppen die Hallenlänge hin und zurück: Die Spielkarten 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?	- Zwei Spielkarten-Sets (mit halbierten Karten) - Malstäbe (verschiedene Hindernisse)
12'	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 zum Markieren der Strecke
7'	<i>Cooldown / Abschluss / Reflexion</i>	

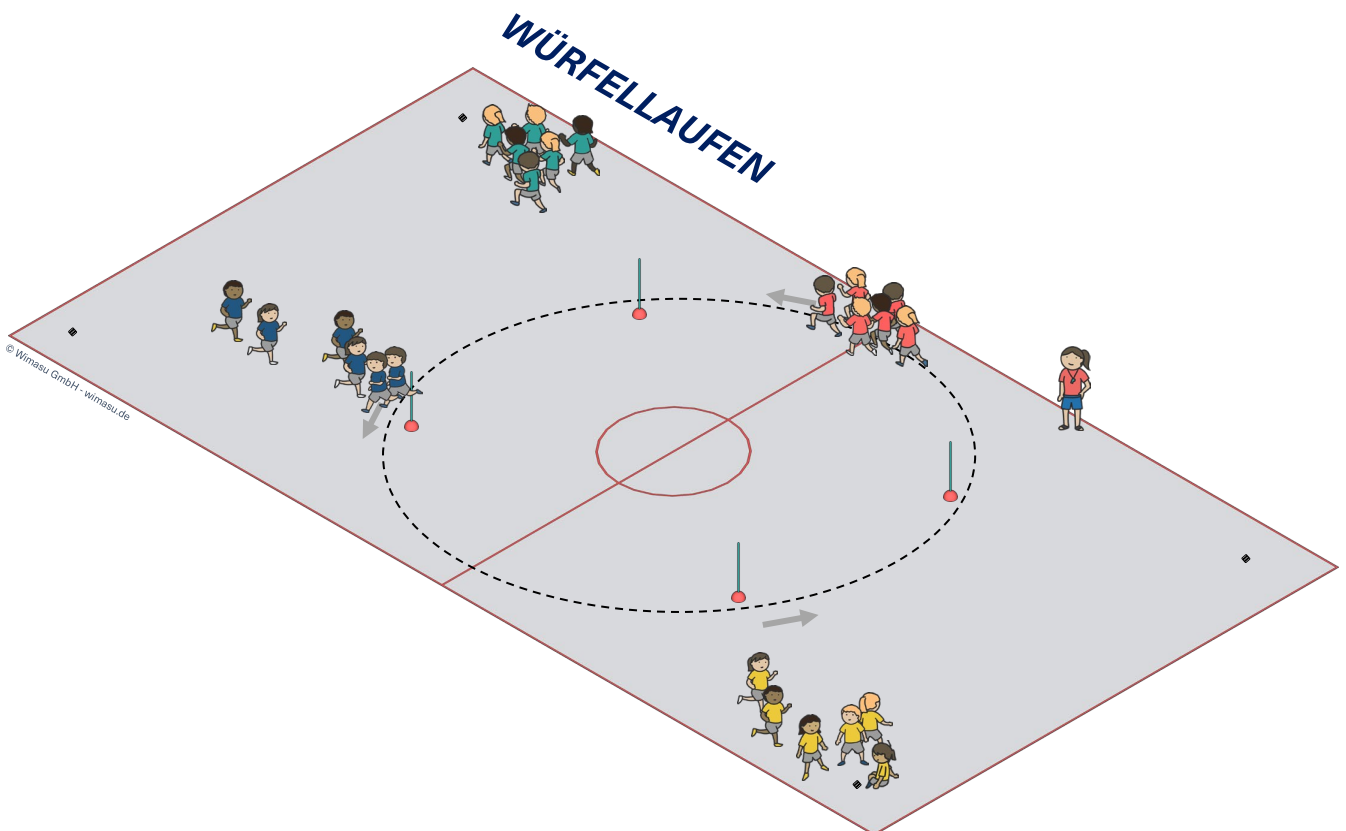
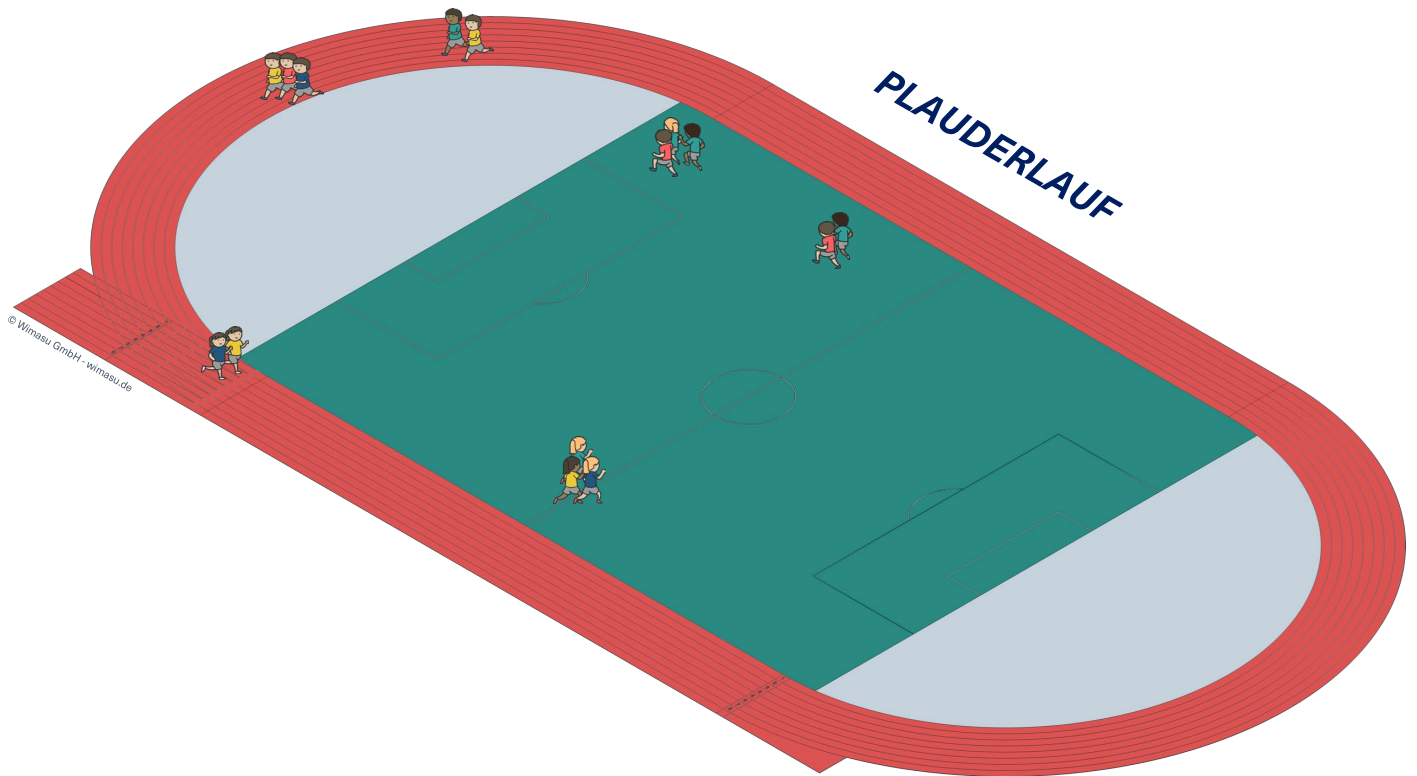


LEKTION 2

Stufe	Mittelstufe / Zyklus 2
Datum	
Anzahl SuS	

Zeit	Inhalt / Beschrieb	Material
3'	<i>Begrüssung / Absenzen / Information</i>	Absenzen:
8'	<i>Aufwärmen</i> 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

10'	<i>Hauptteil</i> Würfellaufen 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. <u>Hinweis:</u> 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. <u>Varianten:</u> - 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.	4 Würfel 4 Malstäbe
14'	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 2 Minuten machen.	Material für Streckenmarkierung
7'	<i>Cooldown / Abschluss / Reflexion</i>	

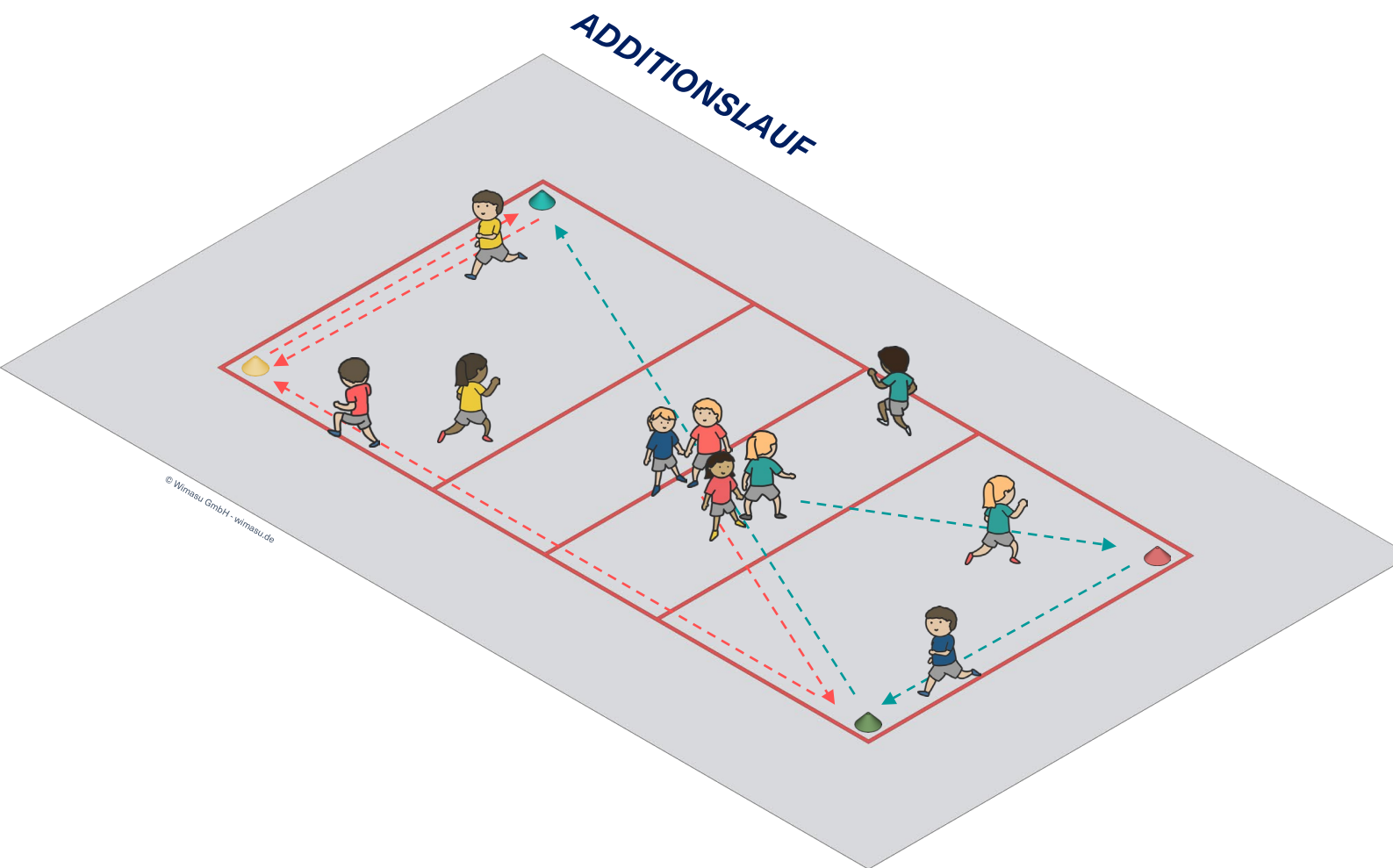


LEKTION 3

Stufe	Mittelstufe / Zyklus 2
Datum	
Anzahl SuS	

Zeit	Inhalt / Beschrieb	Material
3'	<i>Begrüssung / Absenzen / Information</i>	Absenzen:
10'	<i>Aufwärmen</i> 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)

20'	<i>Hauptteil</i> Hindernislauf 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. Die Schüler:innen sollen den Hindernislauf zweimal 5 Minuten am Stück absolvieren. Dazwischen dürfen sie 5 Minuten Pause machen. <u>Tipp:</u> 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.	Evtl. Hindernisse, z.B. Schwedenkasten, Dicke Matte, Langbänke, Malstäbe, Trampolin, Sprossenwand, Bock, ertc.
7'	<i>Cooldown / Abschluss / Reflexion</i>	

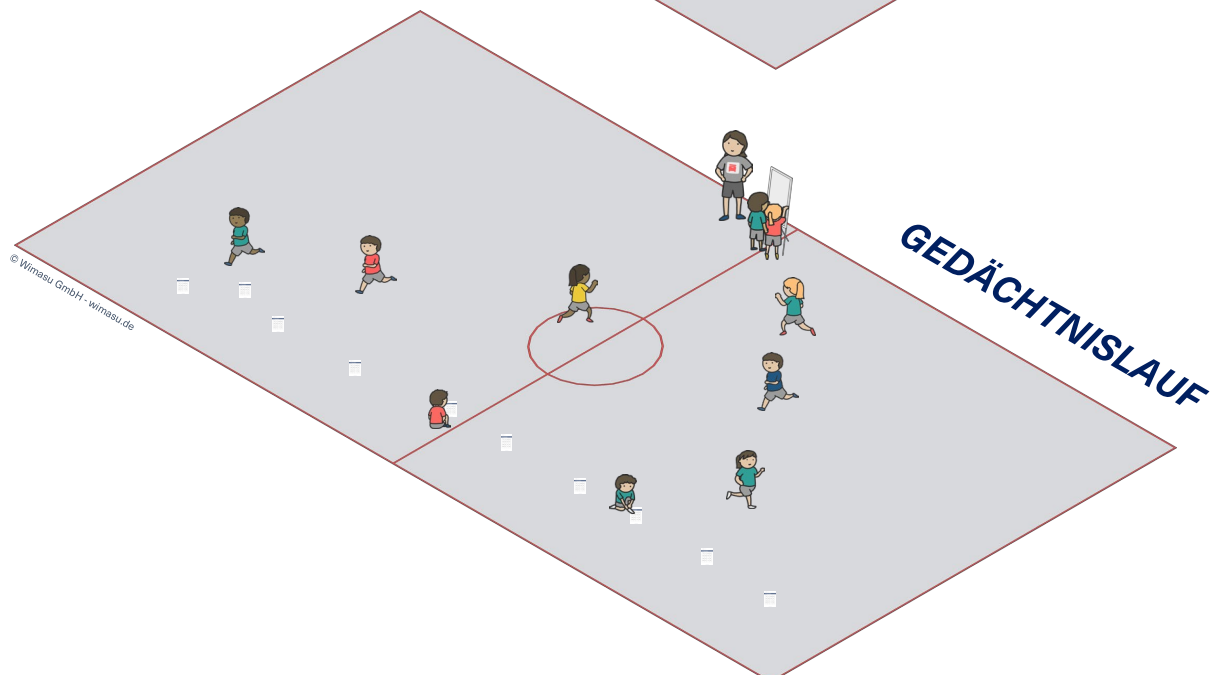
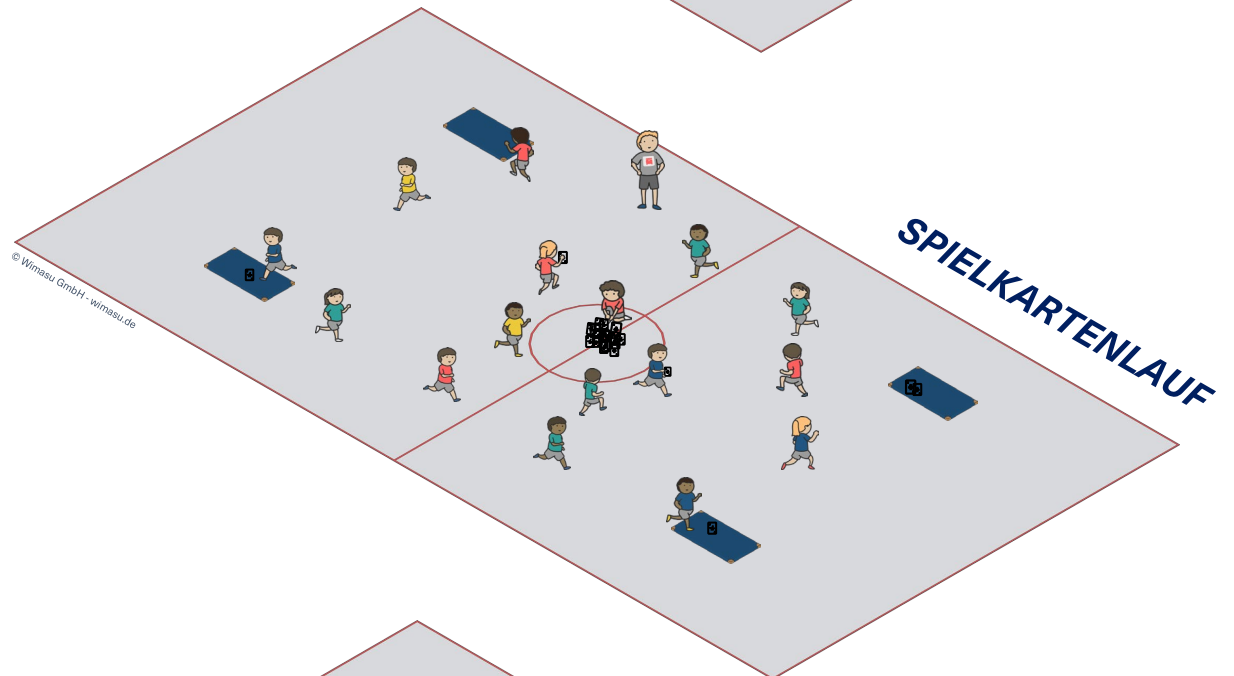
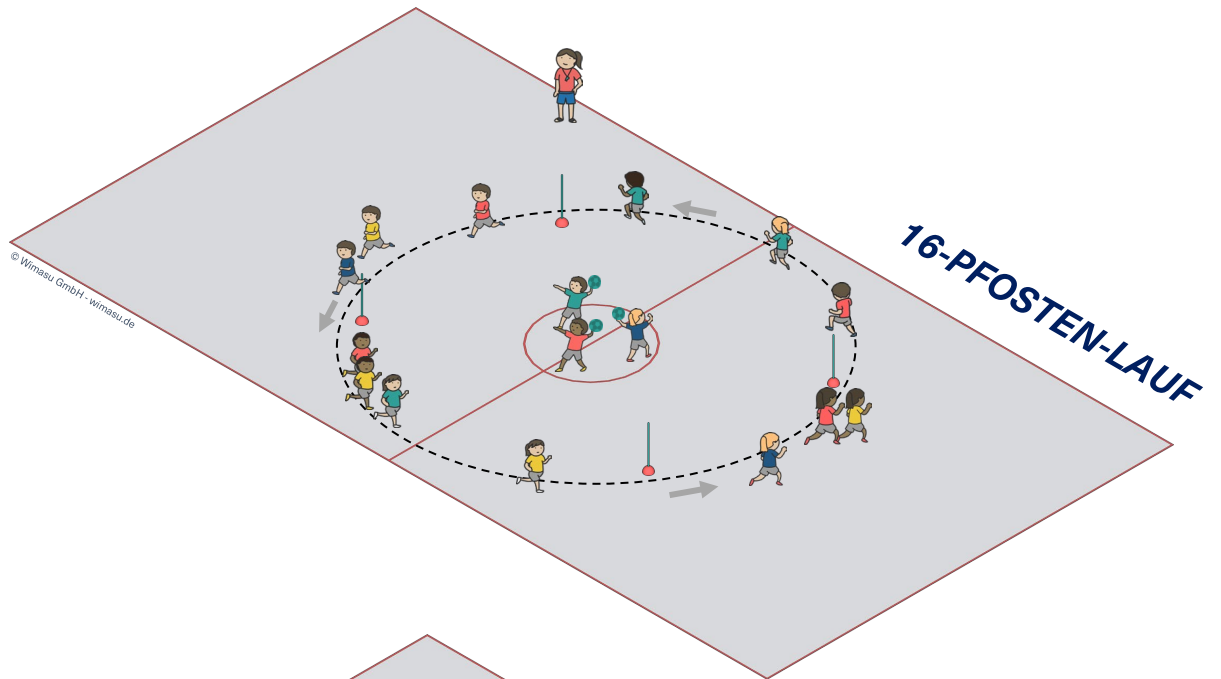


LEKTION 4

Stufe	Mittelstufe / Zyklus 2
Datum	
Anzahl SuS	

Zeit	Inhalt / Beschrieb	Material
3'	<i>Begrüssung / Absenzen / Information</i>	Absenzen:
8'	<i>Aufwärmen</i> 16-Pfosten-Lauf 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 16 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.	• Malstäbe • Softbälle

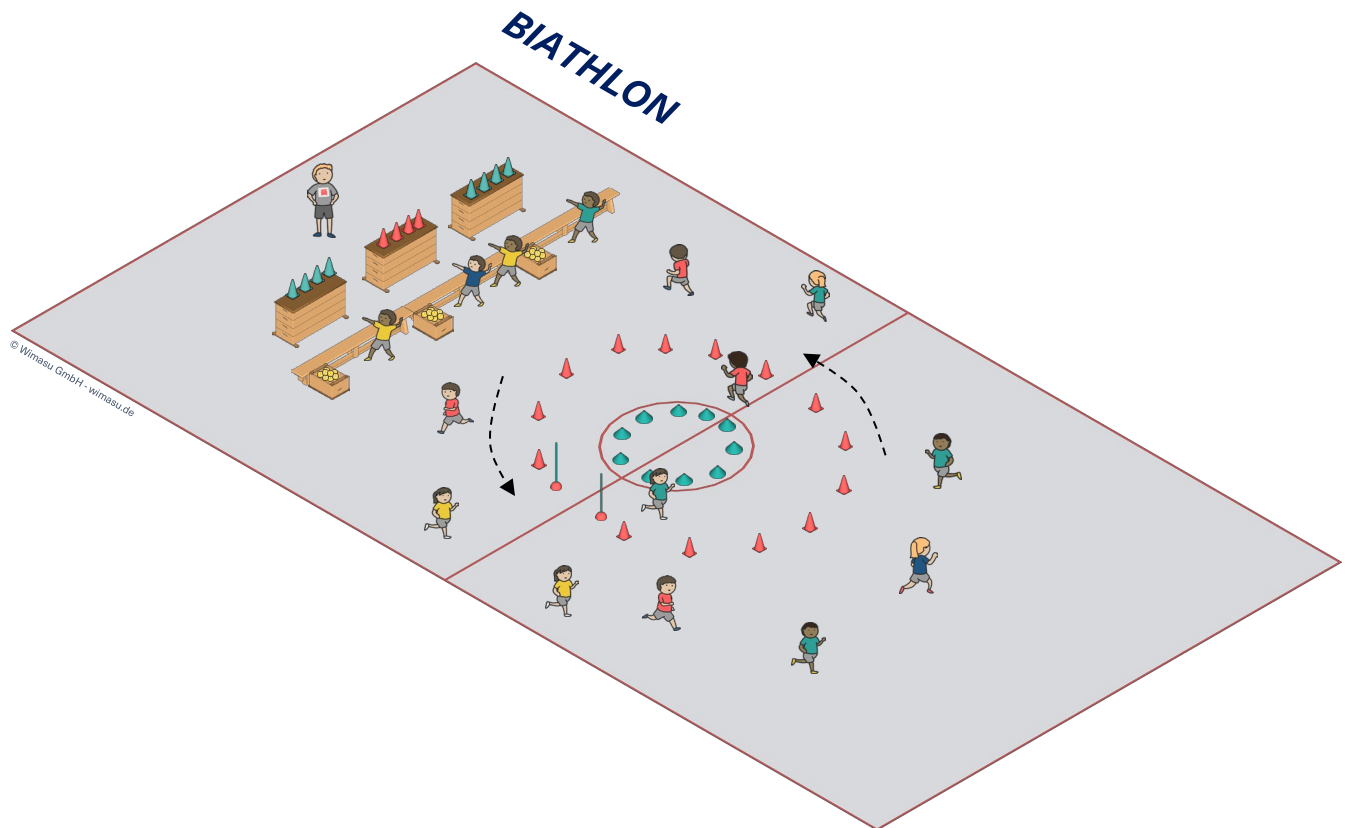
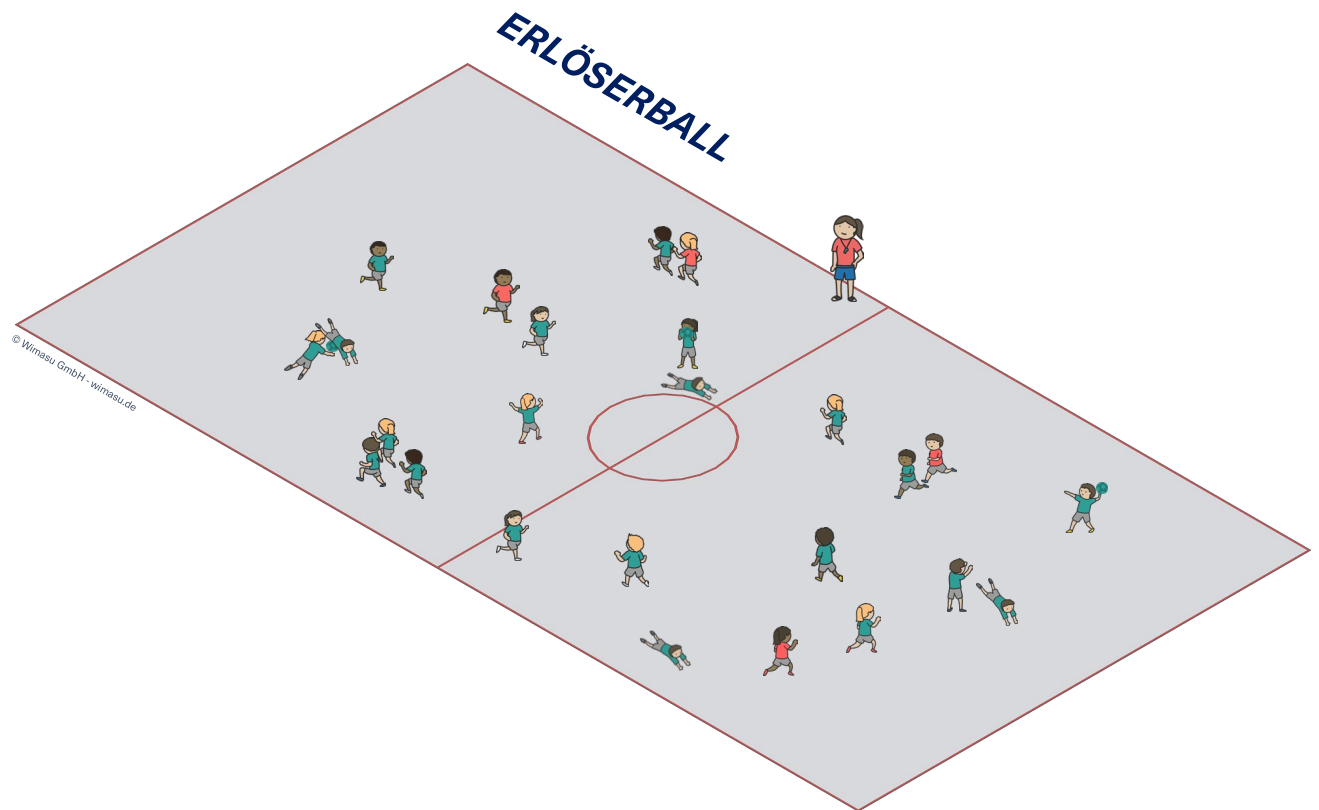
12'	<i>Hauptteil</i> Spielkartenlauf Die Karten von zwei Spielkarten-Sets werden halbiert (quer, längs oder diagonal) und in der Hallenmitte verstreut auf den Boden gelegt. Die SuS werden in vier Gruppen aufgeteilt und je einer Hallenecke/Platzecke zugeteilt, wo sie ihr Karten-Depot haben. Auf ein Startsignal 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? Variationen: Siehe Modulsammlung „Hauptteil“	• Zwei Spielkarten-Sets (mit halbierten Karten) • Malstäbe • (verschiedene Hindernisse)
12'	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/z den Vorlagen, prägen sich so viel wie möglich ein, laufen zurück und übertragen es auf ihr Papier, etc. Wer ist als erstes fertig? Varianten: siehe Modulsammlung „Aufwärmen“	• Vorlage „Gedächtnislauf“ (siehe Anhang) • Arbeitsblatt „Gedächtnislauf“ (siehe Anhang)
7'	<i>Cooldown / Abschluss / Reflexion</i>	



LEKTION 5

Stufe	Mittelstufe / Zyklus 2
Datum	
Anzahl SuS	

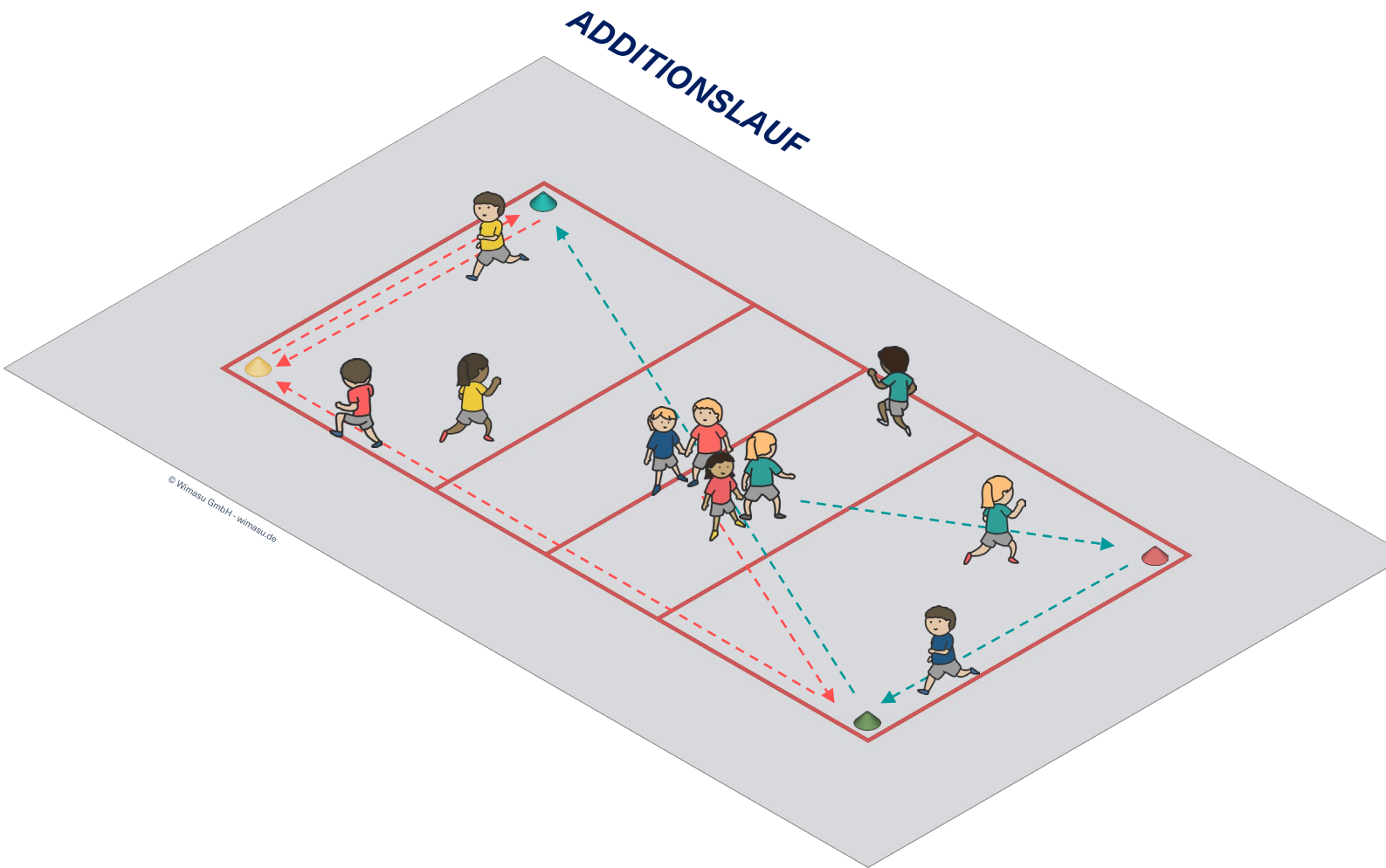
Zeit	Inhalt / Beschrieb	Material
3'	<i>Begrüssung / Absenzen / Information</i>	Absenzen:
8'	Aufwärmen Erlöserball Erlöserball ist ein spannendes Fangspiel, bei dem Gefangene erlöst werden können. Zwei bis fünf gekennzeichnete Fänger:innen, je nach Grösse der Klasse, versuchen die anderen SuS zu fangen. 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
25'	Hauptteil 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>	



LEKTION 6

Stufe	Mittelstufe / Zyklus 2
Datum	
Anzahl SuS	

Zeit	Inhalt / Beschrieb	Material
3'	<i>Begrüssung / Absenzen / Information</i>	Absenzen:
8'	<i>Aufwärmen</i> 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)
20'	<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 6 Minuten am Stück zu laufen. Zwischen den beiden Läufen dürfen sie eine Pause von 4 Minuten machen.	Material für Streckenmarkierung
10'	<i>Cooldown / Abschluss / Reflexion / Informationen zum Finalevent im Stadion</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	Ringern	Fechten	Triathlon

ANHANG: VORLAGE «GEDÄCHTNISLAUF»

«Leichtathletik-Begriffe»

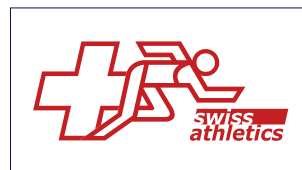
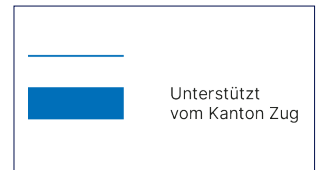
Sprint	Start	Speerwurf	Ziellinie	Diskuswurf	Stabhochsprung
Kugelstossen	Weltklasse	3000 Meter Hindernis	Diamond League	Weitsprung	Mehrkampf
Dreisprung	Rundbahn	Staffel	Stadion	Hammerwurf	Marathon
Hochsprung	Absprung	Hürdenlauf	Anlauf	Meilenlauf	Gehen
Disqualifikation	Nagelschuhe	Ballwurf	Zeitmessung	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