

Lektion

Thema: Samichlaus

Schulstufe: Primarstufe

Ort: Sporthalle

Ziel: Koordinative Fähigkeiten entwickeln, Zusammenarbeit fördern, Spass an der Bewegung.

Zeit	Phase	Thema	Inhalt / Organisation	Material	Bemerkungen
15'	Aufwärmen	Samichlaus und Schmutzli	Die TN sind im Raum verteilt. Es gibt einen Samichlaus und einen Schmutzli. Der Samichlaus trägt eine Mütze, Schmutzli eine „Ballnase“. Gelingt es Schmutzli jemanden zu fangen, kann er die Nase weiterreichen. Wer sie bekommt wird selber zum Gejagten. Wenn Samichlaus es schafft Schmutzli zu berühren, werden die Rollen getauscht.	Samichlausmütze Clownnase (bzw. ein aufgeschnittener Ball)	
30'	Hauptteil	Samichlaus-Spiele	<p>Verschiedene Stafetten mit Samichlaus-Mützen. Zwei Gruppen.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Um den Malstab rennen - Langlauf auf zwei Teppichen - Als Esel: Auf allen Vieren - Hüpfend mit der Kappe zwischen die Knie geklemmt - In der Kutsche fahren: Sich auf einem Teppich mit einem Springseil von zwei TN ziehen lassen. - Bobfahrt: Zwei TN in einem Kastenelement (Alternativ: Reifen) - Auf dem Esel reiten: Ein TN auf dem Schwedenkasten, die anderen schieben. - Mandarinen fangen: Tennisbälle im Abfallsack fangen. 1 TN steht mit einem Abfallsack auf einer dünnen Matte. Von der vorgegebenen Distanz muss die Gruppe so schnell wie möglich sechs Bälle in den Sack werfen. Der Fänger darf beim Fangen die Matte nicht verlassen. - Sackhüpfen 	<p>Samichlaus-Mützen</p> <p>Malstäbe</p> <p>Teppiche</p> <p>Springseile</p> <p>Teppiche</p> <p>Schwedenkasten</p> <p>Tennisbälle</p> <p>Abfallsäcke</p> <p>Dünne Matten</p>	
15'		Samichlaus-Jägerball	Es wird ein Spielfeld abgesteckt. Die Samichläuse (= Samichlausmütze) befinden sich ausserhalb des Spielfeldes und versuchen die TN innerhalb des Spielfeldes zu treffen. Wie viele Treffer nach einer bestimmten Zeit?	Softball	

15'	Ausklang	Schokoladen- übung	<p>Die TN legen ein Stück Schokolade direkt vor sich hin. Sie werden dann dazu aufgefordert, die Augen zu schliessen und sich zu entspannen.</p> <p>Die LP liest vor: Atme 2x tief ein und aus (die LP zählt für sich bis 20). Versuch jetzt die Augen zu schliessend, träume vor dich hin. Du bist jetzt auf der Schokoladeninsel. Auf dieser Insel ist alles aus Schokolade und man darf alles essen, aber nur ganz langsam (die LP= zählt für sich bis 40). Nimm dir jetzt dein Schokolade und rieche daran, überlege dir: wie riecht es? (bis 30 zählen), lecke etwas an deinem Stück Schokolade, überlege dir: wie schmeckt es? (bis 30 zählen). Nimm das Schokoladenstück jetzt in den Mund, beiss nicht auf das Stück, sondern lege es unter die Zunge (bis 20 zählen). Schiebe das Stück mit der Zunge in die linke Wange (bis 20 zählen), dann in die rechte Wange (bis 20 zählen). Den Rest der Schokolade lass im Mund langsam schmelzen wie ein Bonbon (bis 30 zählen). Zum Schluss gehe noch einmal mit der Zunge den Weg des Schokoladenstückchens, überlege, wo ist deine Lieblingsecke (bis 30 zählen). Komme langsam wieder von der Schokoladeninsel zurück. Öffne die Augen, recke und strecke dich, als wenn du gerade aufgestanden wärst. Lass dir Zeit.</p> <p>Danach essen die TN ein zweites Stück Schokolade, so schnell sie wollen.</p> <p>Im Anschluss wird ein Gespräch über das Erlebte mit folgenden Fragen eingeleitet:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wie riecht Schokolade? - Fiel es euch leicht, die Schokolade so langsam zu essen? - Wann hat die Schokolade am besten geschmeckt? - Schmeckte die Schokolade diesmal anders als sonst? 	1 Tafel Vollmilchschokolade	TN können ihr eigenes Essverhalten steuern, Sinneswahrnehmung bewusst machen, geniessen lernen.
-----	----------	-----------------------	---	--------------------------------	---