

Lektion

Thema: Kennenlernen

Schulstufe: Sekundarstufe

Ort: Sporthalle

Ziel: Die TN lernen einander, die Umgebung und die Regeln kennen.

Zeit	Phase	Thema	Inhalt / Organisation	Material	Bemerkungen
5'	Begrüssung und Vorstellungsrunde	Infos und Regeln	Pünktlicher Unterrichtsbeginn, geeignete Sportkleidung, Turnschuhe, Wertsachen & Schmuck ablegen, Getränke (Wasser / ungesüssten Tee), Hygiene, Kontaktdaten der LP abgeben		Erklärungen kurz halten, möglichst schnell mit der Bewegung beginnen.
10'	Kennenlernen	Zipp-Zapp	TN stehen im Kreis auf festen Platzmarkierungen. Ein TN steht in der Mitte des Kreises. Dieser zeigt auf einen TN im Kreis und ruft entweder „Zipp“ oder „Zapp“. Bei „Zipp“ muss der TN im Kreis innerhalb 5 Sek. den Namen seines linken Nachbarn nennen (bei „Zapp“ rechter Nachbar). Schafft er es nicht, so muss er in die Mitte des Kreises. Variante: - „Zipp-Zipp“ Name des übernächsten linken Nachbarn - „Zapp-Zapp“ Name des übernächsten rechten Nachbarn	Platzmarkierungen	Reagieren die TN im Kreis so gut, dass der TN in der Mitte keine Chance mehr hat, so darf dieser auch „Zipp-Zapp“ rufen. Bei diesem Kommando müssen sich alle einen neuen Platz suchen.
10'		Immer der Reihe nach	Die TN sortieren sich nach bestimmten Kriterien, so dass sie in einer festgelegten Reihenfolge hintereinander / nebeneinander stehen. (Geburtsstag, Vor- / Nachname, Hausnummer, etc.) Variation: - auf einer Langbank stehend - Ohne zu sprechen - Mit verbundenen Augen der Grösse nach sortieren.	evtl. Langbank evtl. Augenbinden, Seil	Als Orientierungshilfe Seil spannen.
10'	Hauptteil	Morsen	Jeder TN wählt für sich eine Zahl zwischen eins und drei, die er niemandem verrät. Alle TN laufen durch die Halle. Begegnen sich zwei, geben sie sich die Hand und drücken entsprechend häufig der von ihnen gewählten Zahl die Hand ihres Gegenübers. Ohne Sprechen oder andere Zeichen! Stimmen die beiden Zahlen überein laufen diese nun gemeinsam weiter durch den Raum. Ende: Wenn sich alle drei Gruppen gefunden haben. Variation: „Spiel auf Zeit“ Welche Gruppe hat sich zuerst gefunden?		Bei mehr als 10 TN auch mehr Gruppen (4-5 TN).
10'		Moleküle und Atome	Alle TN sind Moleküle und bewegen sich frei oder in einer vorgegebenen Bewegungsform in der Halle. Der SL gibt per Zuruf bekannt, in wie grosse Atome sich die TN aufteilen sollen und mit welcher Bewegungsgeschwindigkeit sie sich unter Handfassung bewegen sollen (0° sehr langsam, 100° sehr schnell; z.B. 4er-Atome bei 70°) Variation: - Spezialaufgabe für TN ohne Gruppe - Unterschiedliche Bewegungsformen - Statt Grösse der Atome können Eigenschaften der Atome genannt werden (z.B. Alter, Geschlecht, T-Shirt-Farbe, Schuhgrösse, etc.)		Im letzten Durchgang sollte der SL eine Zahl / Eigenschaft nennen, dass zwei gleich starke Gruppen gebildet werden (für das folgende Spiel).

10'		10er-Ball	Zwei Teams. Innerhalb des Teams versuchen die TN sich den Ball 10x (= 1 Punkt) zuzuspielen, ohne dass der Ball den Boden oder einen Gegenspieler berührt. Der ballbesitzende TN darf maximal 3 Schritte laufen, deshalb sollten sich die Mitspieler freilaufen und anbieten. Das gegnerische Team versucht sich, ohne grossen Körperkontakt, den Ball zu erobern. Bei Punktgewinn bekommen die Gegner den Ball.	1 Ball	
15'	Abschluss / Reflexion	Personality	Jeder TN erhält die Aufgabe, seine persönliche Stimmung oder ein Hobby in Form einer Statue darzustellen. Hierfür haben alle ein paar Minuten Zeit zu experimentieren. Dann stellen sich die TN nacheinander als Statue auf und die anderen TN sollen herausfinden, um welche Stimmung oder positive Eigenschaft es sich handelt. Variante: Als Partnerübung. So können sich die beiden zunächst über ihre Stimmung unterhalten und jeder bekommt schon mal ein Feedback, ob die Statue das darstellt, was sie darstellen wollen.		Darauf achten, dass insgesamt eine positive Stimmung vorherrscht.
5'	Hausaufgabe	Meine Gründe zum Abnehmen	„Jeder hat andere Gründe weshalb er abnehmen will.“ Die TN sollen sich zur nächsten Einheit Gedanken machen und aufschreiben was sie an ihrem Übergewicht stört und warum sie abnehmen wollen. In der folgenden Lektion ein kurzes Feedback zur Hausaufgabe geben. Wer möchte darf seine Gründe gerne nennen.		Den TN soll bewusst werden, weshalb sie abnehmen sollen. Nicht für den Arzt, den Sportlehrer oder die Eltern, sondern für sich selbst!