

# Lektion

Thema: Weihnachten

Schulstufe: Sekundarstufe

Ort: Sporthalle

Ziel: Spielerische Lektion zum Thema Weihnachten. Vorfreude auf die Weihnachtsferien wecken.

Zeit	Phase	Thema	Inhalt / Organisation	Material	Bemerkungen
15'	Aufwärmen	Wortsuche	Es werden 4er-Teams gebildet. Der erste TN legt eine Strecke zurück, darf einen Begriff der „Wortsuche“ mitnehmen, dann darf der nächste TN starten usw. Welches Team hat zuerst alle Begriffe des Rätsels gefunden?	Markierung Wortsuche Schreibzeug	
15'  20'	Hauptteil	Weihnachtsspiel  Taktisches Weihnachtsspiel	<p>Aus einem 4er-Team werden zwei Paare A und B gebildet. Jedes Paar erhält ein spezielles Aufgabenblatt mit Rätselfragen (Siehe Aufgabenblatt). Nach einem Lauf stellt A ein Rätsel vom Aufgabenblatt. B muss das Rätsel lösen. Hat B das Rätsel erfolgreich gelöst, geht dieses auf die Strecke und A muss das Rätsel anschliessend lösen. So geht das abwechslungsweise weiter, bis alle Rätsel gelöst wurden.</p> <p>Jedes Team muss die aufgeführten Aufgaben erledigen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rentier werfen: 50 gelungene Pässe auf der Langbank mit dem Rentier im Einbeinstand</li> <li>- Baum schmücken: 10 Spielbänder an Sprossenwand befestigen</li> <li>- Springender Weihnachtsmann: 150 Springseilsprünge</li> <li>- Rentierschlittenfahrt: 10 Fahrten auf dem Schlitten (Schwedenkasten) über eine bestimmte Strecke</li> <li>- Schneeball werfen: 20 erfolgreiche Würfe mit Zeitungspapier auf ein Zielobjekt</li> </ul> <p>Alle müssen mindestens zu drei Aufgaben einen Beitrag leisten. Die Gruppen erhalten zwei Minuten Zeit, sich zu überlegen, wer wie viel von welcher Aufgabe erledigen wird.</p>	<p>Aufgabenblatt A und B Markierungen</p> <p>Rentier o.ä. Langbank 10 Spielbänder Springseil Schwedenkasten „Zielobjekt“ Zeitungspapier</p>	Die Gruppentaktik spielt bei diesem Spiel eine wichtige Rolle.
10'	Ausklang	Schokoladen- übung	<p>Die TN legen ein Stück Schokolade direkt vor sich hin. Sie werden 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). Nimm dir jetzt das Stück Schokolade und rieche daran. Überlege dir: Wie riecht es? (Bis 30 zählen), lecke an deinem Stück Schokolade. Überlege dir: Wie schmeckt es? (Bis 30 zählen). Nimm das Stück Schokolade 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). Lass den Rest der Schokolade langsam im Mund zerschmelzen (Bis 30 zählen). Zum Schluss gehe noch einmal mit der Zunge den Weg des Schokoladenstückchens. Überlege, wo deine Lieblingsecke ist (Bis 30 zählen). Komme langsam wieder 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>	1 Tafel Vollmilchschokolade	TN können ihr eigenes Essverhalten steuern, Sinneswahrnehmung bewusst machen, geniessen lernen.

10'		Ferienplanung	<p>Im Anschluss wird ein Gespräch über das Erlebte mit folgenden Fragen eingeleitet:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wie riecht Schokolade?</li> <li>- Fiel es euch leicht, die Schokolade so langsam zu essen?</li> <li>- Wann hat die Schokolade am besten geschmeckt?</li> <li>- Schmeckte die Schokolade diesmal anders als sonst?</li> </ul> <p>Alle sitzen im Kreis. Jeder darf erzählen, was er in den Ferien macht und welche sportlichen Aktivitäten geplant sind. Die LP kann den TN gute Tipps mitgeben, wie sie die Ferien gestalten können, z.B. Schlitteln, Schlittschuhlaufen, Schneemann bauen, Schneeballschlacht, Skifahren etc.</p>		
5'		Hausaufgaben	<p>Vorschlag: Alle bringt nach den Ferien ein Foto einer Aktivität mit, die sie mit der Familie gemacht haben.</p>		