

Bewegter Unterricht – Ausdauer trainieren: Briefträger

Die Schülerinnen und Schüler absolvieren einen Parcours, der durch die Lehrperson definiert wurde. Sie sollen möglichst viel laufen und die Ausdauer spielerisch fördern.

Erstellt aus Stühlen und Tischen einen Parcours. Ihr seid alle Briefträger. Die Lehrperson zeigt euch nun einen komplizierten Weg zu einem Briefkasten (um Stühle und Tische herum, unter dem Tisch durch, uws.).

Ihr versucht nun, den Weg möglichst identisch zurückzulegen.

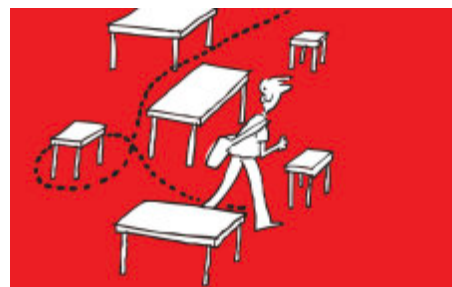


Illustration: Lukas Zbinden

Variationen

- Bestimmt mehrere Briefkästen. Zu jedem gibt es einen anderen Weg, den ihr euch merken musst. Könnt ihr euch auch eine Woche später an die Wege erinnern?
- Zu zweit: Ein Schüler spielt den Briefträger und bestimmt einen Weg. Die andere Schülerin ist blind. Sie folgt dem Briefträger, indem sie ihn an der Schulter hält. Dabei prägt sie sich den Weg gut ein und versucht danach sehend, den Weg identisch zu gehen..

Material: Tische, Stühle

Schulstufe	Kindergarten / Unterstufe
Sozialform	Klassenplenum (Einzearbeit)
Zeitpunkt	Lektionseinstieg / Lektionsabschluss
Dauer	10 Min.
Intensität	Mittel (je nach Bewegungsart)
Ort	Schulzimmer
Platzbedarf	Hoch

Quelle: «schule bewegt» – Modul «Schulweg»



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO