Unterrichtsplanung

Step 1: Get up in the morning

Die Lehrkraft beginnt die Stunde damit, sich ausgiebig zu recken, zu strecken und herzhaft zu gähnen. Dabei erzählt sie, dass sie heute Morgen aufgestanden ist und ein paar **Gymnastikübungen** gemacht hat.

Teacher: *I woke up this morning and I felt so tired.*
So I got up, opened the window and did some exercises.
Look here at what I did.
Stand up and do it with me.

Die Lehrkraft spricht nun den nachfolgenden Chant *"Get up in the morning"* rhythmisch vor und führt die **Bewegungen** jeweils dreimal hintereinander aus. Die Schüler wiederholen die einzelnen Strophen und machen die Bewegungen der Lehrkraft nach.

Get up in the morning

Get up in the morning
and stretch your arms,
stretch your arms,
stretch your arms.

Get up in the morning
and bend your knees,
bend your knees,
bend your knees.

Get up in the morning
and ...

swing your arms
touch your toes
roll your shoulders
lift your knees
shake your legs
bend your waist
jump up high
clap your hands

Als Abschluss folgt in der letzten Strophe die Aufforderung *clap your hands* und der Chant endet in einem Applaus, den sich alle verdient haben.

Teacher: *Well done, everyone. Keeping fit is fun!*

Die folgende **Variante** dieses Chants trainiert nicht nur die Fitness, sondern auch die **Konzentration** und **Merkfähigkeit** der Schüler. Die Lehrkraft wählt fünf Strophen aus und fügt jeweils einen Refrain an, der mit jeder Strophe erweitert wird.

(c) Olzog Verlag GmbH

netzwerk lernen
zur Vollversion

3.4	Keeping Fit

Unterrichtsplanung

Get up in the morning
and stretch your arms 3x
Well done, isn't it fun?

Get up in the morning
and bend your knees 3x
stretch your arms
bend your knees
Well done, isn't it fun?

Get up in the morning
and shake your legs 3x
stretch your arms
bend your knees
shake your legs
Well done, isn't it fun?

Auch hier sollte der Chant wieder mit der Strophe *clap your hands* und einem Applaus enden.

Step 2: TPR Is fun!

Wann immer es um **Bewegungen mit dem Körper** geht, bietet sich die Methode des **TPR** (Total Physical Response) als Einführungs- und Übungsmöglichkeit an.

Bei dieser Methode **spricht** die Lehrkraft mehrere Sätze nacheinander **vor** und führt **gleichzeitig** die entsprechenden **Bewegungen** dazu aus.
Die Schüler machen die Bewegungen nach, wobei sie nicht mitsprechen müssen, dies aber natürlich gerne dürfen.

Es empfiehlt sich, mit wenigen bekannten Sätzen anzufangen und in jeder Unterrichtssequenz einige neue Sätze hinzuzufügen.

Teacher: *Stand up.*
Clap your hands.
Stretch your arms.
Shake your legs.

neu: *Hop on one foot.*
Do a jumping jack.

neu: *Stamp your feet.*
Walk in place. usw.

In einer **zweiten Stufe** wiederholt die Lehrkraft die Sätze **ohne** selbst die **Bewegungen** vorzumachen. Die Bewegung der Lehrkraft erfolgt allenfalls im Nachhinein als Bestätigung.

netzwerk lernen
zur Vollversion
(c) Olzog Verlag GmbH

Unterrichtsplanung

Als **weitere Steigerung** spricht die Lehrkraft die Sätze **zügig und in veränderter Reihenfolge** ohne sich selbst zu bewegen. Die Schüler verstehen die Anweisungen und führen sie aus. Dabei können Einzelne, die noch unsicher sind, sich an ihren Nachbarn orientieren. Hier können alle Anweisungen aus Step 1 wiederholt werden.

Den Schülern machen diese TPR-Übungen in der Regel großen **Spaß**, vor allem, wenn schnelle Wechsel und häufige Wiederholungen erfolgen. Sie sind eine **wichtige Hörverstehensübung**, die einen festen Platz im Englischunterricht der Grundschule hat.

TPR-Übungen eignen sich sehr gut als **Einstieg** in die Stunde, wo sie jeweils mit *Stand up.* begonnen, und mit *Sit down.* beendet werden können.

Mit den Aufforderungen *Touch ... Point to ... Show me ...* können viele **Themenbereiche** mit einbezogen werden, z.B. *schoolthings, clothes, parts of the body, colours, classroom equipment, ...*

Step 3: Do It, please

Bei diesem **Spiel** müssen die Schüler die Anweisungen der Lehrkraft nur dann befolgen, wenn diese das Wörtchen ***please*** hinzufügt. Bei Anweisungen ohne *please* bleiben die Schüler unbewegt.

Teacher: *We're going to play a game now. It's called "Do it, please.".*
When I say "Clap your hands, ***please.****", you all clap your hands.*
When I say just "Clap your hands.", you don't do anything.

Es wird zunächst eine **Proberunde** gespielt, bis alle Schüler die Spielregel verstanden haben.
Dann kann das Spiel auch mit **Ausscheiden oder Pfand abgeben** gespielt werden.

Hier können alle **Anweisungen aus Step 1 und Step 2** wiederholt und geübt werden.

Step 4: Action songs

Die beiden folgenden **Action songs** *"One finger, one thumb"* (vgl. **Material M 1**) und *"Reach for the sky"* (vgl. **Material M 2**) sorgen für viel **Spaß und Bewegung** im Klassenzimmer. Sie sind in den meisten Liedsammlungen und auf vielen Tonträgern zu finden. Bei beiden Songs werden die Bewegungen beim Singen ausgeführt.

Bei *"One finger, one thumb"* ergibt sich eine Wiederholung und Aneinanderreihung der Aktionen, wodurch die einzelnen Strophen immer länger werden.

Bei *"Reach for the sky"* können unterstützend auch die **Bildkarten** (vgl. **Material M 3**) zum Einsatz kommen.

(c) Olzog Verlag GmbH

www.netzwerk-lernen.de
netzwerk lernen
zur Vollversion

3.4	Keeping Fit

Unterrichtsplanung

Step 5: Classroom games

Die neuen Wörter und Strukturen sollen nun noch weiter **gefestigt und geübt** werden.

Mithilfe der **Bildkarten** (vgl. **Material M 4**) lassen sich verschiedene Spiele zu zweit oder in der Gruppe spielen.

Durch den Einsatz der **Satzkarten** (vgl. **Material M 4**) kann auch das Schriftbild mit einbezogen und damit die Lesefähigkeit geübt werden.

Snap:
Ein Satz Karten wird in der Mitte des Tisches ausgelegt. Die Lehrkraft ruft laut einen Satz und die Schüler versuchen, die passende Karte mit der flachen Hand abzudecken. Wem dies zuerst gelingt, der darf die Karte behalten. Wer am Ende die meisten Karten hat, hat gewonnen.

Memory:
Es wird entweder mit der doppelten Anzahl von Bildkarten oder mit je einem Satz Bild- und Satzkarten gespielt.

Pantomime:
Ein Schüler zieht eine Karte und macht die Bewegung vor. Die anderen erraten.

Step 6: Test your fitness

Nach den vielfältigen Übungen im Klassenzimmer kann nun eine **Sportstunde** mit dem Thema **"Fitness"** angeschlossen werden.

Als **Vorübung** betrachten die Schüler zunächst das **Bild** *"At the gym"* (vgl. **Material M 5**).

Teacher: *Look at the picture, please.*
You can see a lot of children. They are in the gym. What are they doing?

Die verschiedenen **Stationen** können nun besprochen und eventuell von einzelnen Schülern vorgemacht werden. Die Lehrkraft hält einen **Ball**, einen **Medizinball** und ein **Sprungseil** bereit.

Teacher: *You must do all the exercises without stopping.*
Station Skipping:
You must count the number of skips you can do without stopping.
You can try three times and write down your best result.
Station Bouncing:
You must count the number of bounces you can do without stopping.
You can try three times and write down your best result.

Hier können schon einmal das **Startsignal** *Ready, steady, go!* und einige **Anfeuerungsrufe** geübt werden: *Come on! Go on! Keep going! Great! Super!*

netzwerk lernen
www.netzwerk-lernen.de
zur Vollversion

(c) Olzog Verlag GmbH

Unterrichtsplanung

Den Schülern macht es großen Spaß, diese auch später in der Turnhalle zu benutzen.

Die Stationenkarten (vgl. **Material M 6**) und der individuelle **Fitness plan** (vgl. **Material M 7**) werden gezeigt. Jeder Schüler erhält einen *Fitness plan* und schreibt seinen Namen darauf.

Nun geht es in die **Sporthalle**. Dort werden die einzelnen Stationen mit den Stationskarten markiert. Die Geräte werden dazugelegt.

Bei einer großen Klasse oder um Wartezeiten zu vermeiden, können mehrere Matten, Bälle und Springseile zur Verfügung gestellt werden.

Als Aufwärmübung wird zunächst Aerobic zu einer flotten Musik gemacht, dazu kann der **Aerobic chant** "*Up, down*" (vgl. **Material M 8**) benutzt werden. Er wird dann mehrmals wiederholt.

up, down *touch the ground*	Arme hoch und runter Boden berühren
up, down *turn around*	Arme hoch und runter um die eigene Achse drehen
up, down *clap, clap, clap*	Arme hoch und runter 3x klatschen
up, down *snap, snap, snap*	Arme hoch und runter 3x schnipsen
up, down *hop, hop, hop*	Arme hoch und runter 3x hüpfen
up, down *stop*	Arme hoch und runter Arme mit gespreizten Handflächen ausstrecken

Tipp:
Es macht den Schülern besonders viel Spaß, dieses Mini-Fitnessprogramm dreimal zu machen:
1. langsam
2. normal
3. extrem schnell

Danach verteilen sich die Schüler zu zweit an die neun **Stationen**. Jeweils ein Schüler macht die Übung, der andere zählt. Dann wird gewechselt.

Die **Ergebnisse** werden jeweils in den *Fitness plan* eingetragen. Danach wird zu einer anderen Station gewechselt.

(c) Olzog Verlag GmbH

netzwerk lernen
zur Vollversion

3.4	Keeping Fit

Unterrichtsplanung

Natürlich wäre es wünschenswert, wenn die Schüler während ihrer Aktionen Englisch miteinander sprechen. Dies kann aber nicht unbedingt erwartet werden. Die Lehrkraft kann jedoch herumgehen und einzelne Schüler **befragen**.

Teacher: *How many rounds can you run?*
Pupil 1: *I can run ten rounds.*
Teacher: *How often can you skip?*
Pupil 2: *I can skip twenty times.*

Die Lehrkraft **würdigt** die Schülerleistungen:

Teacher: *That's not bad. That's pretty good. Well done! Fantastic! Super!*

Wir sind zurück im **Klassenzimmer**. Die Schüler sollen sich nun gegenseitig nach ihren **Ergebnissen** fragen. Dies geschieht in einer Fragerunde. Alle haben ihre *Fitness plans* vor sich.

Es wird zunächst nur eine **Struktur** geübt. Die Lehrkraft gibt den Anstoß. Dann entsteht eine **Fragekette**. Dazu können sich die Schüler einen Tennisball zuwerfen.

Teacher: *Timo, **how often can you** hop on one leg?*
Timo: *I can hop fifteen times.*
Teacher: *Timo, go on asking.*
Timo: *Julia, how often can you hop on one leg?*
Julia: *I can ...*

Nachdem einige Schüler befragt worden sind, **wechselt** die Lehrkraft zur anderen **Struktur**.

Teacher: *Sarah, **how many** sit-ups **can you do**?*
Sarah: *I can do eight sit-ups.*
Lukas, how many sit-ups can you do?

So kann die Fragerunde weitergehen und der Wortschatz und die Strukturen können dabei geübt werden.

Es sollte nicht vergessen werden, die Schülerleistungen dabei gebührend zu **würdigen** und außerdem dafür Sorge zu tragen, dass schwächere Schüler nicht ausgelacht werden.

Step 7: Let's make a badge

Jeder Schüler darf sich nun ein **Abzeichen** basteln, das ihm seine Fitness bescheinigt. Dazu wird die **Vorlage** (vgl. **Material** M 9) von der Lehrkraft zunächst auf Fotokarton kopiert.

Nachdem die Schüler ihre *badges* ausgeschnitten und angemalt haben, werden sie foliert. Zum Schluss kleben die Schüler mit Tesafilm eine kleine Sicherheitsnadel auf die Rückseite und stecken sich ihre *badges* an.

netzwerk lernen
www.netzwerk-lernen.de

netzwerk lernen
zur Vollversion
(c) Olzog Verlag GmbH

Unterrichtsplanung

Step 8: Fitness wheel

Anhand der **Kopiervorlage** (vgl. **Material M 10**) basteln sich die Schüler eine **Drehscheibe**, mit deren Hilfe sie sich in **Partnerarbeit** gegenseitig möglichst sinnvolle, aber auch lustige Anweisungen geben sollen.

Dieses *Fitness wheel* ist so konstruiert, dass Körperteile mit Bewegungen verbunden werden können, z.B. *Shake your head. Lift your feet.* Die entstandene Kombination wird dem Partner als **Anweisung** gegeben und dieser muss die richtige Bewegung vormachen. Danach wird gewechselt.

Step 9: Our own fitness chant

Unter dem **Motto** *"Keeping fit is a hit"* sollen die Schüler nun mit dem neuen Wortschatz **kreativ** umgehen.

Der folgende **Chant** kann mithilfe der Lehrkraft von den Schülern **selbst erarbeitet** werden. Dazu schreibt die Lehrkraft die folgenden englischen Namen an die Tafel:

Pete, Joe, Lance, Di, Paul, Marie, Greg, Fred, Bob, Ann.

Teacher: *Let's make our own fitness chant. For a chant we need some rhymes. Look at the board. These children are in the gym. What can Pete do there? Which word rhymes with Pete?*
Pupil 1: *Feet.*
Teacher: *That's right, very good. Now, what can you do with your feet?*
Pupil 2: *Stamp my feet.*
Teacher: *Super! That's our first rhyme: Come on, Pete stamp your feet.*

Die Schüler sprechen den Reim mehrmals und stampfen dazu mit den Füßen. Die Lehrkraft kann auch als *caller* fungieren und **Lautstärke** und **Geschwindigkeit** vorgeben.

Als **Variante** kann die erste Zeile auch von den Mädchen gerufen werden und die Jungen antworten mit der zweiten Zeile. Bei Reimen mit Mädchennamen kann umgekehrt verfahren werden.

Auf diese Weise versuchen die Schüler nun, in Partner- oder Gruppenarbeit **weitere Reime** zu finden, die jeweils mit *Come on ...* beginnen. Nach jedem neuen Reim werden alle zuvor erarbeiteten wiederholt, damit sie sich gut einprägen.

Als **Gedächtnisstütze** kann an der Tafel zu den jeweiligen Namen eine **kleine Skizze** gemalt oder eine vergrößerte **Bildkarte** (vgl. **Material M 4**) befestigt werden.

www.netzwerk-lernen.de

(c) Olzog Verlag GmbH

netzwerk lernen
zur Vollversion

3.4	Keeping Fit

Unterrichtsplanung

So könnte der fertige **Chant** aussehen:

Come on, Pete
stamp your feet.

Come on, Marie
lift your knee.

Come on, Joe
touch your toe.

Come on, Greg
shake your leg.

Come on, Lance
clap your hands

Come on, Fred
nod your head.

Come on, Di
jump up high.

Come on, Bob
start to hop.

Come on, Paul
bounce the ball.

Come on, Ann
let's start again.

Keeping fit is a hit!

netzwerk lernen
www.netzwerk-lernen.de

(c) Olzog Verlag GmbH
zur Vollversion