

## Keeping Fit

3.4

## Unterrichtsplanung

## Step 1: Get up In the morning

Die Lehrkraft beginnt die Stunde damit, sich ausgiebig zu recken, zu strecken und herzlich 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 drimal 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.



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.



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 Sportsstunde 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 vorgebracht 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!*

## Keeping Fit

3.4

## 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 Springschleife 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.



<i>up, down touch the ground</i>	Arme hoch und runter Boden berühren
<i>up, down turn around</i>	Arme hoch und runter um die eigene Achse drehen
<i>up, down clap, clap, clap</i>	Arme hoch und runter 3x klatschen
<i>up, down snap, snap, snap</i>	Arme hoch und runter 3x schnipsen
<i>up, down hop, hop, hop</i>	Arme hoch und runter 3x hüpfen
<i>up, down stop</i>	Arme hoch und runter Arme mit gespreizten Handflächen aus- strecken

**Tip:**

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.

## 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 herangehen 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: *Tim, how often can you hop on one leg?*

Tim: *I can hop fifteen times.*

Teacher: *Tim, go on asking.*

Tim: *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.

## Keeping Fit

3.4

## 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 vornehmen. 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.



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!*