

Unterrichtsstunde: 45 Minuten – Körperwahrnehmung



Phase & Zeit	Thematischer Inhalt	Sozialform	Materialien	Lernziel
Einstieg (5 Minuten)	Bewegungsformen nachstellen (von der Lehrkraft vorgegeben)	Gruppe	Keine	Spaßvoller Einstieg in Körpervielfalt
Bewegung (15 Minuten)	Durchführung eines (leichten) Pamela Reif Tanzvideos	Gruppe	Wlan, digitales Endgerät, Beamer mit Kabeln, weiße Wand	Bewegungserleben
Reflexion (10 Minuten)	Beschriftung einer Körperskizze „Wie fühlt sich mein Körper nach dem Tanz an? (Spannung, Kribbeln, Erschöpfung“	Einzel	Bögen mit Körperskizzen, Stifte, ggfs. Klemmbretter	Reflexion vom eigenen Bewegungserleben und dem entstanden Gefühl
Diskussion (10 Minuten)	Austausch: Wie sehe ich mich? Wie sehen mich andere?	Gruppe	Ggfs. Matten oder Sitzkissen	Blick auf Selbst- vs. Fremdbild eröffnen
Abschluss (5 Minuten)	Wunsch an den eigenen Körper formulieren	Einzel	Zettel, Stifte	Wertschätzung fördern