

Ideensammlung der Bezirksregierungen Arnsberg und Detmold zum Sportunterricht im Freien

(auf Basis der Vorgaben aus dem Faktenblatt des MSB vom 3. August 2020)

Organisatorische Voraussetzungen:

- Einhaltung Sicherheitsabstand (1,5 -2 m)
- Keine Sportspiele mit Körperkontakt
- Maskenpflicht entfällt im Sportunterricht

Stundenthema : Förderung der Gleichgewichtsfähigkeit durch turnspezifische Rhythmus-, Lauf- und Sprungschulung

Klasse/Jahrgangsstufe: Klasse 3/4

Bewegungsfeld/Sportbereich: Bewegen an Geräten – Turnen (Bereich 5)

Inhaltsfeld/er: Den Körper im Gleichgewicht halten

Material: pro Schüler/in eine zugeordnete Teppichfliese (ggf. auch Reifen)

Verlaufsplanung

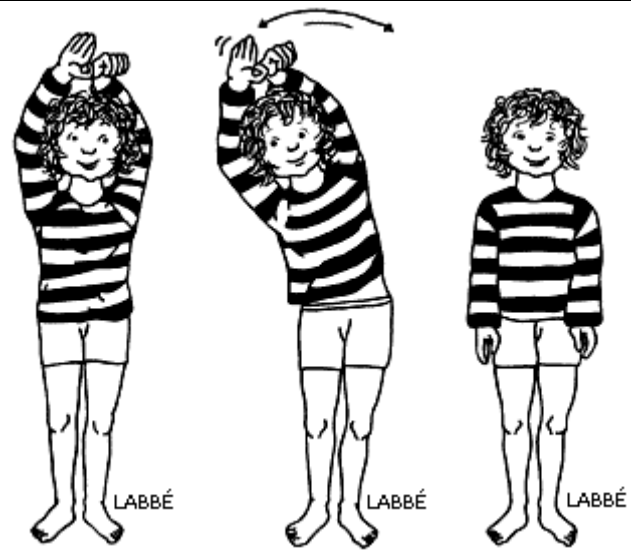
Unterrichtsphase
incl. Zeitangabe

Aktivitäten der SuS / LK
(Beschreibung Spiel-/Übungsformen)

Organisation

<p>Einstieg</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zielformulierung / Stundenverlauf (5 min.) • Aufwärmen (7 min.) 	<ul style="list-style-type: none"> • L. benennt das Ziel der Stunde und erklärt den Verlauf der Stunde • SuS lernen verschiedene Gleichgewichtsstände für das Aufwärmenspiel (ähnlich wie „Feuer, Wasser, Erde“) kennen (evtl. auf Plakaten Zeichnungen oder Ziffern): <ul style="list-style-type: none"> – 1: Einbeinstand (<i>Spielbein beliebig</i>) – 2: Standwaage – 3: Kniestand (<i>ein Bein vorne aufgestellt</i>) – 4 (<i>für Fortgeschrittene</i>): Schwebesitz (<i>nur Gesäß berührt Untergrund</i>) <p>SuS laufen in einer vorgegebenen Bewegungsrichtung um das Feld der Teppichfliesen. L. gibt ein Signal und ruft Zahl oder hält Plakat hoch. SuS laufen zu ihrer Teppichfliese und führen dort die Übung aus. L. kann auch mehrere Zahlen kombinieren oder Übungen mit geschlossenen Augen durchführen lassen (für Fortgeschrittene).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • SuS mit Abstand • Hygieneregeln wiederholen • Teppichfliesen liegen in Reihen mit je ca. 2 m Abstand zueinander, z. B. 5x5 <div style="text-align: center;"> <p>□ □ □ □ □</p> <p>□ □ □ □ □</p> <p>□ □ □ □ □</p> <p>□ □ □ □ □</p> <p>□ □ □ □ □</p> </div>
<p>Arbeitsphase (20 min.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aufwärmenspiel wird fortgesetzt, allerdings liegt nun der Schwerpunkt in der Ausführung verschiedener Fortbewegungsarten beim Umlaufen des Feldes: <ul style="list-style-type: none"> – <i>Gehen</i>: vorwärts, rückwärts, seitwärts, überkreuz, auf Fußspitzen, auf Fersen, mit Vorspreizen, mit Seitspreizen, mit Rückspreizen, Ausfallschritt – <i>Nachstellschritt, Nachstellhüpfer</i> – <i>Hopserlauf</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • s.o.

	<ul style="list-style-type: none"> – <i>Hüpfen</i> – <i>Hinken</i> – <i>Federn</i> – <i>Laufen</i> – für Fortgeschrittene: Fortbewegungsart jeweils in Zeitlupe ausführen • Rhythmus-, Lauf- und Sprungschulung: SuS stellen sich jeweils vor eine Reihe Teppichfliesen hintereinander auf und überlaufen oder überspringen die Teppichfliesen mit folgenden Bewegungsaufgaben (nach vorheriger Demonstration): <ul style="list-style-type: none"> – <i>Laufschritt</i> – <i>Pferdchensprung (Landung auf Teppichfliese erlaubt)</i> – <i>Schersprung (Landung auf Teppichfliese erlaubt)</i> – <i>Schrittsprung</i> <p>SuS laufen im großen Bogen um das Feld herum und erreichen wieder ihren Ausgangspunkt.</p>	
<p>Abschluss (5 min.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pendeluhr (Entspannungsübung): SuS stellen sich auf ihre Teppichfliese und führen dort die Übung aus: mit geschlossenen Beinen aufrecht stehen, Arme beim Einatmen nach oben über den Kopf nehmen und die Daumen miteinander verhaken, in dieser Streckhaltung ruhig und regelmäßig atmen, Oberkörper leicht nach rechts neigen, beim Einatmen aufrichten und Oberkörper leicht nach links neigen, danach 2 x wiederholen und die Neigung jeweils verstärken, zur Pause Arme sinken lassen, danach 3-maliges Pendeln wiederholen, aber dieses Mal mit der stärksten Neigung beginnen. 	<ul style="list-style-type: none"> • s.o.



Quelle: www.labbe.de/zzebra