

**Lernen auf Distanz im Sportunterricht der Primar- und Erprobungsstufe -**  
**Ideensammlung der Bezirksregierung Detmold mit beispielhaften Stundenbildern**  
**unter Beachtung der gesetzlichen Vorgaben zu Covid 19**

**Organisatorische Voraussetzungen:**

- Gruppengröße gemäß der aktuellen Vorgaben
- Betreten, Verlassen der Turnhalle und Umkleidevorgang durch standortbezogene Regelungen
- Der Aktionsraum darf nicht den Sicherheitsabstand von 1,5 bis 2,00m unterschreiten
- Bewegungsräume auf dem Schulhof oder im direkten Schulumfeld sollen genutzt werden
- **ACHTUNG: Keine Sportspiele mit Körperkontakt anbieten**

**Stundenthema : Bereich 6 - Thema „Bewegungskünste mit dem Ball “**

**Jahrgangsstufe: ab Klasse 4**

**Schwerpunkt/Bereich**

Handgeräte als Anlass für Übungs- und Gestaltungsprozesse nutzen

**Material/Organisation**

1 Ball pro SuS (kann auch selbst mitgebracht werden); Übungszettel; abgegrenzter Bewegungsraum je SuS

**Verlaufsplanung im Detail:  
(Arbeitsaufträge etc. im Anhang)**



Unterrichtsphase	Aktivitäten der SuS / Lehrkraft	Organisation
<p><b>Einstieg</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zielformulierung / Stundenverlauf</li> <li>• Reaktivierung der Infektionsschutzmaßnahmen in Bezug auf das heutige Thema</li> <li>• Arbeitsauftrag</li> <li>• „Warm Up“</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L. benennt das Ziel der Stunde und erklärt den Verlauf der Stunde</li> <li>• SuS wiederholen bzw. besprechen wichtige Schutzmaßnahmen (z.B. im eigenen Bewegungsraum bleiben; Wegrollende Bälle werden von den benachbarten Partnern leicht mit dem Fuss zurück gekickt)</li> <li>• L. erklärt den Arbeitsauftrag</li> <li>• L. gibt Aufwärmübungen ohne Ball vor, anschl. denkt sich jeder/jede SuS 2 Übungen für den/die benachbarte(n) PartnerIn aus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SuS mit Abstand</li> <li>• Evtl. Regelplakat</li> <li>• Plakat/Übungszettel mit Arbeitsauftrag</li> <li>• Jede(r) SuS im abgegrenzten Bewegungsraum</li> </ul>
<p><b>Arbeitsphase 1</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SuS erproben im abgegrenzten Bewegungsraum die Ballübungen auf dem Übungsblatt / Plakat und entwickeln eigene Übungen mit dem Ball (für Schnelle)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einzelarbeit mit dem Ball</li> <li>• Übungszettel bzw. Plakatstreifen</li> <li>• Hinweis: der Ball sollte nicht übermäßig hoch geworfen werden um Ballverluste zu</li> </ul>


		minimieren
<b>Arbeitsphase 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SuS demonstrieren die Übungen einem benachbarten S und stellen ggf. eigene Übungen vor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gegenseitige Überprüfung der vorgegebenen Übungen sowie Demonstration eigener Übungen unter Beachtung der Distanz</li> </ul>
<b>Arbeitsphase 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SuS erproben ggf. die Ideen der MitschülerInnen und einigen sich mit dem benachbarten Partner auf mindestens 3 Übungen, die sie möglichst synchron und sicher einüben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jede(r) SuS im abgegrenzten Bewegungsraum</li> </ul>
<b>Abschluss</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reihum Demonstration der Mini-Ballküren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ein Schülerpaar startet und reihum demonstrieren die nächsten Paare ihre Ballkür</li> </ul>
<b>Reserve 1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Klasse einigt sich auf eine Mini-Ballkür, die als Klassenkür eingeübt wird.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jede(r) SuS im abgegrenzten Bewegungsraum</li> </ul>
<b>Reserve 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Für starke/schnelle SuS: Die SuS finden zu jeder Bewegung eine gegensätzliche Bewegung. Auf Zuruf, macht der/die Partner/in die genau gegensätzliche Übung. Schafft er/sie dieses, bekommt er/sie einen Punkt. Schafft er/sie es nicht, bekommt der/die Partner/in den Punkt.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eignet sich als Abschluss oder für Schnelle im Anschluss an die Arbeitsphase 3</li> </ul>

# Ballübungen

Name: \_\_\_\_\_

*Probiere alle Übungen aus.*

1. 	<b>Ball hochwerfen und mit beiden Händen fangen</b>
2. 	<b>Ball hochwerfen – so oft es geht in die Hände klatschen - auffangen</b>
3. 	<b>Ball hochwerfen – einmal um deine eigene Achse drehen - auffangen</b>
4. 	<b>Ball (nicht zu) hoch werfen – hinter deinem Rücken auffangen</b>
5. 	<b>Ball unter einem Bein durch hochwerfen - auffangen</b>
6. 	<b>Ball nur mit einer Hand hochwerfen und mit der gleichen Hand auch fangen</b>

 Klappen die Übungen schon gut? Erfinde eigene Übungen.

**Meine Ballübung:**

**Meine Ballübung:**

 Klappen die Übungen schon gut? Erfinde eigene Übungen.

**Meine Ballübung:**

**Meine Ballübung:**