

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:

- Gruppengröße gemäß den 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
- Maskenpflicht entfällt im Sportunterricht

Stundenthema: „Ausdauernd durchs Leben – wir verschaffen uns Ausgleich und bleiben gesund“ - Ein von Schülerinnen und Schülern angeleitetes, ausdauer-orientiertes Sportangebot mit dem Ziel, die Bedeutung für ein gesundheitsgerechtes Leben zu erkennen.

Klasse/Jahrgangsstufe: alle Bildungsgänge des Berufskollegs und der Sekundarstufe 2

Inhaltsbereich: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Ort: Schulhof vor der Turnhalle/ Sportplatz

Material: siehe Verlaufsplanung

Verlaufsplanung

Unterrichtsphase
incl. Zeitangabe

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

Organisation

<p>Einstieg/ Gesprächsphase</p>	<p><i>Theorievortrag Referatsgruppe „Ausdauer“</i> Eine Gruppe von vier Schülerinnen hält einen Kurzvortrag über das Thema Ausdauer mit folgenden Schwerpunkten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Definition von Ausdauer • Unterteilung/ Arten von Ausdauer • Auswirkungen von Ausdauertraining auf den Körper/ die Gesundheit <p>Die Lehrkraft bittet die Lernenden, ihr derzeitiges körperliches und geistiges Befinden in mindestens einem Wort auf einer Karteikarte zusammenzufassen und visualisiert diese. (Erwartete Antworten: müde, kaputt, schwach/ antriebslos, gestresst, gereizt)</p>	<p>Referatsgruppe Plenum</p> <p>Theorievortrag Karteikarten (M 1)</p>
<p>Einstimmung</p>	<p>Die Referatsgruppe leitet praktische Einstimmung auf das bevorstehende Ausdauertraining an.</p>	<p>Gruppe</p>
<p>Erarbeitung I</p>	<p><i>1. Durchlauf Zirkeltraining/ Laufspiele auf dem Schulhof</i> Die Referatsgruppe leitet ein Zirkeltraining mit folgenden Vorgaben an: Mind. 5 Stationen mit Übungen, die unterschiedliche Arten von Ausdauer fördern bzw. beanspruchen. Hier unbedingt auf den Abstand achten!</p>	<p>Kleingruppen</p> <p>Stationen</p>
<p>Zwischenreflexion</p>	<p>Die Lehrkraft bittet die Lernenden, erneut ihr Befinden auf einer Karteikarte festzuhalten und visualisiert diese. (Erwartete Antworten: warm, kaputt, schwach, locker, fit/ entspannt, ausgeglichen, gestresst, frei)</p> <p>Die Lernenden erhalten nun einen Beobachtungsbogen,</p>	<p>Plenum</p> <p>Karteikarten Beobachtungsbögen (M2)</p>

	welcher während des nächsten Durchgangs von jeder Gruppe nach jeder Station ausgefüllt wird.	
Erarbeitung II	<i>1. Durchlauf Zirkeltraining/ Übungen zum Lauf ABC</i>	Kleingruppen
Reflexion	<i>Reflexion des Zirkeltrainings durch die Referatsgruppe</i> <ul style="list-style-type: none"> • Eigene Stellungnahme • Reflexion durch die Lerngruppe <i>Reflexion der Unterrichtseinheit und Transfer der Inhalte anhand des Beobachtungsbogens</i>	Gruppe

Anhang:

M1: Aspekte die umgesetzt werden sollten:

- **Sinnvoller Aufbau der Stunde**
- **Übungen demonstrieren**
- **Motivation**
- **Musik als Motivator und Taktgeber**
- **Hohe Bewegungszeit**
- **Organisation**
- **Theorievorträge (Fachwörter, Beispiele, ...)**
- **Übungen mit unterschiedlichen Anforderungsbereichen**
- **Einbinden der inaktiven SuS**
- **Klare Aussagen zur Zeit, Gruppengröße, Aufbau**
- **Redeanteil der Gruppenmitglieder**

M2:

Beobachtungsbogen „Wie kann ich das im Alltag üben?“

Gruppenauftrag:

Nennen Sie Beispiele, wie Sie die Anforderung jeder Station auch im Alltag üben könnten! (Seien Sie kreativ)

Nennen Sie für jede Station mindestens ein Beispiel.

Beispiel: Station: „Auf der Stelle tippeln“; Beispiel: „Bei jeder empfangenen WhatsApp Nachricht tippeln ich 1 Minute auf der Stelle“

Station	Beispiel

M 2:

Beobachtungsbogen „Wo brauche ich diese Fähigkeit?“

Gruppenauftrag:

Nennen Sie Beispiele, wo Sie die Fähigkeit dieser Station brauchen und welchen Nutzen sie hat! (Seien Sie kreativ)

Nennen Sie für jede Station mindestens ein Beispiel.

Beispiel: Station: „Langsames Joggen“; Beispiel: „Ich kann mit meinem Hund joggen gehen und habe danach viel mehr Puste“

Station	Beispiel

M 2:

Beobachtungsbogen „Was bringt mir das im Alter?“

Gruppenauftrag:

Nennen Sie Beispiele, wo die Fähigkeit dieser Station Menschen im Alter unterstützen könnte! (Seien Sie kreativ)

Nennen Sie für jede Station mindestens ein Beispiel.

Beispiel: Station: „Ausdauerndes, schnelles Gehen“; Beispiel: „Ältere Menschen können einen langen Einkauf über den Markt machen“

Station	Beispiel