

Lernen auf Distanz im Sportunterricht der Primar- und Erprobungsstufe

Organisatorische Voraussetzungen:

- Gruppengröße den aktuellen Vorgaben anpassen
- Betreten, Verlassen der Turnhalle und Umkleidevorgang standortbezogen regeln
- Sicherheitsabstand von 1,50 bis 2,00m einhalten
- Bewegungsräume auf dem Schulhof oder im direkten Schulumfeld nutzen
- Kleinmaterialien (z.B. Bälle) nicht wechselseitig benutzen
- Keine Sportspiele mit Körperkontakt anbieten

Stundenthema: Bereich 3 - Thema „Springen“

Jahrgangsstufe: Klasse 4 - 6

Schwerpunkt/Bereich

- Sprungformen entdecken, ausprägen und in einem Parkour anwenden

Material/Organisation

- ein Seil pro SuS, 4 Pylonen, 2 Böcke (niedrig), 2 Kästen, 2 Bänke, 4 große Kästen, 2 Weichbodenmatten, 2 Hürden
- festgelegter Bereich pro SuS (durch Hütchen, Pylonen etc.)

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

Unterrichtsphase	Aktivitäten der SuS / Lehrkraft	Organisation
<p>Einstieg</p> <ul style="list-style-type: none">• Zielformulierung / Stundenverlauf • „Warm Up“ als offener Einstieg	<ul style="list-style-type: none">• L. erklärt den Stundenverlauf und benennt das Ziel („Sprungformen entdecken“) der Stunde • „Choreografie“: L. ruft laut Uhrzeiten (12 Uhr, 3 Uhr, 6 Uhr, 9 Uhr). SuS springen Uhrzeiten nach (vorne, rechts, hinten, links) • „Pferderennen“: L. gibt Bewegungsaufgaben (zu Musik) vor. Auf der Stelle: SuS laufen, hüpfen beidbeinig, hüpfen mit rechts-links-Drehung der Hüfte, gehen in die Hocke und springen hoch, hüpfen einbeinig (im Kreis drehen), Skippings, Sprung mit halber Drehung in der Luft, etc.	<ul style="list-style-type: none">• SuS mit Abstand im Kreis (Abstandsregeln wiederholen) • Einzelarbeit• SuS mit Abstand im Kreis• SuS im abgegrenzten Bewegungsraum

Arbeitsphase 1	<ul style="list-style-type: none"> • Selbstständiges Üben und Durchgehen des Parkours 	<ul style="list-style-type: none"> • Einzelarbeit (siehe Anhang) • Abwechselnd den Parkour bewältigen; auf Distanz achten
Arbeitsphase 2	<ul style="list-style-type: none"> • SuS versuchen synchron durch zugeteilten Parcours zu gehen (s. Skizze) 	<ul style="list-style-type: none"> • Klasse in 2 Teams einteilen (z.B. mit Hilfe von Hausnummern, anschließend in der Mitte teilen) und einem Parkour zuweisen • Partnerarbeit; ein Durchgang • Bei PA: Austausch mit Abstand durch rufen möglich
Arbeitsphase 3	<ul style="list-style-type: none"> • Die zwei Teams treten auf Zeit gegeneinander an • Betreten des Parkours ist erst erlaubt, wenn der, der zuvor gelaufen ist, die Wand wieder berührt hat • Schnelleres Team gewinnt 	<ul style="list-style-type: none"> • Gruppenarbeit • SuS in seinem Parkour
Abschluss	<ul style="list-style-type: none"> • Wünsche von SuS berücksichtigen (noch einmal synchron durchgehen, unter Zeitdruck usw.) alternativ • „Cola, Fanta, Sprite“, SuS stehen auf einer Hallenseite. L. 	

	<p>ruft z.B.: „Cola!“. SuS springen auf entsprechende Seite</p> <ul style="list-style-type: none">• Regel: Cola links, Fanta rechts, Sprite Mitte. Falscher Sprung - Ausscheidung	
--	---	--

Anhang

- Parcours Durchlauf

Über den Bock springen, Hocksprünge über die Bank (beide Hände auflegen), auf den Kasten drauf und wieder runterspringen, über die Kastentreppe auf die Matte springen und (einbeinig/beidbeinig) über die Hürde springen.

- Hallenplan

Gerätebilder aus: <http://www.sportunterricht.de/aufbauplaner/Sportunterricht.de>

