

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 -2m)
- Keine Sportspiele mit Körperkontakt
- Maskenpflicht entfällt im Sportunterricht

Stundenthema: „Doppelpack“ im Sand – Springen und Werfen kombinieren

Klasse/Jahrgangsstufe: Klasse 1-6

Bewegungsfeld/Sportbereich: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Material: 9 Fahrradreifen – Mäntel, 3 Wurfgeräte (z.B. Tennis oder Schlagbälle) Ablagemöglichkeiten dafür – z.B. drei Eimer, 3 Hindernisse (z.B. Pappkartons/Schaumstoffplatten) mit unterschiedlicher Höhe, eine Wertungsliste pro SuS, Schreibgerät (evtl. Schreibunterlagen)

Verlaufsplanung

Unterrichtsphase

incl. Zeitangabe

Aktivitäten der SuS / LK

(Beschreibung Spiel-/Übungsformen)

Organisation

Unterrichtsphase incl. Zeitangabe	Aktivitäten der SuS / LK (Beschreibung Spiel-/Übungsformen)	Organisation
Einstieg <ul style="list-style-type: none">• Zielformulierung / Stundenverlauf	<ul style="list-style-type: none">• L. benennt das Ziel der Stunde „Doppelpack im Sand – Springen und Werfen kombinieren“.• „Wir verbessern unser Klassenergebnis“• Durch gezieltes Üben (Springen und Werfen) in den folgenden Stunden wollen wir unser Klassenergebnis	<ul style="list-style-type: none">• SuS mit Abstand• Hygieneregeln wiederholen

- Aufwärmen

von heute steigern/ mit anderen Klassen des Jahrgangs vergleichen etc.

Die Klasse befindet sich auf dem Sportplatz. Die SuS laufen mit entsprechendem Abstand auf der Rasenfläche in Fünfer- oder Sechsergruppen hintereinander. Wer vorne läuft, gibt eine Übung vor, die anderen SuS machen die Übung nach. Anschließend lässt der Vordere die Gruppe an sich vorbeilaufen und gliedert sich hinten ein. Nun gibt wieder der Erste eine Übung vor ...usw.

L. baut in der Zeit alles an der Sandgrube auf.

Auf ein Signal kommen alle SuS zum Lehrer und dehnen unter Anleitung die wichtigsten Muskelgruppen.

Abstandsregel

- **Aufbau:**

Markieren Sie drei Bahnen an einer Sandgrube.

Jede Bahn besteht aus einem Hindernis unterschiedlicher Höhe

Bahn	Höhe je nach Leistungsfähigkeit der SuS: z.B.
1	40 cm
2	60 cm
3	80 cm

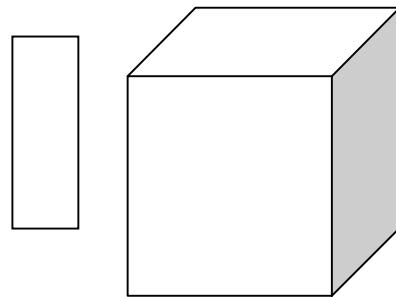
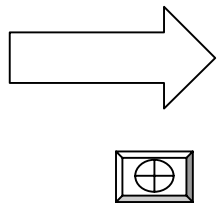
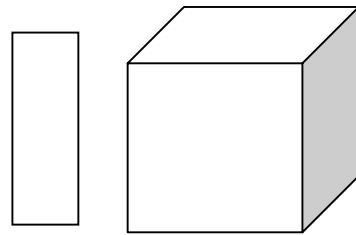
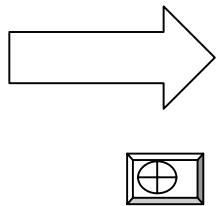
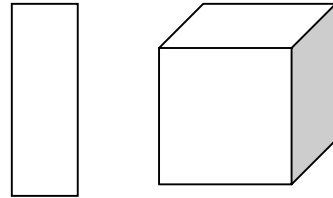
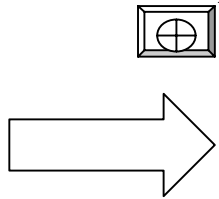
Legen Sie drei Meter vom Hindernis entfernt den ersten Reifen in die Sandgrube. Die beiden anderen Reifen folgen mit jeweils einem Meter Abstand (je nach Leistungsfähigkeit der Gruppe)

<p>Arbeitsphase</p>	<ul style="list-style-type: none"> • L. erklärt die Wertungsliste (siehe Anhang) • Zuerst müssen sich die SuS für eines der drei Hindernisse entscheiden. • Aus kurzem Anlauf muss jeder SuS, mit dem Wurfgerät in der Hand, das Hindernis überspringen und zeitgleich einen Zielwurf in einen der drei Reifen ausführen. Drei SuS können gleichzeitig anlaufen bzw. wenn sie dieselbe Bahn nutzen, hintereinander anlaufen. Anschließend sammeln sie die Wurfgeräte ein und legen dieses z.B. in einen bereitgestellten Eimer. Es darf erst gesprungen werden, wenn alle drei SuS die Sprunggrube verlassen haben. • Die SuS testen ihre Fähigkeiten auf den verschiedenen Bahnen (Probesprünge) • Anschließend sollten die SuS (je nach Unterrichtsdauer) bis zu 10 oder mehr Sprünge durchführen. Bitte die Anzahl vorher festlegen, damit man die Ergebnisse beim nächsten Test/ mit der eigenen Klasse/ einer anderen Klasse des Jahrgangs vergleichen kann. • Nachdem die SuS das Wurfgerät abgelegt haben, füllen sie, abseits der Anlaufstelle, ihren Wertungsbogen aus und stellen sich wieder an. 	<p>SuS mit Abstand</p> <p>Wertung: Erfolgreiches Überspringen der Hindernisse – auf Bahn 1 =1 Punkt, auf Bahn 2 = 2Punkte usw.</p> <p>Bonuspunkte kann man erreichen, indem man einen der drei Reifen trifft. Reifen 1 =1 Punkt usw.</p> <p>Die Summe aller Punkte wird addiert und durch die Anzahl der SuS dividiert (evtl. Taschenrechner ;-). Das Ergebnis wird bei einem erneuten Test verglichen.</p>
<p>Abschluss</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gemeinsame Reflexion: • Wo gab es Probleme? • Welchen Vorteil bringt eine realistische Einschätzung der persönlichen Leistungsfähigkeit? • Was muss ich tun, um mich zu verbessern? 	<ul style="list-style-type: none"> •

Aufbau

3 (je nach Klassenstärke) Anlaufbahnen

Ablage für Ball



Sprunggrube

