

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 :

Klasse/Jahrgangsstufe: ab Klasse 2 (Aufgaben veränderbar)

Bewegungsfeld/Sportbereich: Bereich 3 – Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Inhaltsfeld/er: Vielfältige Sprungformen entdecken, ausprägen und anwenden

Material: Bingo- Karten kopiert, ein Stift für jeden

Verlaufsplanung

Unterrichtsphase
incl. Zeitangabe

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

Organisation

Einstieg	Aktivitäten der SuS / LK (Beschreibung Spiel-/Übungsformen)	Organisation
<ul style="list-style-type: none">• Zielformulierung / Stundenverlauf• Aufwärmen / Aktivierung von Vorwissen• ca. 10 min.	<ul style="list-style-type: none">• LK erklärt Stundenverlauf und Stundenziel: „Wir wollen heute mit einem Spiel verschiedene Sprungarten austesten.“• SuS testen ihnen bereits bekannte Sprungarten. Ggf. stellen sie diese vor und die anderen machen es nach. „Welche Arten zu Springen kennst du? Teste es aus!“ „Wer möchte eine Sprungart vormachen? Wir anderen machen es nach!“ Bei Bedarf macht LK Sprungarten vor.	<ul style="list-style-type: none">• SuS mit Abstand• Hygieneregeln wiederholen• Hände vor- und nachher desinfizieren• Einzelarbeit, falls Partner/Gruppenarbeit: Abstand einhalten
Arbeitsphase <ul style="list-style-type: none">• ca. 35 min.	<ul style="list-style-type: none">• LK erklärt das Spiel „Bingo“.• Je nach Vorerfahrungen/Lesefähigkeit der Klasse: Die vorgegebenen Sprünge werden gemeinsam gelesen und vorgemacht.• Je nach Zeit können mehrere Runden oder die ganze Karte gespielt werden.	<ul style="list-style-type: none">• Partnerarbeit (mit Abstand)• Bingokarten• Stifte (für jeden einen)• Ggf. Unterlage (z.B. Schreibblock)
Abschluss/Reflexion <ul style="list-style-type: none">• ca. 10 min.	<ul style="list-style-type: none">• SuS reflektieren über Schwierigkeiten beim Springen „Welche Sprungarten findest du besonders schwierig? Warum war es schwierig? Welchen Tipp gibt es dafür?“ Abschluss: „Jeder springt in seiner Lieblings-Sprungart bis zum Schulgebäude.“	<ul style="list-style-type: none">• S. mit Abstand

Anhang:

1. Erklärung zum Spiel Bingo

Jeder erhält eine Vorlage zum Spiel. Ziel ist es eine Reihe (waagrecht, senkrecht, diagonal) mit Namen der Klasse zu füllen. Jeder Name darf nur einmal genutzt werden!

Wer eine Reihe hat, ruft laut „Bingo!“ und gewinnt das Spiel. Der Sieger darf mit einem Partner seiner Wahl die Lieblings-Sprung-Aufgabe aus dem Bingospiel vormachen.

Jede Aufgabe muss mit einem anderen Partner durchgeführt werden. Ist die Aufgabe erledigt, dürfen beide den Namen des Partners im Feld notieren. Die S. verteilen sich auf dem Schulhof/der Freifläche. Auch beim Springen muss auf den Abstand geachtet werden. Ein S. gibt die Sprungaufgabe vor („Lass uns 10 Hampelmänner probieren.“). Der andere macht mit oder sucht sich einen anderen Partner, falls er diese Aufgabe schon erledigt hat.

Wer eine Aufgabe erledigt hat, notiert den Namen des anderen und sucht sich einen neuen Partner. Auch beim „Warten“ auf ein anderes Kind, muss der Abstand eingehalten werden.

Um zu gewinnen, kommt es zwar auch auf die Schnelligkeit an, die Übungen müssen aber auch richtig ausgeführt werden. Die LK oder kranke/verletzte S. können als Schiedsrichter fungieren. Das könnte auch zum Reflexionsthema werden.

Differenzierungsmöglichkeiten:

- Die Anzahl der Sprünge wird erhöht/verringert (für die ganze Klasse oder auch Einzelne).
- Andere Sprungarten werden genutzt, z.B. Jump-Squat, einbeinige Wechselsprünge, Burpees mit Sprung.
- Das Spiel ist erst beendet, wenn ein S. alle Aufgaben erledigt hat.
- Die SuS suchen selbst Sprungarten (leere Bingo-Vorlage).

2. Bingo-Karten (siehe nächsten beiden Seiten): erstellt mit dem Worksheet Crafter.

Name:



Känguruh-Bingo

Suche einen Partner, der ...

Notiere den Namen im Feld.

10 Hampelmännchen springt.	10 mal mit jedem Knie abwechselnd nach oben springen	10 mal auf dem linken Bein springen	10 mal mit beiden Beinen springen und sich dabei im Kreis drehen.
10 mal große Sprünge wie ein Hase macht.	10 mal auf der Zehenspitze springen.	10 Froschsprünge springen.	10 Hampelmännchen ohne Arme springen
10 mal mit geschlossenen Beinen nach vorne und nach hinten springen.	10 mal auf dem rechten Bein springen.	10 mal mit gegrätschten Beinen von einem Bein auf das andere springen.	10 mal mit beiden Knien so hoch wie möglich springen.
20 mal mit geschlossenen Beinen auf der Stelle springen.	10 Froschsprünge springen.	10 mal mit jeder Ferse den Boden berühren.	10 Hampelmännchen mit geschlossenen Beinen springen



Name:



Känguruh-Bingo

Suche einen Partner, der ...
Notiere den Namen im Feld.

