

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 : „Schnelle Beine – Lauf- und Sprintübungen mit wenig Materialaufwand“

Klasse/Jahrgangsstufe: 4

Bewegungsfeld/Sportbereich: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Inhaltsfeld: Den Körper beim Laufen erleben und vielfältige Lauferfahrungen machen

Material: Pylonen / Kreide / Tennisring, Laufstrecke kann je nach Platz variiert werden

Verlaufsplanung

Unterrichtsphase
incl. Zeitangabe

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

Organisation

<p>Einstieg</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zielformulierung / Stundenverlauf 3Min. • „Warm Up“ <p>8 min.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • L. benennt das Ziel der Stunde und erklärt den Verlauf der Stunde • Die Schüler laufen sich mit Abstand auf dem Platz ein, dazu werden von der Lehrkraft verschiedene Bewegungsaufgaben angesagt: Hopserlauf Side-Steps mit Beinwechsel Beidbeiniges Hüpfen, vorwärts, rückwärts Laufen mit Armkreisen Falls möglich: Musik-Stopp-Lauf (Einfrieren) 	<ul style="list-style-type: none"> • SuS mit Abstand • Hygieneregeln • Hände vor- und nachher desinfizieren • Musikbox
<p>Arbeitsphase I</p> <p>12 Min.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • SuS stellen sich in mehreren Gruppen auf, pro Gruppe werden 5-8 Pylonen benötigt. • Die Schüler durchlaufen <u>nacheinander</u> die Pylonen ihrer Gruppe mit folgenden Aufgaben: <ul style="list-style-type: none"> - Im Slalom durch die Pylonen laufen (hin und zurück) - An jeder Pylone einen einbeinigen Sprung 	<ul style="list-style-type: none"> • Aufbauplan 1

<p>Arbeitsphase II Staffelläufe 12 Min.</p>	<p>machen und weiterlaufen</p> <ul style="list-style-type: none"> - An jeder Pylone 2 Hampelmänner machen - Jede Pylone auf dem Weg 1 mal umrunden ohne dass sich die Blickrichtung ändert (vorwärts, seitwärts, rückwärts, seitwärts) - Side-Steps, an jeder Pylone eine halbe Drehung <p>Die Gruppen stehen mit Abstand hinter ihrer Startpylone (s. Aufbauplan).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Die SuS laufen nacheinander die Pylonen ab (1,2,3,4...). Es darf immer nur ein Schüler laufen, der Folgeschüler muss warten bis der Vordermann wieder an seinem Platz steht. Die ganze Gruppe muss alle Pylonen einmal umlaufen. 2. Pro Gruppe wird ein Tennisring ausgegeben, der auf die Pylonen gelegt wird. Der Ring wird vom 1. SuS auf die erste Pylone gelegt, dieser läuft dann zurück zu seinem Platz. Danach läuft der 2. Schüler los, nimmt den Ring von der ersten Pylone und legt ihn auf die 2. Pylone usw. Der Ring muss zweimal bis zur hinteren Pylone und wieder zurückgebracht werden. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ein „langsamer“ Durchlauf zum Verständnis ist sinnvoll.
---	--	---

<p>Abschluss</p> <p>10 Min.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Abschlussspiel „Nummernlauf“ <p>Jedem Schüler in der Gruppe wird eine Zahl zugeordnet (Bsp. 1-6). Die Lehrkraft ruft nun eine Zahl. Der entsprechende Schüler jeder Gruppe muss dann die Zielpylone umlaufen und zurück zu seinem Platz. Der schnellste Schüler bekommt 6 Punkte, der zweite 5 Punkte usw. Die Punkte werden addiert und am Ende verglichen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aufbauplan 2
---------------------------------	--	--

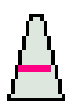
Anhang:

1. Aufbauplan 1 Sportplatz / Schulhof (auf Distanz zw. den SuS achten):

2. Aufbauplan 2 Nummernlauf


3. Quellenangaben

1.    

SCHÜLER 1

SCHÜLER 1

SCHÜLER 1

SCHÜLER 1

SCHÜLER 2

SCHÜLER 2

SCHÜLER 2

SCHÜLER 2

SCHÜLER 3

SCHÜLER 3

SCHÜLER 3

SCHÜLER 3

SCHÜLER 4

SCHÜLER 4

SCHÜLER 4

SCHÜLER 4

SCHÜLER 5

SCHÜLER 5

SCHÜLER 5

SCHÜLER 5

2.

Aufbauplan Nummernlauf



SCHÜLER 1

SCHÜLER 1

SCHÜLER 1

SCHÜLER 1

SCHÜLER 2

SCHÜLER 2

SCHÜLER 2

SCHÜLER 2

SCHÜLER 3

SCHÜLER 3

SCHÜLER 3

SCHÜLER 3

SCHÜLER 4

SCHÜLER 4

SCHÜLER 4

SCHÜLER 4

SCHÜLER 5

SCHÜLER 5

SCHÜLER 5

SCHÜLER 5

Quellenangaben:

Bilder für die Aufbaupläne:

<http://www.sportunterricht.de/aufbauplaner/hallenaufbau1a.html>

<http://www.sportunterricht.de/leicht/aufbauplaner.html>