

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: Vielfältig laufen – schnell und ausdauernd

Klasse/Jahrgangsstufe: 5-7

Bewegungsfeld/Sportbereich: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Material: 1 Reifen pro SuS, 2 Kartenspiele, Kopien in Klassenstärke von Anhang 1 und 2, 1 Stift pro SuS, Stoppuhr

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 • Aufwärmen 20 Min	<ul style="list-style-type: none">• Die SuS laufen ausdauernd und sprinten• Motivierende Spielformen• Wiederholen der einzuhaltenden Regeln (ein Reifen pro SuS als Abstandshilfe) Lauf-ABC und Koordinationsleiter Ein Reifen pro SuS, diese werden versetzt hingelegt (z.B. in vier Reihen jeweils acht Reifen im Abstand von zwei Metern)	<ul style="list-style-type: none">• SuS mit Abstand• Hygieneregeln wiederholen - ein Reifen pro SuS

	<p>vorgegebenen Karten einsammeln (z.B. sechs Kreuzkarten, sechs Herzkarten, sechs Karokarten, sechs Pikkarten oder acht Asse, acht Könige usw.). Ein SuS läuft zu einer Karte, dreht diese um und guckt, ob die Karte zu der zu sammelnden Kategorie gehört. Wenn nicht, muss die Karte wieder umgedreht an den Platz gelegt werden. Wenn es eine „richtige“ Karte ist, nimmt das Kind die Karte mit zu seiner Gruppe. Der/die nächste darf loslaufen, wenn das Kind sich in den letzten Reifen gestellt hat.</p> <p>Hier können mehrere Runden nach unterschiedlichen Vorgaben gespielt werden.</p>	<p>z.B. sechs Gruppen a 4 SuS</p> <p>12 Herzkarten 12 Kreuzkarten 12 Pikkarten</p> <p>Jede Gruppe muss sechs Karten sammeln.</p> <p>usw.</p>
<p>Abschluss 10 Minuten</p>	<p>Meinungsbild: Welche Übungsform war für euch anstrengender? Warum? Wo seid ihr mehr laufen? Wo seid ihr schneller gelaufen?</p> <p>Einführung von Begriffen: Ausdauernd laufen, sprinten Intervallmethode, Pause</p> <p>Abstand halten? Hat dies geklappt? Ggf. können die Kinder eigene Spielideen zum Laufen entwickeln (unter Berücksichtigung der organisatorischen Voraussetzungen).</p>	<p>SuS im Kreis mit Abstand</p>