

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 des Sicherheitsabstand (1,5 -2m)
- Keine Sportspiele mit Körperkontakt
- Maskenpflicht entfällt im Sportunterricht

Stundenthema : „Springparcours in der Natur erfinden“

Klasse/Jahrgangsstufe: 4

Bewegungsfeld/Sportbereich: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Schwerpunkt/Bereich: Sprungformen in der Natur entdecken, ausprägen und in einem Parcour anwenden

Verlaufsplanung

Unterrichtsphase
incl. Zeitangabe

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

Organisation

| <p>Einstieg</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zielformulierung / Stundenverlauf • Aufwärmen | <ul style="list-style-type: none"> • L. erklärt den Stundenverlauf und benennt das Ziel der Stunde • „Entdeckungstour“: SuS laufen mit ausreichendem Abstand hinter der L. durch die (zur Verfügung stehende) Natur. L. gibt Bewegungsaufgaben vor: laufen, hüpfen beidbeinig, Hopperserlauf, einbeinig, beidbeinig springen, Skippings, etc. • „Choreografie“: L. ruft laut Uhrzeiten (12 Uhr, 3 Uhr, 6 Uhr, 9 Uhr). SuS springen Uhrzeiten nach (vorne, rechts, hinten, links) | <ul style="list-style-type: none"> • SuS mit Abstand im Kreis (Abstandsregeln wiederholen) • Hände vor- und nachher desinfizieren • Einzelarbeit • SuS mit Abstand im Kreis • jede(r) SuS im abgegrenzten Bewegungsraum |
|---|---|--|
| <p>Arbeitsphase 1</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Selbstständiges Suchen von (kleinen) Hindernissen in der Natur/Umgebung • Überspringen der einzelnen Hindernisse in unterschiedlichen Formen (einbeinig, beidbeinig, aus dem Stand, aus dem Lauf, etc.) | <ul style="list-style-type: none"> • Einzelarbeit |

| | | |
|-----------------------|--|--|
| Arbeitsphase 2 | <ul style="list-style-type: none"> • Selbstständiges Anlegen/Ausdenken eines Parcours mit den gefundenen Hindernissen • Üben und Durchlaufen des Parcours | |
| Arbeitsphase 3 | <ul style="list-style-type: none"> • Klasse in 4 Teams einteilen (nach Körpergröße) und Parcours zuweisen • Alle SuS eines Teams durchlaufen die unterschiedlichen Parcours ihres Teams (auf ausreichenden Abstand achten) • Alle SuS eines Teams wählen den besten Teamparcour | <ul style="list-style-type: none"> • Partnerarbeit • Bei PA: mit Abstand durch die Parcours laufen |
| Abschluss | <ul style="list-style-type: none"> • Die 4 gewählten Parcours werden von allen SuS durchlaufen (evt. mit Zeitnahme) • Die vier Teams treten in Staffelform gegeneinander an • Schnelleres Team gewinnt • Auf Wünsche von SuS eingehen,: z.B. Revanche, noch einmal synchron durchgehen, auf Zeit | <ul style="list-style-type: none"> • Gruppenarbeit • jede(r) SuS in seinem Parcour |