

Stundenthema: Bereich 1 - Thema „Fitnessstraining - Glücksspiel“**Jahrgangsstufe:** Klasse 2-4**Schwerpunkt/Bereich:** Die Reaktionen des Körpers in der Bewegung und vor, bei und nach körperlicher Belastung wahrnehmen und deuten**Material/Organisation:** 1 Würfel pro Kind; Übungsplan (siehe Anhang); Stoppuhr**Verlaufsplanung**

| Unterrichtsphase | Aktivitäten der SuS / Lehrkraft | Organisation/ Medien |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Zielformulierung / Stundenverlauf | <ul style="list-style-type: none">• L. benennt das Ziel der Stunde und deren Verlauf | <ul style="list-style-type: none">• SuS wissen, in welchem Bereich sie üben dürfen |
| <ul style="list-style-type: none">• Vorstellen des Übungsplans „Glücksspiel“ | <ul style="list-style-type: none">• Jedes Kind hat einen Übungsplan und liest die Übungen. Eventuelle Verständnisfragen werden geklärt. | <ul style="list-style-type: none">• Übungspläne (siehe Anhang) |
| <ul style="list-style-type: none">• Arbeitsphase | <ul style="list-style-type: none">• Die SuS nutzen ihren Würfel, um die Übungen auszuwählen. L. gibt jeweils das Start- und Endsignal einer Übung vor. | <ul style="list-style-type: none">• Einzelarbeit• Übungspläne• Stoppuhr |

| | | |
|---|---|--|
| | <ul style="list-style-type: none">• Je nach Leistungs- und Belastungsfähigkeit der Kinder sollte der Übungszeitraum gewählt werden. | |
| <ul style="list-style-type: none">• Abschlussgespräch | <ul style="list-style-type: none">• Die SuS beschreiben ihre Körperreaktionen und deren Ursache-Wirkungszusammenhänge. | <ul style="list-style-type: none">• Abschlussgespräch in einem großen Kreis mit ausreichend Abstand der Beteiligten zueinander |

Glückspiel

Du brauchst nur einen Würfel und ein bisschen Platz. Führe die Bewegungen jeweils eine Minute aus!

Viel Spaß!



| | |
|---|---|
|  | Auf der Stelle joggen! |
|  | Springe Hockwenden über eine Linie am Boden!  |
|  | Führe Froschsprünge aus!  |
|  | Bewege dich als Spinne rücklinks!  |
|  | Versuche eine Standwaage im Vierfüßler Stand. Hebe einen Arm und ein Bein dabei an.  |
|  | Führe Liegestütze aus und hebe dabei ein Bein an.  |