

Lernen auf Distanz im Sportunterricht der Primar- und Erprobungsstufe -
Ideensammlung der Bezirksregierung Detmold mit beispielhaften Stundenbildern
unter Beachtung der gesetzlichen Vorgaben zu Covid 19

Organisatorische Voraussetzungen:

- Gruppengröße gemäß der aktuellen Vorgaben (circa ½ Klasse)
- Betreten, Verlassen der Turnhalle und Umkleidevorgang durch standortbezogene Regelungen
- Der Aktionsraum darf nicht den Sicherheitsabstand von 1,5 bis 2,00m unterschreiten
- Sporthalle oder Außenanlage

Thema: Den eigenen Rhythmus finden – Einführung in den Hürdenlauf

Jahrgangsstufe: 6

Inhaltsfeld: a (hier: Wahrnehmung und Körpererfahrung)

Bewegungsfeld: 3 Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (hier: grundlegende leichtathletische Disziplinen)

Material: 12-16 Kinderhürden, Bananenkartons o. ä. , ggf. Markierungskegel

Gesundheitshinweis: Vor Beginn jeder Arbeitsphase ist auf das Einhalten der Abstandsregel hinzuweisen. Da durch das Hantieren mit den Hürden Kontaktpunkte entstehen könnten, sollten die Kinder nach der Stunde die Hände gründlich waschen.

Unterrichtsphase	Aktivitäten der SuS/Lehrkraft	Organisation
Einstieg	L. erläutert Thema und Ziel der Stunde	Sitzkreis mit Abstand
Aufwärmen 1	In der Halle sind kleine Hindernisse (siehe Material) verteilt. Ggf. können noch umgedrehte Bänke, Medizinbälle o. ä. dazu genommen werden. Die SuS suchen sich einen individuellen Laufweg durch die Halle und überspringen dabei möglichst viele Hindernisse in mäßigem Tempo.	Beim Laufen unbedingt auf Abstand achten. Deshalb müssen neben dem eigenen auch die Laufwege der anderen SuS antizipiert werden.
Arbeitsphase 1	Die SuS bekommen die Aufgabe, so über die Hindernisse zu laufen, dass sie immer mit dem selben Fuß abspringen.	Wie oben
	1. Drei bis vier umgedrehte Bänke werden so in den Laufweg gestellt, dass die Abstände zwischen den Bänken von der einen zur anderen Seite immer größer werden (Mindestabstand ca. 4 m). Die SuS probieren verschiedene Laufwege über die Bänke aus. 2. Die SuS wählen ihren Laufweg über die Bänke so, dass sie immer mit dem selben Fuß abspringen können. Einen Durchgang mit dem anderen Fuß ausprobieren.	
Arbeitsphase 3	Die SuS gehen in Kleingruppen zu drei bis vier Personen zusammen (Abstand!) Jede Gruppe erhält drei bis vier Hindernisse (Hürden, Bananenkartons). Diese sollen so auf einer Strecke von ca. 20 m verteilt werden, dass ein gleichmäßiges Überlaufen möglich ist.	Um Berührungen mit den Händen zu vermeiden, können die Bananenkartons mit den Füßen verschoben werden.
Abschluss	Wenn jede Gruppe ihre Hindernisse optimal platziert hat, können Wettläufe der Gruppen untereinander stattfinden, zunächst einzeln, dann als Gruppenstaffel.	Bei der Staffel darf kein „Abklatschen“ o. ä. erfolgen. Das Überqueren einer Linie gilt als Startsignal für den/die Nachfolgende/n
Reflexion	Wie gut ist es mir gelungen, meinen Rhythmus beim Laufen über die Hürden zu finden? Welche Hilfen benötige ich ggf. in der nächsten Stunde?	Sitzkreis mit Abstand.