

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: Bewegungsformen am Reck

Klasse/Jahrgangsstufe: 3/4

Bewegungsfeld/Sportbereich: Bewegen an Geräten - Turnen

Inhaltsfeld/er: Elementare turnspezifische Bewegungsformen erlernen, üben und anwenden

Material: Reckstangen in unterschiedlichen Höhen (Schulhof), Zauberschnur



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	<ul style="list-style-type: none">• Die SuS erproben Bewegungsformen am Reck: Stützen, Niedersprung, Unterschwing, Rolle vorwärts mit leiser Landung ...	<ul style="list-style-type: none">• SuS mit Abstand• Hygieneregeln wiederholen

<ul style="list-style-type: none"> • Aufwärmen 	<ul style="list-style-type: none"> • Die wandernde Zauberschnur 2 Kinder halten eine Zauberschnur gespannt. Alle anderen Kinder laufen von einer Seite zur anderen. Dabei müssen sie über die Zauberschnur springen. Allerdings gehen die Kinder mit der Zauberschnur langsam vorwärts oder rückwärts. Wer die Zauberschnur berührt, wird zum Zauberschnur – Kind. 	<ul style="list-style-type: none"> • Die Fläche auf dem Schulhof wird durch die Breite der Zauberschnur begrenzt.
<p>Arbeitsphase</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Die Kinder ordnen sich ihrer Größe nach den Höhen der Reckstangen zu und springen in den Stütz – Niedersprung. • Weitere Übungen am Reck erproben: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Unterschwingung ➤ Stütz – Niedersprung – Unterschwingung ➤ Stütz – Rolle vorwärts (leise landen) ➤ Für Geübte Felgaufschwung – Überspreizen eines Beines – Mühlenkreisen – Spreizabsitzen – Niedersprung - Unterschwingung 	<ul style="list-style-type: none"> • Die Kinder stellen sich in gebührenden Abstand auf. Wenn sie die Übung absolviert haben, laufen sie unter dem Reck durch und stellen sich wieder an. • Als Aufstieghilfe kann ein kleiner Kasten oder Stuhl dienen, der aber bei der Übung selbst beiseitegestellt werden muss.
<p>Abschluss</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Turnen am laufenden Band Eine Gruppe von drei Kindern turnt eine Auswahl der Übungen hintereinander als kleine Aufführung. 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeweils drei Kinder bilden eine Gruppe, die sich auf eine Auswahl der Übungen einigt und vorturnt.

Anhang:

