

Lernen auf Distanz im Sportunterricht der Primar- und Erprobungsstufe

Organisatorische Voraussetzungen:

- Gruppengröße den aktuellen Vorgaben anpassen
- Betreten, Verlassen der Turnhalle und Umkleidevorgang standortbezogen regeln
- Sicherheitsabstand von 1,50 bis 2,00m einhalten
- Bewegungsräume auf dem Schulhof oder im direkten Schulumfeld nutzen
- Kleinmaterialien (z.B. Bälle) nicht wechselseitig benutzen
- Keine Sportspiele mit Körperkontakt anbieten

Stundenthema : Bereich 3 – Thema „Seilspringen“

Jahrgangsstufe: Klasse 2-4

Schwerpunkt/Bereich

Vielfältige Sprungformen entdecken, ausprägen und anwenden

Material/Organisation

ein Seil pro S.¹ , festgelegter Bereich pro S. (durch Hütchen, Pylonen etc.), ein Stift pro S., Arbeitskarten 1+2, Impulskarten

Das Unterrichtsvorhaben kann auch auf dem Schulhof oder freien Flächen im Schulumfeld (z.B. Wiese, Sportplatz) durchgeführt werden.

¹ Schüler, gemeint ist stets die weibliche und männliche Form, Einzahl oder Mehrzahl

**Verlaufsplanung im Detail:
(Arbeitsaufträge etc. im Anhang)**

Unterrichtsphase	Aktivitäten der SuS / Lehrkraft	Organisation
<p>Einstieg</p> <ul style="list-style-type: none"> Zielformulierung / Stundenverlauf „Warm Up“ als Offener Einstieg 	<ul style="list-style-type: none"> L.² erklärt den Stundenverlauf und benennt das Ziel der Stunde <p>„Wir wollen heute verschiedene Sprünge mit dem Seil machen und zu einer kleinen Aufführung weiterentwickeln.“</p> <ul style="list-style-type: none"> S. erhalten Seil als Impuls und dürfen sich (in ihrem abgesteckten Bereich) frei damit bewegen L. erläutert Regel zum Bewegungsbereich 	<ul style="list-style-type: none"> S. mit Abstand im Kreis Bewegungsbereiche für eine Person (siehe Anhang): Hütchen, Pylonen etc. Einzelarbeit ein Seil pro S. jede(r) S. im abgegrenzten Bewegungsraum
<p>Arbeitsphase 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> S. erproben verschiedene Arten, mit dem Seil zu springen und halten ihre Ideen auf der Arbeitskarte 1 fest Impulskarten bei Bedarf 	<ul style="list-style-type: none"> Einzelarbeit ein Seil pro S. jede(r) S. im abgegrenzten Bewegungsraum Arbeitskarte 1 (siehe Anhang) Impulskarten (siehe Anhang) hängen verteilt in der Halle aus

² Lehrkraft

		oder werden mehrfach kopiert und an S. einzeln ausgeteilt
Arbeitsphase 2	<ul style="list-style-type: none"> • S. präsentieren ihre „Lieblingsübung“ einem anderen S. des benachbarten Bereichs; dieses versucht es nachzumachen 	<ul style="list-style-type: none"> • Austausch und Nachahmung der Sprungbewegungen mit Abstand (jeder bleibt in seinem Bereich) • Rest: s.o.
Arbeitsphase 3	<ul style="list-style-type: none"> • S. erfinden eine „Sprungaufführung“ mit mindestens zwei verschiedenen Sprungarten mit Seil; Ideen werden auf der Arbeitskarte 2 festgehalten 	<ul style="list-style-type: none"> • Einzel- oder Partnerarbeit • Falls PA: Austausch mit Abstand, nur mit Partnern aus Nachbarbereichen möglich • Arbeitskarte 2 (siehe Anhang) • ein Seil pro S. • jede(r) S. im abgegrenzten Bewegungsraum
Präsentation	<ul style="list-style-type: none"> • S. führen ihre Ideen mit dem Springseil auf 	<ul style="list-style-type: none"> • Aufführung im Springbereich, Zuschauer im Halbkreis mit Abstand oder jeder aus seinem Bereich
Abschluss	<ul style="list-style-type: none"> • L. teilt Klasse in zwei Gruppen und erklärt das Spiel „Zauberschnur“ 	<ul style="list-style-type: none"> • Erklärung Spiel „Zauberschnur“ (siehe Anhang) • 4 Seile (jeweils 2 aneinander geknotet), jeweils ein Gummiring am Ende • S. stehen mit ausreichendem Abstand im Kreis

Anhang:

Arbeitsauftrag zum Warm-Up:

„Was kannst du mit dem Seil machen? Es muss noch nichts mit Springen zu tun haben. Bleibe nur in deinem Bereich – mit Abstand zu den anderen.“

Arbeitsauftrag zu Arbeitsphase 1:

„Wie kannst du mit dem Seil springen? Male oder schreibe deine Ideen auf.“

Arbeitskarte 1

Impulskarten

Arbeitsauftrag zu Arbeitsphase 2:

„Zeige deinem Nachbarn deine Lieblingsübung. Dieser versucht sie nachzumachen. Danach tauscht ihr die Rollen.“

Arbeitsauftrag zu Arbeitsphase 3:


„Erfindet eine kleine Seilsprung-Aufführung. Überlegt euch allein oder mit einem Partner, welche Springübungen mit dem Seil ihr zeigen wollt. Überlegt wie oft ihr springen wollt und in welcher Reihenfolge ihr die Übungen zeigt. Es sollten mindestens zwei Übungen sein. Wer mag, darf sich auch noch mehr überlegen. Übt eure Aufführung mehrmals.“

Arbeitskarte 2

Erklärung zum Spiel „Zauberschnur“

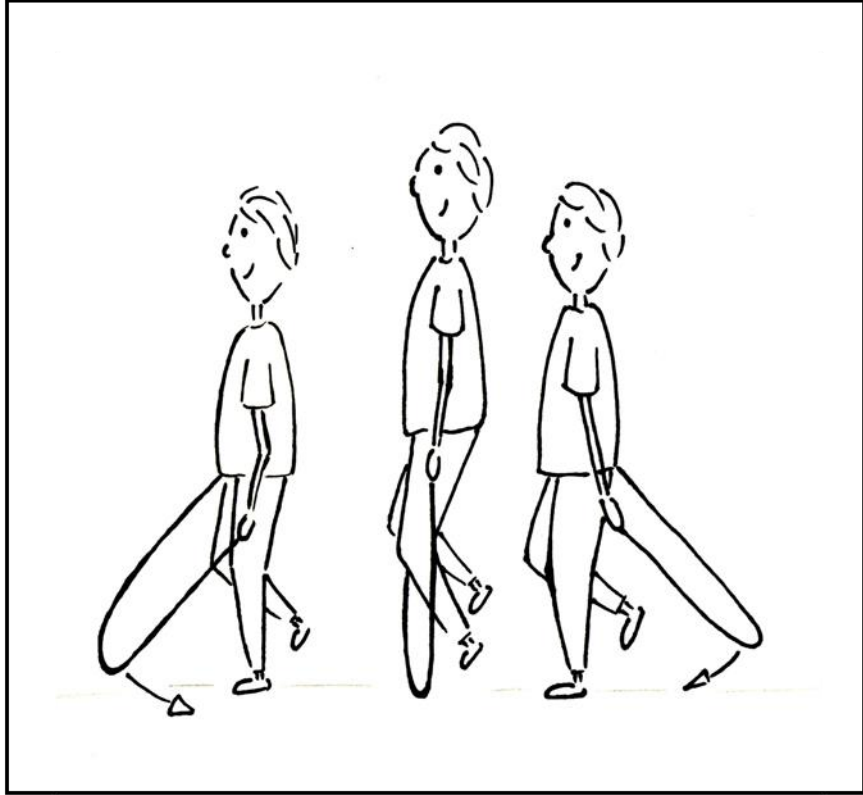
Hallenplan

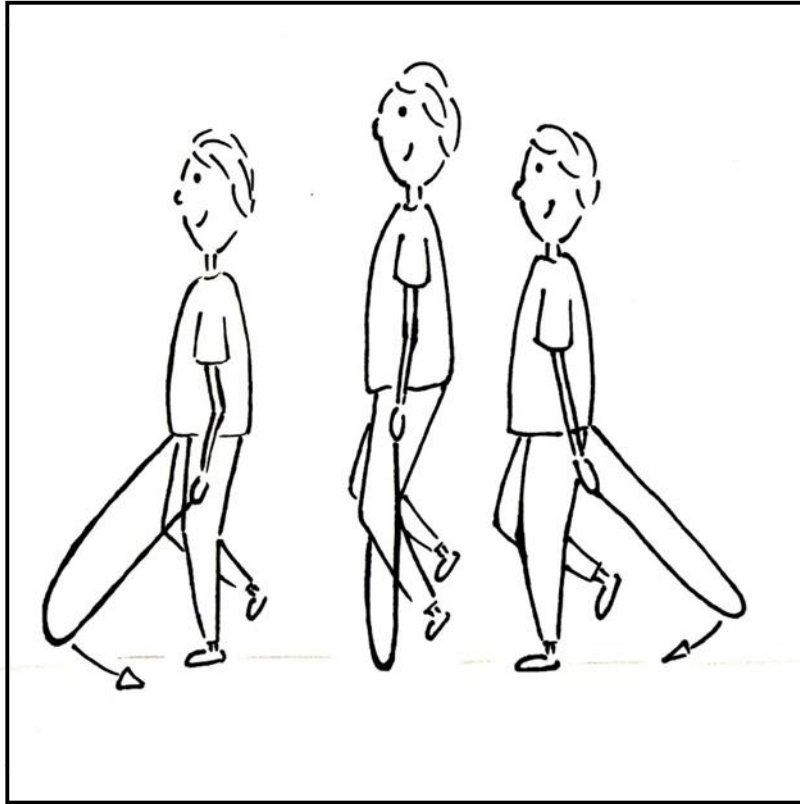
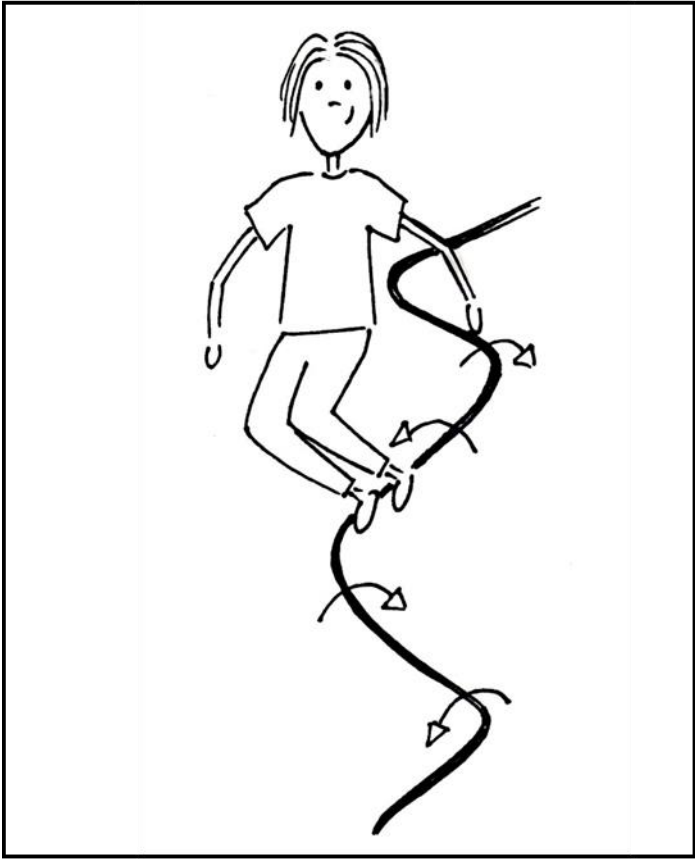
Wie kannst du mit deinem Seil springen?

Male oder schreibe. 



Name: _____





Seilspring-Aufführung

Welche Sprünge willst du zeigen? Wie oft springst du? Notiere die Reihen



1

___ mal

2

___ mal



Findest du noch mehr?

3

___ mal

4

___ mal

5

___ mal

6

___ mal

Erklärung zum Spiel „Zauberschnur“

Vorbereitung:

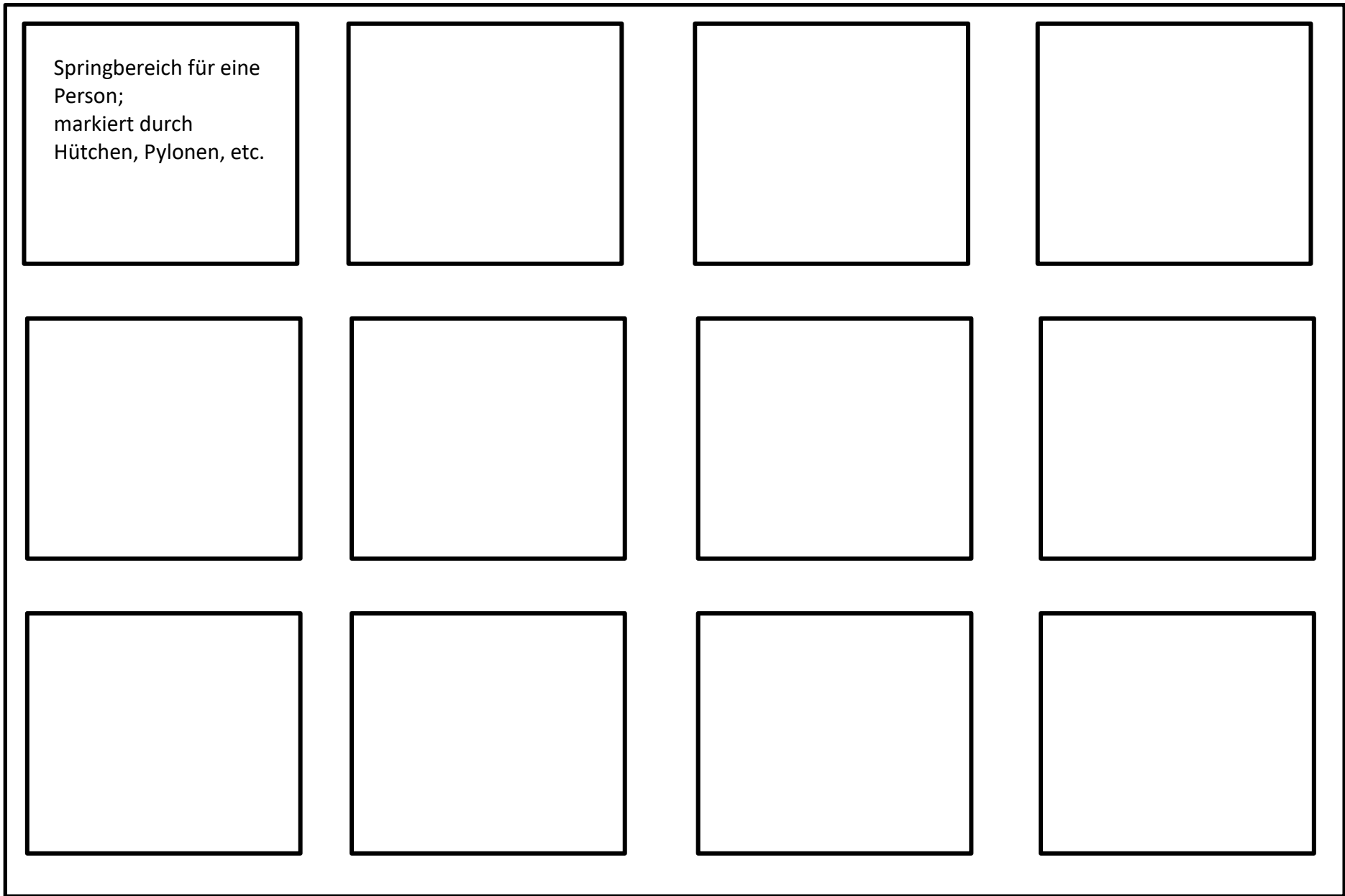
Zwei Springseile werden aneinander geknotet. An ein Ende wird ein Gummiring geknotet.

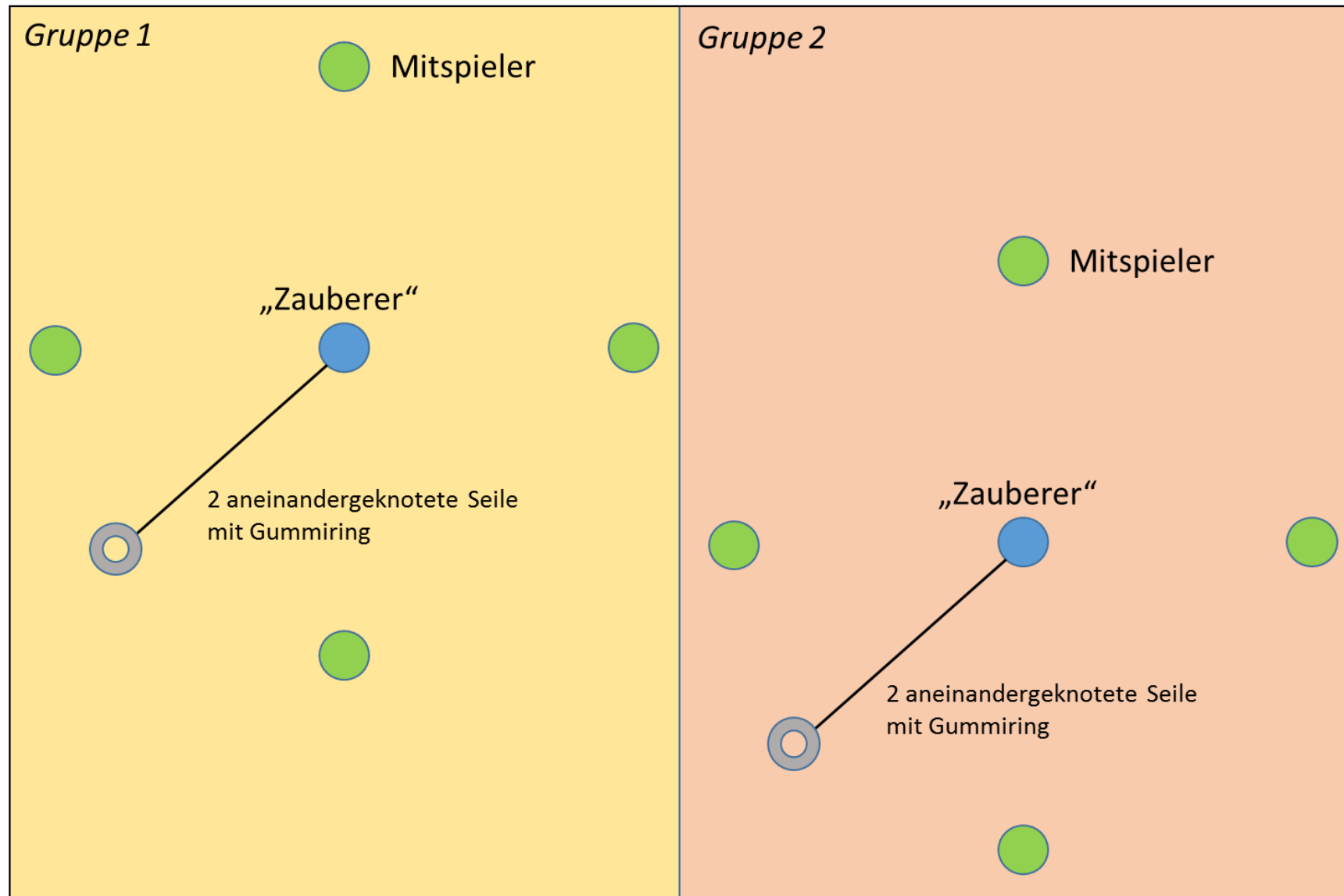
Durchführung:

Der Spielleiter („Zauberer“ - ein zuvor bestimmtes Kind oder eine Lehrkraft) steht in der Mitte und dreht das Seil um sich selbst. Der Ring sollte dabei knapp über dem Boden schweben. Die anderen SuS stehen im Kreis und müssen springen, sobald der Ring kommt.

Berührt der Ring eine Person, ist diese „verzaubert“: Sie muss in der nächsten Runde pausieren und eine „Bonus-Aufgabe“ machen, beispielsweise fünf „Hampelmann-Sprünge“. Danach darf die Person wieder mitmachen.

Wenn das Spiel am Ende einer Stunde gespielt wird, kann es auch so gemacht werden, dass die ausscheidende Person sich schon umziehen muss. Das entzerzt ggf. die Situation in der Kabine oder in den Fluren.





⁸ Hallenplan beim Spiel „Zauberschnur“

Quellen:

Impulskarten, Arbeitskarten, Hallenpläne: eigene Darstellung