

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 6 (Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik / Tanz, Bewegungskünste) - Thema „Gestaltung mit dem Springseil“ (Rope Skipping)

Jahrgangsstufe: Klasse 4-6

Schwerpunkt/Bereich

Verschiedene Sprungtechniken erproben, üben und eine (kurze) Bewegungsgestaltung erarbeiten (und präsentieren)

Material/Organisation

1 Springseil pro SuS; 1 Arbeitsblatt (doppelseitig / s.u.) und Stift pro SuS; wenn möglich: aktuelle Musik (Beatempfehlung 120-130 bpm); Sprungtechniken (Karten) liegen an abgegrenzten Bewegungsräumen z. B. Pylonen (s.u.)

Ideen für Material: z. B. Sportunterricht.ch (<https://www.sportunterricht.ch/lektion/BDT/bdt3b.php>), Sportblog.cc (<https://www.sportblog.cc/tutorial-rope-skipping-lernen-in-4-schritten/>) incl. Youtube Video: <https://www.youtube.com/watch?v=NTQSSh6Qg1Q> (Sportblog.cc) / Kostenpflichtig: Wimasu (<https://wimasu.de/shop/unterrichtsmaterial-rope-skipping/>)

Musikbeispiel: Jumprope songs (https://www.youtube.com/watch?v=dSYu8FLVr_Y&list=PLf1-kpFJwM9V4h5dQZM4nqpBY-SILs0ig)

Verlaufsplanung im Detail: (Arbeitsaufträge etc. im Anhang)

Unterrichtsphase	Aktivitäten der SuS / Lehrkraft	Organisation
<p>Einstieg</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zielformulierung / Stundenverlauf • Arbeitsauftrag • „Warm Up“ 	<ul style="list-style-type: none"> • L. benennt das Ziel der Stunde („Verschiedene Sprungtechniken erproben, üben und eine (kurze) Bewegungsgestaltung erarbeiten und präsentieren“) • L. erklärt den Verlauf der Stunde • L. erklärt den Arbeitsauftrag (evtl. mit Beobachtungsauftrag, siehe Anhang) • L. sagt Aufwärmübungen am Platz an (z. B. laufen, joggen, anfersen, Hampelmänner, Kniehebelauf, Skippings, ...) 	<ul style="list-style-type: none"> • SuS mit Abstand (z. B. großer Kreis) • Plakat mit Arbeitsauftrag • Jede(r) SuS im abgegrenzten Bewegungsraum (z. B. großer Kreis)
<p>Arbeitsphase 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> • SuS erproben die vorgegebenen Sprungtechniken (max. 2 Min. / Sprung); bei Musikstopp wechseln die SuS im Uhrzeigersinn (Wechsepause mit Anfertigung von Notizen ca. 1-2 Min.) 	<ul style="list-style-type: none"> • Einzelarbeit mit dem Seilchen zur Musik entsprechend der 8 Sprungkarten (s.A.) • Verschiedene Sprungtechniken auslegen (1 Sprungkarte je Pylonen, s.A.) – Anzahl je nach SuS-Anzahl bzw. verfügbarer Zeit (Kreis / Viereck)
<p>Arbeitsphase 2</p>	<ul style="list-style-type: none"> • SuS wählen jeweils 3-5 Sprünge aus und erarbeiten eine (kurze) Bewegungsgestaltung mit dem Seil in EA (zur Musik) 	<ul style="list-style-type: none"> • Einzelarbeit mit dem Seilchen zur Musik an einer Pylone (Kreis / Viereck)
<p>Präsentation /Abschluss</p>	<ul style="list-style-type: none"> • SuS dürfen ihre Bewegungsgestaltung ihren Mitschülern präsentieren (wenn sie möchten) 	<ul style="list-style-type: none"> • Präsentierende SuS gehen in die Mitte (vom Kreis / Viereck),

	<ul style="list-style-type: none">• L. leitet Dehnübungen für die Beine an (Waden, Oberschenkel, ...)	Dehnübungen in gleicher Aufstellung
--	---	-------------------------------------

Anhang:

Arbeitsauftrag (Arbeitsphase 1- EA):

„ Erprobe / Übe die jeweilige Sprungtechnik auf dem Arbeitsblatt zur Musik“

Bei Musikstopp wechselst du im Uhrzeigersinn zur nächsten Sprungtechnik. Schau sie dir schon einmal an. (Pause)

Starte erst wieder, wenn die Musik beginnt. (Belastungsphase)

1. Notiere dir auf deinem Zettel die Sprungtechniken, die gut geklappt haben oder besonders viel Spaß gemacht haben auf der Rückseite.
2. Fällt dir ein eigener Sprung (Kreation) ein, der nicht auf den Arbeitsblättern steht?

Arbeitsauftrag (Arbeitsphase 2 - EA):

„ Erstelle eine (kurze) Bewegungsgestaltung mit deinem Seil, indem du 3-5 Sprungtechniken auswählst und sie verbindest“

(Auch deine eigene Kreation ist hier erlaubt)

Präsentation: Wenn du möchtest, dann darfst du deine Bewegungsgestaltung nachher allen anderen zeigen!

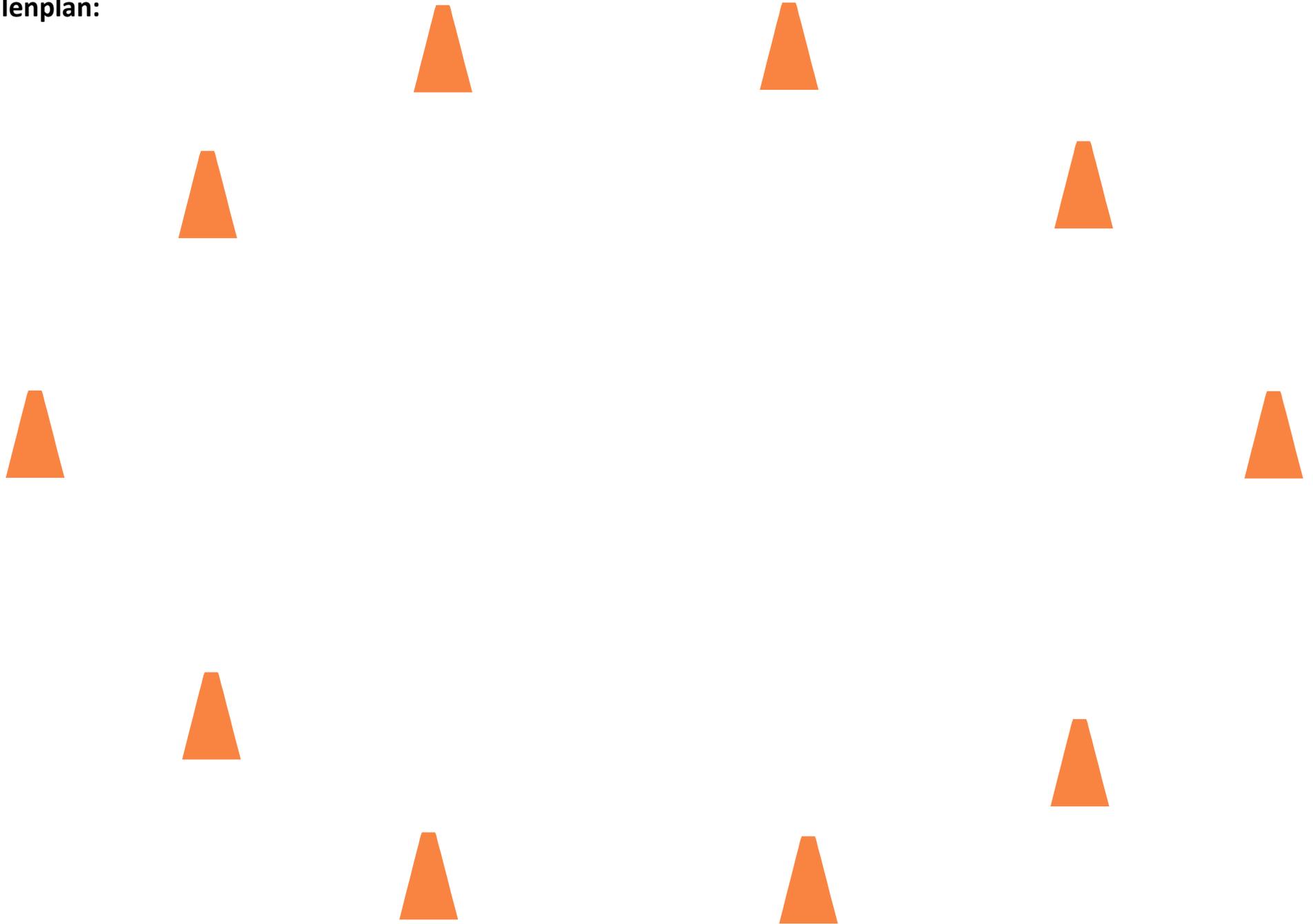
Arbeitsblatt für SuS (Rückseite Arbeitsauftrag)

Name: _____

Diese Sprungtechniken haben gut geklappt oder besonders viel Spaß gemacht!

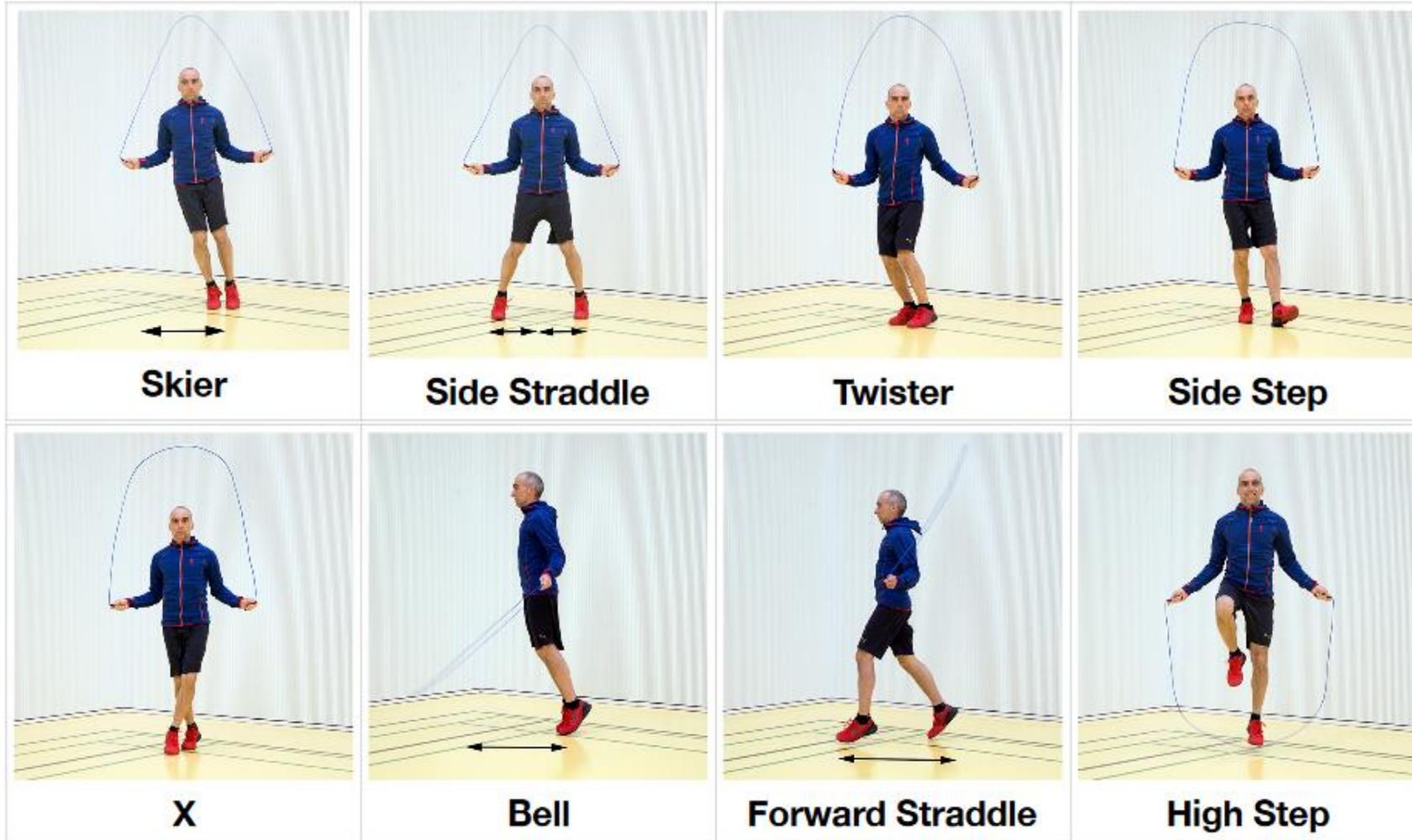
Namen der Sprungtechniken :	<u>Eigene Kreation:</u> Name / Skizze oder Beschreibung
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Hallenplan:



TOP 8 Rope Skipping

Formen alleine



© sportunterricht.ch

Exemplarische Sprungtechniken (Sportunterricht.ch):