

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: Laufen macht Spaß – Gesundheitsförderung durch spielerisches Laufausdauertraining
(1-2 Doppelstunden – je nach Schulform, Alter der SuS und Intensität der Umsetzung)

Klasse/Jahrgangsstufe: SEK I / SEK II (Die Laufspiele sind auch in der Primarstufe gut umsetzbar)

Bewegungsfeld/Sportbereich: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Material: Stoppuhr, Memorykarten, Pylonen, Plakat zur Sicherung

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">• Zu Beginn der Stunde weist die Lehrkraft auf die Abstands- und Hygieneregeln hin. (WICHTIG: Auch beim Laufen sollten die Mindestabstände eingehalten werden.)• Laufen macht Spaß!	<ul style="list-style-type: none">• Hände waschen vor Beginn der Stunde• SuS mit Abstand• Hygieneregeln

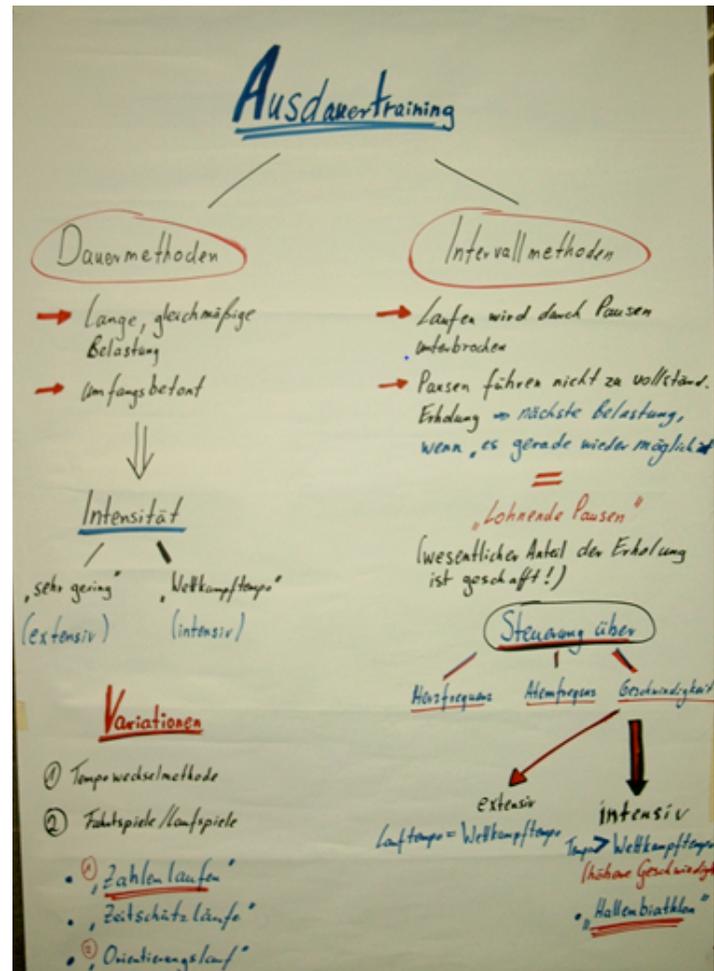
	<p>Mit dieser Zielrichtung/“Message“ eröffnet die Lehrkraft die Unterrichtsstunde.</p> <p>Durch verschiedene kleine Laufspiele sollen zum einen verschiedene Trainingsansätze (Dauer- und Intervallmethode)¹ aber vor allem auch Spaß am Laufen vermittelt werden. WICHTIG: Keine Überforderung der SuS</p>	<p>wiederholen</p>
<p>Arbeitsphase</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 1. Laufspiel: Zeitschätzlauf (aerobe Dauermethode) Ein Schüler gibt eine Zeit zwischen 25 und 60 Sekunden vor. Alle SuS laufen in eigenem, entspannten Tempo und schätzen für sich selbst die Zeit ab. Sobald jemand meint, dass die Zeit erreicht ist, hebt er die Hand und läuft entspannt weiter. Die Lehrkraft ermittelt zeitgleich per Stoppuhr, welcher Schüler am genauesten geschätzt hat. Dieser hat die erste Runde gewonnen und darf eine neue Zeit benennen, die dann wieder per Schätzung erlaufen werden soll. • 2. Laufspiel: Memorystaffel (Intervallmethode) Die Klasse wird in kleine Gruppen eingeteilt, die sich wiederum mit Abstand zueinander an eine Startposition stellt. Der erste Schüler läuft bis zum Zielbereich, dreht zwei Memorykarten um und merkt sich diese. Anschließend läuft er wieder zurück zum Startbereich. Der nächste Schüler startet.... Das Spiel ist beendet, sobald die erste Mannschaft das Memory gelöst hat. 	<ul style="list-style-type: none"> • Laufen in einer festgelegten, kleinen (Hallen-) Runde, damit Abstände eingehalten und Gegenverkehr vermieden wird. • Laufen in Staffelform (als Wettkampf), räumlich großzügige Start-/Zielräume, damit Abstand eingehalten werden kann. • Zielbereich mit Memorykarten auslegen (umso

	<p>3. Laufspiel: Buchstabenlauf (Dauermethode) Alle SuS laufen mit genügendem Abstand hinter einem Schüler her. Dieser läuft einen Buchstaben nach (sehr großer Maßstab). Beim Start des „Schreibens“ per Laufen ruft der Schüler entsprechend Start. Ist der Buchstabe beendet, ruft er „Stop“. Die Schüler laufen locker weiter und raten/schätzen den erlaufenen Buchstaben. Der „Vorläufer“ lässt sich nach hinten fallen und der nächste Schüler erläuft einen neuen Buchstaben.... Mit diesem Spiel kann man auch zum Beispiel Formen, Gebäude, Sehenswürdigkeiten usw. „zeichnen/skizzieren/schreiben“.</p> <p>4. Laufspiel: Biathlon (Intervallmethode) Jede Mannschaft schickt zeitgleich ersten Läufer ins Rennen (durch unterschiedliche Startpunkte ist auch am Anfang ein Abstand gewährleistet). Die erste Station (jeweils eine für jede Mannschaft)</p>	<p>mehr/komplizierte re Karten, desto häufiger werden Intervalle gelaufen)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ggf. noch einmal die Hände vorher desinfizieren/ waschen • Bei zu großen Gruppen können die Gruppen hier auch gut verkleinert werden. • Kleingruppen bilden • Startbereiche großzügig auseinander
--	---	---

	<p>wird angelaufen, die Station bewältigt (Werfen, Schießen...) und anschließend ggf. die daraus resultierenden Strafrunden gelaufen. Dann erfolgen der Abschluss der Runde und ein Läuferwechsel. Nach Absolvierung der ersten Station von allen Läufern geht es in die zweite Runde usw.</p>	<p>positionieren</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Schieß-/Wurf-Bereiche“² ebenfalls für jede Laufmannschaft einzeln und mit Abstand aufbauen • Eine Laufrichtung, „Strafrunde“ ebenfalls gleiche Richtung, beide Laufbahnen weit genug auseinander • Kein „Abklatschen“ zur „Staffelübergabe“
<p>Abschluss</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Die verschiedenen Laufspiele werden von den SuS in die verschiedenen Methoden (Dauer- und Intervallmethode) eingeordnet. Zudem kann hier gut die Empfindung des Laufens/der Laufbelastung thematisiert werden (durch Ablenkung im Spiel wird die relativ hohe Laufbelastung i.d.R. nicht als langweilig oder besonders anstrengend empfunden). • Während der Thematisierung der Methoden sowie der Laufbelastungsintensität können sich die Schüler im Kreis selbständig oder angeleitet dehnen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aufstellung im Kreis (Abstände beachten)

Anhang:

Zu 1) Beispiel zur Einordnung der Laufspiele



Zu 2) Beispiele für Biathlonstationen (diese können natürlich auch gut von den SuS selbst entwickelt werden):

Station 1: Das Ziel ist es, durch drei Würfe mit dem Softball, drei einzeln stehende Pylonen von einem Kasten in ca. 4 m Entfernung abzuwerfen. Je Fehltreffer müssen die Schüler eine Strafrunde laufen.

Station 2: Das Ziel ist es, auf dem Rücken mit beiden Beinen angewinkelt liegend, einen Medizinball in einen ca. 2 m entfernten umgedrehten kleinen Kasten zu stoßen. Dieser Vorgang wird dreimal wiederholt. Je Fehltreffer müssen die Schüler eine Strafrunde laufen.

Station 3: Das Ziel ist es, mit drei „Hula-Hop“-Reifen auf eine ca. 1,50 hohe und 3 m entfernte Stange zu treffen. Je Fehltreffer müssen die Schüler eine Strafrunde laufen.