

Ideensammlung der Bezirksregierungen Arnsberg und Detmold zum Sportunterricht im Freien

(auf Basis der Vorgaben aus dem Faktenblatt des MSB vom 3. August 2020)

Stundenthema: Ausdauernd laufen – „Wir laufen den Hasen Joggi bunt“

Klasse/Jahrgangsstufe: 2-4

Bewegungsfeld/Sportbereich: Leichtathletik - Ausdauerschulung

Material: Große und kleine Markierungshütchen (Pylonen/Markierungsteller), Arbeitsblätter, Federmappen

Verlaufsplanung

Unterrichtsphase

Aktivitäten der SuS / LK (Beschreibung Spiel-/Übungsformen)

Organisation/Medien

Unterrichtsphase	Aktivitäten der SuS / LK (Beschreibung Spiel-/Übungsformen)	Organisation/Medien
Einstieg <ul style="list-style-type: none">• Stundenverlauf / Vereinbarungen	<ul style="list-style-type: none">• L. stellt SuS „Joggi“ und Laufstrecke vor, SuS markieren ihren Startpunkt außerhalb der Laufstrecke mit eigenem Markierungsteller und Federmappe (Abstand zueinander und auch zur Laufstrecke 2m)• L. und SuS vereinbaren gemeinsame Regeln für das Laufen:<ul style="list-style-type: none">- Jeder läuft in seinem Tempo- Beim Überholen auf Abstand achten	<ul style="list-style-type: none">• SuS mit Abstand• Hygieneregeln wiederholen• Arbeitsblätter „Hase Joggi“• Pylonen (zur Markierung der Laufrunden: Ca. 30mx15m)• Markierungsteller (individuelle Startplätze der SuS)

Arbeitsphase 1	<ul style="list-style-type: none"> • SuS laufen den „Joggi“ bunt (immer nur 1 Körperteil/Kleidungsstück auswählen) 	<ul style="list-style-type: none"> • Arbeitsblatt „Hase Joggi“, Federmappe, Markierungsteller
Arbeitsphase 2	<ul style="list-style-type: none"> • SuS überlegen sich eigene Zusatzrunden mit entsprechenden Malaufträgen, z.B.: <ul style="list-style-type: none"> - Rasen: 3 Runden - Fußball: 2 Runden - Sonne: 1 Runde und notieren diese. 	<ul style="list-style-type: none"> • s.o.
Abschluss	<ul style="list-style-type: none"> • Präsentation der bunten Joggis im Sitzkreis (Abstand!) • Reflexion: <ul style="list-style-type: none"> - „Wie ist es dir gelungen durchgängig zu laufen?“ - „Hast du dafür eine bestimmte Reihenfolge beim Ausmalen gewählt? Warum?“ 	<ul style="list-style-type: none"> • Arbeitsblatt „Hase Joggi“

Anhang:

Arbeitsblätter „Joggi“ und Co.

Wir laufen den Hasen bunt!!!



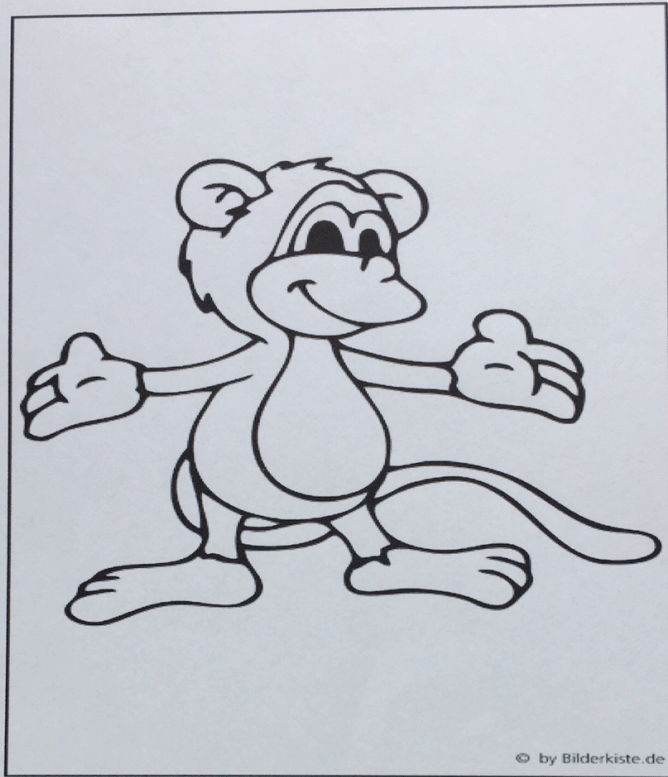
- | | |
|--------------------|--------------------|
| Trikot = 5 Runden | 1 Ohr = 1 Runde |
| Augen = 3 Runden | 1 Bein = 2 Runden |
| Gesicht = 3 Runden | Schwanz = 2 Runden |
| 1 Arm = 2 Runden | |

Name: _____

Springolino möchte bunt werden



- | | | |
|-----------------------|--------------------|--------------------|
| Gesicht = 3 Runden | T-Shirt = 5 Runden | 1 Arm = 2 Runden |
| Springseil = 3 Runden | Hose = 5 Runden | 1 Schuh = 2 Runden |

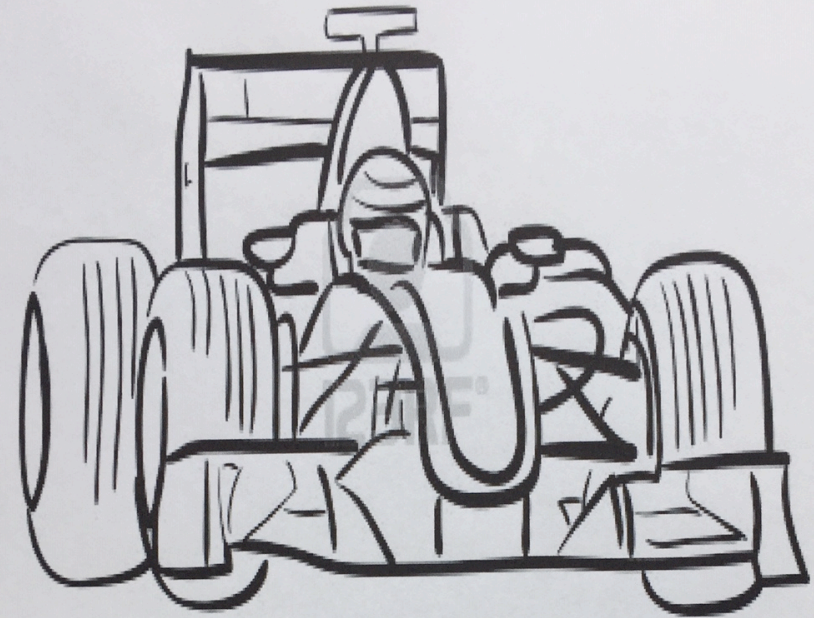


_____ = __ Runden _____ = __ Runden

_____ = __ Runden _____ = __ Runden

_____ = __ Runden _____ = __ Runden

_____ = __ Runden _____ = __ Runden

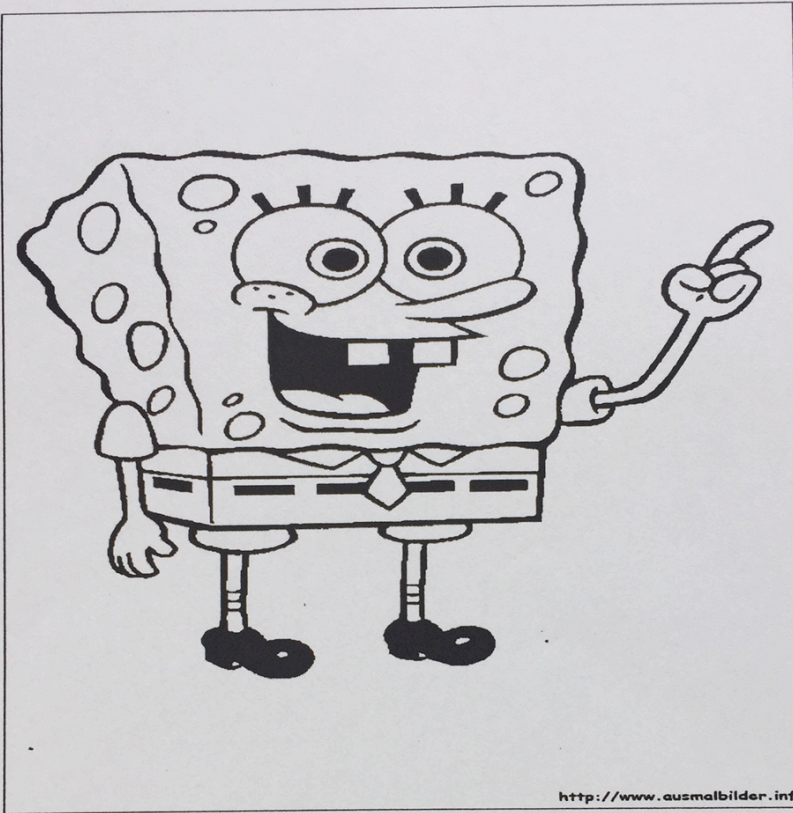


_____ = __ Runden _____ = __ Runden

_____ = __ Runden _____ = __ Runden

_____ = __ Runden _____ = __ Runden

_____ = __ Runden _____ = __ Runden



_____ = ___ Runden _____ = ___ Runden

_____ = ___ Runden _____ = ___ Runden

_____ = ___ Runden _____ = ___ Runden

_____ = ___ Runden _____ = ___ Runden