

## **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:** FEX - Förderung der exekutiven Funktionen – Laufen / Ausdauer

**Klasse/Jahrgangsstufe:** ab Klasse 2

**Bewegungsfeld/Sportbereich:** Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (Bereich 1)

**Inhaltsfeld/er:** Sich des eigenen Körpers bewusst werden, seine Dimensionen erfahren, seine Aktionsmöglichkeiten und Grenzen erkunden

**Material:** Farbkarten, Stoppuhr

## Verlaufsplanung

**Unterrichtsphase**  
incl. Zeitangabe

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

**Organisation**

<p><b>Einstieg</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zielformulierung / Stundenverlauf (5 Min)</li>   <li>• Aufwärmen (5 Min)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L. benennt Ziel und erklärt den Verlauf der Stunde</li>   <li>• SuS wiederholen die drei exekutiven Funktionen: sich stoppen (Impulskontrolle), sich umstellen (kognitive Flexibilität), sich etwas merken (Arbeitsgedächtnis)</li>   <li>• Feuer, Wasser, Blitz mit Farbkarten:               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Blau: Wasser (auf den Rücken legen)</li> <li>○ Rot: Feuer (in die Hocke gehen)</li> <li>○ Gelb: Blitz (Bewegung einfrieren)</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SuS mit Abstand</li> <li>• Hygieneregeln wiederholen</li> <li>• Hände vor- und nachher desinfizieren</li> <li>• Ggfs. Plakat/Symbole mit den exekutiven Funktionen</li>   <li>• Material: Farbkarten</li> </ul>
<p><b>Arbeitsphase</b> (10Min)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lauf-ABC: Den verschiedenen Übungen (z.B. Hopselauf, Seitgalopp, ... ) werden unterschiedliche Farben zugeordnet, LK hält eine Farbkarte hoch, die entsprechende Übung wird ausgeführt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SuS stehen mit Abstand nebeneinander (ggfs. in mehreren Gruppen hintereinander)</li> <li>• Material: Farbkarten</li> <li>• Ggfs. Zuordnung der</li> </ul>

<p>(10Min)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kommando Jack: SuS laufen oder gehen am Platz (mit Abstand) L. gibt Kommandos: „Kommando hoch“: SuS springen einmal hoch „Kommando tief“: SuS gehen in die Hocke und stellen sich wieder hin „Kommando drehen“: SuS drehen sich „Kommando Welle“: SuS machen eine Wellenbewegung mit den Armen → nur wenn das Wort „Kommando“ gesagt wird, führen die SuS die Bewegungen aus</li> <li>• Erweiterung 1: Jeweils 2 Kommandos werden getauscht</li> <li>• Erweiterung 2: Die Lehrkraft macht die Bewegungen mit, führt sie aber auch mal falsch aus</li> <li>• Erweiterung 3: Hält die LK die rote Farbkarte hoch, wird die Regel getauscht: Die Bewegung wird nur ausgeführt, wenn das Wort „Kommando“ <b>nicht</b> genannt wird.</li> </ul>	<p>Farben und Bewegungen auf Plakat visualisieren</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ggfs. können die SuS auch über den Sportplatz laufen</li> <li>• Je nach Altersstufen werden nicht alle Erweiterungen gespielt</li> <li>• Material: Rote Farbkarte</li> <li>• Literatur: Karin Eckenbach: „Games for Brains, Spielerische Lernförderung durch Bewegung“</li> </ul>
<p><b>Abschluss</b> (5 Min)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflexion: SuS benennen die exekutiven Funktionen, die besonders trainiert wurden und stellen Bezüge zum außerschulischen Alltag her.</li> <li>• Die stille Minute: Die SuS gehen über den Sportplatz und versuchen, die Zeit von einer Minute genau</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ggfs. Plakat/Symbole der exekutiven Funktionen</li> <li>• Stoppuhr</li> </ul>

(1 Min)	einzuschätzen. Wenn sie meinen, dass die Minute vorbei ist, setzen sie sich auf den Boden.	
---------	--	--