

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: Wir erfinden einen Parcours!

Klasse/Jahrgangsstufe: 1-4

Bewegungsfeld/Sportbereich: Inhaltsbereich 5 – Bewegen an Geräten - Turnen

Inhaltsfeld/er: Den Körper im Fliegen, im Drehen und Rollen erleben

Material: Schaumstoffwürfel, Straßenkreide

Verlaufsplanung

Unterrichtsphase
incl. Zeitangabe

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

Organisation

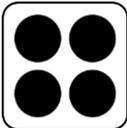
<p>Einstieg</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zielformulierung / Stundenverlauf (5 min.) • Aufwärmen (8-10 min.) 	<ul style="list-style-type: none"> • Ziel: „Malt mit Straßenkreide einen Parcours auf den Schulhof!“ Diesen können sich die SuS entweder vorher selbst ausdenken, oder es wird der Vorschlag aus dem Anhang verwendet. • Dieser Parcours soll Bewegungsmöglichkeiten zum Springen, Drehen, Balancieren, Klettern, Stützen bieten. • Würfelspiel (siehe Anhang) Jedem Würfelbild (von 1-6) wird eine Bewegung zugeordnet. Ein SuS würfelt und alle führen gemeinsam die passende Bewegung aus. 	<ul style="list-style-type: none"> • SuS mit Abstand • Hygieneregeln wiederholen • Hände vor- und nachher desinfizieren • Ein Kind würfelt, die Bewegung wird von allen ausgeführt, SuS stehen verteilt auf dem Schulhof
<p>Arbeitsphase</p> <ul style="list-style-type: none"> • ca. 20 min. Aufmalen des Parcours • dann ca. 20 min. Probieren und Durchlaufen des Parcours 	<ul style="list-style-type: none"> • Die SuS malen einen Abschnitt des Parcours (siehe Anhang) auf den Schulhof. Dazu muss die LK ungefähre Platzvorgaben machen. Um eine höhere Bewegungsintensität zu ermöglichen, können zwei (oder mehr) Parcours aufgemalt werden. Dies ist abhängig von der Schulhofgröße. • Die SuS durchlaufen den Parcours. 	<ul style="list-style-type: none"> • SuS mit Abstand

Abschluss ca. 5 min	<ul style="list-style-type: none">• Kurze Besprechung und Reflexion (Waren die Bewegungsvorgaben verständlich, gibt es weitere Ideen oder Verbesserungsvorschläge?)	<ul style="list-style-type: none">• SuS im Kreis mit genügend Abstand
ca. 10 min.	<ul style="list-style-type: none">• Spiel „Pferderennen“ (siehe Anhang)	

Anhang:

Bilder: <https://thenounproject.com/>

Würfelspiel

	Hüpf 10 x auf dem rechten Bein!			Springe im Zick-Zack hin und her!
	Hüpf 10 x auf dem linken Bein!			Berühre abwechselnd 5 x mit der rechten Hand dein linkes Knie und 5 x mit der linken Hand dein rechtes Knie!
	Mache 10 Hampelmänner!			Kreise 10 x deine Arme!

Ideen für einen Parcours:

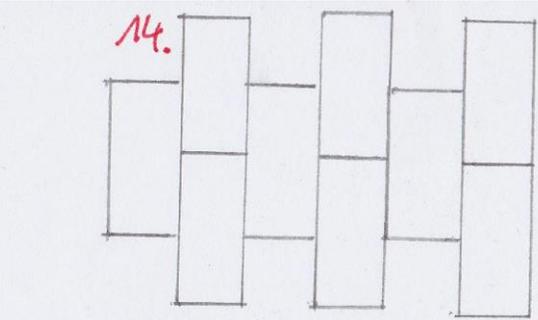
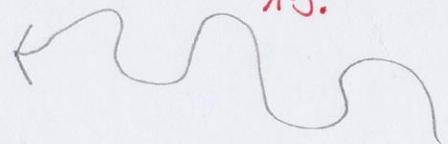
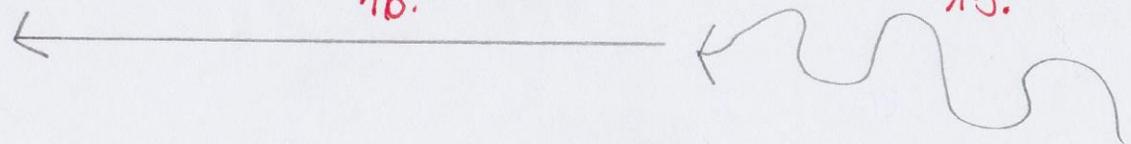
1. Linie: Balancieren vorwärts
2. Schlangenlinien: Über die Linie laufen
3. Gleich große Kreise: Froschhüpfer (aus der Hocke beidbeinig von Kreis zu Kreis springen, Hände berühren nur leicht den Boden)
4. Pfeile: Im Zick Zack hin und her springen
5. Kreise: Auf einem Bein hüpfen
6. Leiter: Im Vierfüßlerstand die „Leiter“ hochklettern.
7. Standweitsprung: Von einer Startlinie aus, beidbeinig weit nach vorne springen
8. Linie: Balancieren rückwärts
9. Zwei größere Kreise, zwei kleinere Kreise im Wechsel: Hasenhüpfer (aus der Hocke nach vorne springen, dabei die Hände richtig aufstützen)
10. Schlangenlinien: Über die Linie laufen
11. Präzisionssprung: Von einer Startlinie aus, punktgenau auf einem aufgemalten Balken landen (Dieser kann unterschiedlich breit sein)
12. Kreise: Auf einem Bein hüpfen
13. Zwei parallele Linien: Die Hände und Füße auf jeweils eine Linie stellen und seitwärts fortbewegen
14. Hüpfkästchen: Beidbeinige und einbeinige Sprünge wechseln sich ab
15. Linie: Balancieren (vorwärts, rückwärts oder seitwärts)
16. Gerade Linie: Zielsprint

Ziel

16.

15.

14.

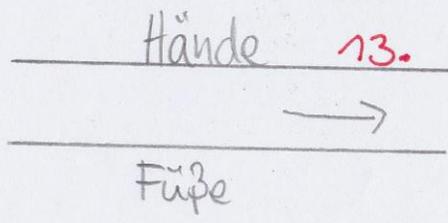
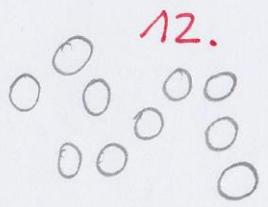
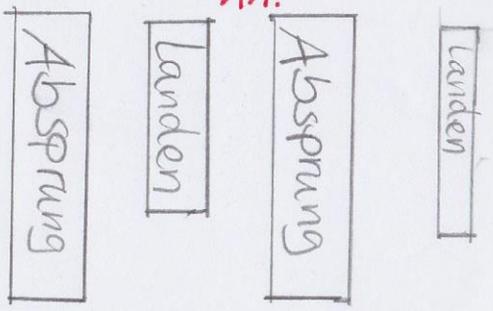


11.

12.

13.

10.



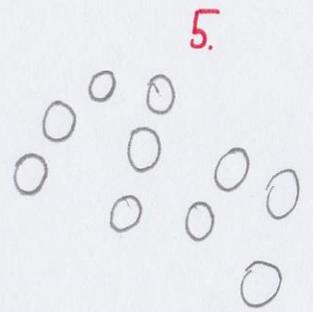
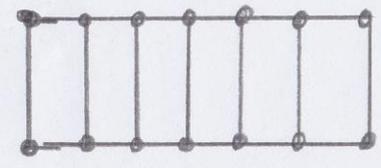
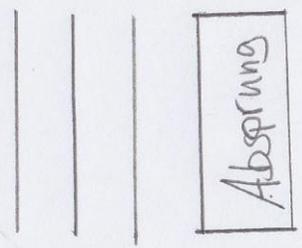
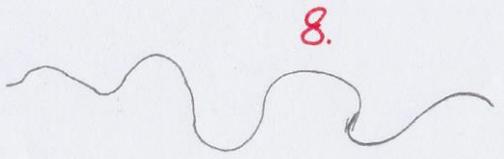
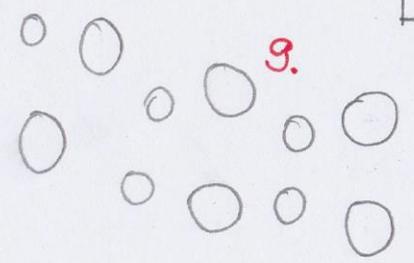
9.

8.

7.

6.

5.



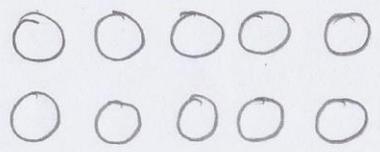
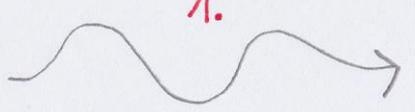
Start

1.

2.

3.

4.



Pferderennen:

Alle SuS und die LK stehen im entsprechenden Abstand voneinander im Kreis. Durch das leichte Schlagen der Hände auf den Oberschenkel wird Pferdegetrappel nachgeahmt. Die LK gibt das Startkommando für das Pferderennen. Dann gibt die LK frei nach Wahl der LK folgende Zurufe und zeigt eine passende Bewegung, die die SuS nachmachen.

- Rechtskurve: Alle legen sich rechts
- Linkskurve: Alle legen sich nach links
- Oxe (einfaches Hindernis): Alle heben die Arme hoch springen einmal hoch
- Doppeloxe (doppeltes Hindernis): Siehe Oxe, Bewegung aber doppelt
- Zuschauertribüne: Alle winken und lächeln
- Gerempel zwischen den Pferden: Alle machen abgehakte Bewegungen mit den Armen und Beinen
- Wassergraben: Alle machen Schwimmbewegungen auf der Stelle
- Zielsprint: Schneller auf die Oberschenkel schlagen und schnell auf der Stelle laufen
- Sieg: Alle reißen die Arme in die Luft und jubeln