

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: Kleine Laufspiele

Klasse/Jahrgangsstufe: 3 - 4

Bewegungsfeld/Sportbereich: Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen

Inhaltsfeld/er:

Material: Reifen; Kartenspiel (z.B. Schokohexe; Quartett; Memoryspiel) oder Puzzle; Bälle, z.B. Tennisbälle; Eimer; Becher; Wasser; Parteibänder; Kreppband; Pylonen

Verlaufsplanung

Unterrichtsphase
incl. Zeitangabe

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

Organisation

<p>Einstieg (ca. 10 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zielformulierung / Stundenverlauf • Aufwärmen 	<ul style="list-style-type: none"> • Aufwärmenspiel: Atomspiel extreme Die SuS laufen zur Musik über den Schulhof/die Wiese. Wenn die Musik stoppt, zeigt die Lehrkraft eine Zahl an, zu wie vielen sich die Kinder zusammenschließen sollen (max. 5). Dieser Zusammenschluss erfolgt dadurch, dass die Schülerinnen und Schüler gemeinsam einen Reifen halten; so wird der Körperkontakt vermieden. <ul style="list-style-type: none"> • Variation: Durchführung zusätzlicher Bewegungsaufgaben, z.B. Zahl 1: Hüpfen auf der Stelle Zahl 2: Kniebeugen Zahl 3: Reifen gemeinsam drehen und im Kreis laufen Zahl 4: gemeinsam mit dem Reifen weiterlaufen Zahl 5: auf einem Bein stehen 	<ul style="list-style-type: none"> • SuS mit Abstand • Hygieneregeln wiederholen • Hände vor- und nachher desinfizieren • Musik • Reifen
<p>Arbeitsphase (ca. 25 min)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kartenstaffel (Umkehrstaffel): Die SuS werden in gleichgroße Gruppen aufgeteilt. Die Mannschaften stehen mit Abstand hinter der Startlinie. Das erste Kind rennt los und läuft bis zur Markierung. Dort werden z.B. Spielkarten oder Memory-Kärtchen verteilt. Einige Karten sind Nieten. Die Mannschaft, die zuerst alle geforderten Karten oder Pärchen gefunden hat, gewinnt das Spiel. Das 	<ul style="list-style-type: none"> • gleichgroße Mannschaften bilden • Spielkarten auslegen • Tennisbälle und Eimer bereitstellen

typische Abklatschen bei Staffelspielen wird dadurch ersetzt, dass jeder Läufer einen Tennisball transportieren muss. Das nächste Kind darf erst loslaufen, wenn der Tennisball in einen Eimer, der sich bei der jeweiligen Mannschaft befindet, gelegt wurde.

- Variation:

- Einbau von Hindernissen
- zum Abschluss muss mit dem Tennisball ein Ziel getroffen werden

- Wasserstaffel (Pendelstaffel):

Die SuS werden in gleichgroße Gruppen aufgeteilt. Eine Mannschaft teilt sich auf und steht sich gegenüber. Eine Markierung in der Mitte kennzeichnet den Übergabepunkt. Das erste Kind füllt einen Becher aus dem Wassereimer und rennt bis zu einem markierten Übergabepunkt (Markierung z.B. durch Pylonen, Kreppband). Das gegenüberstehende Kind darf erst dann zum Übergabepunkt laufen, wenn das erste Kind wieder zurück auf seiner Seite ist und ein Parteiband hochhält. Dann läuft das zweite Kind zum Übergabepunkt und übernimmt den Becher, um ihn anschließend in einem anderen Eimer zu leeren. Die Mannschaft, die nach einer bestimmten Zeit das meiste Wasser in ihrem Eimer hat, gewinnt das Spiel.

- Variation:

- Das ganze Wasser aus dem ersten Eimer muss transportiert werden. Die schnellste Mannschaft gewinnt.
- Es müssen Aufgaben gelöst werden, z.B.

- an Abstand erinnern

- gleichgroße Mannschaften bilden
- Wassereimer, Becher aufstellen
- Markierung in der Mitte vornehmen, z.B. einen mit Kreppband gekennzeichneten Bereich
- Parteibänder bereitlegen

	Knobelaufgaben, Rechenaufgaben, ... vorher darf das gegenüberstehende Kind nicht loslaufen.	
Abschluss (ca. 10 min)	<ul style="list-style-type: none"> • Tic Tac Toe Es werden insgesamt 9 Reifen in einem 3x3 Raster ausgelegt. Es werden zwei gleichgroße Gruppen gebildet. Jede Mannschaft erhält 3 Leibchen in einer Farbe. Diese sind die Markierungen für das Spiel Tic Tac Toe. Die beiden Mannschaften spielen gegeneinander. Das erste Kind jeder Mannschaft läuft los und legt ein Leibchen in einen Reifen. Anschließend läuft es wieder zurück zu seiner Mannschaft. Wenn es die Ziellinie überquert, darf der nächste Spieler loslaufen. Beide Mannschaften laufen gleichzeitig. Sobald eine Mannschaft es schafft, eine Diagonale oder Gerade (senkrecht oder waagrecht) aus drei Leibchen zu bilden, erhält sie einen Punkt. <ul style="list-style-type: none"> • Variation: <ul style="list-style-type: none"> ○ Damit möglichst alle SuS eine hohe Bewegungszeit haben, werden die Gruppengrößen verringert und mehrere Spiele gleichzeitig gegeneinander gespielt. Turnierform möglich. ○ Variation des Tic Tac Toe Feldes, Vergrößerung 	<ul style="list-style-type: none"> • Reifen auslegen in einem 3x3 Raster • gleichgroße Mannschaften bilden • Leibchen verteilen