

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 : Koordination

Klasse/Jahrgangsstufe: 1 – 6

Bewegungsfeld/Sportbereich: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Inhaltsfeld/er:

Material: Seilchen, Reifen, Becher, Tischtennisbälle, Luftballons, Markierungshütchen, Fußbälle

Verlaufsplanung

Unterrichtsphase
inkl. Zeitangabe

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

Organisation

Unterrichtsphase inkl. Zeitangabe	Aktivitäten der SuS / LK (Beschreibung Spiel-/Übungsformen)	Organisation
<p>Einstieg</p> <ul style="list-style-type: none">• Zielformulierung / Stundenverlauf (3 Min)• Aufwärmen (7 Min)	<ul style="list-style-type: none">• L benennt Ziel: Koordinationsschulung, evtl. Erläuterung des Begriffs• „Buchstaben laufen“: alle Kinder laufen hintereinander dem vorauslaufenden Kind hinterher. Dieses läuft in einem abgegrenzten Bereich Buchstaben, die die gesamte Gruppe zu erraten hat. Jedes Kind kommt dabei einmal dran.• Variationen: Zahlen oder Symbole laufen; ganze Wörter „laufen“ (in Schreibschrift)	<ul style="list-style-type: none">• SuS mit Abstand• Hygieneregeln wiederholen• Hände vor- und nachher desinfizieren • Abstände einhalten• Bereich markieren
<p>Arbeitsphase (30 Min)</p>	<ul style="list-style-type: none">• Station 1: Seilspringen z.B.:<ul style="list-style-type: none">-festgelegte Anzahl der Sprünge zwischen den Schwungphasen des Seils (z.B. zweimal)-Schwingen und gleichzeitig um die eigene Körperlängsachse drehen-Schwingen und dabei im Schlusssprung nach vorne/hinten, rechts/links springen	<ul style="list-style-type: none">• Stationsbetrieb, Stationenwechsel auf Pfiff, ca. 6 SuS pro Station• Karten für Stationen mit den entsprechenden Aufgaben erstellen

- Station 2: Laufen durch die Reifenbahn
Rhythmisches Springen oder Laufen durch
Reifenbahnen mit unterschiedlichen
Aufgabenstellungen
z.B.:
 - Springen nur mit dem linken bzw. rechten Bein
 - Anzahl der Kontakte innerhalb der Reifen vorgeben
 - unter dem Schwungbein klatschen
 - ohne Armarbeit (Hände in Seithalte oder hinter dem Rücken)
 - Reifenbahnen unterschiedlich anlegen

- Station 3: Becher und Ball
Jeder SuS wirft einen kleinen Ball (z.B. einen
Tischtennisball) und fängt ihn mit dem Becher auf. Das
Fangen ist leichter, wenn der Ball vorher auf dem Boden
aufprallt.
Variation:
 - vor dem Fangen einmal um sich selbst drehen
 - den Ball unterschiedlich hoch werfen

- Station 4: Luftballon hochhalten
Jeder SuS hält seinen Luftballon durch Antippen in der
Luft
Varianten:
 - zwischen dem Antippen in die Hände klatschen
 - zwischen dem Antippen einmal um die eigene Achse drehen
 - zwischen dem Antippen einmal hinsetzen und wieder aufstehen

- SuS
hintereinander, ggf. zwei
Bahnen
parallel
aufbauen

	<ul style="list-style-type: none"> • Station 5: 8er-Dribbling Jeder SuS dribbelt seinen Fußball um zwei in einigen Metern voneinander entfernt aufgestellte Hütchen, der Laufweg sollte dabei wie eine „8“ aussehen. Variation: - Den Ball mit dem schwächeren Fuß dribbeln 	
Abschluss (5 Min)	<ul style="list-style-type: none"> • Spiegeln Jeweils zwei SuS gehen mit Abstand zusammen, S 1 gibt eine Bewegung vor, S 2 spiegelt diese (lustige Bewegungen, im Lauf, Dehnübungen usw.), dann Wechsel 	<ul style="list-style-type: none"> • Zu zweit mit genügend Abstand