

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 : Sicherheitstraining: Mit dem Fahrrad zur Schule

Klasse/Jahrgangsstufe: 4

Bewegungsfeld/Sportbereich: Gleiten, Fahren, Rollen - Rollsport, Bootssport und Wintersport

Inhaltsfeld/er:

Material: Fahrräder und Fahrradhelme, Pylone, Kreide, Holzstangen

Verlaufsplanung

Unterrichtsphase
incl. Zeitangabe

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

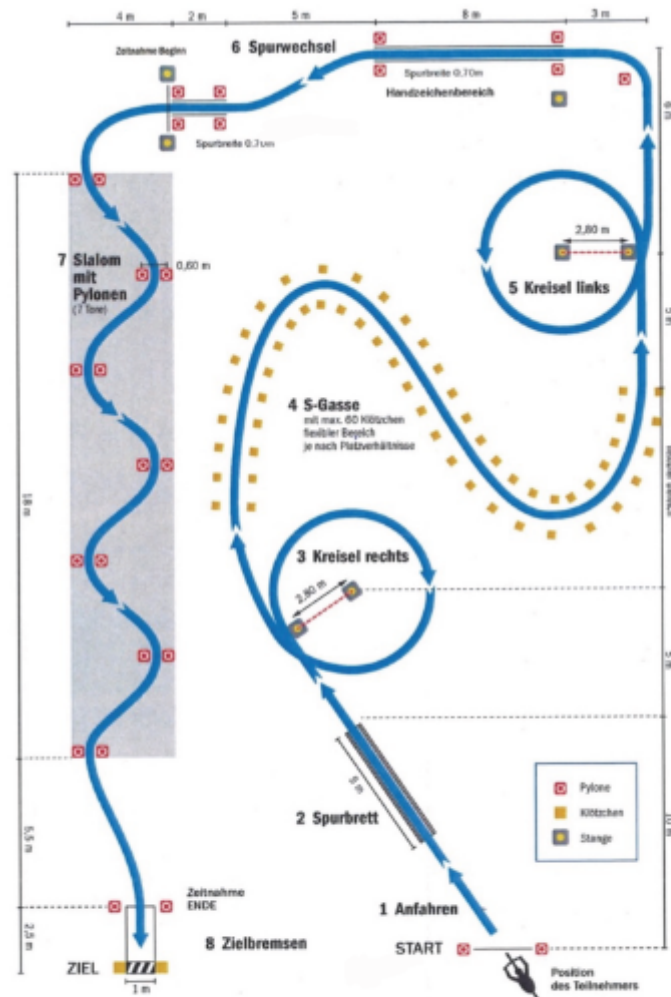
Organisation

<p>Einstieg</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zielformulierung / Stundenverlauf ca. 5min. • Fahrradkontrolle ca. 15min. • Vorstellen des Fahrrad Parcours ca. 5min. 	<ul style="list-style-type: none"> • LK stellt den Stundenverlauf vor und nennt grundlegende Ziele der Stunde, wie z.B. ein sicheres Fahrradfahren und eine selbstständige Fahrradkontrolle • SuS führen mit Hilfe des Arbeitsblattes eine Sicherheitskontrolle ihres Fahrrads durch. • Lehrkraft kontrolliert bei jedem Fahrrad die Handbremsen • SuS, die kein eigenes Fahrrad haben, können mit Schutzmaske auf Fehlersuche gehen und ihre Mitschüler unterstützen • LK erklärt die einzelnen Stationen (siehe Aufbauplan) des Parcours 	<ul style="list-style-type: none"> • SuS verteilen sich mit ihren Fahrrädern, unter Einhaltung eines Sicherheitsabstands (1,5m), um den Fahrradparcours herum • Hygieneregeln wiederholen • Hände vor- und nachher desinfizieren
<p>Arbeitsphase</p> <ul style="list-style-type: none"> • SuS erproben den Parcours ca. 25min. 	<ul style="list-style-type: none"> • LK steht mit Maske im Kreisel (Station 3 und/oder 5) und führt die SuS mit dem Stab (ggf. nicht aktive SuS mit einbinden), siehe Aufbauplan im Anhang • Aufgabe: Bewältigt den Fahrrad-Parcours fehlerfrei 	<ul style="list-style-type: none"> • SuS durchfahren mit Sicherheitsabständen den Parcours • nach dem Ziel sollen die SuS im Uhrzeigersinn um

		den Parcours fahren und sich wieder am Start mit Sicherheitsabstand anstellen
<p>Abschluss</p> <ul style="list-style-type: none"> LK reflektiert mit SuS die Aufgabenstellung der Arbeitsphase ca. 10min. 	<ul style="list-style-type: none"> LK: Wie konntet ihr den Parcours fehlerfrei bewältigen? SuS nennen mögliche Aspekte für eine erfolgreiche Bewältigung der Aufgabe, wie z.B.: eine angemessene Geschwindigkeit, ein vorrausschauendes Verhalten, das Vermeiden von Risikosituationen, Bremsverhalten und zielgenaues Anhalten LK/SuS schaffen den Transfer zum Fahrradfahren im Straßenverkehr 	<ul style="list-style-type: none"> SuS verteilen sich mit ihren Fahrrädern, unter Einhaltung eines Sicherheitsabstands (1,5m), um den Fahrradparcours herum

Anhang:

Aufbauplan:



Die Stationen können auch mit Kreide auf dem Boden gemalt werden!!!!

- 1: Fahrradfahrer muss sich vor dem Anfahren deutlich nach hinten links umschauen
- 2: die Linien vom Spurbrett nicht überqueren
- 3: Fahrradfahrer greift ein Ende des Holzstabes und fährt einhändig den Kreis im Uhrzeigersinn. Lehrkraft dreht sich mit dem Holzstab mit.
- 4: S Gasse durchfahren, ohne die Begrenzungen zu überqueren
- 5: siehe Aufgabe 3
- 6: Spurwechsel mit vorhergehenden Umschauen und Armzeichen
- 7: Slalom fahren
- 8: Zielbremsen

Fahrradkontrolle

1+2 Zwei voneinander unabhängig wirkende **Bremsen** für Vorder- und Hinterrad.
Hinweis: Die Handbremsen müssen vor dem Turnier nicht nur vom Prüfer, sondern auch vom Teilnehmer selbst getestet werden.

3 Ein **Scheinwerfer** (vorne).

4 Ein **weißer** Frontreflektor (vorne) – kann mit **3** kombiniert sein.

5 Ein rotes **Rücklicht**.

6 Ein roter **Rückstrahler** (hinten) – kann auch mit **5** kombiniert sein.

7 Ein zusätzlicher roter **Großflächenstrahler** (optional).

8 Je 2 gelbe **Speichenreflektoren** seitlich an Vorder- und Hinterrad – ersatzweise weiß „leuchtende“ Reifen, Leuchtringe oder Speichenclips.

9 Gelbe **Pedalrückstrahler**, die nach vorne und nach hinten wirken.

10 Eine helltönende **Glocke**.

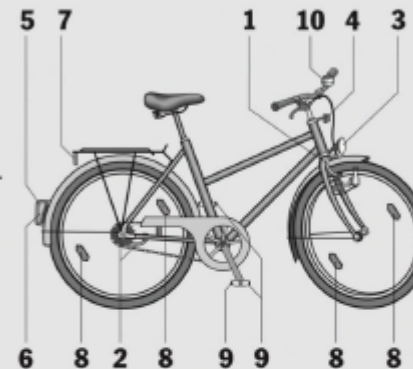


Bild: ADAC e.V.; Jugend Fahrradturnier: Wer wird Fahrrad Champion

Findet ihr Mängel an eurem Fahrrad?