

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 :

Klasse/Jahrgangsstufe: 5-6

Bewegungsfeld/Sportbereich: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik /Tanz, Bewegungskünste

Inhaltsfeld/er: Die Vielfalt von Bewegungsmöglichkeiten entdecken, erproben und variieren

Material: Lange Gummibänder (ggf. Bilder für Beispielsprünge z. B. Wimasu)

Verlaufsplanung

**Unterrichtsphase
incl. Zeitangabe**

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

Organisation

<p>Einstieg</p> <p>Ca. 10 Min</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zielformulierung / Stundenverlauf • Aufwärmen 	<ul style="list-style-type: none"> • Standkreis mit Abstand: L begrüßt die SuS und benennt das Ziel der Stunde (Sprünge ausprobieren) • Würfelworkout (Material z. B. von Vlamingo.de) 	<ul style="list-style-type: none"> • Hygieneregeln wiederholen • Hände vor- und nachher desinfizieren • SuS mit Abstand, jedes Kind an seinem Platz • L würfelt (z. B. Schaumstoffwürfel) und SuS führen die entsprechende Übung durch z. B. Hampelmann, Knie hoch, Anfersen, Kniebeugen o.ä)
<p>Arbeitsphase 1</p> <p>Ca. 10 Min</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gummitwist 	<ul style="list-style-type: none"> • Gruppenbildung: 4er- Teams, 2 SuS stehen im Gummi, die anderen 2 SuS springen (Wechsel erfolgt selbstständig), die anderen Kinder stehen im Abstand hintereinander: • Freies Erproben von Sprungmöglichkeiten 	<ul style="list-style-type: none"> • Pro 4er- Gruppe ein Gummiband (lang genug, Abstandsregeln!) und einen Bewegungsbereich zuteilen

Zwischenreflexion Ca. 5 Min	<ul style="list-style-type: none"> • Präsentation einiger Sprünge 	<ul style="list-style-type: none"> • SuS-Team kommt in den Kreis unter Berücksichtigung des Mindestabstandes • Präsentation im Kreis unter Berücksichtigung des Mindestabstandes
Arbeitsphase 2 Ca. 15 Min	<ul style="list-style-type: none"> • Erneutes Ausprobieren von Sprüngen anderer Schülerteams (Alternativ: Sprünge vorgeben, Material z. B. von Wimasu.de) 	<ul style="list-style-type: none"> • SuS gehen zurück an ihren Übungsplatz
Abschluss /Reflexion / Ausblick Ca. 5 Min	<ul style="list-style-type: none"> • Ausblick: „Jeder gestaltet eine Sprungchoreografie“ (Jeder Schüler fügt mehrere Sprünge zusammen und präsentiert seine Gestaltung) 	<ul style="list-style-type: none"> • Standkreis , SuS mit Abstand • Mündlicher Austausch unter Beachtung der Distanz

Anhang:

- **Material/Links:**

- https://okidoki.orf.at/dateien/2292_Gummitwist_Unzeitig.pdf (umfassend)
- <http://wp.gefaengnisball.de/shop/chinese-jump-rope/> (Wimasu kostenpflichtig, Probematerial kostenfrei)
- https://www.youtube.com/watch?time_continue=18&v=NdcZcVxImY&feature=emb_logo (Video Gummitwist Wimasu Youtube)
- <https://www.vlamingo.de/wurfel-workout/> (Würfelworkout Warm up/ 1 Euro)
- <https://www.vlamingo.de/mini-workout/> (Workoutübungen kostenfrei)