

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:

- Gruppengröße gemäß den aktuellen Vorgaben
- Sportunterricht im Freien
- Der Aktionsraum darf nicht den Sicherheitsabstand von 1,50 bis 2,00m unterschreiten
- Bewegungsräume im direkten Schulumfeld sollen genutzt werden
- Maskenpflicht entfällt im Sportunterricht
- Keine Sportspiele mit Körperkontakt

Stundenthema: „Passen/Werfen und Fangen“

Klasse/Jahrgangsstufe: 3 - 6

Bewegungsfeld/Sportbereich: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltsfeld/er: Grundlegende Fähigkeiten und Fertigkeiten zum Werfen,

unterschiedliche Wurfarten entdecken, ausprägen und anwenden

Material: Bälle; kleine Kästen (Draußen eignen sich Bananen Kästen); Pylonen (oder Hütchen); Stationskarten; Beobachtungsbogen; abgegrenzter Bewegungsraum je SuS.

Literatur: DHB (2020). Positionspapier zum Return-To-Play im Amateursport. Zugriff am 01.05.2020 unter

<https://www.dhb.de/de/redaktionsbaum/verband/20200430-returntoplay-amateursport> DOSB (2020). Information zum Coronavirus und Leitplanken für den Vereinssport. Zugriff am 01.05.2020 unter <https://www.dosb.de/medien-service/coronavirus/>

Verlaufsplanung

Unterrichtsphase	Aktivitäten der SuS / Lehrkraft	Organisation
<p>Einstieg</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zielformulierung / Stundenverlauf • Reaktivierung der Regeln • Arbeitsauftrag • „Warm Up“ 	<ul style="list-style-type: none"> • L. benennt das Ziel der Stunde und erklärt den Verlauf der Stunde • SuS wiederholen bzw. erhalten wichtige Sicherheitsaspekte mit dem Umgang mit den Bällen • L. erklärt den Arbeitsauftrag (evtl. mit Beobachtungsauftrag, siehe Anhang) • L. gibt Aufwärmübungen zur Ballgewöhnung vor <ul style="list-style-type: none"> - Ball hochwerfen wieder fangen - Ball 1mal hoch werfen, in die Hände klatschen, wieder fangen - 2x 3x klatschen - eine 8 durch die Beine prellen - den Ball um den ganzen Körper kreisen - jeder/jede SuS denkt sich eine Übungen für die gesamte Gruppe aus 	<ul style="list-style-type: none"> • SuS mit Abstand • Hände vor- und nachher desinfizieren • Regelplakat • Plakat mit Arbeitsauftrag <ul style="list-style-type: none"> - Stationskarten - Beobachtungsbogen • Jede(r) SuS im abgegrenzten Bewegungsraum siehe Anhang

<p>Hauptphase</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Passen/Werfen und Fangen an Stationen Die Schüler führen die Übungen zum Passen/Werfen und Fangen durch. Station 1: Passen und Fangen in der Gasse Station 2: Aus dem Kreis herauswerfen Station 3: Passen im Kreis mit nachlaufen Station 4: Im Zickzack werfen Geben Sie ein akustisches Signal zum Wechsel der Stationen. Reflexion (Beobachtungsbogen) Die SuS äußern sich dazu, wie das Werfen/Passen geklappt hat bzw. wo es Schwierigkeiten gab. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Alle SuS verteilen sich an alle Stationen, bei insgesamt 32 SuS werden es 8 SuS pro Station sein. Nach einem akustischen Signal gehen alle SuS jeweils an die nächste Station. Die Reihenfolge kann der L oder die SuS bestimmen.
<p>Abschluss</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Spiel: „Springende Bälle“ ● Die Kinder schließen die Augen. LK lässt einen Ball in der Kreismitte aufticken. ● Die Schüler sollen nachspüren, wie lange er braucht, bis er auf dem Boden liegen bleibt. ● Wenn SuS nichts mehr hören, heben Sie die Hand. LK wiederholt diesen Vorgang mit verschiedenen Bällen. LK lässt die Schüler jedes Mal raten, um welche Art von Ball es sich handelt. ● Schüler sitzend oder liegend im Kreis, ● verschiedene Bälle. ● Auch hier kann ein Kind die Rolle in der Mitte übernehmen. 	<ul style="list-style-type: none"> ● SuS sitzend oder liegend mit zwei Meter Abstand im Kreis

Beobachtungsbogen

Name des Kindes:

Datum:

Passen/Werfen und Fangen	+++	++	+	Bemerkungen
....fängt den Ball sicher.				
.....wirft den Ball gezielt.				
.....kann den Ball genau zupassen.				
.....geht mit dem Ball kreativ und sicher um.				

Station 1

Passen und Fangen in der Gasse (Paarweise stehen sich SuS gegenüber,
Abstand nach Können der SuS wählen – Abstand beachten!

Achte auf die richtige Technik ! siehe Anhang !

1

2

3

4

5

6

7

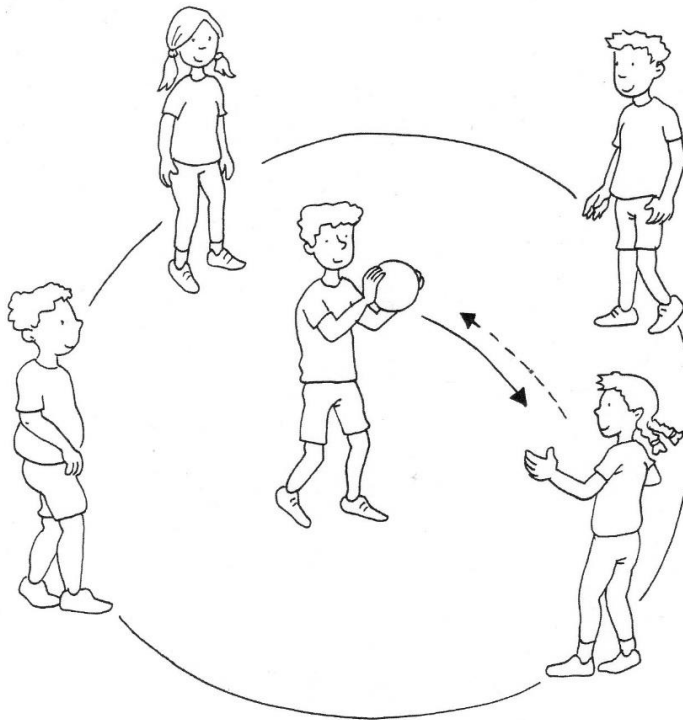
8

Station 2 Aus dem Kreis herauswerfen

M 7

Ihr braucht 1 Ball, evtl. 4–5 Hütchen zur Kreismarkierung

Ihr übt



Stellt euch im Kreis auf. Einer von euch steht mit Ball in der Mitte.
Er spielt nacheinander jedem von euch den Ball mit einem Pass zu.

Ihr spielt den Ball zurück.

Nach einer Runde wird die Position in der Mitte gewechselt.

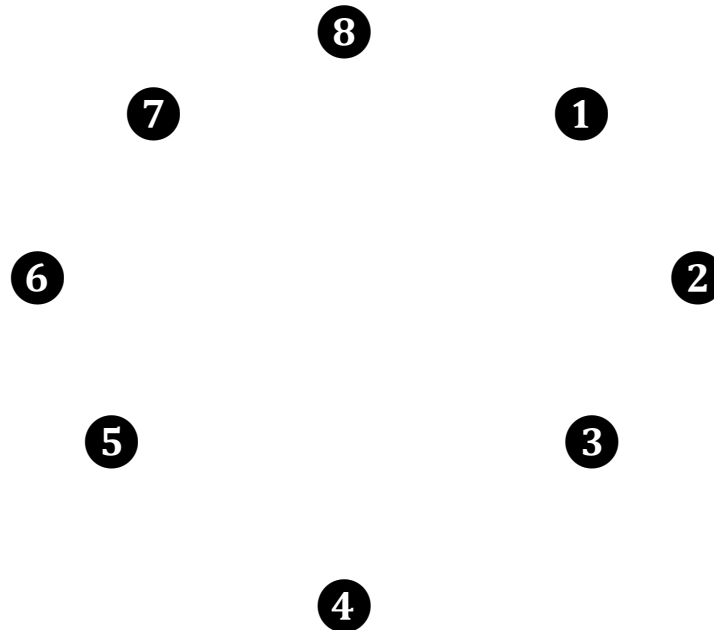


Versucht, die Pässe auf Brusthöhe zu spielen.

Station 3

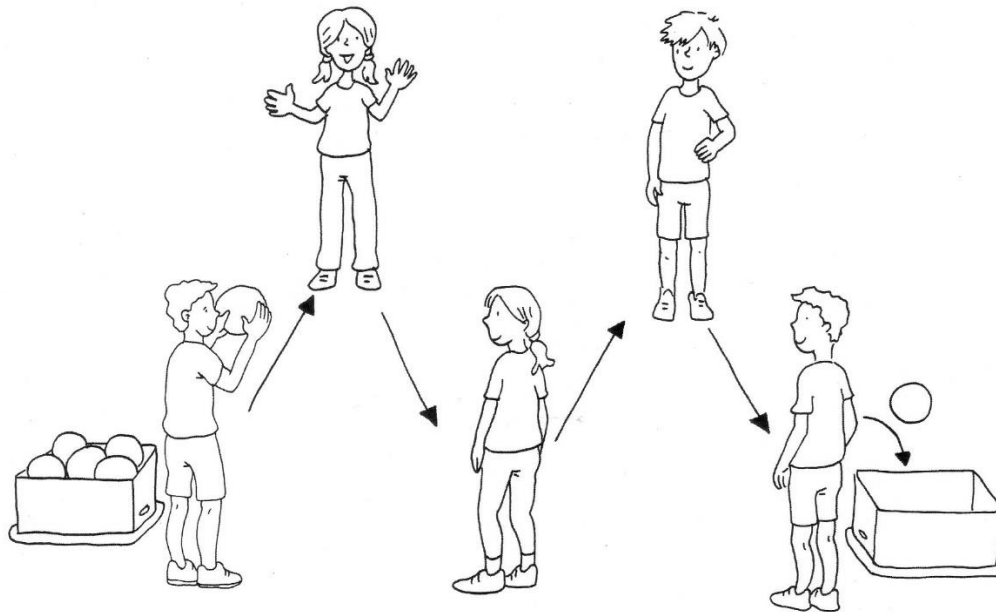
Passen im Kreis (1,5 /2 m Abstand)mit Nachlaufen.

Die SuS passen den Ball zum Nachbarn (1 \Rightarrow 2 \Rightarrow 3 usw.), anschließend laufen sie einmal um den Kreis herum und stehen dann wieder in der Ausgangsposition.



Station 4**Im Zickzack werfen**

M 7

Ihr braucht 2 kleine Kästen, viele verschiedene Bälle**Ihr übt**

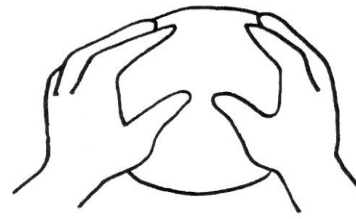
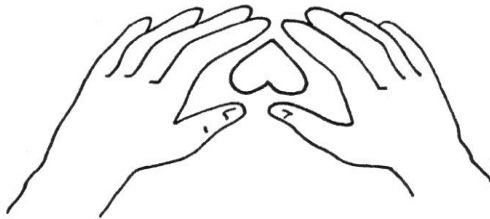
Beim ersten Schüler steht ein umgedrehter Kasten mit allen Bällen.
Beim letzten Schüler steht ein leerer umgedrehter Kasten.
Passt euch die Bälle durch die Gasse zu, sodass der letzte Schüler sie
im leeren Kasten ablegen kann.

So wird der Ball gefangen

M 4

Beim Fangen hoch gespielter Bälle ...

- ... sind die Arme leicht angewinkelt und bewegen sich dem Ball entgegen (den Ball „ansaugen“).
- ... sind die Finger gespreizt und bilden einen Trichter bzw. ein Herz.
- ... zeigen die Daumen zueinander und befinden sich hinter dem Ball, um ein Durchrutschen zu verhindern.



Beim Fangen flach gespielter Bälle ...

- ... zeigen die Handrücken nach unten, die Hände bleiben elastisch.
- ... bilden die Hände eine „Schaufel“ und die kleinen Finger zeigen zueinander.



So wird der Ball geworfen

