

**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 Spiele auf dem Schulhof/ auf der Wiese/ auf dem Sportplatz etc.

**Klasse/Jahrgangsstufe:** 2-4

**Bewegungsfeld/Sportbereich:** Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

**Inhaltsfeld/er:** Förderung der Exekutiven Funktionen (FEX)

**Material:** FEX-Plakat, Pfeife

## Verlaufsplanung

**Unterrichtsphase**  
incl. Zeitangabe

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

**Organisation**

Unterrichtsphase incl. Zeitangabe	Aktivitäten der SuS / LK (Beschreibung Spiel-/Übungsformen)	Organisation
<p><b>Einstieg</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zielformulierung / Stundenverlauf ca. 5 min</li>   <li>• Aufwärmen ca.10 min</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L. benennt das Ziel der Stunde „Gehirntraining durch Bewegung“ (FEX) und erklärt den Verlauf der Stunde</li> <li>• SuS wiederholen bzw. erhalten wichtige Informationen zu den „Gehirnfunktionen“</li>   <li>• <u>„Kommando ...“-Spiel</u> Die SuS laufen in einem vorgegebenen, großen Feld unter Einhaltung des Abstands durcheinander. Die Lehrperson läuft locker mit und gibt die Kommandos, z.B. laufen, Hopselauf, in die Hocke gehen und wieder aufstehen, anfersen, weiterlaufen, stehen bleiben etc. Die SuS dürfen die Bewegungen nur ausführen, wenn die L. vorher „<b>Kommando</b> laufen, ....“ gesagt hat. Lässt sie das Wort Kommando weg, verändert sich die Fortbewegungsart nicht. Reagiert jemand trotzdem, muss dieser eine Extrabewegung machen (z.B. Hampelmann, Liegestütz, Hock-Streck-Sprung o.ä.) <b>Steigerung:</b> die L. macht eine andere Bewegung vor, als sie sagt. Es zählt aber die gesagte Bewegung und auch nur, wenn vorher „Kommando ....“ gesagt wurde.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SuS mit Abstand</li> <li>• Hygieneregeln wiederholen</li> <li>• FEX-Plakat</li>   <li>• Vorgegebenes Feld – SuS laufen mit Abstand durcheinander</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>Förderung der Inhibition</i></p>
<p><b>Arbeitsphase</b> ca. 20 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>„Finde etwas ...“</u> Die SuS laufen wieder durch das Feld unter Einhaltung des Abstands. Die L. ruft „Finde etwas ... z.B. aus Holz, Metall, oder rotes, blaues ..., einen bestimmten Gegenstand, eine bestimmte Form etc. – entsprechend der Gegebenheiten in und um das Spielfeld herum. Die SuS laufen dann zu den entsprechenden Positionen, halten dabei den Abstand ein. Anschließend laufen die SuS wieder weiter und es wird etwas anderes genannt. <b>Steigerung I:</b> Kombinationen nennen, z.B. etwas Schwarzes aus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorgegebenes Feld – SuS laufen mit Abstand durcheinander</li> </ul>

	<p>Metall, etwas rundes aus Holz, usw.  <b>Steigerung II:</b> drei Merkmale kombinieren, z.B. etwas Kleines, viereckiges aus Holz, usw.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>„Linienlauf“</u>  Die SuS mit entsprechendem Abstand auf einer Linie (Steinfuge, Kreidestrich, best. Pflasterung etc. – je nach Platzgegebenheit). Die L. steht ihnen mit Abstand gegenüber. Die SuS laufen zunächst auf der Stelle („Steppings“) auf ihrer Linie und achten auf die zuvor verabredeten Handzeichen der L. z.B. die L. hebt die Hand nach oben=SuS hocken die Beine kurz an, Hand nach unten=SuS gehen in die tiefe Hocke, Hand zeigt nach re= Sprung nach rechts, Hand zeigt nach li=Sprung nach links, danach werden immer wieder Steppings gemacht – nach einigen Handzeichen ertönt ein Pfiff und die SuS sprinten zu einer vorher festgelegten Linie. Das Ganze wird wiederholt.  <b>Steigerung I:</b> die Handzeichen entsprechen genau gegengleich, d.h. Hand nach oben=tiefe Hocke, Hand nach unten=Anhocken in der Luft, Hand nach re=Sprung nach li, Hand nach li=Sprung nach re  <b>Steigerung II:</b> die Handzeichen werden durch Zahlen oder Farben ersetzt, z.B. 1(rot)=Anhocken, 2(blau)=tiefe Hocke, 3(gelb)=Sprung nach re, 4(grün)= Sprung nach li  <b>Steigerung III:</b> Steigerung II gegengleich</li> </ul>	<p><i>Förderung der kog. Flexibilität und des Arbeitsgedächtnisses</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Linien auf dem Boden</li> <li>• Pfeife</li> </ul> <p><i>Förderung der kog. Flexibilität und des Arbeitsgedächtnisses</i></p>
<p><b>Abschluss</b>  ca. 5min  ca. 5 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflexion der Spiele: wann musstest du welche Gehirnfunktion einsetzen?</li> <li>• Die SuS gehen mit dem notwendigen Sicherheitsabstand zu zweit hintereinander. Der/die Hintere „dirigiert“ über mündliche Ansagen, zB. vorwärts, rechts, links, zurück usw. den/die Vordere/n vom Spielfeld.  <b>Steigerung:</b> die Wörter werden ersetzt, z.B. durch Zahlen: 1=vor, 2=zurück, 3=rechts, 4=links</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FEX-Plakat</li> </ul> <p><i>Förderung der Inhibition und des Arbeitsgedächtnisses</i></p>



# FEX

## Förderung der Exekutiven Funktionen

### Inhibition



#### das Stoppsignal

- Dinge nicht tun
- begonnene Arbeiten fortsetzen und beenden
- Bewegungen stoppen
- nicht ablenken lassen

### Arbeitsgedächtnis



#### der Notizblock

- Regeln merken
- Informationen kurz behalten und zum weiteren Arbeiten benutzen (z.B. schriftliche Addition/Subtraktion)

### Kognitive Flexibilität



#### die Stellweiche

- schnelles Einstellen auf neue Situationen
- damit kann ich,
  - ... mein Wissen in anderen Situationen anwenden,
  - ... Probleme lösen,
  - ... mich in andere Menschen hineinversetzen



