

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 : Laufkoordination mit der Koordinationsleiter

Klasse/Jahrgangsstufe: 4-6

Bewegungsfeld 3: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Inhaltsfeld: Den Körper beim Laufen erleben und vielfältige Lauferfahrungen machen

Material: 3 Koordinationsleitern oder aufgemalte Koordinationsleitern auf dem Schulhof (Hüpfkästchen), Aufgabenkarten mit Schrittfolge

Verlaufsplanung

Unterrichtsphase
incl. Zeitangabe

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

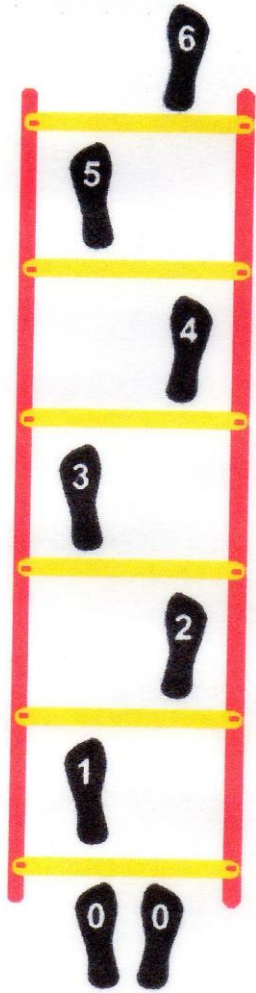
Organisation

<p>Einstieg</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zielformulierung / Stundenverlauf • Aufwärmen 	<ul style="list-style-type: none"> • LK begrüßt die SuS und erinnert an die Abstand- sowie Hygieneregeln. • LK erklärt das Stundenziel • Zehenspitzenengang • Fersengang • gehen auf der Fußaußenkante • leise laufen • kurze Schritte nur aus den Fußgelenken • laufen und anfersen • Kniehebelauf 	<ul style="list-style-type: none"> • SuS stehen mit Abstand im Kreis • Hygieneregeln wiederholen • Hände vor- und nachher desinfizieren • Sportplatz bzw. Schulhof
<ul style="list-style-type: none"> • Arbeitsphase 1 	<ul style="list-style-type: none"> • LK führt die Aufgabenkarten ein, indem auf die Schrittfolge hingewiesen wird. Aufgabenkarten (s. Anhang) • LK und SuS klären vorab die Laufwege jeder Gruppe • SuS testen die erste Schrittfolge 	<ul style="list-style-type: none"> • Kreis • Reihe
<ul style="list-style-type: none"> • Arbeitsphase 2 	<ul style="list-style-type: none"> • LK hält für jeden Durchgang die entsprechende Aufgabenkarte hoch und lässt einen SuS die Aufgabe demonstrieren. • SuS führen die Aufgaben jeweils 2x durch. 	<ul style="list-style-type: none"> • Reihe
<ul style="list-style-type: none"> • Arbeitsphase 3 	<ul style="list-style-type: none"> • LK und SuS überlegen gemeinsam • „Was musst du tun bzw. woran musst du denken, damit neue Koordinationsaufgaben gelingen?“ • „Wie musst du dein Bewegungstempo verändern?“ 	
<ul style="list-style-type: none"> • Abschluss 	<ul style="list-style-type: none"> • Blitzlicht: Gelangen durch die Tempoanpassung die neuen Koordinationsaufgaben besser?“ 	<ul style="list-style-type: none"> • Kreis

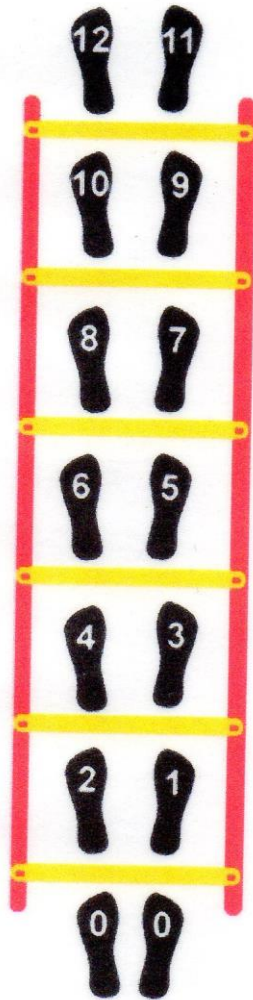
Anhang: Aufgabenkarten für die Koordinationsleiter

www.schulsport-nrw.de > [user_upload](#) > [koordi2](#)

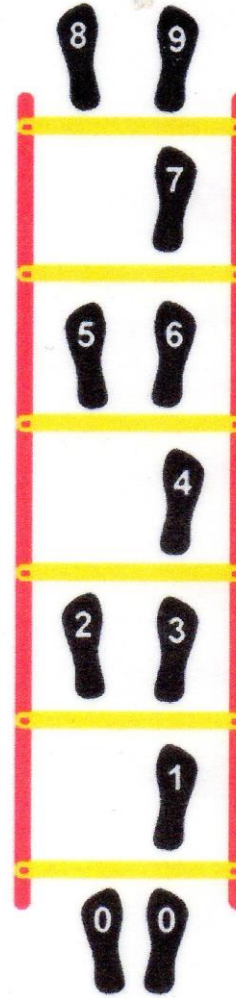
1. Easy Run



2. Double Step



3. Double In-Two



4. Double Change In-Two

