

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: Vorbereitung für das Balancieren auf Geräten, Körperspannung erfahren und Üben

Klasse/Jahrgangsstufe: Klasse 1-2

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

Inhaltsfeld/er:

- den Körper im Gleichgewicht halten
- den Wechsel von Anspannung und Entspannung erfahren und bewusst herstellen

Material: 1 Stapel Markierungshütchen/Teller, 1 Seilchen, 1 Karton, kleine Hindernisse, Kreide

Verlaufsplanung

Unterrichtsphase
incl. Zeitangabe

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

Organisation

Unterrichtsphase incl. Zeitangabe	Aktivitäten der SuS / LK (Beschreibung Spiel-/Übungsformen)	Organisation
Einstieg <ul style="list-style-type: none"> • Zielformulierung / Stundenverlauf 5 min • Aufwärmen 5 min 	<ul style="list-style-type: none"> • „Wir sind im Zwergenland und dürfen beim Sport unseren Hut nicht verlieren - dafür müssen wir uns schön gerade halten und anspannen!“ • Zwergen-Gymnastik im Stehen (alles 10 x): <ul style="list-style-type: none"> -In die Hocke-Strecksprung -Hampelmann -Auf der Stelle joggen -Stehen auf einem Bein-Wechsel des Beins - 	<ul style="list-style-type: none"> • SuS mit Abstand in einer Reihe nebeneinander • Hygieneregeln wiederholen • Hände vor- und nachher desinfizieren
Arbeitsphase 25 min	<ul style="list-style-type: none"> • Die Kinder setzen die Hütchen auf den Kopf und bewegen sich auf einem vorgegebenen Laufweg gehend mit dem Hütchen auf dem Kopf auf dem Schulhof (einzeln hintereinander). • Sie gehen los nach einem Zeichen. Das Hütchen soll nicht herunterfallen. Nach der Runde hinten wieder anstellen <p>Variante 1- Wir steigern unser Tempo vorwärts. Variante 2- Wir gehen die Runde im Slalom (Hütchen werden aufgestellt auf dem Laufweg) Variante 3- Wir gehen die Runde rückwärts Variante 4- Wir gehen die Runde rückwärts im Slalom Variante 5- Wir überwinden auf dem Weg kleine aufgestellte</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Jedes Kind erhält ein Hütchen, • SuS stehen nun hintereinander mit Abstand

	<p>Hindernisse, z.B. 1 Karton, 1 Pflanze, 1 Seilchen, 1 Schuhreihe...</p> <p>Variante: Das Hütchen umgedreht aufsetzen (schwieriger zu balancieren, da weniger Auflagefläche)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wir rennen die Runde mit dem Hütchen in der Hand, (möglichst schnell) 	
<p>Abschluss</p> <p>5 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Wir schleudern das Hütchen wie einen Frisbee und bringen es anschließend auf den Sammelstander zurück 	<ul style="list-style-type: none"> • SuS mit Abstand in einer Reihe nebeneinander • Aufsetzen der Maske