

Lernen auf Distanz im Sportunterricht der Primar- und Erprobungsstufe

Organisatorische Voraussetzungen:

- Gruppengröße den aktuellen Vorgaben anpassen
- Betreten, Verlassen der Turnhalle und Umkleidevorgang standortbezogen regeln
- Sicherheitsabstand von 1,50 bis 2,00m einhalten
- Bewegungsräume auf dem Schulhof oder im direkten Schulumfeld nutzen
- Kleinmaterialien (z.B. Bälle) nicht wechselseitig benutzen
- Keine Sportspiele mit Körperkontakt anbieten

Stundenthema : Bereich 1 - Thema „Wir laufen auf den Regenbogen bunt! – ausdauerndes Laufen“

Jahrgangsstufe: Klasse 4

Schwerpunkt/Bereich

Übungen zur Erweiterung der Bewegungserfahrungen und ausdauerndes Laufen (Bereich 1)

Auf dem Sportplatz durchführbar; in der Sporthalle muss die Anzahl der Laufrunden der Strecke angepasst werden.

Material/Organisation

Impulskarten und Arbeitsblätter; Buntstifte, 2 Pylonen pro Schüler (evtl. Klemmbrett o.ä.), abgegrenzter Bewegungsraum je SuS

Laufstrecke: siehe Aufbauplan: Eine Laufrunde soll ca. 50 Meter betragen. Auf einem Sportplatz müsste bei 25 Metern eine Umlaufmarkierung gestellt werden (ca. Seitenaus bis Mittellinie). In einer Sporthalle werden Pylonen auf die Seitenauslinien des Volleyballfeldes gestellt und die SuS müssen das 3-fache an Runden laufen (1 Runde Sportplatz = 3 Runden Halle). Damit sollte auch in der Sporthalle genügend Abstand zwischen den SuS gegeben sein.

Verlaufsplanung im Detail:

(Arbeitsaufträge etc. im Anhang)

Unterrichtsphase	Aktivitäten der SuS / Lehrkraft	Organisation
Einstieg <ul style="list-style-type: none">• Zielformulierung / Stundenverlauf• „Warm Up“	<ul style="list-style-type: none">• L. benennt das Ziel der Stunde („ausdauerndes Laufen und Körperreaktionen“) und erklärt den Verlauf der Stunde• Lehrer hält die Impulskarten hoch und erklärt die Aufgaben	<ul style="list-style-type: none">• SuS mit Abstand• SuS verteilen sich mit Abstand auf dem Sportplatz, Schulhof, Sporthalle („Schachbrett“)• Impulskarten (s. Anhang)
Arbeitsphase 1	<ul style="list-style-type: none">• SuS bekommen ein Arbeitsblatt, auf dem sie ihre Erfahrungen notieren sollen• Aufgabe: vorgegebene Runde(n) einmal langsam, dann mittel und dann schnell überwinden	<ul style="list-style-type: none">• AB 1• Laufwege lt. Aufbauplan im Anhang
Reflexionsphase	<ul style="list-style-type: none">• SuS besprechen die unterschiedlichen Auswirkungen („ist mir leicht gefallen“, „mir ist heiß geworden“, „ich habe meinen Herzschlag gespürt“, „ich hatte Seitenstiche“ „ich war außer Atem“)• SuS besprechen gemeinsam mit dem Lehrer, wie man eine längere Laufstrecke überwinden kann (gleichmäßiges, lockeres Laufen; nicht zu schnell laufen; eigenes Tempo; gleichmäßiges Atmen)	<ul style="list-style-type: none">• Gruppengespräch• Austausch der Ergebnisse• Antworten werden auf Plakat festgehalten • Tipps zum Laufen werden festgehalten / aufgeschrieben
Arbeitsphase 2	<ul style="list-style-type: none">• SuS bekommen das AB 2 mit der Aufgabe, pro Laufrunde ein Segment des Regenbogens anzumalen (7 Runden)• Als differenzierende Aufgabe können die schnelleren Schüler auch noch eine Wolke pro	<ul style="list-style-type: none">• AB 2 (s. Anhang)• eigene Stifte der SuS• evtl. Klemmbrett• Pylonen zur Abgrenzung

	<p>Laufrunde anmalen (9 Runden)</p>	
<p>Abschluss</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Zum Abschluss der Stunde bekommen die SuS vom Lehrer eine koordinative Aufgabe, die sie auf ihrem Platz ausprobieren sollen. In einem 8er-Rhythmus (4x2 Sprünge) soll folgende Bewegungsfolge mehrmals – erst langsam, dann schneller - ausgeführt werden: 1 – beidbeiniger Sprung 2 – beidbeiniger Sprung 3 – Sprung auf rechtem Bein 4 - Sprung auf rechtem Bein 5 - Sprung auf linkem Bein 6 - Sprung auf linkem Bein 7 – beidbeiniger Sprung 8 – beidbeiniger Sprung mit halber Drehung (Zusatz: in die Hände klatschen) 	<ul style="list-style-type: none"> • AB Bewegungsaufgabe im Anhang

Anhang:

Impulskarten „Warm Up“

Die Lehrperson entscheidet wie lange die Aufgaben durchgeführt werden



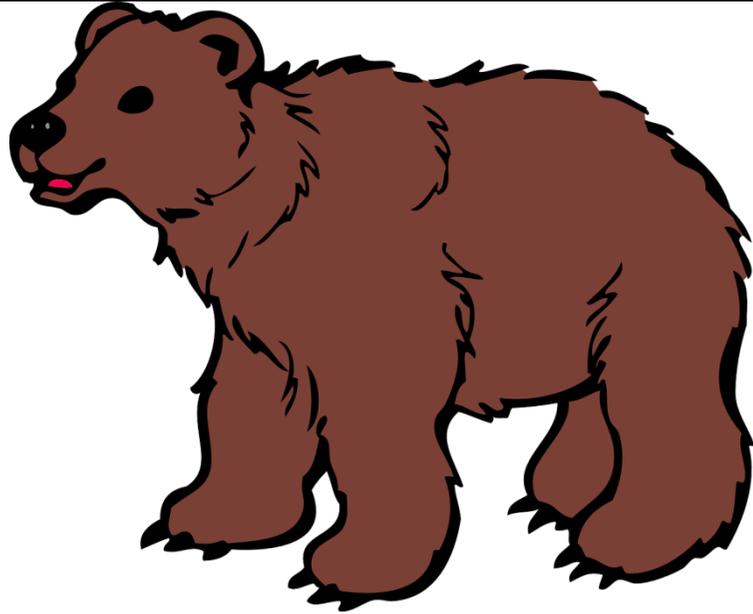
Laufe
auf
der Stelle



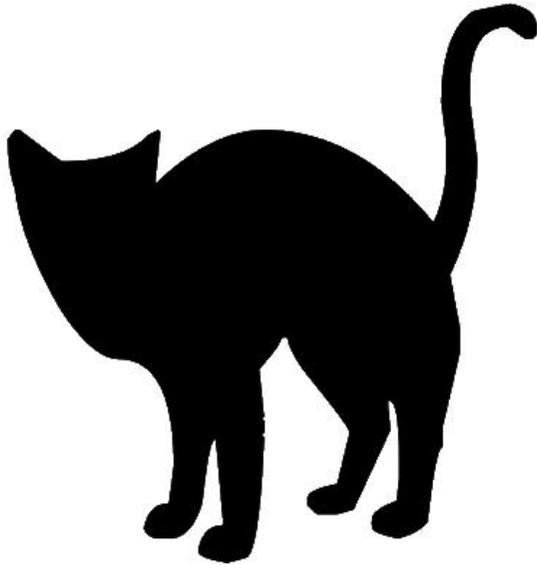
Laufe auf der
Stelle und kreise
die Arme



Hüpfe
mit beiden Beinen
auf der Stelle



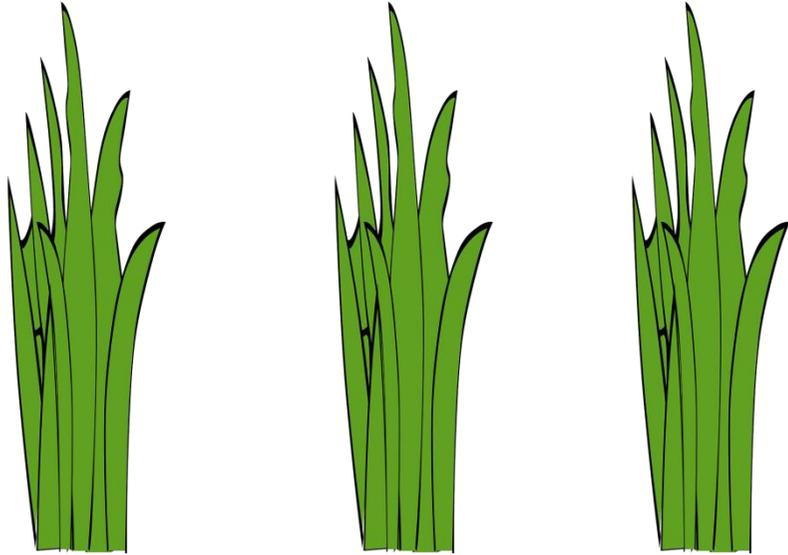
Gehe in den
Vierfüßlerstand und
drehe
Dich 4X im Kreis



Mache einen
Katzenbuckel und
entspanne danach den
Rücken(langsam 5X)



Bauchlage
Berühre abwechselnd mit dem
rechten Ellenbogen das rechte
Knie (5x) und
dem linken Ellenbogen das linke
Knie (5X)



Stelle Dich hin und strecke
Die Arme in die Höhe
Bewege Dich von links nach
rechts (10X)
wie ein Grashalm im Wind



Laufe
schnell auf
der Stelle



Setze Dich in den
Schneidersitz und
achte auf einen
geraden Rücken



Sei ein
Faultier!
30 Sekunden
Pause 😊

Arbeitsblatt 1

Name: _____

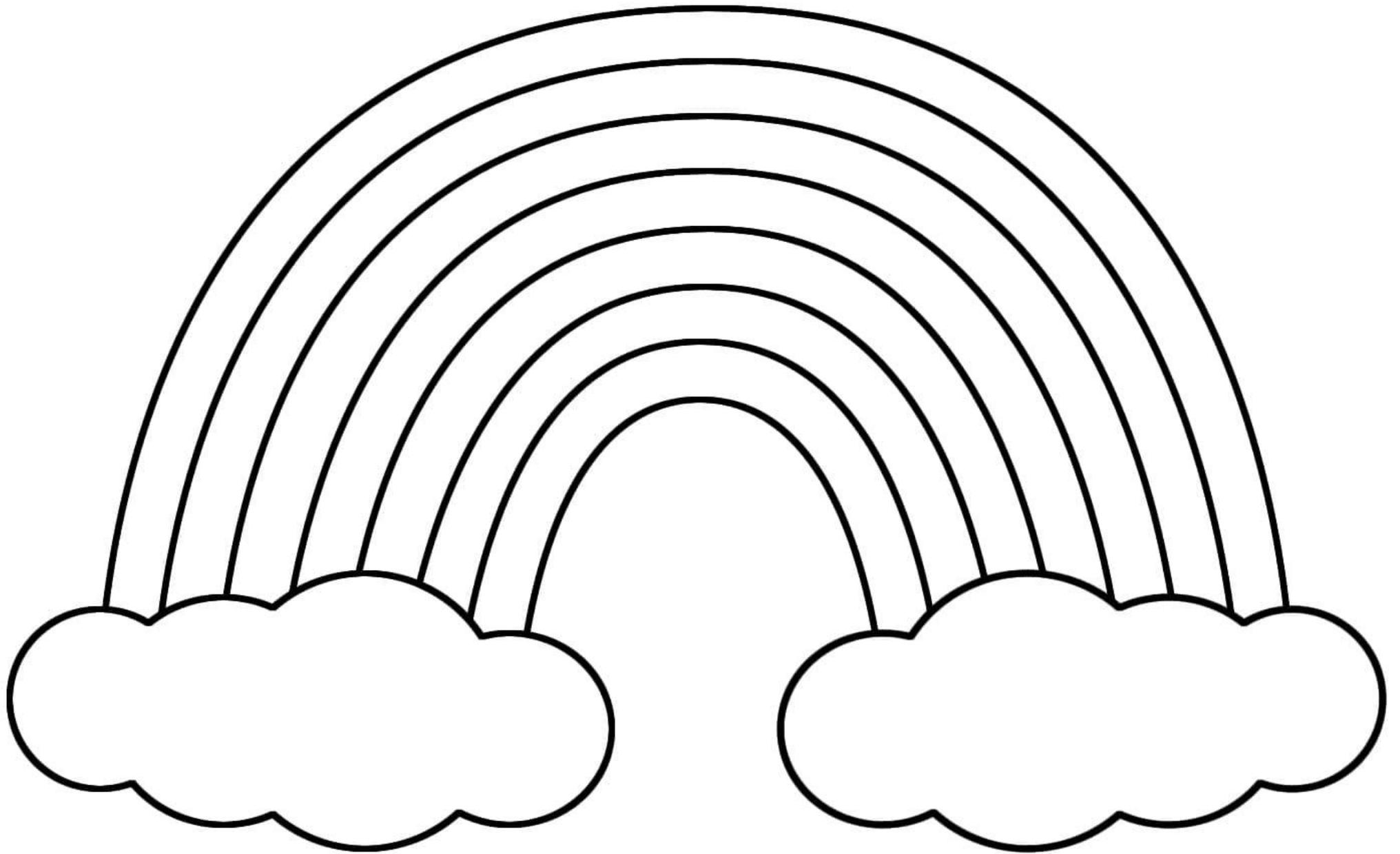
Beobachtungsbogen „Laufen“

LAUFTEMPO	Beobachtungen / Was passiert mit meinem Körper?
langsames Laufen	
Laufen mit mittlerem Tempo	
schnelles Laufen	

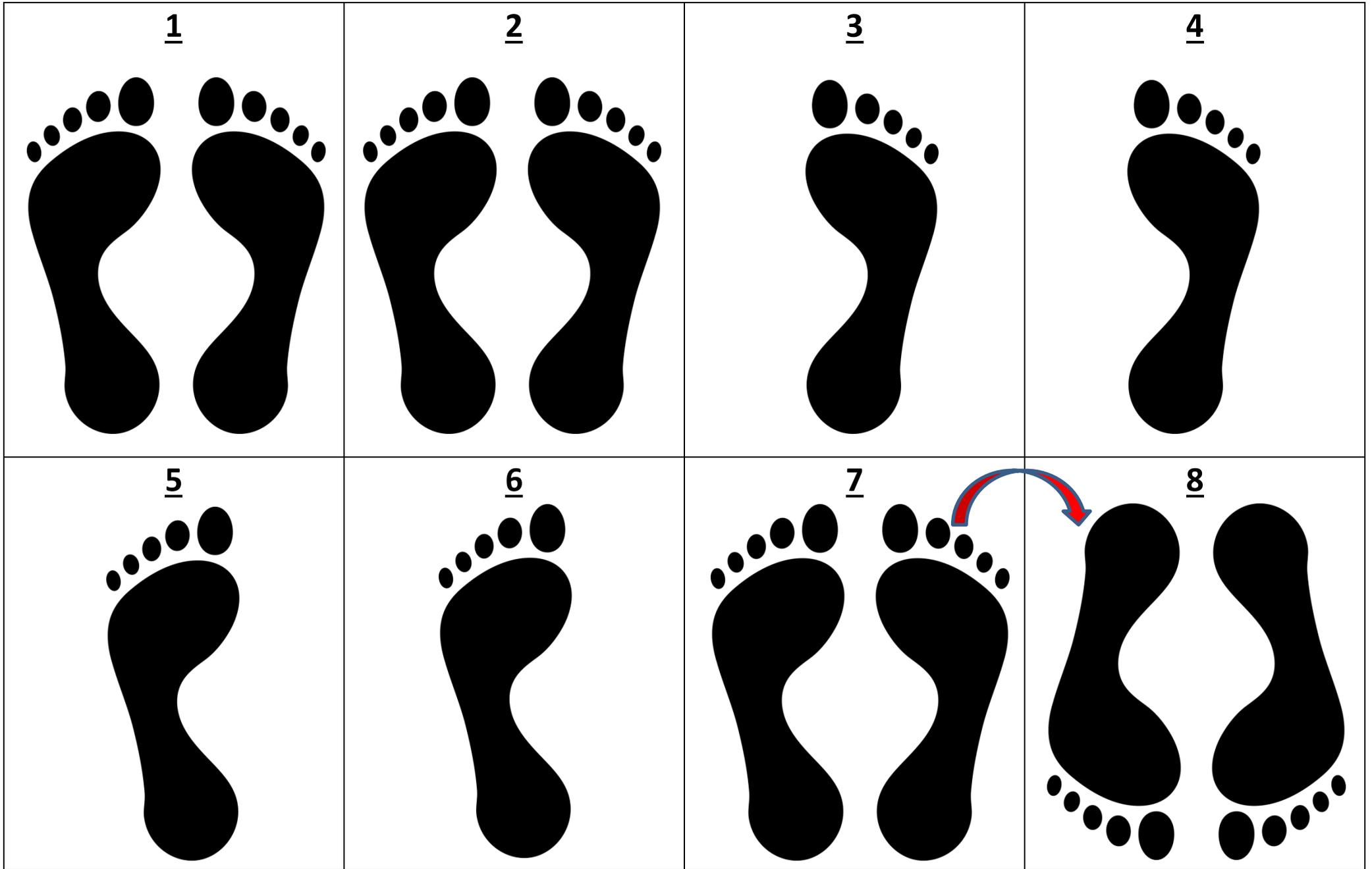
Arbeitsblatt 2:

Ausmalbild zum Laufen:

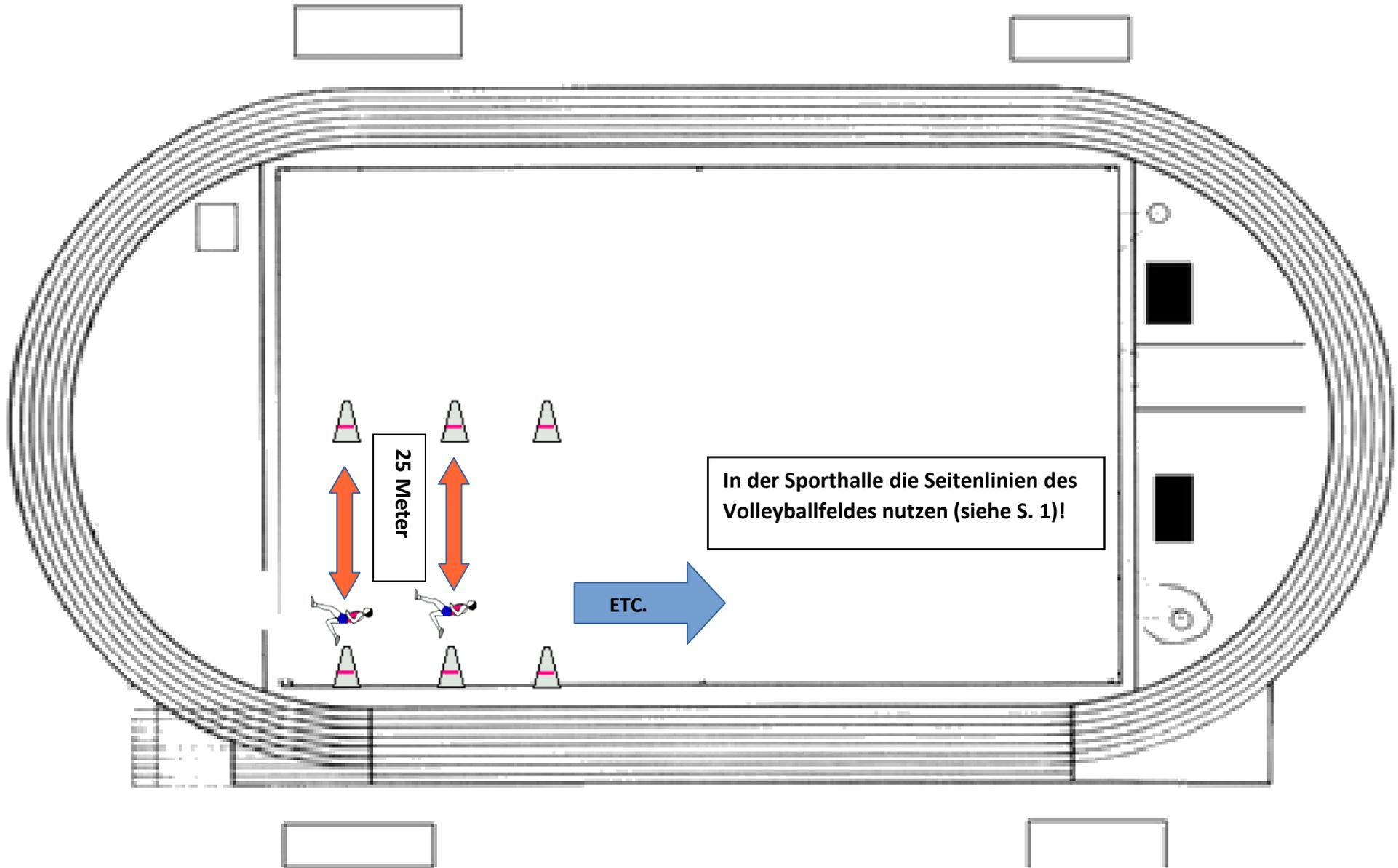
Aufgabe: Male pro Laufrunde einen Streifen des Regenbogens an. Besonders schnelle Schüler können noch die Wolken anmalen!



Bewegungsaufgabe zum Abschluss:



Aufbauplan Sportplatz / Schulhof / Sporthalle (auf Distanz zw. den SuS achten):



Quellenangaben:

Bilder der Impulskarten:

Alle Bilder der Impulskarten sind über die Plattform pixabay.com bezogen worden. Die Bilder sind dort ausdrücklich zur „freien kommerziellen Nutzung“ verfügbar. Eine Quellenangabe ist nicht erforderlich, es ist kein Bildnachweis nötig.

Regenbogenbild:

<https://raskrasil.com/de/ausmalbilder-regenbogen-drucken-sie-kostenlos-auf-der-website/#gallery-33>

Bewegungskarte:

siehe „Bilder der Impulskarten“ - Pixabay

Bilder für den Hallenplan:

<http://www.sportunterricht.de/aufbauplaner/hallenaufbau1a.html>

<http://www.sportunterricht.de/leicht/aufbauplaner.html>