

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: Wassergefühl? Haben wir!

Klasse/Jahrgangsstufe: (leicht) fortgeschrittene Schwimmer (jede Altersstufe je nach Aufbereitung)

Bewegungsfeld/Sportbereich: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A)

Inhaltsfeld/er: Bewegen im Wasser – Schwimmen

Material: Würfelspiel, Würfel, kleine Bälle (z.B. Tennisbälle), Handschuhe, Nudel-Handschuhe (selbst herstellen - Poolnudel zerschneiden)

Verlaufsplanung

Unterrichtsphase
incl. Zeitangabe




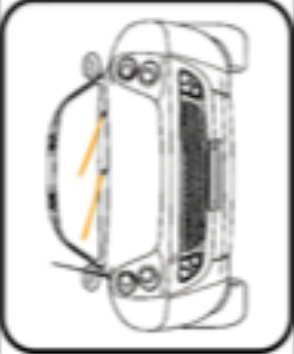
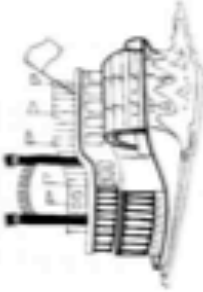

Aktivitäten der SuS / LK
(Beschreibung Spiel-/Übungsformen)

Organisation

<p>Einstieg</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zielformulierung / Stundenverlauf • Aufwärmen 	<ul style="list-style-type: none"> • Wassergefühl als technische Grundlage für gutes Schwimmen erklären • ca. 5 Minuten beliebige Schwimmart zum Aufwärmen schwimmen, Zusatzaufgabe: nach jedem Abstoßen solange wie möglich wie eine Rakete gleiten 	<ul style="list-style-type: none"> • SuS mit Abstand • Hygieneregeln wiederholen
<p>Arbeitsphase</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Würfelschwimmen: Übung wird erwürfelt, die Schwimmart kann bei Übung 1, 2 und 3 selbst gewählt werden 	<ul style="list-style-type: none"> • mehrere Würfelschwimmblätter an verschiedenen Stellen auslegen • je nach Können der Schüler 25 / 50 m schwimmen lassen oder Rückbahn immer andere Schwimmart
<p>Abschluss</p>	<ul style="list-style-type: none"> • „große Badewanne bilden“, wenn Sicherheitsabstand gewährleistet werden kann (Füße berühren leicht die Schultern des Vordermannes) <p>oder</p> <ul style="list-style-type: none"> • jeder schwimmt seine Lieblingsübung einmal vor <p>oder</p> <ul style="list-style-type: none"> • die Schüler*Innen zeigen eine selbst erfundene Übung 	

Anhang:

Würfelschwimmen: Wassergefühl

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

Erläuterungen zu den Übungen:

Übung 1: Die Bälle werden in der Hand gehalten, Schwimmart beliebig, die Unterarme erleben das Wasser / den Vortrieb „anders“ bzw. intensiver, das „Abstützen“ beim Wasserfassen fällt z.B. weg wodurch diese Phase beim „normalen“ Schwimmen präsenter wird

Übung 2: Mit den Handschuhen können alle Schwimmtechniken geschwommen werden. Die Kinästhetik wird geschult.

Übung 3: Die Hände stecken gerade in den Nudelstücken (nicht greifen und festhalten) . Auch hier wird die Kinästhetik gut geschult.

Übung 4: Scheibenwischer-Übung: geschwommen wird in Bauchlage; Beine dürfen Paddelbeinbewegung machen, müssen aber nicht; Die Arme bewegen sich aufeinander zu und auseinander; durch das Anstellen der Handflächen wird Vortrieb erzeugt, der wichtig für die Schwimmtechniken ist, gute Videos auf Youtube zu finden

Übung 5: Mississippidampfer: Bauchlage; die Unterarme kreisen umeinander, evtl. Paddelbeine

Übung 6: Badewannenschwimmen: Rückenlage; Beine gestreckt, Zehen schauen quasi aus dem Wasser; geschwommen wird in Fußrichtung; Unterarme erzeugen Vortrieb