

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/Übungen mit Körperkontakt
- Maskenpflicht entfällt im Sportunterricht

Stundenthema: Schwimmen – Übungen zum Auftrieb

Klasse/Jahrgangsstufe: 1 bis 5

Bewegungsfeld/Sportbereich: Bewegen im Wasser - Anfängerschwimmen

Material: neben Pullbuoys und Schwimnudeln, Schwimmbrettern auch geeignetes Material, das auftriebt

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• Aufwärmen	<ul style="list-style-type: none">• Die SuS erleben die Auftriebswirkung des Wassers durch das Experimentieren mit unterschiedlichen Auftriebskörpern sowie mit ihrem eigenen Körper.• <i>Die dargestellten Übungen der Arbeitsphase können auf mehrere Unterrichtsstunden verteilt werden.</i>• Laufen und Hüpfen (vorwärts, rückwärts, seitwärts) durch das Becken - Bei Pfiff durch die Lehrkraft = Stopp! Zusammenstöße vermeiden!	<ul style="list-style-type: none">• SuS mit Abstand• Hygieneregeln wiederholen• bei zu vielen SuS muss ein Teil der SuS außerhalb des Beckens warten
Arbeitsphase	Materialerfahrungen: Schwimnudeln, Pullbuoys, Schwimmbretter, etc. treiben auf	<ul style="list-style-type: none">• Material vor dem Verwenden im

	<ul style="list-style-type: none"> • diese Objekte unter Wasser drücken • mit jeder Hand ein Objekt unter Wasser halten, ohne zu greifen • mit einer Hand das Objekt unter Wasser halten, mit der anderen Hand den Mitspielern deren Objekt stehlen <p>Der eigene Körper treibt auf - Stützn/Teilkörperschwebe</p> <ul style="list-style-type: none"> • wenn möglich: Stützn auf den Stufen oder im flachen Wasser in Bauch- und Rückenlage • Vergleiche Liegestütze an Land und im Wasser • Auftreiben am Beckenrand in Bauch- und in Rückenlage • Atme konzentriert: Spürst du etwas? Atme ein und halte die Luft an. • Auftreiben mit Hilfsmitteln: • Nudel = starke Auftrieb Wirkung; PVC-Flasche wenig Auftrieb • in Bauch- und in Rückenlage <ul style="list-style-type: none"> • Auftreiben mit Schwimmbrett • Kannst du darauf surfen? - im Sitzen, Knien oder sogar im Stehen (ohne Berührung des Beckenbodens) • Kannst du dich dabei vorwärts bewegen? • rückwärts? • um die eigene Achse? • Kannst du so mit einem Partner tanzen? <p>anspruchsvollere Experimente:</p> <p><i>Der Körper bleibt dabei bis zum Kinn unter der Wasseroberfläche! Der Einsatz der Arme dient der Aufrechterhaltung des Gleichgewichts, zur Fortbewegung und zur Richtungsänderung</i></p> <p>Beide Fersen bleiben auf dem Beckenboden.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beweg dich vorwärts. • Beweg dich rückwärts. • Dreh dich wie ein Karussell. <p>Steh nur auf deinen Zehenspitzen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beweg dich vorwärts. • Beweg dich rückwärts. • Dreh dich wie ein Karussell. 	<p>Chlorwasser spülen</p> <p><- Bsp. für zu vermeidenden Körperkontakt!</p> <p>Stützn im Flachwasserbereich heißt, bei gestreckten Beinen die Arme zum Abdrücken am Beckenboden benutzen (in Bauchlage und Rückenlage)</p>
--	--	---

	<p>Nimm die Position der Telemarklandung beim Skispringen ein: ein gestrecktes Bein nach hinten, das andere Bein nach vorne.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beweg dich vorwärts. • Beweg dich rückwärts. • Dreh dich wie ein Karussell. <p>Sitzwettrennen - wenn das Wasser geeignet tief ist: Setz dich auf den Beckenboden und streck die Beine nach vorne aus. Kannst du mit den Armen "rudern"?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Traust du dir ein Wettrennen zu? Walking on the moon. Versuch mit Hilfe deines Armeinsatzes die Schwebzeiten zu verlängern. Wie viele Sekunden schaffst du es ohne Bodenberührung? Außerdem: • Beweg dich vorwärts. • Beweg dich rückwärts. • Dreh dich wie ein Karussell. <p>Übergang zum Gleiten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Auftriebsübungen in gestreckter Körperhaltung in Bauch- und in Rückenlage in Richtung Beckenrand: Gleite von der Position, in der du dich sicher fühlst, vom Beckeninneren zum Rand. -> dynamischer Auftrieb • Kannst du den Abstand noch erweitern? • Streckst du dich, so gut es geht? • Delfinsprünge im Becken mit langen Gleitphasen <p>Vollständiger Auftrieb ohne Einsatz von Auftriebskörpern</p> <ul style="list-style-type: none"> • X-Men, Auftrieb bei gespreizten Armen und Beinen in Bauch- und Rückenlage • Bleistift, Auftrieb bei gestreckten Armen und Beinen in Bauch- und Rückenlage • Hockqualle, Auftrieb bei angezogenen Beinen und Armen(Ganzkörperschwebe) 	
Abschluss	<ul style="list-style-type: none"> • Austausch über die Erlebnisse dieser Stunde auf der Sitzbank 	<ul style="list-style-type: none"> • Abstand beachten