

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: „Orientieren, Wahrnehmen, Merken, Handeln“ – Förderung exekutiver Funktionen

Klasse/Jahrgangsstufe: Klasse 2 bis 4

Bewegungsfeld/Sportbereich: „Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen“

Material: nummerierte Bodenmarkierungen; evtl. Musik; evtl. Farbkarten

Verlaufsplanung

Unterrichtsphase

incl. Zeitangabe

Aktivitäten der SuS / LK

(Beschreibung Spiel-/Übungsformen)

Organisation

Unterrichtsphase incl. Zeitangabe	Aktivitäten der SuS / LK (Beschreibung Spiel-/Übungsformen)	Organisation
Einstieg Aufwärmen (ca. 10min)	<ul style="list-style-type: none">• Nummernlauf: Auf dem Boden liegen mit genügend Abstand verteilt ca. 30 nummerierte Bodenmarkierungen (z.B. Bierdeckel oder Karten von 1 bis 30) Jedes Kind steht an einem Hütchen. Auf Startsignal laufen die SuS die Markierungen aufsteigend ab (1 – 2- 3-.... oder 8-9- 10....) bis man wieder bei der eigenen Startmarkierung ist. Nach der 30 kommt die 1.	<ul style="list-style-type: none">• SuS mit Abstand• Hygieneregeln wiederholen• alle Maskenboxen an die Seite der Sportfläche legen• Einzelarbeit

	<p>Man kann verschiedene Durchgänge machen.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rückwärts ablaufen - In Zweierschritten vorwärts/rückwärts - Lläuft Musik, dann vorwärts - läuft keine Musik, dann rückwärts - Hält die LK eine blaue Karte hoch, geht man nur noch - (eurer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt) 	
Arbeitsphase (ca. 15min)	<ul style="list-style-type: none"> • Spiel: „letters & level“ Jedes Kind hat seinen eigenen Aktivitätsbereich (Bewegen auf der Stelle – Abstandswahrung). Alle Kinder haben Blick zur LK. Die LK führt zunächst die Buchstaben (letters), die eine bestimmte Bewegung kennzeichnen, ein (z.B. a= laufen; b= wechselseitig linkes Knie zu rechtem Ellenbogen und rechtes Knie zu linkem Ellenbogen führen; c = Hampelmänner). Die Bewegungen werden alle auf der Stelle ausgeführt. Es gibt drei Level, die die Dynamik der jeweiligen Bewegung beschreiben (1 = Zeitlupe; 2 = Normalgeschwindigkeit; 3 = Zeitraffer) Die LK gibt die Kommandos (z.B.: a2,). Die SuS müssen sich an die „letters“ und an die „Level“ erinnern und die Bewegungen entsprechend durchführen. Klappt das, kann man dieses Spiel nach dem Motto „Sally says...“ oder „Kommando Pimperle“ spielen, d.h die Bewegungen dürfen nur dann ausgeführt werden, wenn die LK vorher „Sally says...“ ruft. 	<ul style="list-style-type: none"> • Einzelarbeit • Auf Abstandseinhaltung achten
Abschluss (ca. 3-4 min)	<ul style="list-style-type: none"> • „Spüren“ Die SuS nehmen eine gemütliche Position an ihrem Platz ein und schließen die Augen. Mit einem Gegenstand (z.B. Schwimmbad oder Turnstab,...) berührt die LK leicht die Füße/Schuhe eines Kindes. Spürt das Kind die Berührung, darf es sich schleichend die Maske nehmen, sie aufsetzen und zum Umziehen gehen. 	