

## 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 3 – „Ausdauerndes Laufen“**

#### **Jahrgangsstufe: Klasse 3 - 4**

#### **Schwerpunkt/Bereich**

Die Schülerinnen und Schüler erfüllen vorgegebene und selbst gesetzte Laufanforderungen und gestalten ihr Lauftempo situationsgerecht

#### **Material/Organisation**

Markierungen zum Abstecken der Laufbahnen, Zettel, Stifte, abgegrenzter Bewegungsraum je SuS

**Verlaufsplanung im Detail:  
(Arbeitsaufträge etc. im Anhang)**

Unterrichtsphase	Aktivitäten der SuS / Lehrkraft	Organisation
<b>Einstieg</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zielformulierung / Stundenverlauf</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L. benennt das Ziel („Ausdauerndes Laufen“) der Stunde und erklärt den Verlauf der Stunde</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SuS mit Abstand</li> </ul>
<b>Arbeitsphase 1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L.: „Wer bin ich?“ mit evtl. Beobachtungsauftrag</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jedes Schülerpaar im abgegrenzten Bewegungsraum</li> </ul>
<b>Arbeitsphase 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SuS nennen ihre gefundenen Lösungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Austausch der gefundenen Lösungen unter Beachtung der Distanz</li> </ul>
<b>Abschluss</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SuS erproben die Ideen / Gedanken der MitschülerInnen und versuchen, das Tempo individuell anzupassen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jedes Schülerpaar im abgegrenzten Bewegungsraum</li> </ul>

## **Anhang:**

### **Arbeitsauftrag (Arbeitsphase 1):**

#### **Wer bin ich?**

Einteilung in Paare; je ein Schüler nimmt ein Namensschild (Zettel mit dem Namen einer berühmten Persönlichkeit) in die Hand. Während des Rundenlaufens auf einer Innen- und einer Außenbahn (2m Abstand halten) stellt der andere Schüler Fragen an seinen Mitläufer mit dem Zettel in der Hand und versucht, anhand der Antworten herauszufinden, wer er ist. Überholen anderer Paare ist verboten (Lehrer regelt unterschiedliche Startpunkte auf der Runde).

#### **(evtl.) Beobachtungsauftrag:**

Worauf muss ich beim Laufen achten, damit ich meinen Partner nicht verliere?

► Das Lauftempo muss individuell dem Partner angepasst werden (besondere Beachtung der unterschiedlichen Rundengrößen – die Partner müssen unterschiedlich schnell laufen, um gleichauf bleiben zu können). Außerdem darf das Tempo nicht zu schnell und muss für beide Partner angenehm sein („Wohlfühltempo“). Die SuS entwickeln so allmählich ein individuelles Lauftempo, mit dem sie auch längere Strecken bewältigen können.

**Arbeitsblatt für SuS**

**Name:** \_\_\_\_\_

**Worauf muss ich beim Laufen achten, damit ich meinen Partner nicht verliere? Was hilft uns dabei?**

**Meine Ideen:**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

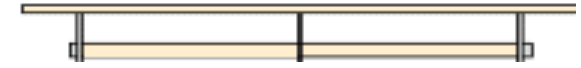
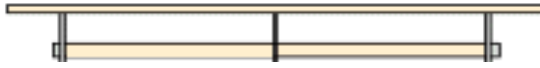
3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

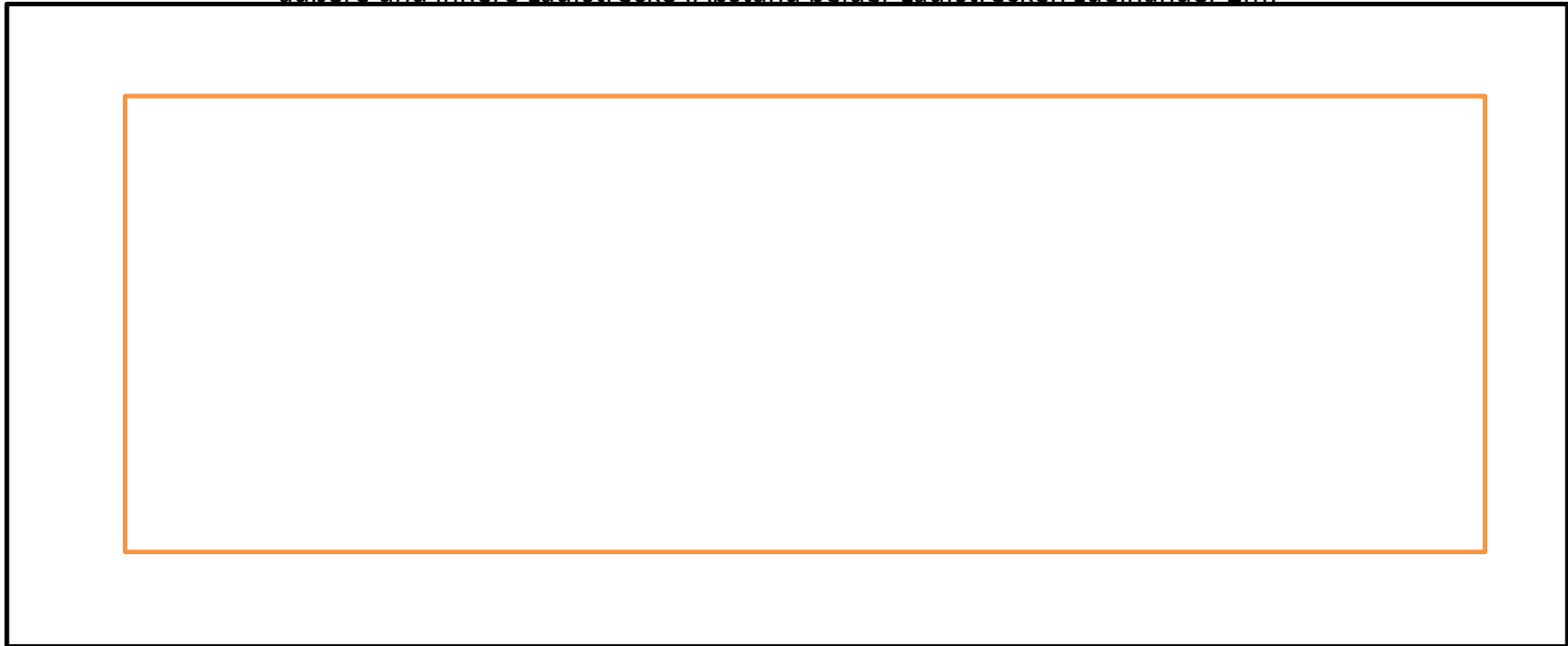
\_\_\_\_\_

# Hallenplan zu „Wer bin ich?“

Sitz-/Aufenthaltsmöglichkeiten für 2 SUS-Paare (je 2m Abstand)



äußere und innere Laufstrecke (Abstand beider Laufstrecken zueinander 2m)



Sitz-/Aufenthaltsmöglichkeiten für 3 SUS-Paare (je 2m Abstand)