

**Lernen auf Distanz im Sportunterricht der Primar- und Erprobungsstufe -**  
**Ideensammlung der Bezirksregierung Detmold mit beispielhaften Stundenbildern**  
**unter Beachtung der gesetzlichen Vorgaben zu Covid 19**

**Organisatorische Voraussetzungen:**

- Gruppengröße gemäß der aktuellen Vorgaben
- Betreten, Verlassen der Turnhalle und Umkleidevorgang durch standortbezogene Regelungen
- Der Aktionsraum darf nicht den Sicherheitsabstand von 1,5 bis 2,00m unterschreiten
- Bewegungsräume auf dem Schulhof oder im direkten Schulumfeld sollen genutzt werden
- **ACHTUNG: Keine Sportspiele mit Körperkontakt anbieten**

**Stundenthema : Bereich Frisbee**

**Jahrgangsstufe: Klasse 4 - 6**

**Schwerpunkt/Bereich**

Grundlegende Fertigkeiten zum Werfen einer Frisbee erlernen und üben

**Material/Organisation**

Frisbees für jede(n) SuS, 6 Reifen, 3 große Kästen mit jeweils einem zusätzlichen Kastenteil, 1 Weichboden, Zahlenschilder, 6 kleine Kästen,

12 Hütchen

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

Unterrichtsphase	Aktivitäten der SuS / Lehrkraft	Organisation
<p><b>Einstieg</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zielformulierung / Stundenverlauf</li> <li>• Reaktivierung der Fingerhaltung beim Rückhandwurf</li> <li>• Problemaufwurf</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L. benennt das Ziel der Stunde und erklärt den Verlauf der Stunde</li> <li>• SuS wiederholen die Scheibenhaltung, werfen die Scheibe senkrecht hoch und fangen diese wieder auf</li> <li>• Problem: Die Scheiben fliegen nicht zielgerichtet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SuS mit Abstand</li> <li>• L.-demo / ggf. Demo-Video</li> <li>• Jede(r) SuS im abgegrenzten Bewegungsraum</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufbau der Stationen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stationen (im Anhang) werden nach klarer Aufgabenteilung sukzessive von einzelnen SuS aufgebaut</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plakat mit Stationen</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stationsarbeit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Minute Zeit zum Lesen der Stationsbeschreibung.</li> <li>• Auf Signal der L. beginnt der Stationsbetrieb (ca. 5 Minuten)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lesen der Stationsbeschreibung unter Beachtung der Distanz</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflexion</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• „Nennt bitte eure Ergebnisse!“</li> <li>• „Welche Tipps könnt ihr euren Mitschülern geben?“</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SuS mit Abstand</li> </ul>
<p><b>Abschluss</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wiederholen des freien Zuwerfens, Lernfortschritt selbst erfahren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegen im freien Raum unter Einhaltung der Abstände</li> </ul>

## Anhang:

Ergebnisblatt für SuS

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

<b>Station 2 „Durch den Kasten“</b>	<b>Anzahl der erreichten Punkte</b>
<b>Station 3 „Frisbee auf die Matte“</b>	<b>Anzahl der erreichten Punkte</b>
<b>Station 4 „Zahlenwerfen“</b>	<b>Anzahl der erreichten Punkte</b>
<b>Station 5 „Frisbee – Bingo“</b>	<b>Anzahl der erreichten Punkte</b>

# Stationen zum zielsicheren Werfen mit der Frisbee

1. Durch den Kasten
2. Frisbee auf die Matte
3. Zahlenwerfen
4. Von Kasten zu Kasten

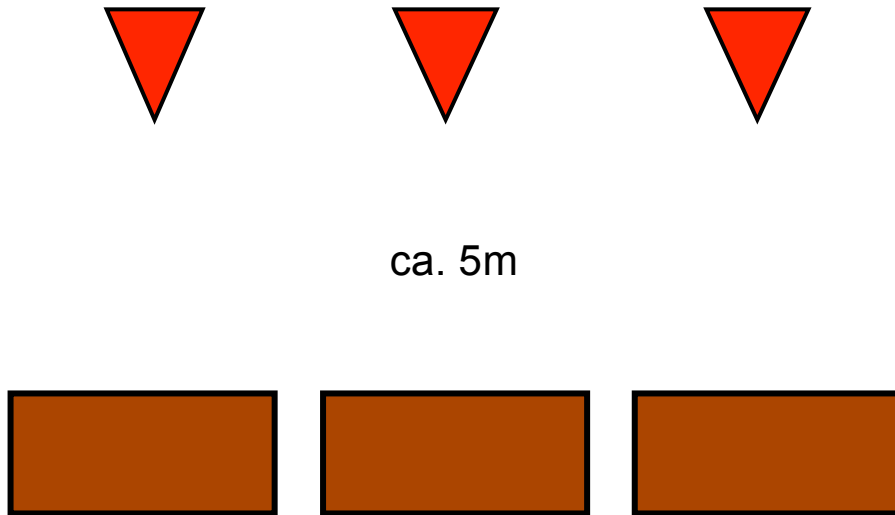
## **Material:**

Frisbees, 6 Reifen, 3 große Kästen mit jeweils einem zusätzlichen Kastenteil, 1 Weichboden, Zahlenschilder, 6 kleine Kästen, 12 Hütchen

# Stationsbeschreibung

## Station 2: Durch den Kasten

---



- SuS stehen im Abstand von ca. 5 Metern zu einem großen Kasten auf dem ein zusätzliches Kastenteil hochkant aufgestellt ist.
- Die SuS versuchen, die Frisbeescheibe durch das Kastenteil zuzuwerfen.
- Jeder gelungene Versuch gibt einen Punkt.

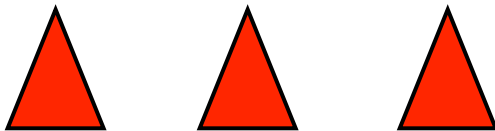
# Stationsbeschreibung

## Station 3: Frisbee auf die Matte

---



ca. 5 - 8m

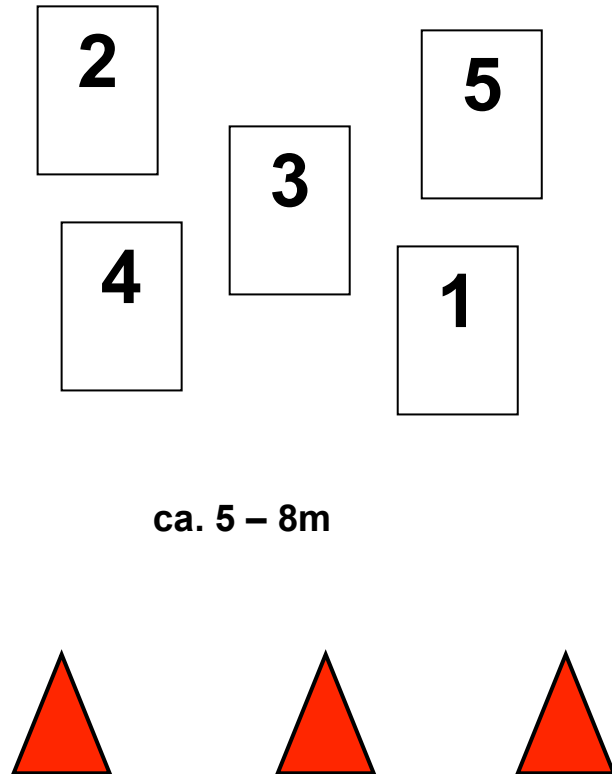


- SuS stehen im Abstand von ca. 5 Metern zu einer Weichbodenmatte.
- Wer geworfen hat holt die Scheibe schnell wieder, ohne die anderen SuS zu behindern.
- Wer es schafft, dass die Scheibe auf der Matte landet und dort liegen bleibt, erhält einen Punkt.

# Stationsbeschreibung

## Station 4: Zahlenwerfen

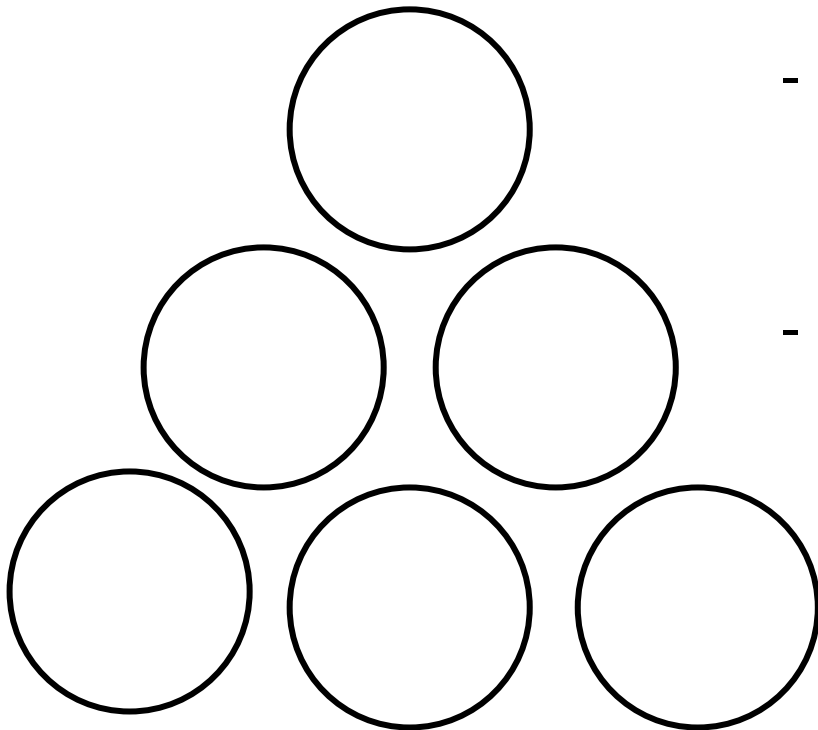
---



- SuS stehen im Abstand von ca. 5 Metern zur Wand.
- Wer geworfen hat, holt die Scheibe schnell wieder.
- Klebt die Schilder mit den Zahlen wahllos an die Wand.
- Versucht nun möglichst oft das Schild mit der höchsten Zahl zu treffen. Ihr erhaltet die entsprechenden Punkte
- Nicht wer feste wirft bekommt die Punkte, sondern wer genau wirft!

# Stationsbeschreibung

## Station 5: Frisbee-Bingo



- Wieviel Würfe brauchst du, um die Scheibe einmal in jeden Ring zu werfen.
- Die Scheibe muss im Ring liegenbleiben.

ca. 5 – 8m

