

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 1 - Thema „Förderung der exekutiven Funktionen: Der verrückte Polizist“

Jahrgangsstufe:

Ab Klasse 2

Schwerpunkt/Bereich:

Sich des eigenen Körpers bewusst werden, seine Dimensionen erfahren, seine Aktionsmöglichkeiten und Grenzen erkunden

Material/Organisation:

Pfeil zum Anzeigen der Bewegungsrichtung, Farbkarten (gelb, grün und rot), Plakat exekutive Funktionen, Plakat Arbeitsauftrag und Beobachtungsauftrag, ggfs. Arbeitsblatt, Klebepunkte oder Reifen auf dem Boden zur Orientierung für die Kinder (Abstand zwischen den Kindern und zur Wand der Turnhalle mindestens 3 Meter, damit der vorgegebene Mindestabstand von 1,50m auch bei ausgetreckten Armen gewährleistet ist).

Durch die Förderung der exekutiven Funktionen, das sind wichtige Hirnfunktionen die im Stirnhirn sitzen, können wir die Selbstregulation der Kinder verbessern. Diese wirkt sich positiv auf die sozial-emotionalen Fähigkeiten der Kinder und ihre Lernleistungen aus. In besonderem Maße gelingt diese Förderung durch Bewegung. Auch die Schulung der Achtsamkeit fördert die Entwicklung der exekutiven Funktionen der Kinder. Diese lassen sich in drei Hauptfunktionen gliedern: Impulskontrolle, Arbeitsgedächtnis (Merkfähigkeit) und die kognitive Flexibilität. Diese Funktionen lassen sich kindgerecht symbolisch durch ein Stoppschild, einen Notizblock und eine Weiche darstellen. Die Kinder können die Begriffe „sich stoppen“, „sich etwas merken“ und „sich umstellen“ verwenden.

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

Unterrichtsphase	Aktivitäten der SuS / Lehrkraft	Organisation
<p>Einstieg</p> <ul style="list-style-type: none">• Zielformulierung / Stundenverlauf • Reaktivierung des Wissens zu den exekutiven Funktionen • Arbeitsauftrag	<ul style="list-style-type: none">• L. benennt das Ziel („Förderung der exekutiven Funktionen“) und erklärt den Verlauf der Stunde • SuS wiederholen die drei exekutiven Funktionen: sich stoppen (Impulskontrolle), sich umstellen (kognitive Flexibilität), sich etwas merken (Arbeitsgedächtnis) • L. erklärt den Arbeitsauftrag und den Beobachtungsauftrag, siehe Anhang	<ul style="list-style-type: none">• SuS mit Abstand, Plan s. Anhang • Plakat mit den Symbolen zu den exekutiven Funktionen • Plakat mit Arbeits- und Beobachtungsauftrag

<ul style="list-style-type: none"> • „Warm Up“ 	<ul style="list-style-type: none"> • „Der verrückte Polizist“: SuS gehen/laufen auf der Stelle, L. führt Basisvariante mit vier Bewegungsrichtungen nach und nach ein: <ul style="list-style-type: none"> ○ Pfeil nach oben: Arme nach oben ○ Pfeil nach unten: Arme nach unten ○ Pfeil nach rechts: Arme nach rechts ○ Pfeil nach links: Arme nach links 	<ul style="list-style-type: none"> • Jede(r) SuS im abgegrenzten Bewegungsraum • Pfeil zum Anzeigen der Richtung • Differenzierung: SuS wählen zwischen Gehen und Laufen am Platz
<p>Arbeitsphase 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> • „Der verrückte Polizist“: Variante 1: die Bewegungen werden getauscht: <ul style="list-style-type: none"> ○ Pfeil nach oben: Arme nach unten ○ Pfeil nach unten: Arme nach oben ○ Pfeil nach rechts: Arme nach links ○ Pfeil nach links: Arme nach rechts • Mithilfe der Farbkarten grün 	<ul style="list-style-type: none"> • Farbkarten grün und gelb

	<p>und gelb werden während des Spiels der Wechsel zwischen der Basisvariante und der Variante 1 angezeigt.</p>	
Arbeitsphase 2	<ul style="list-style-type: none"> • Die SuS überlegen sich selbst vier Bewegungen, die sie bei den jeweiligen Richtungen ausführen und halten diese ggfs. als Visualisierungshilfe auf einem Arbeitsblatt fest 	<ul style="list-style-type: none"> • Arbeitsblatt / Stift
Arbeitsphase 3	<ul style="list-style-type: none"> • Variante 2: SuS erproben ihre eigenen Bewegungsaufgaben • Wechsel zwischen den drei Varianten des Spiels: Mithilfe der roten Farbkarte wird diese Variante 3 angezeigt 	<ul style="list-style-type: none"> • SuS im abgegrenzten Bewegungsraum • Farbkarte rot
Abschluss	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexion: SuS benennen die exekutiven Funktionen, die besonders trainiert wurden • Achtsamkeitsübung „Fünf Geräusche“: L. macht 5 Geräusche vor, die die SuS am Ende der Übung in der richtigen Reihenfolge wiedergeben sollen 	<ul style="list-style-type: none"> • Plakat der exekutiven Funktionen • Fünf Geräusche, z.B. Ball ticken lassen, Klettband öffnen, Fenster schließen oder öffnen • SuS sitzen sich im Schneidersitz, Augen geschlossen auf ihren Platz

Anhang:

Arbeitsauftrag (Impulsaufgaben – Arbeitsphase 1):

„Führe die Bewegungsaufgaben für die vier angezeigten Richtungen aus:

1. Pfeil nach oben
2. Pfeil nach unten
3. Pfeil nach rechts
4. Pfeil nach links

Arbeitsauftrag (Impulsaufgaben – Arbeitsphase 2):

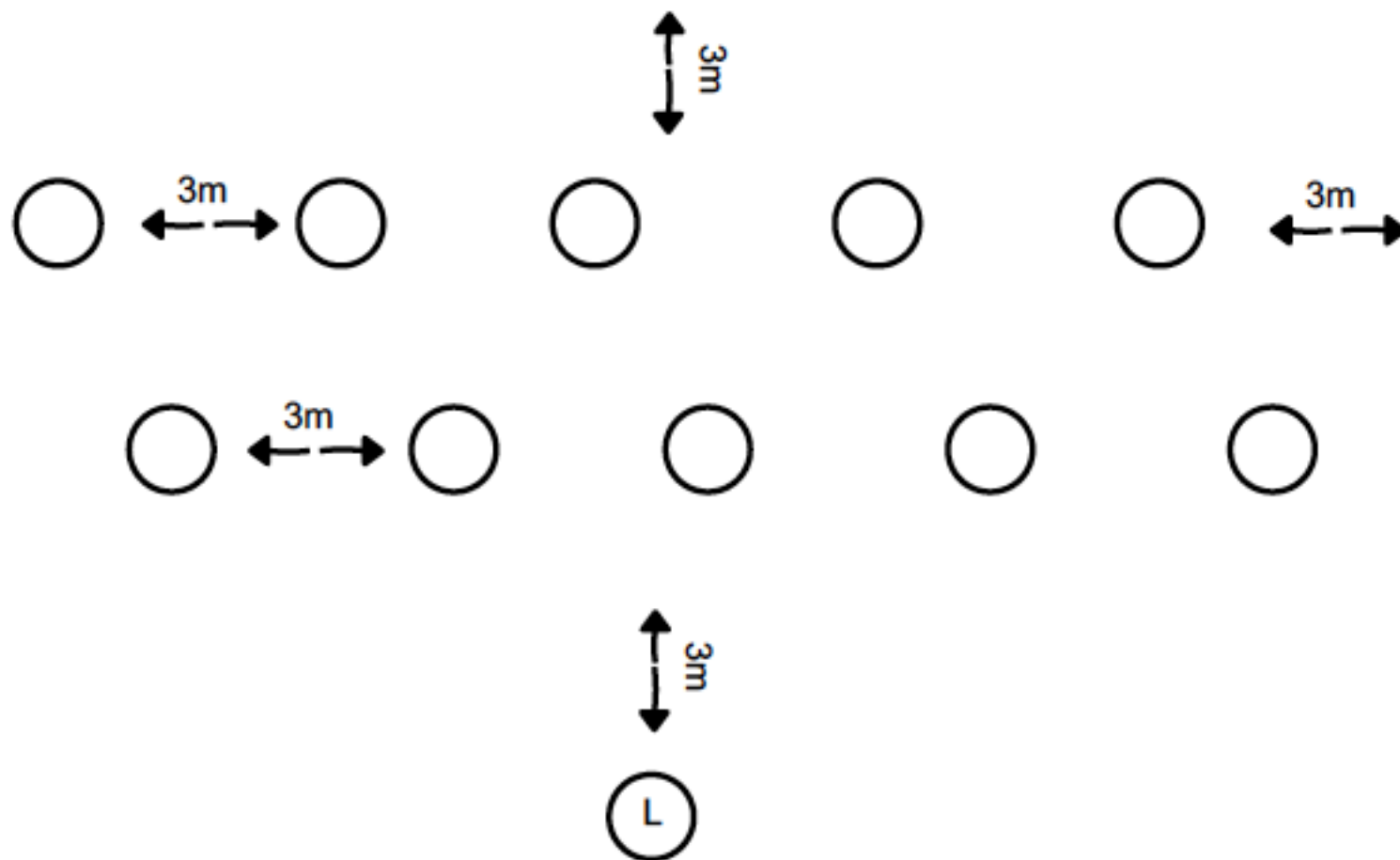
„Finde Bewegungsaufgaben für die vier angezeigten Richtungen:

1. Pfeil nach oben
2. Pfeil nach unten
3. Pfeil nach recht
4. Pfeil nach links.“

Beobachtungsauftrag:

„Achte darauf, welche exekutiven Funktionen wir an welcher Stelle bei dem Spiel „Der verrückte Polizist“ besonders trainieren.“

Hallenplan oder
Aufstellung auf dem Schulhof/im Bewegungsraum



Der verrückte Polizist (FEX)

Finde Bewegungsaufgaben für die 4 angezeigten Richtungen:

