

**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 3.1 - Thema "Abenteuer im Weltraum - Aufbruch nach Alpha Centauri"**

**Jahrgangsstufe: Klasse 1 bis 2**

**Schwerpunkt/Bereich**

- Vielfältige Angebote zum Thema "Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen"
- Psychomotorik
- Raumwege finden
- Entfernungen einschätzen - Hier ist der Umgang mit Entfernungen auch ein konkretes Lernziel (gerade weil Kinder in den ersten beiden Schuljahren so gut wie keine Vorstellung von Entfernungen entwickelt haben)

**Material/Organisation**

abgegrenzter Bewegungsraum je SuS

## Verlaufsplanung im Detail:

| Unterrichtsphase   | Aktivitäten der SuS / Lehrkraft   | Organisation   |
|--|---|--|
| <b>Einstieg</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● Zielformulierung / Stundenverlauf</li><li>● Erleben von verschiedenen Abständen zwischen Personen, die nicht unterschritten werden dürfen.</li><li>● Korrektur der Abstände.</li><li>● Beachten von Abständen auch unter Ablenkung.</li><li>● Inhaltliche Steuerung durch L., um Sicherheitsanforderungen steuern zu können.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>● L. erläutert die notwendigen Sicherheitsaspekte</li><li>● L. benennt das Thema der Stunde und erklärt den Verlauf der Stunde:<br/><i>Die Menschen auf der Erde empfangen eine Botschaft vom Stern Alpha-Centauri. Eine Gruppe von Astronauten will dort hin reisen.</i></li><li>● <i>Das Astronauten-Training beginnt.</i></li><li>● <i>Dazu gehört auch das Erlernen der Sprache. Sie besteht aus Klatschen oder Tanzen.</i></li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>● SuS mit Abstand</li><li>● Regelplakat (Thema)</li><li>● Regelplakat (Sicherheit)</li><li>● Jede(r) SuS im abgegrenzten Bewegungsraum</li><li>● Material für die kommende Stunde liegt entweder zentral in der Mitte der Turnhalle und wird bei Bedarf schnell nacheinander von den SuS geholt oder es liegt neben der Aktivitätszone der SuS.</li><li>● Space-Music</li><li>● Die SuS zeigen Fitness-Übungen, die sie bislang kennen. L. kann ergänzende Übungen hinzufügen.</li><li>● Ein vorgegebener Klatschrhythmus soll von den Astronauten nachgemacht werden.</li><li>● Die Zeitlupentänze werden an Ort und Stelle nachgeahmt.</li></ul> |

*Inzwischen haben die Astronauten Alpha Centauri erreicht. Die Landung ist hart. Die Astronauten werden hin und her geschleudert.*

*Sie überprüfen, ob sie eventuell verletzt sind.*

*Auch das Raumschiff wird genau überprüft.*

***Immer zwei Astronauten steigen aus und betreten nacheinander den Planeten. Sie stellen fest, dass ihre Raumanzüge defekt sind. Immer, wenn sie sich näher kommen, verlieren die Astronauten Energie. Ein Alarm (L. mit Trillerpfeife) ertönt, wenn der 2-Meter-Abstand unterschritten wird.***

*Bei Einbruch der Dunkelheit kehren sie zu ihrem Raumschiff zurück.*

*Am nächsten Morgen finden die Astronauten Pflanzen, die durch die Luft fliegen. Sie gehen von Vorgabe d. L zu zweit, dritt, ... durch die Halle und achten neben dem Umgang mit den Pflanzen darauf, dass sie sich außerhalb der 2-Meter-Marke zwischen*

- Darstellung durch die SuS.
- Balancierübungen an Ort und Stelle. Wer kann sich beim Stehen auf einem Bein ohne Festhalten die Schuhe und Socken aus- und wieder anziehen?
- Balancieren eines Stabes auf einer Handinnenfläche.
- Nach und nach steigen mehrere Astronauten aus dem Raumschiff aus. Die Menge wird durch L. bestimmt.
- Der Anzug ist nun defekt und der Astronaut muss sich für X Minuten Reparaturzeit auf eine (Lade) Bank setzen.

Es folgt eine ausgiebige Untersuchung.

- Eine Sorte Pflanzen (Chiffon-Tücher) ist unglaublich leicht und lädt die Forscher zum experimentieren ein.
- eine andere Sorte sind Luftballons

Schwerpunkt der Unterrichtseinheit:  
Erkennen und Beachten der optimalen Entfernung bei Begegnungen.

*ihnen und den anderen Astronauten  
aufhalten.*

Fortsetzung folgt  
(in der nächsten Sportstunde)

Vorschau weiterer Erlebnisse auf Alpha-  
Centauri:

- Der Rover im Einsatz: Rollbrett
- Galaktisches Material: Springseile
- Der Roboter spielt verrückt:  
Schwimmnudeln
- Mit Schneeschuhen auf das Eis:  
Teppichfliesen
- Auf leisen Sohlen durch die  
Tropfsteinhöhle: Keulen
- Energie für den Rückweg zur Erde -  
Schutzmaßnahmen beachten

Materialerfahrung in Verbindung mit  
zusätzlichen Anforderungen im Bereich des  
Entfernungsschätzens

Hygienische Reinigung bzw. Entsorgung der  
Spielgeräte

**Anhang:**

**Arbeitsauftrag**

**Kannst du einen Abstand von 2 Metern in etwa zeigen?**

**Kannst du einen falschen Abstand wieder berichtigen?**

**Kannst du einen Abstand auch dann noch einhalten, wenn du dich mit etwas anderem beschäftigst?**

**Wie könnte die Geschichte weiter gehen?**

**Was könnten die Astronauten noch für Material auf Alpha-Centauri untersuchen?**