

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 5 - Thema „Präzise springen im Parkour-Sport“

Jahrgangsstufe: Klasse 4

Schwerpunkt/Bereich

Bewegen an Geräten – Turnen Schwerpunkt: Den Körper im Fliegen, Drehen und Rollen erleben

Die Schülerinnen und Schüler lassen sich auf ungewohnte räumliche und gerät-spezifische Bewegungserfahrungen ein.

Material/Organisation

- Pylonen für abgegrenzte Bewegungsräume; Impulskarten; Kreide; großes Blatt Papier/ Flipchart o.ä.

Verlaufsplanung im Detail:

(Arbeitsaufträge etc. im Anhang)

Unterrichtsphase	Aktivitäten der SuS / Lehrkraft	Organisation
<p>Aufbau</p> <p>Einstieg</p> <ul style="list-style-type: none">• Zielformulierung / Stundenverlauf• Vorführung des Präzisionssprungs • Arbeitsauftrag	<ul style="list-style-type: none">• L. erstellt für je 2 SuS ein Feld mit vier Pylonen in einem Abstand von ca. 5x5m • L. benennt das Ziel und erklärt den Verlauf der Stunde• L. gibt jeder Schülerin/ jedem Schüler eine Impulskarten (<i>siehe Anhang</i>) zur Bewegungserklärung und erläutert die Bewegung • L. leitet zur Stundenfrage „<i>Was ist beim Präzisionssprung wichtig?</i>“ über und schreibt diese auf ein großes Blatt Papier/ eine Flipchart o.ä.• SuS äußern anhand ihres ersten Eindrucks von der Bewegung Vermutungen, L. notiert diese	<ul style="list-style-type: none">• L. baut auf (<i>bestenfalls im Vorfeld realisieren</i>)• SuS warten mit Abstand • Impulskarte • Jede(r) SuS im abgegrenzten Bewegungsraum• großes Blatt Papier/ Flipchart o.ä.

<ul style="list-style-type: none"> • „Warm Up“ 	<ul style="list-style-type: none"> • Die SuS bilden einen Kreis und spielen mit einem Mindestabstand von min. 1,5 Meter zueinander das Spiel „Hannes in der Knopffabrik“ (siehe Anhang) 	<ul style="list-style-type: none"> • SuS mit min. 1,5 Meter Abstand zueinander
Erarbeitung	<ul style="list-style-type: none"> • SuS erhalten jede(r) ein Stück Kreide und gehen zu zweit mit Abstand in eines der abgegrenzten Felder. Hier ziehen sie einzelne Linien auf dem Boden, bei denen sich die Abstände individuell nach und nach erhöhen. Sie erstellen so einen <i>Sprungparkour</i>. • Eine Schülerin/ein Schüler springt mittels des Präzisionssprungs von Linie zu Linie. Die andere Schülerin/ der andere Schüler achtet mittels der Impulskarte auf eine korrekte Bewegungsausführung und gibt ggf. Rückmeldung. • L. gibt ein Zeichen nach einigen Durchgängen, SuS tauschen die Aufgaben 	<ul style="list-style-type: none"> • Jede(r) SuS im abgegrenzten Bewegungsraum • Impulskarte
Reflexion	<ul style="list-style-type: none"> • SuS finden sich mit Abstand bei L. ein. L. stellt erneut die 	<ul style="list-style-type: none"> • Jede(r) SuS im abgegrenzten Bewegungsraum

	<p>Stundenfrage „<i>Was ist beim Präzisionssprung wichtig?</i>“ und die eingangs geäußerten Vermutungen der SuS in den Fokus. SuS äußern Eindrücke (z.B. <i>wichtig ist Gleichgewicht, Sprungkraft, Konzentration...</i>). L. ergänzt ggf.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eventuelle Schwierigkeiten werden besprochen. 	<ul style="list-style-type: none"> • großes Blatt Papier/ Flipchart o.ä.
<p>Vertiefung</p>	<ul style="list-style-type: none"> • SuS begeben sich mit ihren Partner/innen zu einem <i>Sprungparkour</i> einer anderen Partnergruppe. • Eine Schülerin/ ein Schüler übt dort weiter den Präzisionssprung. Die andere Schülerin/ der andere Schüler gibt erneut ggf. Rückmeldung. • L. gibt ein Zeichen nach einigen Durchgängen, SuS tauschen die Aufgaben • optional: Je nach Zeitfortschritt können die SuS ihre Fähigkeiten auch in einem dritten <i>Sprungparkour</i> erproben. 	<ul style="list-style-type: none"> • Jede(r) SuS im abgegrenzten Bewegungsraum • Impulskarte

<p>Abschluss:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Jede Partnergruppe baut ihre Pylonen ab. • SuS finden sich mit Abstand bei L. ein. L. stellt abschließend nochmals die Stundenfrage „<i>Was ist beim Präzisionssprung wichtig?</i>“ und fragt nach eventuellen Ergänzungen. • L. beendet die Sportstunde. 	<ul style="list-style-type: none"> • Jede(r) SuS im abgegrenzten Bewegungsraum • großes Blatt Papier/ Flipchart o.ä.
<p>Didaktische Reserve</p>	<ul style="list-style-type: none"> • SuS suchen sich auf dem Schulhof individuelle Herausforderungen, die sie mittels des Präzisionssprunges bewältigen können (<i>z.B. von einem bestimmten Punkt auf eine Stufe springen...</i>) • L. weist die SuS darauf hin, nicht zu waghalsige Sprünge zu unternehmen und behält den Überblick 	<ul style="list-style-type: none"> • Jede(r) SuS im abgegrenzten Bewegungsraum

Anhang:

Impulskarte:



Der Präzisionsprung mit Parkour



1. Deine Füße stehen nebeneinander, beuge die Knie, schwinde die Arme nach hinten und beuge den Oberkörper nach vorne.

2. Schwinde die Arme nach vorne, strecke den Oberkörper und die Knie und springe nach vorne beidbeinig ab.

3. Lande mit beiden Füßen auf einem bestimmten Punkt.

4. Federe den Sprung ab, indem du die Knie beugst. So kannst du das Gleichgewicht halten.

„Warm Up“

Spielbeschreibung: Hannes in der Knopffabrik

Die SuS bilden mit Abstand zueinander einen Stehkreis. Die/Der L. spricht die erste Strophe rhythmisch vor. Die SuS können gerne auch mitsprechen. Zur jeweils letzten Zeile (**„Dann dreh den Knopf mit...“**) gibt L. eine Bewegung vor (z.B. linke Hand kreisen lassen). Bei jeder Strophe kommt eine neue Bewegung dazu, so dass am Ende der ganze Körper in Bewegung ist.

→ Strophen:

„Hey, ich heiße Hannes, hab‘ ne Frau und vier Kinder
und ich arbeite in einer Knopffabrik.“
Eines Tages kommt mein Chef und fragt
„Hannes, haste Zeit?“ Ich sag „Jo!“ –
„Dann dreh den Knopf mit der linken Hand.“

„Hey, ich heiße Hannes, hab‘ ne Frau und vier Kinder
und ich arbeite in einer Knopffabrik.“
Eines Tages kommt mein Chef und fragt
„Hannes, haste Zeit?“ Ich sag „Jo!“ –
„Dann dreh den Knopf mit der rechten Hand.“

„Hey, heiße Hannes....
„Dann dreh den Knopf mit der linken Hand.“

„Dann dreh den Knopf mit dem rechten Fuß.“

... „mit dem linken Fuß.“

... „mit dem Kopf.“

...“mit dem Po.“

...“mit der Zunge.“ (*spätestens hier brechen alle in lautes Gelächter aus, wenn man den Spruch mit rotierender Zunge aufsagt ☺*)