

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 „Exekutive Funktionen“

Jahrgangsstufe: Klasse 3 - 4

Schwerpunkt/Bereich

Spielideen zur Förderung der exekutiven Funktionen: Inhibition – kognitive Flexibilität – Arbeitsgedächtnis in Verbindung mit Bewegung

Material/Organisation

- Spiel 1: 1 Reifen pro SuS ; abgegrenzter Bewegungsraum je SuS
Spiel 2: 16 Reifen; 10 Teppichfliesen (alternativ: Pylonen; Hütchen o.ä.) je 2 X 15
Sandsäckchen (alternativ: Wäscheklammern, Tücher o.ä.) in einer Farbe- z.B.
15 rote/15 grüne
Spiel 3: 5 Bänke; Rollenkarten, Geschichte der Familie Meier (Kopiervorlage)
Spiel 4: 1 Reifen pro SuS

Ebenso:

FEX-Plakat; Arbeitsblatt für jeden SuS; Stifte

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

Unterrichtsphase	Aktivitäten der SuS/Lehrkraft	Organisation
Einstieg <ul style="list-style-type: none"> • Zielformulierung Stundenverlauf • Reaktivierung der Exekutiven Funktionen • Arbeitsauftrag 	<ul style="list-style-type: none"> • L. benennt das Ziel der Stunde („Exekutive Funktionen“) und erklärt den Verlauf • SuS wiederholen bzw. erhalten wichtige Informationen zu den „Gehirnfunktionen“ • L. erklärt den Arbeitsauftrag (evtl. mit Beobachtungsauftrag, siehe Anhang) 	<ul style="list-style-type: none"> • SuS sitzen mit Abstand jeweils in einem Reifen (Kreis) • FEX-Plakat • Plakat mit Arbeitsauftrag
Spiel 1	„Laola“ (warm up) <ul style="list-style-type: none"> • L. erklärt das Spiel (siehe Anhang) 	<ul style="list-style-type: none"> • SuS in ihrem/seinem Reifen
Spiel 2	„Vier gewinnt“ <ul style="list-style-type: none"> • SuS bauen das Spielfeld auf • L. erklärt das Spiel und demonstriert die Regel: „Vier gewinnt“ (siehe Anhang) 	<ul style="list-style-type: none"> • Mannschaftswettbewerb – 2 Gruppen á 5 SuS • 4x4 Reifen in Hallenmitte • Je 5 Teppichfliesen o.ä. an den Hallenseiten mit 2m Abstand • Pro Kind 3 Sandsäckchen – gleiche Farbe für eine Gruppe
Spiel 3	„Familie Meier“ <ul style="list-style-type: none"> • SuS bauen Bänkekreis auf • L. steht im Bänkekreis und liest die Geschichte vor • SuS hören der Geschichte zu und laufen entsprechend außen um den Bänkekreis herum, danach setzen sie sich wieder auf ihren Platz (siehe Anhang) 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 Langbänke in gebührendem Abstand bilden einen Bänkekreis • 2 SuS jeweils mit Abstand auf den Bänken • Rollenkarten • Geschichte: Familie Meier
Spiel 4	„1-2-3“ <ul style="list-style-type: none"> • L. erklärt das Spiel und erweitert die Regeln sukzessive (siehe Anhang) 	<ul style="list-style-type: none"> • Jede(r) SuS in einem Reifen mit 2m Abstand zum Gegenüber • 10 Reifen
Abschluss	<ul style="list-style-type: none"> • L. verweist noch einmal auf Stundenbeginn und auf das FEX-Plakat • SuS bearbeiten das AB 	<ul style="list-style-type: none"> • Einzelarbeit – 2m Abstand • AB /1 Stift für jeden SuS

Anhang:













Arbeitsauftrag

„Achte darauf, welche Funktion du besonders brauchst!“

1. das STOPP - Signal
2. den Notizblock
3. die Stellweiche

Bei manchen Spielen brauchst du auch mehrere Funktionen!

Finde für die 4 Spiele heraus, welche Funktion besonders wichtig war! Kreuze an (es können auch mehrere angekreuzt werden)!

	STOPP-Signal	Notizblock	Stellweiche
Spiel 1: Laola			
Spiel 2: Vier gewinnt			
Spiel 3: Familie Meier			
Spiel 4: 1-2-3			

Spielerläuterungen/-regeln:

Spiel 1: „Laola“ (Inhibition)

Die SuS stehen in einem großen Kreis, unter Beachtung der Abstandsregel, jeweils in einem Reifen. Ein/e SuS beginnt und ruft: „Endlich wieder Schulsport!“ Dabei hebt er/sie ihre Arme. Im Uhrzeigersinn heben die SuS nacheinander die Arme und senken sie wieder, sodass eine „Laola-Welle“ entsteht. Ist die Welle einmal herum, startet das nächste Kind mit dem Ruf: „Endlich wieder Schulsport“ die nächste Welle.

Spiel 2: „Vier gewinnt“ (Kog. Flexibilität, Inhibition, Arbeitsgedächtnis)

In der Hallenmitte liegen 16 Reifen in 4x4-Anordnung auf dem Hallenboden. An den sich gegenüberliegenden Hallenseiten (z.B. entlang einer Linie) liegen 5 Teppichfliesen mit entsprechendem Abstand auf dem Boden. Jeweils 5 Kinder gehören zu einer Mannschaft auf jeder Seite. Die Mannschaftsmitglieder erhalten je 3 Sandsäckchen einer Farbe und stehen auf der Teppichfliese. In festgelegter Reihenfolge läuft immer abwechselnd ein SuS einer Mannschaft in die Hallenmitte und legt ein Sandsäckchen in einen Reifen ab. Ziel ist es, jeweils 4 Sandsäckchen einer Farbe (=einer Mannschaft) entweder senkrecht, waagrecht oder diagonal zu platzieren. Sieger ist die Mannschaft, die dies als erste schafft.

Spiel 3: „Familie Meier“ (Kog. Flexibilität, Inhibition, Arbeitsgedächtnis)

bestehend aus: Vater, Mutter, großer Bruder, kleine Schwester, Dackel Waldi

Aus 5 Langbänken wird ein „Bänkekreis“ gestellt. Auf jeder Bank sitzen 2 SuS in entsprechendem Abstand zueinander. Die SuS erhalten Rollenkarten (Steigerung der Anforderung ans Arbeitsgedächtnis – SuS erhalten die Rollen mündlich zugeteilt und müssen sie sich merken). Die Lehrkraft steht in der Mitte des Bänkekreises und liest die Geschichte der Familie Meier vor. Die SuS hören der Geschichte zu und reagieren, wenn sie ihre „Rolle“ hören: sie stehen auf und laufen einmal außen um den Bänkekreis herum und setzen sich dann wieder auf ihren Platz.

Spiel 4: „1-2-3“ (Kog. Flexibilität, Inhibition, Arbeitsgedächtnis)

Grundidee: Zwei Kinder stehen sich gegenüber in einem Reifen mit entsprechendem Abstand und sagen immer abwechselnd 1-2-3, 1-2-3, 1-2-3...

Stufe 1: Die Ziffer 1 wird durch Schnipsen ersetzt. Dann weiter 2-3, Schnips-2-3, Schnips-2-3,

Stufe 2: Die Ziffer 2 wird durch Klatschen ersetzt. Dann weiter 3, Schnips-Klatsch-3, Schnips-Klatsch-3, ...

Stufe 3: Die Ziffer 3 wird durch Stampfen ersetzt. Schnips-Klatsch-Stampf, Schnips-Klatsch-Stampf, ...

Geschichte: Familie Meier

Es war einmal ein schöner, sonniger Sommertag. Draußen war es herrlich warm. Da beschloss die Familie Meier einen Ausflug ins Grüne zu machen. Es sollte ein toller Tag werden. Der **Vater** fuhr schnell an die Tankstelle und tankte das Auto voll. Die **Mutter** packte zu essen und zu trinken ein. Auch für den **Dackel Waldi** wurde eine große Wurst eingepackt. Die **kleine Schwester** nahm ihre Puppe auf den Arm, und der **große Bruder** steckte schnell einen Ball in seinen Rucksack. Der **Vater** saß am Steuer, die **Mutter** mit dem Picknickkorb daneben, der **große Bruder** und die **kleine Schwester** nahmen hinten Platz und der **Dackel Waldi** saß vorne unter´m Sitz. Nach einer schönen, aber anstrengenden Fahrt kamen sie an eine große Wiese mit einem kleinen See. Es sah ganz toll dort aus. Die Familie Meier stieg schnell aus dem Auto aus und packte die Sachen aus. Kuchen, Brot und viel zu trinken. Und natürlich auch die große Wurst. Sie legten die Sachen auf eine große Decke und setzten sich gemütlich auf die Wiese. Der **Dackel Waldi** flitze sofort über die Wiese zu dem kleinen See. Er erfrischte sich erst einmal von der anstrengenden Autofahrt. Der **große Bruder** holte seinen Ball heraus und spielte mit der **kleinen Schwester**. „Was für eine herrliche Ruhe hier“, sagte die **Mutter**. Nach ein paar Stunden meinte der **Vater**, dass es Zeit sei, einzupacken und die Heimreise anzutreten. Alle halfen mit und nach kurzer Zeit saßen sie startklar im Auto. Zu Hause angekommen, waren sie alle hundemüde und wollten nur noch eins: ins Bett. Die **kleine Schwester** war schon im Auto eingeschlafen. Der **große Bruder** schleppte sich die Treppe herauf in sein Zimmer, die **Mutter** räumte noch ein wenig auf und der **Vater** setzte sich in seinen Sessel und stellte den Fernseher an. Auch der **Dackel Waldi** legte sich auf seine Decke in der Küche. Zu späterer Stunde ging das Licht im Haus der Familie Meier aus und alle träumten von dem schönen Tag am See.

Rollenkarten

Vater	Vater
Mutter	Mutter
großer Bruder	großer Bruder
kleine Schwester	kleine Schwester
Dackel Waldi	Dackel Waldi



FEX

Förderung der Exekutiven Funktionen

Inhibition



das Stoppsignal

- Dinge nicht tun
- begonnene Arbeiten fortsetzen und beenden
- Bewegungen stoppen
- nicht ablenken lassen

Arbeitsgedächtnis



der Notizblock

- Regeln merken
- Informationen kurz behalten und zum weiteren Arbeiten benutzen (z.B. schriftliche Addition/Subtraktion)

Kognitive Flexibilität



die Stellweiche

- schnelles Einstellen auf neue Situationen
- damit kann ich,
 - ... mein Wissen in anderen Situationen anwenden,
 - ... Probleme lösen,
 - ... mich in andere Menschen hineinversetzen

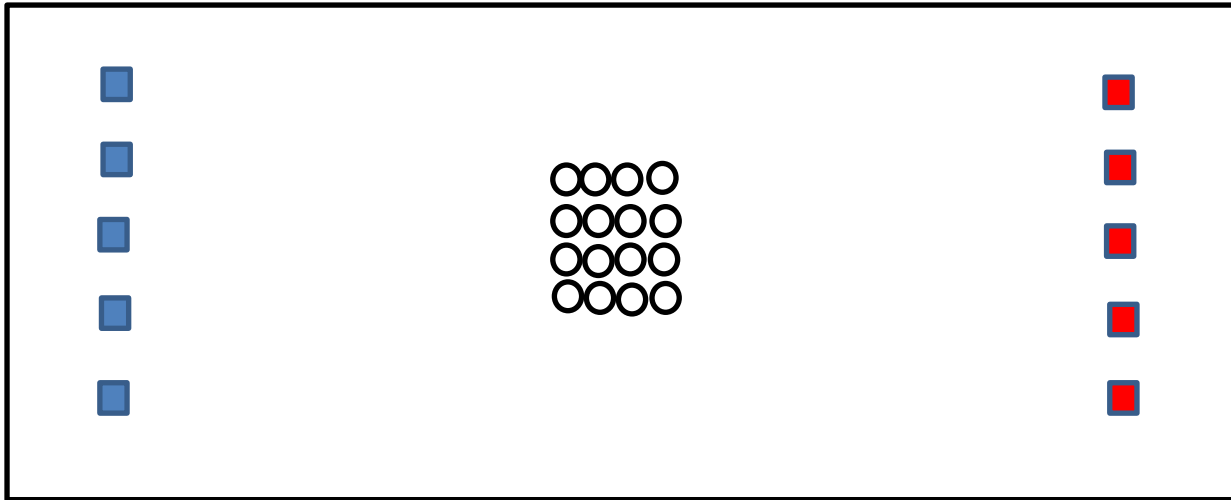


Hallenplan

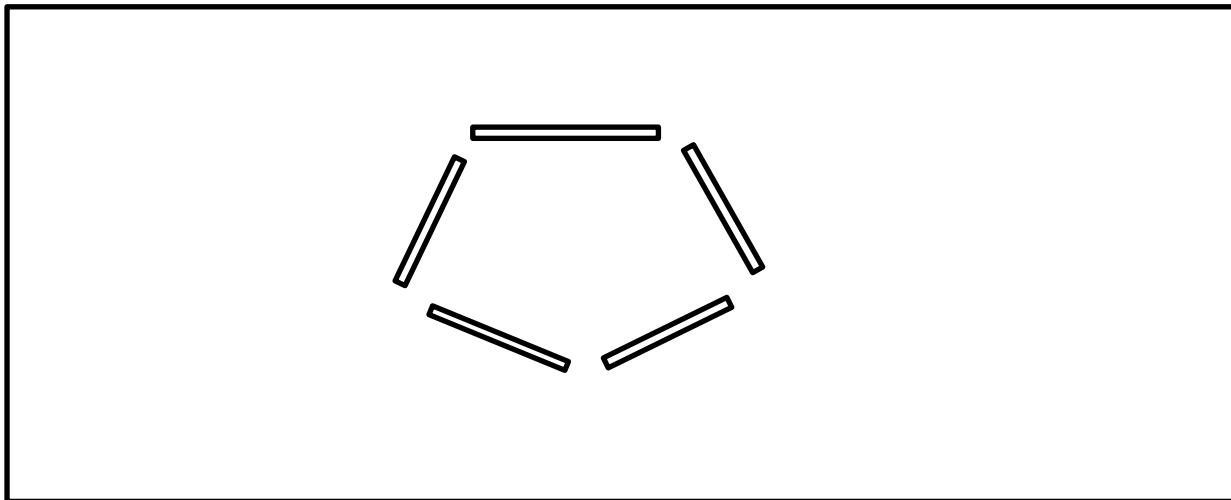
Spiel 1: Laola

Beliebige Fläche in der Halle – Kreisformation mit 10 Reifen á 2m Abstand

Spiel 2: Vier gewinnt



Spiel 3: Familie Meier



Spiel 4: 1-2-3

Zu zweit in der Halle verteilt, mit entsprechendem Abstand und jeder SuS steht in seinem Reifen.