

## 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 8 - Thema „Geschicklichkeit und Koordination, Kraft und Ausdauer mit Teppichfliesen“**

**Jahrgangsstufe: Klasse 4 bis 6**

### **Schwerpunkt/Bereich**

Grundlegende Fähigkeiten und Fertigkeiten zum adäquaten Umgang mit Gleit-, Fahr- und Rollgeräten erlernen und üben

### **Material/Organisation**

Ca 35 Teppichfliesen; Abb. 1 - 4; Regelplakat

## Verlaufsplanung im Detail:

Unterrichtsphase	Aktivitäten der SuS / Lehrkraft	Organisation
<p><b>Einstieg</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Begrüßung / Stundenverlauf / Besondere Regeln</li><li>• „Warm Up“</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• L. benennt das Ziel der Stunde („Fitness und Geschicklichkeit mit Teppichfliesen“) und den Regelwächter</li><li>• Hälfte der SuS laufen mit Abstand, erst im Kreis, dann durcheinander; Gruppenwechsel;</li><li>• Beobachtungsauftrag der Sitzenden („Hält jeder immer den Abstand ein?“)</li><li>• Vorstellung Teppichfliese</li><li>• <b>Spiel Körperteile:</b> Hälfte der SuS laufen zur Musik, bei Musikstopp läuft jede(r) zu seiner/ ihrer Fliese und berührt diese nur mit den vorher vorgegeben Körperteilen, z .B.<ul style="list-style-type: none"><li>- li Hand, re Fuß</li><li>- Gesäß</li><li>- Stirn, Fuß</li><li>- li Knie, li Hand</li><li>- ...</li></ul></li><li>• L. gibt gymnastische Aufwärmübungen vor; SuS denken sich 1 - 2 Kraft-, Geschicklichkeits- oder Beweglichkeitsübungen aus, die erst vor- und dann von allen nachgemacht werden</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• SuS im Sitzkreis mit Abstand; Regelplakat; Regelwächter (ein SuS, achtet auf die Einhaltung der Coronaregeln; schreitet ggf. ein)</li><li>• SuS nehmen sich eine Teppichfliese und sollen diese (später 2 Fliesen) bei den nächsten Übungen und Spielen behalten</li><li>• Musikanlage, Laufmusik</li><li>• Abb. 1</li></ul>

	<p>Korrektur durch die beobachtenden SuS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gruppenwechsel (Beobachter werden zu Akteuren)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kreisauflistung, jeder auf seiner Fliese</li> <li>• Abb. 2</li> </ul>
Arbeitsphase 1	<p>Kraft und Geschick mit zwei Fliesen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L. Anweisung („Überwindet quer die Halle!“)</li> <li>• <b>Fliesenschlittern.</b> 2 Fliesen pro SuS, unter jedem Fuß eine Fliese</li> <li>• Wie oben, aber rückwärts</li> <li>• <b>Seehund.</b> Die Knie auf je einer Fliese, den Körper mit den Armen vorwärtsziehen.</li> <li>• <b>Schubkarre.</b> Die Hände auf je einer Fliese, den Körper mit den Beinen vorwärtsschieben.</li> <li>• <b>Rückenlage.</b> Beide Fliesen unter dem Rücken verteilt, Arme vor dem Körper verschränkt, Beine schieben den Körper</li> <li>• <b>Raupe.</b> Hände auf vorderer Fliese, Knie auf der hinteren, vorwärtsziehen und schieben wie eine Raupe (Oberkörper hebt und senkt sich)</li> <li>• Wie oben, aber rückwärts</li> <li>• <b>Bewegliche Brücke übers Wasser.</b> Fliesen liegen mit Gummi nach unten. SuS stehen auf einer Fliese, eine halten sie in der Hand. Auf Kommando legen sie schnell eine Fliese nach vorn, steigen darauf, heben die andere hinten auf, legen sie nach vorn usw.; überwinden so den Fluss, indem sie immer von einer Fliese auf die andere steigen</li> <li>• Unterschiedliche Lösungen dieser Bewegungsaufgaben können auch vorgeführt und besprochen werden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einzelarbeit mit 2 Fliesen</li> <li>• Neuer Regelwächter</li> <li>• SuS starten jeweils gemeinsam</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle Aufgaben können nach dem Üben auch als Wettkampf (Einzel oder Staffel) durchgeführt werden</li> </ul>	
Arbeitsphase 2	<p>Anspruchsvollere Koordinationsaufgaben mit einer Fliese</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fliesentwister.</b> Beide Füße auf einer Fliese, vw. und rw., auch in Wettkampfform</li> <li>• <b>Flamingorutschen.</b> Ein Fuß auf der Fliese, vw. und rw., auch in Wettkampfform</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einzelarbeit mit einer Fliese</li> <li>• Neuer Regelwächter</li> <li>• SuS starten gemeinsam</li> </ul>
<b>Arbeitsphase 3</b>	<p>Für den Kopf – Reaktion und Koordination</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>SuS laufen über den Parcours</b> und anschließend 1 Runde durch die Halle <ul style="list-style-type: none"> <li>- freies Laufen, berühre in jeder Reihe eine Fliese!</li> <li>- berühre in jeder Reihe zwei Fliesen!</li> <li>- berühre in der 1. Reihe zwei, in der 2. Reihe eine Fliese usw.!</li> <li>- berühre beim Durchlaufen alle Fliesen!</li> <li>- berühre so schnell wie möglich alle Fliesen!</li> <li>- ...</li> </ul> </li> <li>• Wie oben, aber ein SuS ist Spielleiter, läuft einen Weg vor, die anderen laufen ihm nach</li> <li>• Wie oben, aber der Spielleiter nennt den Weg anhand der Farben in jeder Reihe, z. B. rot – rot – weiß – rot – grün – rot</li> <li>• <b>Pfadfinder.</b> Der Spielleiter steht etwa 4 m hinter dem Parcours, denkt sich einen Weg aus, den die anderen herausfinden müssen. Jeweils 1 S. probiert. Berührt er eine falsche Fliese, pfeift der Spielleiter und der nächste S. ist an der Reihe.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fliesenparcours (3 x 5 / 6 Fliesen), möglichst in jeder 3er-Reihe 3 unterschiedliche Farben. 2 Parcours im Abstand von einigen Metern.</li> <li>• Neuer Regelwächter</li> <li>➤ Abb. 3</li> </ul>

<b>Abschluss</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Spiegellaufen:</b> Ein SuS bewegt sich von Fliese zu Fliese, der andere ist sein Spiegelbild und kopiert ihn möglichst zeitgleich</li><li>• <b>Alle 4 kleinen Parcours</b> machen das Gleiche</li><li>• Variation: Es werden nicht nur die Laufwege, sondern auch die Körperbewegungen kopiert.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aufteilung in vier Parcours mit 3x3 Fliesen</li><li>• An jedem Doppelparcours 1 Regelwächter</li><li>• Alle Rollen wechseln</li></ul> ➤ Abb. 4
------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Anhang:**

Abb. 1, Halle, etwa Basketballfeldgröße,

10 Fliesen in der Halle verteilt, jeder S. hat „seine Fliese“.

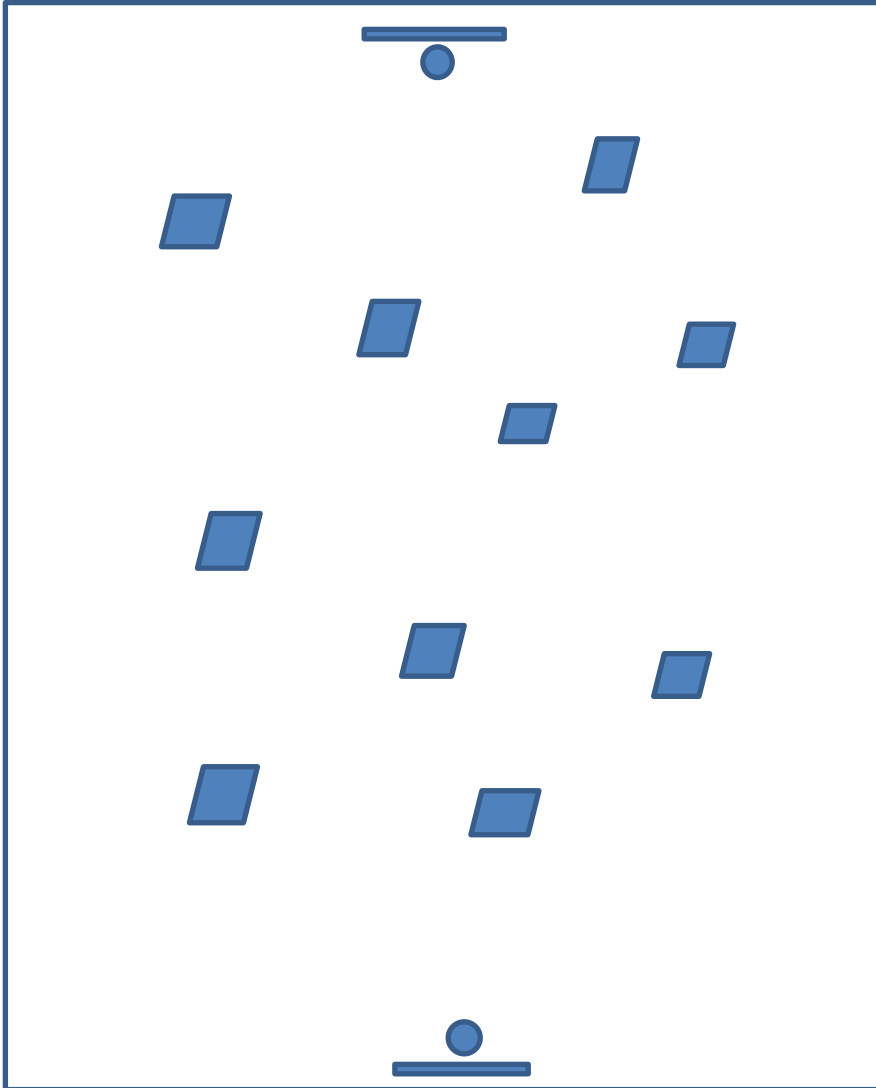


Abb. 2, Kreisauflistung, 1 S. pro Fliese

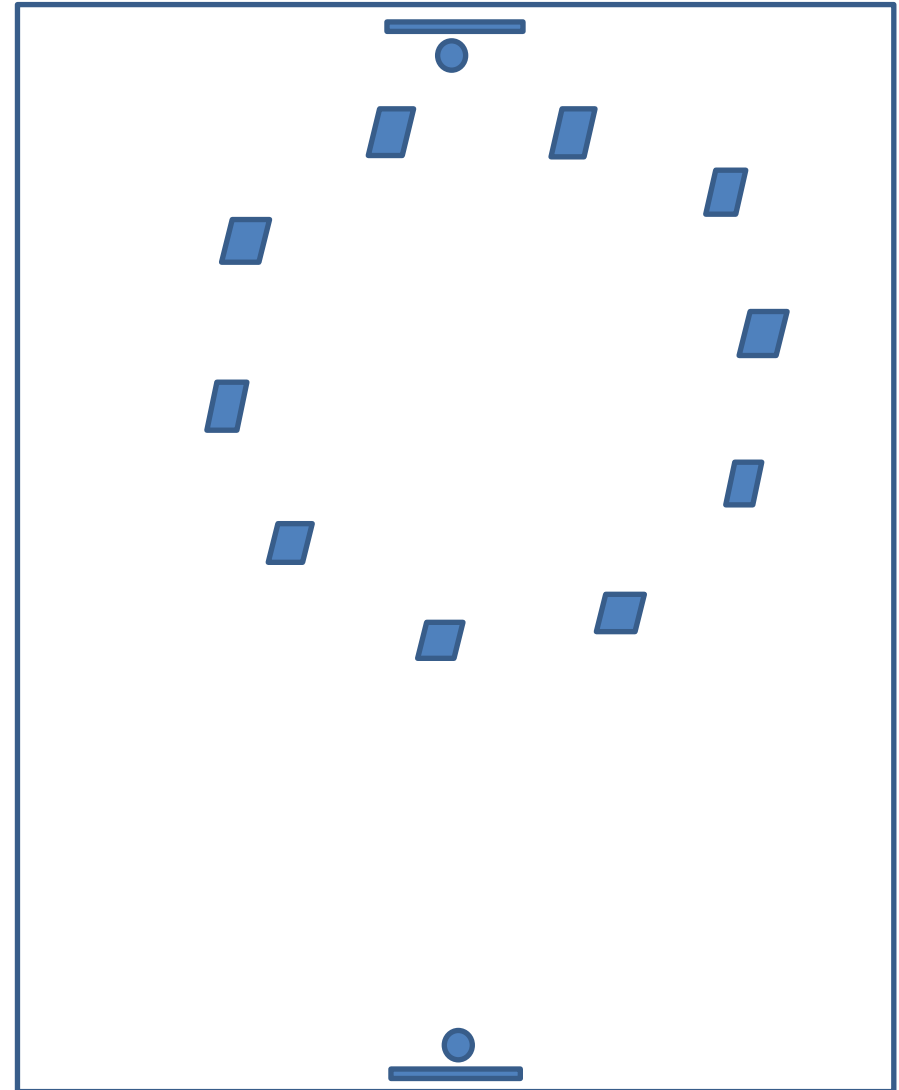


Abb. 3, Parcours 3 x 6 (5) Fliesen, S. laufen einzeln über den Parcours

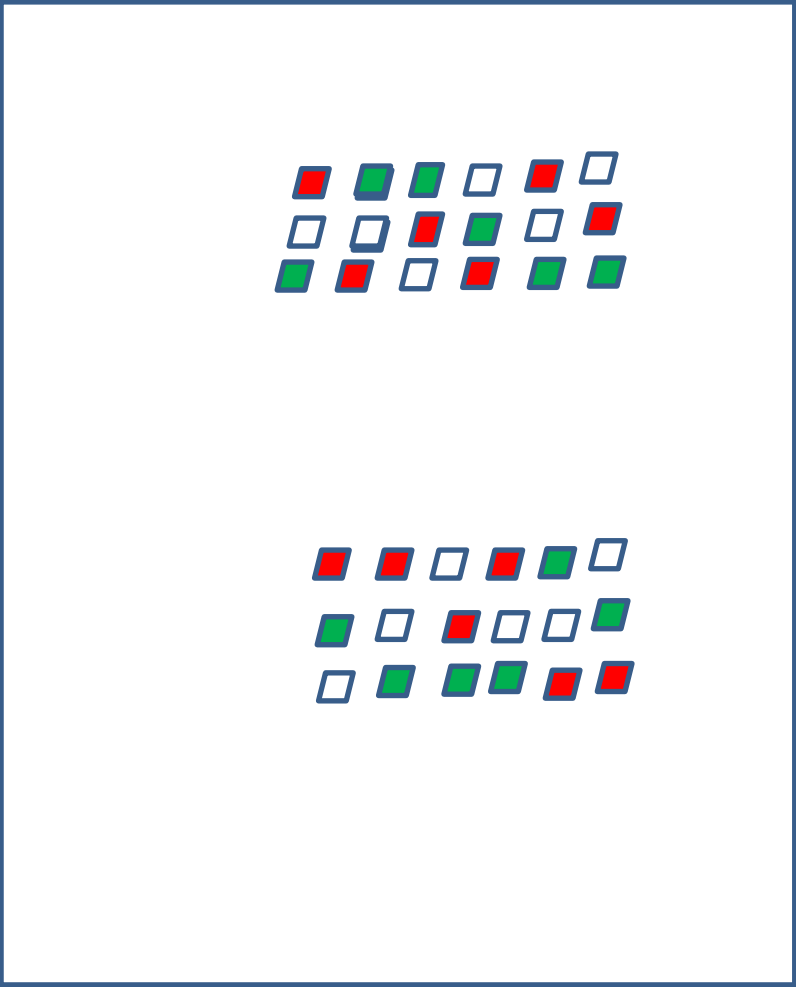


Abb. 4, in jedem kleinen Parcours steht 1 S.

