

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 - Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen.

Jahrgangsstufe: Jahrgänge 1 – 5

Für die verschiedenen Jahrgänge muss evtl. der Schwierigkeitsgrad der Stationen angepasst werden.

Schwerpunkt/Bereich

Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen.

Material/Organisation

- Stationsplan / Hallenplan

Hinweis:

Die Stunde kann auf dem Schulhof durchgeführt werden, wenn einzelne Aufgaben verändert werden.

**Verlaufsplanung im Detail:
Unterrichtsphase**

Aktivitäten der SuS / Lehrkraft

Organisation

Unterrichtsphase	Aktivitäten der SuS / Lehrkraft	Organisation
<p>Einstieg</p> <ul style="list-style-type: none">• Zielformulierung / Stundenverlauf • Arbeitsauftrag • „Warm Up“	<ul style="list-style-type: none">• L. benennt das Ziel der Stunde („Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen“) und erklärt den Verlauf der Stunde• SuS wiederholen die Hygieneregeln • L. erklärt den Arbeitsauftrag (Beobachtungsauftrag) für zwei ausgewählte Stationen • L. gibt Aufwärmübungen (z.B. Hampelmann springen, auf der Stelle hüpfen) vor; anschl. denken sich SuS eine Übung aus, die sie am Platz ausführen; ggf. kurze Reflektion: „Was hat sich gerade in eurem Körper verändert?“; (SuS sollen den eigenen Körper wahrnehmen und ihre Aufmerksamkeit auf sich selbst lenken)	<ul style="list-style-type: none">• Sitzkreis (Abstandregel beachten)• Die SuS setzen sich auf die zuvor markierten Plätze (z.B. Kreuze auf den Hallenboden kleben / Reifen hinlegen / Hütchen aufstellen) • Stationsplakat • Übungen am Platz

	<ul style="list-style-type: none"> • L. wiederholt den Beobachtungsauftrag für zwei ausgewählte Stationen (Bank, Bierdeckel) • Die SuS starten an zuvor eingeteilten Stationen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Stationsplakat
Arbeitsphase 1	<ul style="list-style-type: none"> • SuS durchlaufen die Stationen in einem geschlossenen Stationsbetrieb 	<ul style="list-style-type: none"> • Geschlossener Stationsbetrieb • Einzelarbeit an der Station • Evtl. Klebeband; Bank, Hütchen, Yogakarten; Fitnessübungskarten, Bierdeckel, Reifen; Zahlenkarten; Karten mit Matheaufgaben, Handpfeife, Stationskarten • Die Stationskarten müssen auf die jeweilige Jahrgangsstufe angepasst werden! Die Stationskarten, die besprochen werden, sind farblich markiert.
Arbeitsphase 2 Zwischenreflexion	<ul style="list-style-type: none"> • SuS treffen sich im vorgegeben Sitzkreis und berichten über ihre Erfahrungen (siehe: 	<ul style="list-style-type: none"> • Austausch unter Beachtung der Distanz

	Beobachtungsauftrag für die zwei ausgewählten Stationen)	
Arbeitsphase 3	<ul style="list-style-type: none"> • SuS erproben die Stationen und lassen die zuvor gesammelten Erfahrungen ihrer Mitschüler einfließen; evtl. können sie nun weitere Körpererfahrungen erleben 	<ul style="list-style-type: none"> • Geschlossener Stationsbetrieb • Einzelarbeit an der Station • Handpfeife für die Lehrkraft
Abschluss Geh-Meditation	<ul style="list-style-type: none"> • Die SuS gehen unter Beachtung der Abstandsregel außen um die Stationen herum. • Ab Jahrgang 2: Die SuS zählen im Kopf, wie oft sie innerhalb einer Minute einatmen. Nach Ablauf der Minute gehen die SuS einzeln aus der Halle und nennen beim Verlassen der Halle die Anzahl ihrer Atemzüge der L. <p>Jahrgang 1: Die Kinder hören genau hin, welche Geräusche sie beim leisen Gehen hören und merken sich diese. Nach Ablauf der Minute gehen die Kinder einzeln aus der Halle und nennen beim Verlassen der Halle die gehörten Geräusche der L.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Handpfeife • Uhr • Die SuS, die zuvor die Bank mit Hilfe der Lehrkraft aufgebaut haben, bauen sie nun wieder ab.

Anhang:

Arbeitsauftrag (Impulsaufgaben – Arbeitsphase 1):

„Probiere die Stationen aus!“

„Erst wenn du das Pfeifsignal hörst, wechselst du zur nächsten Station. Beachte dabei die Abstandregel!“

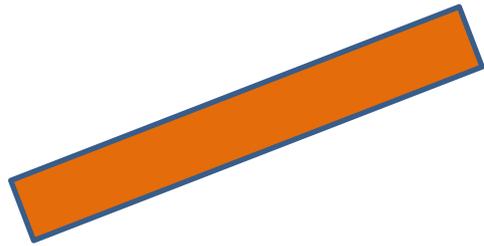
Beobachtungsauftrag - Bankstation:

„Wenn du über die Bank balancierst, fühle in dich hinein!“

„Achte darauf, was sich verändert, wenn du während des Balancierens ein Auge zuhält!“

Beobachtungsauftrag -Bierdeckelstation:

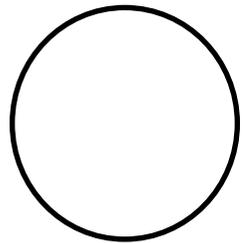
„Achte darauf, was du mit deinem Körper machen musst, damit du den Bierdeckel möglichst lange auf deinem Kopf balancieren kannst!“



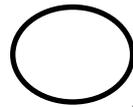
Bank (Breite Seite nach oben oder ggf. schmale Seite nach oben)
 Stationskarte: Balanciere über die Bank und halte dir ab der Mitte
 ein Auge zu. Vielleicht traust du dich auch, die Augen einmal kurz zu schließen.

Beobachtungsauftrag

Bein.

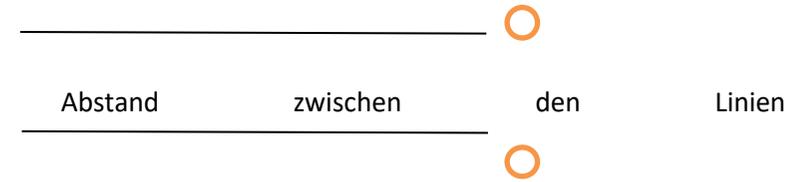


Verschiedene Yogaübungen – Auf den Abstand achten!



Jahrgang 1: Hüpf die Anzahl der Zahlen
 (Zahl 7 = 7 mal hüpfen usw.)

Ab Jahrgang 2: Matheaufgaben hüpfen und sich das Ergebnis bis zur Zwischenreflexion merken



Versuche den Bierdeckel ohne festzuhalten auf deinem Kopf zu balancieren. Gehe dabei auf der Linie.

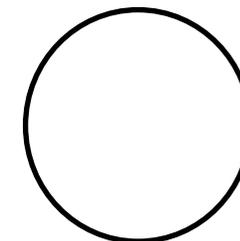
Beobachtungsauftrag

Jahrgang 1: Springe neben das gelbe Hütchen mit einem



Jahrgang 1:
 Springe neben
 das rote Hütchen
 mit beiden Beinen

Ab Jahrgang 2: Verschiedene Farben (rot: linkes Bein, gelb: rechtes Bein, grün: beide Beine)



Auf Abstand achten!
 Verschiedene Fitnessübungen