

**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 1 - Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen**

**„Mit den Füßen ins Fitness-Studio“**

**Jahrgangsstufe: Klasse 1-4**

**Schwerpunkt/Bereich**

Beweglichkeit und koordinative Fähigkeiten der Fußmuskulatur werden geschult und verbessert

**Material/Organisation**

Zeitungspapier, Flipchart oder Tapetenreste, Sand- oder Bohnensäckchen, Seilchen , Reifen, Handtücher, Stifte, Würfel, Igelbälle, evtl. Balancekissen (s. Stationsübersicht)

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

Unterrichtsphase	Aktivitäten der SuS / Lehrkraft	Organisation
<p><b>Einstieg</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zielformulierung / Stundenverlauf</li> <li>• aufwärmen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L. benennt das Ziel der Stunde und erklärt den Verlauf der Stunde</li> <li>• SuS laufen in 2 Gruppen hintereinander, L. gibt Bewegungsaufträge (z.B. auf Zehenspitzen, auf den Hacken laufen, anfersen, „leicht/schwer“ laufen, laut/leise laufen etc.)</li> <li>• bei wenig Platz: L. erzählt Fantasiegeschichte, bei denen die Kinder mit den (nackten) Füßen „mitspielen“</li> <li>• Die Füße werden gemeinsam mobilisiert (kreisen, drehen, strecken...)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SuS mit Abstand</li> <li>• Abstandsregeln beachten</li> </ul>
<p><b>Aufbau</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufgaben werden mit den Füßen gelöst</li> <li>• SuS erhalten Arbeitsaufträge zum Stationsaufbau (Achtung: keine Partnerarbeit)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SuS ziehen Schuhe und Socken aus</li> <li>• Stationsnummern können bereits im Raum ausliegen</li> </ul>

<b>Arbeitsphase</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SuS erkunden die verschiedenen Stationen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• je nach Gruppengröße und Stationsanzahl wird der Stationswechsel von der L. angesagt</li> </ul>
<b>Abschluss</b>	Die L. erzählt eine Fantasiegeschichte, bei der sich die Füße entspannen dürfen;-)	

#### Stationsübersicht:

<b>1. Sandsack-Zielwerfen</b>	<b>Die SuS versuchen ein Sand- oder Bohnsäckchen in ein Zielgegenstand zu werfen</b>	<b>Sand- oder Bohnsäckchen umgedrehter Mülleimer o.ä.</b>
<b>2. Zeitung zerreißen</b>	<b>Die SuS zerreißen ein Zeitungsblatt in viele kleine Stücke (Zusatz: Wer kann die Schnipsel mit den Füßen in einen Mülleimer werfen?)</b>	<b>Zeitungspapier evtl. Mülleimer</b>
<b>3. Formen legen</b>	<b>Die SuS legen mit einem Seilchen Formen und Muster</b>	<b>Seilchen</b>
<b>4. Zeitungsball-Zielschuss</b>	<b>Die SuS knüdeln mit den Füßen Zeitungspapier zu einem Fußball und schießen damit auf ein Ziel</b>	<b>Zeitungspapier</b>
<b>5. Würfelrunde</b>	<b>Die SuS würfeln und schreiben die Punkte auf (evtl. mit einem Partner gleichzeitig würfeln und bis zu einer bestimmten Zahl addieren – wer hat zuerst die Punktzahl 20 erreicht?)</b>	<b>Würfel evtl. Papaier und Stift zum</b>

		<b>notieren der Punkte</b>
<b>6. Malrunde</b>	<b>Die SuS malen mit dem Fuß ein Bild</b>	<b>Papier und Stifte</b>
<b>7. Knotenkunde</b>	<b>Die SuS versuchen mit einem Stück Seil oder einem Springseil einen Knoten zu machen</b>	
<b>8. Igelballmassage</b>	<b>Die SuS massieren ihre Füße mit einem Igelball o.ä. Gegenständen</b>	<b>Igelbälle</b>
<b>9. Balanceakt</b>	<b>Die SuS stehen auf einem Balancekissen oder z.B. einem Drehteller und balancieren sich barfuß aus</b>	<b>Balancekisse o.ä.</b>