

Stundenbilder für den Sportunterricht

Stundenbilder für den Sportunterricht

geeignet für die

1.2.3. Klasse



Sachkompetenzen

- Kenntnisse der körperlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten sowie des sportlichen Könnens
- Kenntnisse über Funktionen des Körpers
- Kenntnisse von Möglichkeiten und Grenzen der körperlichen Bewegung
- grundlegende Kenntnisse über sportliche Zusammenhänge (z.B. Sport und Bewegung, Sport und Gesundheit, Sport und Training)
- Sportspezifische Theorie- und Regelkenntnisse

Selbstkompetenzen

- Verbesserung der individuellen Leistungsbereitschaft und Leistungsfähigkeit
- Steigerung des Selbstwertgefühls
- korrektes Einschätzen von Zielen, Risiken, eigenen Leistungen und eigenem Lernfortschritt
- angemessenes Verhalten bei Sieg und Niederlage
- kreativer Einsatz von Bewegungs- und Spielformen als Kommunikations- und Gestaltungsmittel
- realistische Wahrnehmung körperlicher Phänomene (z.B. Atmung, Puls, Schwitzen, Erschöpfung, Anstrengung, Wohlbefinden, Ausgeglichenheit)

Sozialkompetenzen

- partnerschaftliches, faires, friedfertiges, kommunikatives und teamorientiertes Verhalten
- Einhalten von Regeln und Vereinbarungen
- Übernahme von Verantwortung (z.B. Helfen und Sichern)
- Gruppen- und Teambildung
- Gemeinschaftliches Lösen von Aufgaben

Methodenkompetenz

- selbstständiges Gestalten von Unterrichtsphasen und selbstständiges Planen sportlicher Aktivitäten
- Erkennen und Korrigieren von Fehlern in der Bewegungsausführung bei sich und anderen
- Anwenden von Trainingsformen zur Verbesserung bzw. Erhaltung motorischer Fertigkeiten und Fähigkeiten

Folgende Bereiche wurden in den Sportstunden aufgegriffen:

Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Schwerpunkte:

- Die Sinne üben und die Bedeutung der Wahrnehmungsfähigkeit für den Bewegungsvollzug erfahren
- Sich des eigenen Körpers bewusst werden, seine Dimensionen erfahren, seine Aktionsmöglichkeiten und Grenzen erkunden
- Den Wechsel von Anspannung und Entspannung erfahren und bewusst herstellen
- Die Reaktionen des Körpers in der Bewegung und vor, bei und nach körperlicher Belastung wahrnehmen und deuten
- Die Veränderbarkeit koordinativer Fähigkeiten und konditioneller Voraussetzungen erfahren und begreifen

Die Schülerinnen und Schüler nehmen sich selbst und ihren Körper wahr und entwickeln Verständnis für ein funktionell richtiges Bewegen. Sie erfahren und begreifen die Veränderbarkeit ihrer koordinativen und konditionellen Möglichkeiten und gewinnen Bewegungssicherheit in vielfältigen alltäglichen Bewegungsgrundformen.

Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Schwerpunkte:

- Den Körper beim Laufen erleben und vielfältige Lauferfahrungen machen
- Vielfältige Sprungformen entdecken, ausprägen und anwenden
- Vielfältige Wurfarten entdecken, ausprägen und anwenden
- Elementare leichtathletische Formen lernen, üben und anwenden

Die Schülerinnen und Schüler erfahren Laufen, Springen und Werfen als vielfältige Grundformen der Bewegung. Sie erweitern ihr Bewegungskönnen und erlernen elementare leichtathletische Bewegungsformen. Sie stellen sich Leistungsanforderungen und setzen sich kritisch damit auseinander. Dabei erfahren sie ihre Leistungsmöglichkeiten und -grenzen sowie deren Veränderbarkeit durch Üben.

Bereich: Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen

Schwerpunkte:

- Spielmöglichkeiten in ihrer Vielfalt entdecken sowie Spiel- und Bewegungsräume erschließen und ausgestalten
- Spielideen entwickeln und das Spielen aufrecht erhalten
- Spielvereinbarungen für gemeinsames Spielen treffen und unterschiedlichen Interessen gerecht werden

Die Schülerinnen und Schüler erfahren und begreifen, dass sie selbst Spielgelegenheiten entdecken, Spiele entwickeln und gestalten können. Sie treffen die notwendigen Spielvereinbarungen mit dem Ziel, alle in die Spielhandlung einzubeziehen. Dabei sammeln sie vielfältige leibliche, soziale und materiale Erfahrungen.

Bewegen an Geräten – Turnen

Schwerpunkte:

- Den Körper im Gleichgewicht halten
- Den Körper im Fliegen, Drehen und Rollen erleben
- Körperspannung und Kraft in ihrer Bedeutung für das Gelingen turnerischer Anforderungen erleben und aufbauen
- Kunststücke erfinden und bewältigen, sich etwas trauen
- Gerätekombinationen herstellen, bewältigen und variieren

Die Schülerinnen und Schüler stellen sich vielfältigen Anforderungen an Geschicklichkeit, an Kraft und Ausdauer und nehmen sich in ungewöhnlichen Raumlagen und Gerätekonstellationen wahr. Sie lernen turnerische Fertigkeiten und setzen sich dabei auch mit Risiken und Ängsten auseinander. Im gemeinsamen Turnen und beim gegenseitigen Helfen machen sie wichtige soziale Erfahrungen.

Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele
--

Schwerpunkte:

- Spielideen vorgegebener Spiele und ihre grundlegende Spielstruktur erkennen und nachvollziehen
- Spielspezifische motorische Fertigkeiten und Voraussetzungen sowie grundlegende taktische Verhaltensweisen erwerben
- Nach vorgegebenen Regeln spielen können, Spielregeln einhalten und situationsgerecht verändern
- Grundformen der Sportspiele einschließlich ihrer taktischen Anforderungen und spielspezifischen motorischen Fertigkeiten lernen, üben und anwenden

Die Schülerinnen und Schüler erwerben grundlegende technische, taktische, koordinative und soziale Grundlagen, um an regelgeleiteten Spielen teilnehmen zu können. Sie spielen so, dass alle Kinder mitspielen können, alle Kinder gern spielen und dem Prinzip des Fair-Spielens folgen. Dabei halten sie Spielregeln ein und verändern sie ggf. situationsgerecht.

Stundenbilder

Legende: EW= Einwärmphase; HP= Hauptteil; A= Abschluss

1. Einheit

EW: Rundenlauf und Mobilisationsübungen im Kreis (Fußgelenk, Becken, Handgelenk, Schulter... kreisen)

HP: Langbänke

1. 4 Langbänke werden hintereinander mit ca. 2 Meter Abstand aufgestellt. In S – Form im normalen Tempo durchlaufen, an der Seite schnell zurück
2. über die Bänke darüber laufen
3. darunter Slalom durch kriechen
4. beidbeinig rauf und runter hüpfen
5. beidbeinig darüber hüpfen
6. das Team in 4 Gruppen teilen, jede hat 1 Bank: über die Bänke drüber laufen 3x, rückwärts darüber gehen 3x, seitwärts darüber laufen 4 x (2 x rechts- und 2 x linkswärts), einbeinige Sprünge über die Bank 3 x, bauchwärts liegend mit den Armen über die Bank ziehen 3 x, Hasenhüpfen 3 x, Liegestützen 3x

ACHTUNG: die Übungen je nach Altersgruppe intensivieren oder streichen z. B 1. Klasse, die Sprünge eher nach hinten des Trainings verlegen, die Laufübungen nach vorne, da die Sprunggelenke einige Zeit brauchen, bis sie warm sind!

A: Abschlussspiel- Namensspiel: Die Schüler bilden einen Kreis und werfen den roten verschiedener Reihenfolge zu, danach etwas komplexer... den blauen Ball in einer anderen Reihenfolge zuwerfen, ganz schwierig: blauen und roten Ball gleichzeitig ins Spiel bringen.

2. Einheit

EW: Laufkoordinationsübungen (Schüler stellen sich nebeneinander in einer Reihe auf, auch Partnerübungen)

HP: Spiele mit den Luftballon (z.B. Wettspiel: Wer kann am längsten den Luftballon mit verschiedenen Körperteilen in die Luft spielen (Ausscheidungsprinzip) z.B. mit Fingerspitzen, Ellenbogen, Knien, Kopf, Fuß....

Schwierigere Variante: nie ein Körperteil zweimal hintereinander einsetzen.

A: Abschlussspiel, Luftballone zertreten mit Musik

3. Einheit

EW: "Schwänzchen stehlen"

HP: Koordinationsübungen mit bunten, leichten Kunsttücher auch Partnerübungen

A: Jäger und Hase

4. Einheit

EW mit dem Sprungseil

Das Üben von verschiedenen Sprungvariationen

- Seilhüpfen (beidbeinig- mit und ohne Zwischenschritt, beidbeinig jeden 2ten Sprung, rückwärts, einbeinig, überkreuzt...)
- Seil in 1 Linie auf den Boden legen, hin und her hüpfen in versch. Variationen
- alle Seile wie 1 Treppe auf den Boden legen (evtl. auch in unterschiedlichen Abständen) – alle müssen durchhüpfen, beidbeinig, einbeinig rechts – links, Doppelschritt, Skibbing
- Dehnungsübungen: im Stehen mit dem Seil das angewinkelte Bein nach vorne oder hinten hochziehen
- 1 Teilnehmer muss sich auf einen kleinen Teppich sitzen, ein 2ter zieht ihn mit dem Seil durch den Raum (Kräftigungsübung)

HP: So viel wie möglich Sprünge in einer Minute (Vorbereitung auf den Seilsprungtest)

A: Gruppenseilspringen

5. Einheit

EW: Kettenfangspiel mit drei Ketten (je nach Gruppengröße)

HP: Hindernislauf mit verschiedene Geräte (Langbänke, Schwedenkästen, Slalomstangen, Hürden,...)

A: „Gefriermaschine“ = Musikstoppspiel

6. Einheit

EW: Gegenstandspiel (je nach gezeigten Farbkarton muss der richtige Gegenstand berührt werden) oder auch Elemente Spiel

HP: Staffellauf

A: Merkballspiel= Zombieball

7. Einheit

EW: Atomspiel oder Lauf ABC

HP: mit den Reifen

“Autofahren“: der Reifen ist das Lenkrad, alle Teilnehmer laufen durch die Halle (evtl.in abgegrenztem Feld), der Übungsleiter bzw. Trainer, oder einer der Teilnehmer gibt die Anweisungen: 1,2,3,4,5 Gang (versch. Geschwindigkeiten), lange Geraden, Rechts- oder Linkskurven, überholen, bremsen, Rückwärtsgang, Stopp. Mit den Linien am Boden spielen

den Reifen auf den Boden legen, hineinsteigen, über den Kopf ziehen, wieder hineinsteigen – umgekehrte Richtung,

den Reifen auf den Boden legen, darauf im Kreis gehen, vorwärts, rückwärts, mit geschlossenen Augen...

vorwärts, rückwärts, seitwärts in den Reifen hüpfen (auch nur mit 1 Bein) -auch verschiedenen Sprungvariationen

die Reifen am Boden (in 1 Linie) anordnen, für die versch. Farben versch. Aufgaben erteilen z. B: mit dem rechten Bein in den roten Reifen hüpfen, mit links in den gelben, beidbeinig in den blauen

durch die angeordneten Reifen laufen: auf Zehenspitzen, Knie heben, in jeden Ring beidbeinig hineinhüpfen

Variation: durch die Reifen laufen, bei jedem roten Reifen 1 zurück

mit Kindern: die Reifen überall auf den Hallenboden legen, die Kinder laufen kreuz und quer und müssen in jeden hineinhüpfen (einbeinig, zweibeinig...)

oder

Übungen mit dem Reifen:

- Jeder Schüler hält einen Reifen in der Hand und kreist damit abwechselnd vorwärts u. rückwärts.
- Hand bzw. Arm wechseln.
- Reifen mit beiden Händen halten und abwechselnd nach oben- links-rechts – vorne wechseln
- Reifen in rechter Hand halten, nach oben werfen, klatschen und fangen. Abwechselnd 1x links, 1x rechts.
- Seitlich laufen, Reifen nach vorne halten, schneller werden, Seite (laufen) wechseln. Selbe Übung wiederholen mit Reifen nach oben.
- Locker laufen, Reifen beidhändig nach vorne halten, Knie anheben, abwechselnd Fersen hinten hoch.
- Im Hoppserlauf laufen und Reifen beidhändig vor u. zurück strecken.

- 1 Schüler läuft beidhändig mit Reifen nach hinten voraus, gibt Rhythmus und Schwung vor, der hintere hält sich am Reifen fest und versucht ihm zu folgen.
- Alle Schüler stehen im Kreis, strecken sich nach links und rechts, dazu tief ein –u. ausatmen.
- Reifen in den Händen im Kreis drehen, abwechselnd vorne- oben –seitlich.
- In die Hocke gehen- Reifen nach vorne strecken und einen Fuß ausstrecken - abwechselnd links- rechts
- Tief in die Hocke gehen , Reifen über den Körper, drüber steigen
- Reifen auf den Boden legen, genau darauf die Runde gehen, abwechselnd mit geschlossenen Augen
- Reifen am Boden, beidbeinig hüpfend Mitte-links-rechts-vorwärts-rückwärts
- Reifen am Boden (einen Reifen weniger als Schüler sind), Schüler laufen quer durch die Halle, bei Klatschen oder Pfiff sucht sich jeder einen Reifen, der „ Verlierer“ scheidet aus. Kann auch mit Farbe der Reifen gespielt werden.
- Alle Schüler stehen im Kreis und halten sich die Hände, zusammen brauchen sie nur einen Reifen, der ohne die Hände los zu lassen die Runde geht (jeder Schüler muss drübersteigen und “durchkriechen“...) diesen Spiel kann auch als Wettspiel gegen zwei Klassen gemacht werden (z.B. bei Sport und Spielefest)

A: Dehnungsübungen im Kreis

8. Einheit

EW: Linienlauf

HP: Memorystaffellauf oder Kartenlauf (mit Wattkarten) oder Wäscheklammerstaffel jeweils eine Gruppe zum Tor

A: Abschlussspiel: “Komm mit, lauf weg“

9. Einheit

EW: Lauflabyrinth (selbst zu Hause auf Karton ein Labyrinth zusammenstellen- je nach Gruppengröße auf mehrere Kartone)

HP: Musiklaufband (Rotation in drei Stationen)

A: Wäscheklammerjagd

10. Einheit

EW: Kooperationsspiel mit den Matten (je nach Gruppengröße zu zweit oder zu dritt)

HP: Sprintwettbewerb mit Hula-Hopp Reifen

A: Feen-ball

11. Einheit

EW: Musikgymnastik - Koordinationsübungen bzw. Aerobicsschritte im Rhythmus der Musik (1. Klasse ganz einfache Schritte, 5. Klasse etwas schwieriger)

HP: "Übersprungener fängt" = Sprintwettbewerb

A: Lockerungs-Partnerübungen mit Entspannungsmusik

12. Einheit

EW: Zeitungspapierlauf

HP: Würfelspiel (sechs Bodenturnübungen werden mit einem Schild gekennzeichnet, jeder Schüler würfelt eine Zahl, diese Übung muss er dann selbstständig, sauber und gewissenhaft ausführen; danach würfelt er wieder, jede Übung muss bis zum Schluss mindestens 3x drangekommen sein, auch wenn er schon zwei Mal die selbe Übung absolviert hat (auch hintereinander), führt er sie ein drittes Mal aus.)

A: Schwarzer Mann, Chinesische Mauer oder Ochs am Berg

13.Einheit

EW: mit Bälle

1. laufend drippelt jeder den Ball ohne ihn zu verlieren (nur rechts prellen, nur links prellen, schnell/langsam)
- 2.abwechselnd links/rechts dribbeln ; rückwärts gehend
- 3.zwischen den Beinen eine 8 dribbeln – Richtungswechsel
- 4.tief am Boden dribbeln, dann sitzend, "knieend", auf dem Bauch/Rücken liegend und immer noch dribbelnd aufstehen
- 5.laufend den Ball dribbeln, ohne dass er auf eine gemalte Linie am Boden der Halle fällt
- 6.Kennenlernspiel: Alle dribbeln kreuz und quer – vor Jemandem stehen bleiben, die Hand geben, Namen sagen (währenddessen immer weiterdribbeln), - dann weiter zum Nächsten
7. jeder bekommt 2 Bälle(evtl. versch. Größen) zum 2-händig dribbeln
- 8.Übung zu zweit: Die 2 Spielpartner stehen sich gegenüber 1er der beiden hat 2 Bälle – 1er wird geworfen, der andere geschossen – zu gleich /abwechselnd

Variation: wenn die Bälle verschieden sind (Volley/Basketball) kann ein Ball z.B. immer direkt, der andere "bodenauf" geworfen werden

Variation: 1 Spielpartner hat den Volleyball (fix) – er wirft diesen senkrecht in die Luft, schießt den Basketball zum Spielpartner und fängt den Volleyball wieder auf

Variation: 2 Bälle gleichzeitig zuwerfen und beide fangen

Variation 3: den Ball platzversetzt werfen, der Spielpartner läuft seitwärts um ihn zu fangen

HP: Geschicklichkeits- und Gleichgewichtsparcour (Kräftigungsübungen)

A: zwei Runden laufen

14.Einheit

EW: Frisbee oder mit Gymnastikstäbe

HP: Zirkeltraining mit Bodenturnübungen

A: Badminton

15. Einheit

EW/ HP und A: Sockenspiel „Fibsi“

Man braucht: Socken, und Füllsäcke oder Reis, dann die Socken mit Knoten verschließen-man kann sie anschließend als kleine Mäuse bezeichnen, und ihnen den Namen Fiepsi geben

Ochs am Berg: einer steht an der Wand und sieht nicht, während die anderen auf der Gegenseite probieren die Socken zu schmeißen. Wird einer dabei ertappt, muss er wieder nach hinten und neu starten.

Socken hoch schmeißen und fangen mit beiden Händen, mit einer Hand (links rechts), mit beiden Armen einen Korb machen, und hineinfallen lassen. Dasselbe Spiel mit dem Korb zu zweit, dass man sich die Socken zu schmeißt.

Zu zweit in einem bestimmten Abstand beide Socken zuwerfen, also gleichzeitig werfen und versuchen zu fangen.

Der eine wirft den Sock Fiepsi hoch, der andere versucht ihn abzuschießen (Taubenschießen)

Der eine wirft ihn weit von sich (auf den Boden) und der andere versucht ihn anschließend zu treffen - Boccia

Zu zweit in einer ziemlichen Distanz aufstellen, einer mit dem Rücken zum Partner und macht dabei die Grätsche: der andere schleudert den Sock durch die Grätsche (eher am Boden) und der, der die Grätsche macht, versucht „Fiepsi“ mit den Händen zu haschen...

Kompliziertere Variante: mit dem Fuß versuchen zu stoppen, dabei müssen sie aufpassen, dass sie „Fiepsi“ nicht am Kopf treffen sondern nur am Schwanz, da er sonst ja „zerdrückt“ wird.

Ritter Kunibert: einer bekommt einen Kübel auf den Kopf und drauf stellt man ein Hütchen (Abgrenzungshütchen), in einem Kreis rund um diesen Ritter Kunibert stellen sich alle mit ihren gefüllten Socken und versuchen durch präzise Würfe das Hütchen vom Kopf des Ritter Kuniberts zu werfen... macht volle Spaß... Wer ihn trifft, darf als nächster den Ritter spielen.

Eine weitere Variante kann sein einen Kübel in der Mitte aufzustellen, und in einer bestimmten Entfernung die Treffsicherheit zu testen, alle müssen versuchen die Maus in den Kübel einzulochen...

16. Einheit

EW und HP: Schnelligkeit, Geschicklichkeit

Begonnen wurde die Turnstunde am 10. Februar mit einem Spiel, bei welchem zwei Gruppen gegeneinander antraten. Es ging darum, welches Team am meisten Körbe trifft und am meisten Rechnungen richtig ausrechnet. Die Aufgaben bestanden darin, einen Ball eine kurze Strecke zu prellen und anschließend auf eine große Matte zu hüpfen, welche auf vielen Basketbällen lag (wodurch der Untergrund sehr wackelig war), und von da aus einen Korb zu werfen. Es liefen immer zwei Kinder gleichzeitig, jeweils ein Kind aus einem Team. Wurde der Korb getroffen, so erhielt das Team zwei Punkte. Danach sprangen die Kinder von der Matte runter und prellten bis zu einem Aufgabenblatt mit Rechenaufgaben, welches in der Nähe auf dem Boden lag. Die Kinder mussten jeweils eine Rechnung ausrechnen. War die Rechnung richtig ausgerechnet, so erhielt das Team noch einen zusätzlichen Punkt. Nach dem Lösen der Rechenaufgabe liefen die Kinder jeweils zu ihrem Team und prellten währenddessen den Ball. Danach startete jeweils das nächste Kind des Teams. Das Spiel war dann beendet, als die Aufgaben auf dem Arbeitsblatt fertig waren. Jenes Team mit den meisten Punkten gewann das Spiel.

A: Den Abschluss dieser Turnstunde bildeten verschiedenste Dehnübungen.

17. Einheit

EW: Kraftübungen

Spiel „Fähnchen stehlen“

HP:

Turnen an Stationen:

Die Kinder trainierten immer zu zweit an einer der insgesamt 13 Stationen, bei welchen abwechselnd die Bauchmuskeln, die Rückenmuskeln, die Arm- oder die Beinmuskeln angesprochen wurden. Dabei kamen verschiedenste Materialien und Geräte zum Einsatz: Springseile, Matten, Böcke und Bälle. Die Kinder blieben jeweils eine Minute bei einer Station. Nebenher lief Musik. Nach einer Minute wurde die Musik ausgeschaltet und die Kinder gingen zur nächsten Station. Beim erneuten Erklängen der Musik begannen die Kinder wieder mit dem Training.

A: Ein Ballspiel in zwei Gruppen

18. Einheit

EW: Basketball

Zum Einwärmen diente ein Parcours, bei welchem die Kinder einen Basketball prellten und warfen. Dabei durchliefen sie verschiedene Hindernisse, z.B. balancierten sie auf einer Bank und prellten den Basketball gleichzeitig auf dem Boden oder sie gingen neben der Langbank und prellten den Ball auf dieser. Außerdem mussten sie versuchen, den Ball durch einen Reifen zu werfen, welcher mit einem Seil am Fußballtor befestigt war. Den gesamten Parcours sollten die Kinder laufend bewältigen.

HP und A:

Martina erklärte den Kindern die Regeln beim Basketball und worauf die Kinder dabei besonders achten sollen, um andere Kinder mit dem harten Basketball nicht zu verletzen. Anschließend wurde die Großgruppe in Mädchen und Jungen aufgeteilt. Beide Gruppen teilten sich noch einmal jeweils in zwei Mannschaften auf und spielten gegeneinander Basketball. Die Turnhalle wurde hierfür in zwei Hälften unterteilt.

19. Einheit

EW: Fußball und Trampolin

Jeweils drei Kinder gingen zusammen und spielten ein Fangenspiel, welches so funktionierte: Sie spielten „Schere, Stein, Papier“ und hatten zwei Kinder dasselbe, so versuchten sie gemeinsam jenes Kind so schnell als möglich zu fangen, welches etwas anders zeigte.

HP und A:

Die Kinder wurden in eine Buben- und eine Mädchengruppe unterteilt. Jeweils eine Gruppe sprang auf dem großen Trampolin, danach wurde gewechselt. Beim Trampolinspringen sprangen die Kinder ohne Turnschuhe zuerst alleine und später zu zweit (oder mehrere z.B. alle Kinder, die im Mai Geburtstag haben,...). Beim Fußball spielten zwei Teams gegeneinander auf einem Kleinfeld.