

## I.44

### Grundlegende Bewegungserfahrungen

# Die ersten Sportstunden in einer ersten Klasse – wir lernen uns und das Fach kennen

Carolin Müller



© RAABE 2022

© SolStock/E+/Gettyimages

Die ersten Stunden in einer neuen Lerngruppe, insbesondere in einer ersten Klasse, gestalten sich aus den unterschiedlichsten Gründen oft schwierig. Diese Unterrichtseinheit gibt Anregungen für die Anfänge im Fach Sport mit einer ersten Klasse. Die Schülerinnen und Schüler lernen sich, das Fach, die Turnhalle sowie einfache, handhabbare Kleingeräte kennen. Dies geschieht mithilfe von Bewegungsgeschichten und Aufgaben sowie Spielen, die gleichzeitig die Kooperation und die Teamfähigkeit der Kinder stärken.

#### KOMPETENZPROFIL

Klassensituation:

Dauer: 5 Unterrichtsstunden

Kompetenzen: Erziehung zum Sport, Vermittlung von Handlungskompetenz und Selbstwertgefühl

Thematische Bereiche: Material- und Spielerfahrungen sammeln, Regelverständnis

Medien: Übungs- und Spielbeschreibungen, Beobachtungsbogen

## Auf einen Blick

### Legende der Abkürzungen:

L: Lehrkraft; SuS: Schülerinnen und Schüler



Gesprächsimpulse



Sicherheitshinweise



Tipps/Hinweise

### 1. Stunde

**Thema:** Erkunden des Reifens

**Aufwärmen:** Offener Anfang: Materialien – überwiegend Reifen – liegen bereit.

Wichtige Regeln und Rituale des Sportunterrichts werden im Kreis erläutert: kein Schmuck; immer abmelden, wenn man die Halle verlässt; kein Material ungefragt nehmen; aufeinander Rücksicht nehmen; sich an die vereinbarten Regeln und Rituale halten.

#### Hauptteil:

**M 1** **Kennenlern-Sortierspiel** / SuS führen das Spiel durch.

**Abschluss:** Ritual „Daumenprobe“ zur Fragestellung:

„Wie hat euch die Stunde gefallen?“

Ggf. Ritual „Rhythmus klatschen“.

**Benötigt:** unterschiedliches Material (Reifen, Klebeband, Musikanlage)

### 2. Stunde

**Thema:** Erkunden und Bedeutung der Pylonen

**Aufwärmen:** Offener Anfang: Materialien – überwiegend Hütchen – stehen bereit.

Dann stellen einzelne SuS vor, was sie gemacht haben.

Anschließend folgt eine kurze Reflexion:

„Entscheiden viele Hütchen, die man auch Pylonen nennt. Was meint ihr, wofür man diese im Sportunterricht braucht?“ (Z. B. zur Abgrenzung von Spielzonen, Spielfeldhälften oder Gefahrenbereichen, für einen Slalomparcours usw.)

#### Hauptteil:

**M 2** **Orientierung in der Halle mit Hütchen** / SuS lernen Markierungen in der Halle kennen.

**Abschluss:** Ritual „Daumenprobe“ zur Fragestellung:

„Wie gut konntet ihr mitmachen?“

Ggf. Ritual „Rhythmus klatschen“.

**Benötigt:** unterschiedliches Material (vor allem Pylonen), Musikanlage, Weichbodenmatten, Reifen, kleine Kästen

### 3. Stunde

**Thema:** Erkunden des Balls

**Aufwärmen:** Offener Anfang: Materialien – vor allem viele unterschiedliche Bälle – liegen bereit. Anschließende Präsentation des Erprobten.



Kurze Reflexion:

- *Es gibt viele unterschiedliche Bälle. Was fällt euch an den Bällen auf? Betrachtet sie einmal genau (Muster, Größe, Form, Gewicht).*
- *Die Bälle haben verschiedene Bezeichnungen. Welche kennt ihr?*
- *Was ist das Besondere an den unterschiedlichen Bällen? Gibt es welche, die besonders gut springen, oder welche, die gut in eure Hand passen?*

**Hauptteil**

**M 3**

**Orientierung in der Halle mit** SuS führen das Spiel durch.



**Abschluss:** Ritual „Daumenprobe“ zur Fragestellung:

„Mit welchem Ball spielt ihr am liebsten?“

Ggf. Ritual „Rhythmus klopfen“

**Benötigt:**

unterschiedliches Material (vor allem Bälle), Musikanlage, Weichbodenmatten, Reifen, Langbänke, Sprossenwand

### 4. Stunde

**Thema:** Erkunden des Seils

**Aufwärmen:** Offener Anfang: Materialien – vor allem Springseile – liegen bereit. Anschließende Präsentation.



Kurze Reflexion:

- *Was kann man alles mit einem Seil machen?*
- *Wer zeigt mal einen Sprung?*
- *Kann man auch in der Gruppe springen?*



Es kann auf die richtige Haltung des Seils hingewiesen werden (es sollte vom Boden bis zu den Achselhöhlen reichen).

**Hauptteil**

**M 4**

**Orientierung in der Halle – Symbole suchen** / SuS führen das Spiel durch.



**Abschluss:** Reflexion:

- *Welche Posten/Sticker/Bilder habt ihr auf eurer Suche entdeckt?*
- *Welche Orte in der Turnhalle verstecken sich hinter den Tieren/Stickern?*

**Benötigt:**

unterschiedliches Material (vor allem Seile), Musikanlage, ggf. 1 Stift pro Gruppe, Sticker oder auf Papier gemalte Symbole

## 5. Stunde

**Thema:** Freie Bewegungsstunde

**Aufwärmen:** SuS laufen frei durch die Halle. L sagt von Zeit zu Zeit verschiedene Bewegungsaufgaben aus dem Lauf-ABC an, die die SuS umsetzen, z. B.: Hopselauf, Armkreisen vorwärts/rückwärts, Rückwärtslaufen, Kniehebelauf, Anfersen, Skippings, auf einem/beiden Beinen hüpfen usw.

### Hauptteil

Die aus den vorherigen Stunden kennengelernten Materialien (Ball, Reifen, Hütchen) sowie neue (z. B. Pedalos, Teppichfliesen, Frisbee usw.) liegen aus.

- Was kann man mit diesen Sportgeräten alles machen?
- Probiert alle mal aus und präsentiert eure Kunststücke anschließend den anderen.

**Abschluss:** Präsentation der Kunststücke; Besprechen welche Orte/Räume in der Turnhalle wichtig sind/welche Funktion sie haben; Besprechen von Verhaltensregeln rund um den Sportunterricht (Weg von der Schüde zur Halle, Umziehen, Eintreffen in der Halle, Betreten des Geräteraum usw.).

**Benötigt:** unterschiedliches Material (Bälle, Reifen, Hütchen, Teppichfliesen, Indiac, Pedalos, Frisbee, Kegel usw.)

## M 1 Kennenlern-Sortierspiel

**Benötigtes Material:** Musikanlage, Musik

### Beschreibung

Die Kinder bewegen sich frei zur Musik durch die Halle. Stellen Sie bei Musikstopp eine Frage. Die SuS sollen sich daraufhin untereinander absprechen und sich der Fragestellung entsprechend in Gruppen zusammenfinden.

Fragen könnten sein:

- Was ist eure Lieblingsfarbe? (Alle Kinder, die Blau mögen stellen sich zusammen, alle, die Grün mögen usw.)
- Wie alt seid ihr?
- Aus welchem Kindergarten kommt ihr?
- Welches ist eure Liebingsportart?
- Welches Tier mögt ihr?
- Wie viele Geschwister habt ihr?
- Welche Haar-/Augenfarbe habt ihr?
- Welche Schuhgröße?

Identifizieren Sie nach jeder Aufgabe die Gruppenzusammenstellung, z. B. „Ich vermute, in dieser Gruppe haben alle blaue Augen.“ usw.

Danach wird wieder Musik gespielt und die nächste Frage folgt.



## Orientierung in der Halle mit Hütchen

M 2

**Benötigtes Material:** 1 Hütchen pro Kind, Weichbodenmatten, Reifen, kleine Kästen, Bänke usw., Musikanlage, Musik

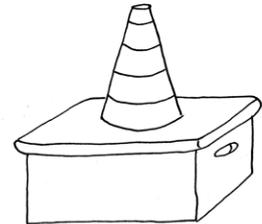
### Organisation

Die Geräte stehen/liegen in der Halle verteilt aus.

### Beschreibung

Die Kinder halten je ein Hütchen in der Hand und bewegen sich dazu zur Musik durch die Halle. Geben Sie den SuS bei Musikstopp eine Bewegungsaufgabe, z. B.: Stellt euer Hütchen ...

- ... auf eine schwarze/blau/rote Hallenlinie.
- ... auf den Mittelkreis und berührt es mit einem Bein.
- ... auf eine Bank und berührt es mit einem Fuß.
- ... auf eine Weichbodenmatte und lauft einmal um die Matte herum.
- ... auf einen Kasten und lauft dreimal darüber herum.
- ... auf eine beliebige Hallenlinie und springt viermal über die Linie hin und her.
- ... vor dem Geräteraum ab und stellt es auf den Boden.
- ... in einen Reifen und hüpft dreimal in die Höhe.
- ... Setzt das Hütchen auf euren Kopf und balanciert damit über eine Bank.
- ... Tauscht euer Hütchen im Lauf mit einem anderen Kind.



**Hinweis:** Die Kinder dürfen eigene Ideen einbringen.

## Orientierung in der Halle – Symbole suchen

M 4

**Benötigtes Material:** 1 Seil, 1 Laufzettel und ggf. 1 Stift pro Gruppe, verschiedene Sticker oder auf Papier gemalte Symbole

### Organisation

Es werden vier markante Punkte in der Halle ausgewählt, z. B. der Geräteraum, die Ausgangstür, die Tür zur Umkleidekabine, die Tür zur Toilette. An diesen Orten werden Sticker bereitgelegt (einheitlich pro Ort) oder es wird je ein Symbol angebracht. Die SuS bilden Kleingruppen. Jede Gruppe erhält ein Seil und einen Laufzettel.

### Beschreibung

Die Gruppenmitglieder stellen sich hintereinander auf und halten sich alle seitlich am Seil fest. Sie laufen durch die Halle und suchen einen Posten. Wenn sie einen gefunden haben, z. B. die Toiletentür, kleben sie entweder den Sticker auf ihren Laufzettel oder sie malen das entsprechende Symbol auf (das gilt später als Bestätigung, dass sie an diesem Posten waren).



**Hinweise:** Es malt immer das letzte Kind in der Schlange. Danach wechselt es an den Anfang und führt die Gruppe zum nächsten Posten usw. Hat eine Gruppe alle Symbole auf ihrem Laufzettel gefunden, führt sie sich im Mittelkreis ein und springt dort noch so lange über ihr Seil, bis alle anderen Gruppen eingetroffen sind.



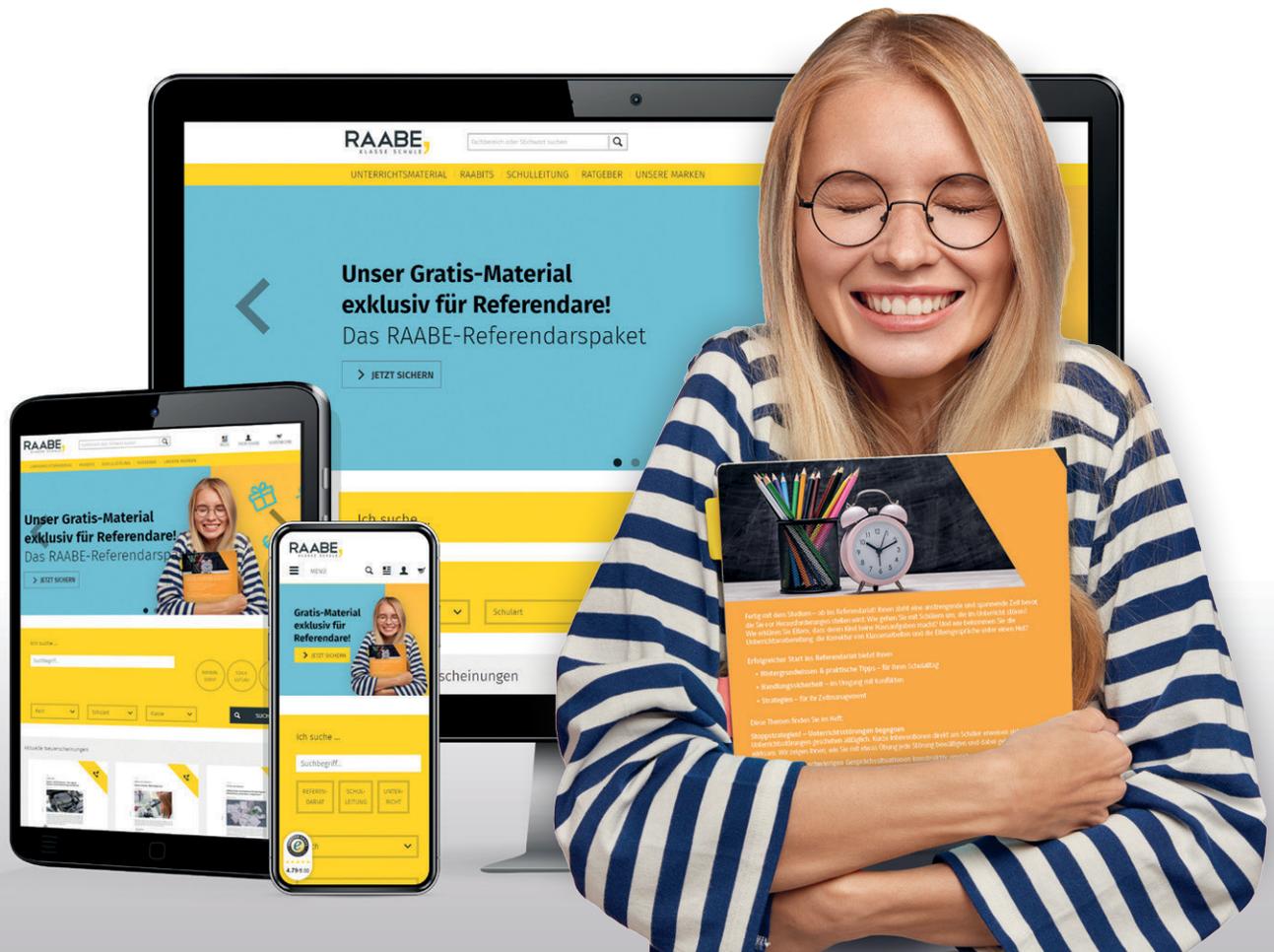
**Tipp:** Besprechen Sie zu jeder Gelegenheit mit den SuS die Bedeutung der markierten Orte, wichtige Verhaltensregeln im Sportunterricht (z. B. Betreten des Geräteraums, Aufenthalt in der Umkleide) usw.

### Laufzettel

 Geräteraum		 Ausgangstür	
 Toiletentür		 Umkleide	

# Sie wollen mehr für Ihr Fach?

## Bekommen Sie: Ganz einfach zum Download im RAABE Webshop.



✓ **Über 5.000 Unterrichtseinheiten**  
sofort zum Download verfügbar

✓ **Webinare und Videos**  
für Ihre fachliche und  
persönliche Weiterbildung

✓ **Attraktive Vergünstigungen**  
für Referendar:innen  
mit bis zu 15% Rabatt

✓ **Käuferschutz**  
mit Trusted Shops



Jetzt entdecken:  
**www.raabe.de**