

I.52

Grundlegende Bewegungserfahrungen

Sport ohne Halle – alternative Bewegungsmöglichkeiten im Schulalltag

Carolin Müller

Illustrationen von Julia Lenzmann



© RAABE 2023

© skymesh/Er

Im Schulalltag sind Lehrkräfte oft unerwarteten Situationen ausgesetzt. So kann es dazu kommen, dass Sportunterricht auf dem Flur steht, aber aufgrund von Doppelbelegungen, Handwerkerereignissen oder Veranstaltungen keine Sporthalle verfügbar ist. Die vorliegenden Materialien sind flexibel einsetzbar und zeigen Möglichkeiten auf, wie die Schülerinnen und Schüler dennoch in Bewegung bleiben und sich darüber hinaus in Recherchearbeit mit grundlegenden Fachbegriffen rund um Sport auseinandersetzen.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufe: 3 bis 4

Dauer: ca. 4 Unterrichtsstunden

Kompetenzen: Medienkompetenz, Geschicklichkeit, Kreativität

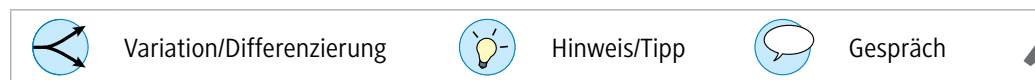
Thematische Bereiche: Sportarten, Fachbegriffe, Geschicklichkeit, Bewegung im Klassenzimmer

Medien: Anleitungen, Arbeitsblätter, Übungsbeschreibungen, Stationskarten

Auf einen Blick

Legende:

L: Lehrkraft; SuS: Schülerinnen und Schüler



1. Stunde

- Thema:** Meine Lieblingssportart
- Einstieg:** Die SuS berichten im Sitzkreis von ihrer Lieblingssportart.
- Hauptteil:**
- M 1** **Meine Lieblingssportart** / Die SuS recherchieren (siehe Medienkompetenzweise) in Einzel- oder Partnerarbeit und stellen ihre Sportart der Klasse mithilfe eines Plakats o. Ä. vor.
- M 2** **Wir gestalten ein Plakat** / Die SuS erhalten hier Tipps.
- Abschluss:** Präsentation der Sportarten
- Benötigt:** internetfähige PC/Tablets, zusätzliche geeignete Medien (z. B. Bücher), große Bögen Tonpapier, dicke Stifte

2. Stunde

- Thema:** Sportarten-Recherche
- Vorbereitung:** Zettel mit „ungewöhnlichen“ Sportartenbeschriften (z. B. Baseball, Ultimate Frisbee, Ringen, ... oder Rollstuhl-Basketball, Schanzenspringen usw.) und in einer Schachtel bereithalten.
- Einstieg:** Die SuS bilden Paare und ziehen einen Zettel aus der Schachtel. Zu dieser Sportart sollen sie nun recherchieren.
- M 8** **Kennst du diese Sportarten?** / Alternativ oder unterstützend können die Bilder eingesetzt werden.
- Hauptteil:** Die SuS können bei der Recherche wie bei ihrer Lieblingssportart in Stunde 1 vorgehen und die Vorlagen M 1 und M 2 nutzen.
- Abschluss:** Präsentation der Ergebnisse
- Benötigt:** internetfähige PC/Tablets, zusätzliche geeignete Medien (z. B. Bücher), große Bögen Tonpapier, 1 Schachtel, Zettel, Stifte

3. Stunde

- Thema:** Sportartspezifische Begriffe
- Einstieg:**
- M 3** **Bist du ein Sportexperte / eine Sportexpertin?** / L zeigt/nennt die Begriffe, die SuS äußern ihre Vermutungen.

Hauptteil:**M 4****Noch mehr Begriffe aus dem Sport** / Die SuS beantworten die Fragen zu den Begriffen aus dem Sport.

Die SuS recherchieren im Internet (siehe Medienhinweise) und/oder in Büchern.

M 5**Sport-Quiz** / Schnell arbeitende SuS können sich eigene Fragen zu sportartspezifischen Begriffen überlegen.**Abschluss:**

Präsentation und Besprechen der Ergebnisse. Einzelne Kinder dürfen ihre eigenen Fragen stellen und die übrigen SuS sollen die richtige Antwort finden.

Benötigt:

internetfähige PC/Tablets, zusätzliche geeignete Medien (z. B. Bücher)

4. Stunde**Thema:**

Geschicklichkeit auf einem Außengelände

Vorbereitung:

Geeignetes Außengelände (z. B. Schulhof, Sportplatz) auswählen.

Einstieg:

Die SuS bilden Kleingruppen. Jede Gruppe wählt eine Station auf (siehe M 6), an der sie auch beginnt. Gegebenenfalls werden die Aufgaben kurz gemeinsam besprochen.

Die SuS wählen selbst Übungen überlegen und eine eigene Station gestalten.

Hauptteil:**M 6****Wohlfühl- und Geschicklichkeitsübungen** / Die SuS führen die Geschicklichkeitsübungen durch (jeweils ca. 2-3 min).**Abschluss:**

Ggf. zeigen und Durchführen der eigenen Übungen.

Benötigt:

Material für die Stationen (siehe M 6)

5. Stunde**Thema:**

Workout mit Stühlen im Klassenzimmer

Einstieg:

Die SuS stellen sich hinter ihre Stühle und machen ein paar Warm-Up-Übungen (z. B. Marschieren/Joggen auf der Stelle, Hampelmänner, Anfersen usw.).

Hauptteil:**M 7****Bewegung mit und am Stuhl** / Die SuS führen die Übungen durch.**Abschluss:**

Einzelne SuS machen eine eigene Aufgabe, die mit einfachen Mitteln und ohne großen Materialaufwand durchgeführt werden kann, vor und alle setzen sie gemeinsam um.

Benötigt:

1 Stuhl und 1 Ball pro Kind

Bist du ein Sportexperte / eine Sportexpertin?

Abseits

Foul

Siebenmeter

Longline

Kajak

Rekord



Kennst du weitere Begriffe aus dem Sport?

Lösungen:

Abseits: Begriff aus dem Fußball

Foul: unfaires Spiel, Verstoß gegen die Spielregeln

Siebenmeter: Strafwurf beim Handball oder Strafschuss beim Hockey

Longline: gerader Schlag beim Tennis, an der Linie entlang

Kajak: ein Boot, ähnlich dem Kanu

Rekord: Bestleistung

Noch mehr Begriffe aus dem Sport

M 4



Aufgabe: Kreuze die richtige Antwort an.



Tip: Du kannst im Internet oder in Büchern recherchieren.

Frage 1: Was macht man bei „Parkour“?

- Man entspannt sich zu Musik.
- Man macht Übungen im Park.
- Man überwindet jedes Hindernis, das einem in den Weg kommt.

Frage 2: Die „Drehstoßtechnik“ wendet man an bei ...

- Schwimmen.
- Kugelstoßen.
- Basketball.



Frage 3: Beim Turnen gibt es den ...

- Wettkampfrichter.
- Linienrichter.
- Schiedsrichter.

Frage 4: „Pirouetten“ gibt es beim ...

- Karate.
- Fußball.
- Eiskunstlauf.



Frage 5: „Fondu“ kennt man vom ...

- Ballett.
- Boxen.
- Gewichtheben.

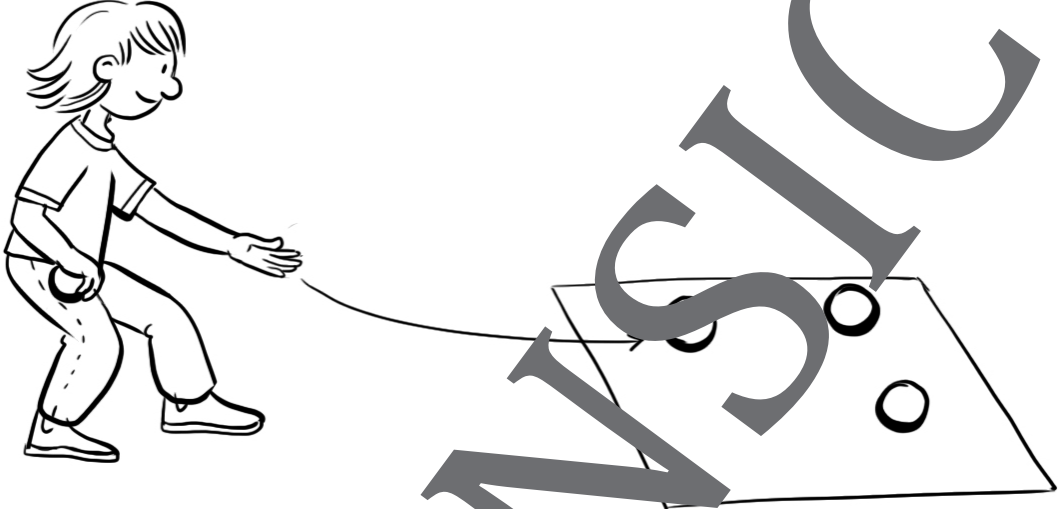

Frage 6: Beim „Volltieren“ zeigt man Bewegungen ...

- im Boden.
- mit einem Seil.
- auf einem Pferd.

Abb.: www.fox.com

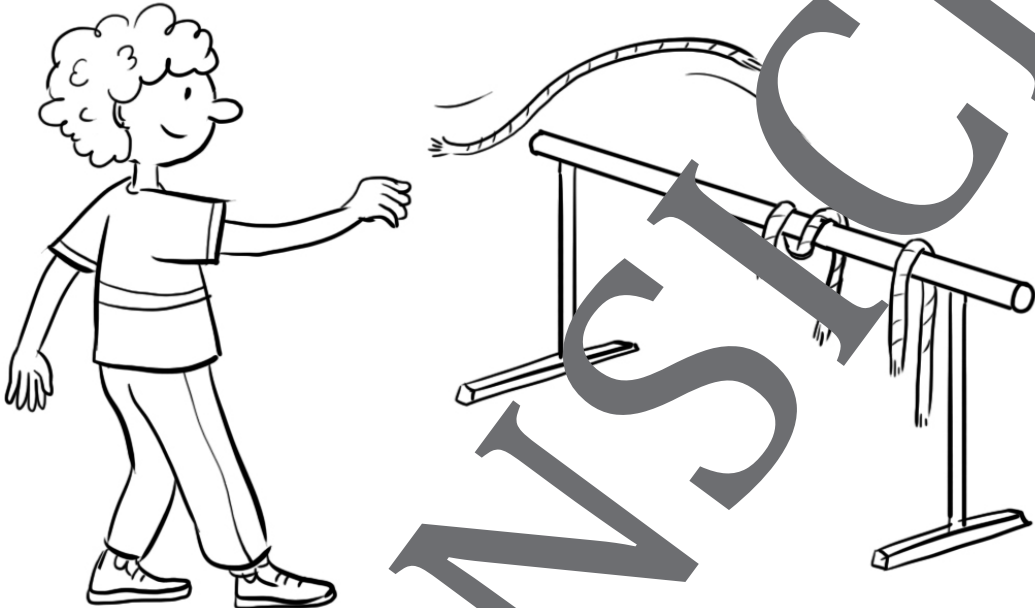

Geschickt bewegt

M 8

| Station 3 | Curling |
|---|--|
| Ihr braucht | Bocciakugeln oder Kugeln zum Kugelstoßen aus der Sporthalle, Seile zur Markierung eines Vierecks und der Abwurflinie |
|  <p data-bbox="212 1223 1382 1361">Rolle deine Kugel so ab, dass sie im Viereck zum Liegen kommt. Anschließend ist der Nächste dran und soll ebenfalls ins Viereck – und möglichst deine Kugel – treffen.</p> | |
| <p data-bbox="188 1487 424 1541"> Hinweise</p> <ul data-bbox="188 1554 1278 1715" style="list-style-type: none"> – Für jeden Treffer ins Viereck gibt es 1 Punkt. – Für jeden Treffer einer anderen Kugel gibt es 2 Punkte. – Spiel mehrere Runden und zählt eure Punkte zusammen. | |

Geschickt bewegt

M 8

| Station 4 | Seilschleuder |
|---|---|
| Ihr braucht | 1 Geländer, Springseile, Sandsäckchen o. A. |
|  <p data-bbox="323 1249 1268 1339">Versucht, die Seile so über das Geländer zu werfen, dass sie hängen bleiben.</p> | |
| <p data-bbox="188 1464 635 1518">  Probiert doch mal, ... </p> <p data-bbox="188 1541 1377 1668"> ... ein Ende des Seils zu beschweren (z. B., indem ihr ein Sandsäckchen dranbindet) und das Seil von unten zu schleudern, sodass es sich um das Geländer wickelt. </p> | |

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