SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Drei Freunde sind keiner zuviel für zwei Rollbretter und eine Matte! - Denn gemeinsam kräftigt es sich besser!

Das komplette Material finden Sie hier:

Download bei School-Scout.de

2.3.6 Drei Freunde sind keiner zuviel für zwei Rollbretter und eine Matte! – Denn gemeinsam kräftigt es sich besser!

Sabine Karoß

Lernziele:

Die Schüler sollen

- ❑ in Dreiergruppen gemeinsam Aufgaben lösen,
- ❑ eigenständig Lösungsstrategien in ihrer Gruppe entwickeln,
- ❑ dabei ihre Arm- und Beinkraft verbessern,
- ❑ ihre Gleichgewichtsfähigkeit schulen,
- ❑ ihre Leistungsfähigkeit einschätzen.

Didaktisch-methodischer Ablauf	Kommentare und Materialien
1. Hinführung	
Die Lehrkraft begrüßt die Schüler und bittet sie, die angegebene Anzahl von Matten in der Halle innerhalb des Volleyballfelds auszulegen.	Pro drei Schüler eine Matte (z.B. 24 : 3 = 8)
„Immer vier Schüler tragen gemeinsam eine Matte."	
Gerettet! – allerdings nur auf der Matte	
Mehrere Fänger, jeweils gekennzeichnet mit einem Parteiband, versuchen die Läufer zu fangen. Diese können sich auf eine Matte retten und dürfen nicht mehr abgeschlagen werden. Es gelten nachstehende Regeln: • Die Matten dürfen nur zur „Rettung" betreten werden. • Möchte sich ein weiterer Läufer retten, muss derjenige, der bisher auf der Matte war, die Matte verlassen. • Ein Fänger gibt sein Parteiband am Ende des Durchgangs an einen Läufer weiter – dieser wird nun zum Fänger.	3-7 Parteibänder Zählt die Lehrkraft am Ende des Durchgangs von 10 bis 1 herunter und endet mit „vorbei", wissen die Schüler, dass sie nun Bänder tauschen dürfen.
Je mehr Fänger eingesetzt werden, desto schwieriger wird es für die Läufer, nicht abgeschlagen zu werden.	
Komm auf meine Matte!	
Bei dieser Variation des „Atomspiels" sagt oder zeigt die Lehrkraft jeweils an, wie viele Schüler sich zusammenfinden sollen auf einer Matte (Achtung: Minimum sind drei Schüler – sonst reichen die Matten nicht!). Dort erledigen sie dann eine von der Lehrkraft genannte Aufgabe, z.B.: • Hampelmannsprünge • Rückenschaukel	

- Kerze
- Einbeinstand
- eine genannte Anzahl und Auswahl von Körperteilen in Kontakt mit der Matte bringen (z.B. 4 Schüler: 5 Hände und 7 Füße berühren die Matte)
- die Matte in vorgegebener Richtung auf eine vorgeschriebene Art und Weise überqueren: Krebsgang, Rad, Rolle vorwärts, Hockstützsprünge etc.
- die Matte auf angegebene Art und Weise an einen genannten Ort transportieren (z.B. auf dem Kopf, mit den Händen, auf dem Rücken).

Die Lehrkraft wählt für die letzte Aufgabe Dreiergruppen. Diese bleiben im weiteren Verlauf der Stunde bestehen.

2. Erarbeitung

Gemeinsam fährt es sich besser!

Jede Dreiergruppe erhält von der Lehrkraft zwei Rollbretter. Diese werden so unter die Matte gelegt, dass sie „fahrtüchtig“ ist.

Pro Dreiergruppe zwei Rollbretter

Voraussetzung für diesen Geräteaufbau ist eine feste, nicht zu lange Matte.

Bevor diese „fahrbaren Untersetzer“ die Fahrerlaubnis erhalten, werden gemeinsame Verabredungen getroffen bezüglich

- des Fahrtbeginns,
- des Fahrtendes,
- der Zusammenstöße,
- anderweitigem rücksichtslosen Verhalten.

Hier können Signale unterschiedlicher Modalitäten (visuell und/oder akustisch) eingesetzt werden und regelwidriges Verhalten kann mit einer Fahrpause geahndet werden.

Im Folgenden finden sich Fahraufgaben mit unterschiedlichen Schwerpunkten für die Muskelkräftigung (Arme oder Beine und Ziehen oder Schieben) und unterschiedlichen Positionen (nebeneinander oder gegenüber).

Einfache Fahrten mit Beinkraft

„Setzt euch nebeneinander an eine Längsseite der Matte. Fahrt nun mit eurer Matte vorwärts durch das Volleyballfeld.
Wenn ihr das vereinbarte STOPP-Signal hört oder seht, bleibt ihr sofort stehen.“

Nach einem ersten Durchgang fragt die Lehrkraft nach:

- *Was habt ihr gemacht, um eine Kurve fahren zu können?*
- *Wie habt ihr angehalten? Konntet ihr es auch ganz schnell?*
- *Wie habt ihr entschieden, welchen Weg ihr fahren wollt?*

In einem weiteren Durchgang (oder auch mehreren) versuchen die Gruppen dann die Qualität ihrer Zusammenarbeit beim Vorwärtsfahren zu verbessern.

„Versucht nun in dieser Position mit der Matte rückwärts durch das Volleyballfeld zu fahren. Denkt daran, immer wieder zu kontrollieren, ob der Raum frei ist.
Wenn ihr das vereinbarte STOPP-Signal hört oder seht, bleibt ihr sofort stehen.“

Auch nach diesem Durchgang fragt die Lehrkraft nach:

- *Wie habt ihr entschieden, welchen Weg ihr fahren wollt?*
- *Wie ist es, rückwärts zu fahren? In eine Richtung, in die ihr keine „Augen“ habt?*
- *Wie habt ihr die Verantwortung für das Kontrollieren des freien Raums geteilt?*

In einem weiteren Durchgang (oder auch mehreren) versuchen die Gruppen dann die Qualität ihrer Zusammenarbeit beim Rückwärtsfahren zu verbessern.

„So, jetzt setzt euch um: eine Person auf eine Längsseite und die anderen zwei auf die andere Längsseite der Matte. Versucht nun in dieser Position gemeinsam zu fahren. Ihr könnt sowohl vorwärts als auch rückwärts fahren.“

Da die Gruppen über ihre Sitzpositionen selbst entscheiden (wer sitzt wo innen oder außen), sollte nach einem Durchgang über die Vor- und Nachteile der gewählten Positionen gesprochen werden.

Einfache Fahrten mit Armkraft

Grundsätzlich können hier die gleichen Aufgaben wie oben angeboten werden.
Als Ausgangsposition können gewählt werden:

- Fersensitz oder
- Bauchlage.

Die folgenden Variationen für Fahrten mit Bein- oder Armkraft sind schnell und einfach zu organisieren. Die Lehrkraft kann dabei jeweils eine der beiden „Antriebs“-Kräfte oder eine bestimmte Sitzposition fordern.
Des Weiteren können auch Zusatzaufgaben gestellt werden.

Variationen für Fahrten mit Bein- oder Armkraft

1. Jede Gruppe erhält eine Karte mit dem Namen einer Automarke.
   Die Lehrkraft sagt nun jeweils an, welche Automarken fahren dürfen und welche stehen müssen.

Karten mit Automarken 2.3.6/M 1

So werden die Gruppen verstärkt zum Kurvenfahren herausgefordert.

2.3.6 Drei Freunde sind keiner zuviel für zwei Rollbretter und eine Matte!

2. Jede Gruppe erhält eine Wegekarte, deren Weg sie nachfahren soll.
   Nach einem Versuchsdurchgang finden sich immer zwei Gruppen zusammen und die nicht fahrende Gruppe zeichnet den Weg auf ein Blatt Papier: Stimmt er mit dem auf der Wegekarte überein?

   **Je mehr Karten mit unterschiedlichem Streckenverlauf an die Gruppen vergeben werden, desto eher werden die Autos sich untereinander absprechen müssen, damit sie nicht kollidieren.
   *Festgelegte Ausgangspositionen (z.B. Ecken des Volleyballfelds) können die Orientierung erleichtern.
   Die Formen können möglichst groß (*) oder auch klein (**) nachgefahren werden.

Wegekarten 2.3.6/M 2 bis M 4

So können räumliche Orientierung und geometrische Formen geübt werden.

3. Die Gruppen zeichnen eigene Wegekarten und bauen Stopps ein, an denen bestimmte Aufgaben erledigt werden sollen.

   Die Lehrkraft kann für die Aufgaben an den Stopps Handgeräte und Materialien zur Verfügung stellen.

Unsere Wegekarte 2.3.6/M 5

4. Je zwei Dreiergruppen erhalten 6 Seile. Diese legen sie aneinander und gestalten so einen Weg durch die Halle. Nun gilt es, das Auto entlang des Seils (es befindet sich beim Fahren immer unter dem Auto) durch den Raum zu steuern.

pro Schüler 1 Seil

Jeweils sechs Seile haben die gleiche Farbe.

5. In jeder Gruppe steuern zwei Schüler das „Auto“ während der dritte Schüler sich in einer gegebenen Position auf der Matte befindet und gemeinsam mit den Fahrern eine Aufgabe zu lösen versucht. Der dritte Schüler liest die Aufgaben laut vor, so dass die Fahrer sich auch am Rechnen beteiligen können.
   Nun muss entweder so lange eine gegebene Strecke gefahren werden, bis der Rechenstern vollständig ist oder nach einer gegebenen Strecke wird festgestellt, wie viele Felder des Sterns gefüllt wurden.

Rechensterne 2.3.6/M 6 bis M 9

Der Rechenstern auf M 9 ist ein Blankostern. Hier können die Lehrkraft oder die Schüler vor Stundenbeginn eigene Aufgaben entwerfen.

Die einfachste Form einer gegebenen Strecke ist eine Gerade, die mit zwei Hütchen als Anfangs- und Endpunkt gekennzeichnet wird. Es können aber auch die oben vorgestellten Wegekarten genutzt werden.

Die Lösungen finden Sie auf den Materialseiten M 6L bis M 8L.

6. Jedes „Auto“ hat nun zwei Fahrer, die die Matte steuern und einen stehenden Passagier. Es gilt nun, eine gegebene Strecke so zurückzulegen, dass der Passagier nicht umfällt.

   **Der Passagier schließt die Augen.
   **Der Passagier steht auf einem Bein.
   **Der Passagier transportiert und balanciert einen „kostbaren“ Gegenstand, z.B.
   - einen Luftballon auf der offenen Handfläche,
   - eine Kugel auf der Oberseite des Fells einer Handtrommel,
   - einen Stab, der quer auf dem Handrücken liegt.

pro Dreiergruppe
- 1 Luftballon
- 1 Flummi oder 1 Murmel
- 1 Handtrommel
- 1 Stab

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Drei Freunde sind keiner zuviel für zwei Rollbretter und eine Matte! - Denn gemeinsam kräftigt es sich besser!

Das komplette Material finden Sie hier:

Download bei School-Scout.de