Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Wir trainieren wie die Weltmeister!

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

IV Leichtathletik 12 • Kl. 3/4 Leichtathletik mit Alltagsmaterialien I von 22

Wir trainieren wie die Weltmeister! –
Leichtathletische Disziplinen mit Alltagsmaterialien üben

Klassen 3 und 4

Ein Beitrag von Jens Kühnast und Hagen Wulf, Leipzig
Illustrationen: Bettina Weyland, Wollerfangen

Ob Schuhkartons, Stoff- und Plastiktüten oder Fahrradschläuche … Alltags- und Naturmaterialien können im Sportunterricht gewinnbringend eingesetzt werden. In der Unterrichtseinheit werden sie für leichtathletische Übungs- und Spielformen verwendet. Hier wird z. B. ein Bausteinband zum Schwerf eines Wurfgeräts oder eine Bananenkiste zur Hürde. Die Schüler verbessern dabei ihre Fertigkeiten im Laufen, Springen und Werfen.

© Bananen/Thinkstock

Dabeisein ist alles

Das Wichtigste auf einen Blick

Lernbereiche:
Laufen, Springen, Werfen; Leichtathletik

Themen:
Verbesserung der Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenzen im Sprint, Wurf und Sprung

Kompetenzen:
- vorgegebene und selbst gesetzte Laufanforderungen erfüllen und das eigene Lauftempo situationsgerecht gestalten
- verschiedene Wurfarten situationsangemessen anwenden und mit unterschiedlichen Wurfobjekten koordiniert werfen
- vorgegebene und selbst gesetzte Sprungangforderungen erfüllen und koordiniert springen

Klassen: 3 und 4

Dauer: 4 Doppelstunden

Organisatorisches:
Sammeln Sie die aufgeführten (Alltags-)Materialien im Vorfeld und bitten Sie evtl. die Schüler und Eltern, mitzuhelfen.

Fächerübergreifender Einsatz:
Die Inhalte der Einheit lassen sich gut mit Themen der Fächer Musik (Rhythmisierung) und Mathematik (Grundrechtecnarten) verbinden.

Alle Materialien finden Sie auf der **beiliegenden CD 16** in veränderbarer Form.

16 Einfach spielfähig

© Copyright school-scout.de / e-learning-academy AG – Urheberrechtshinweis
Alle Inhalte dieser Material-Vorschau sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei school-scout.de / e-learning-academy AG. Wer diese Vorschauseiten unerlaubt kopiert oder verbreitet, macht sich gem. §§ 106 ff UrhG strafbar.

Wir trainieren wie die Weltmeister! – Leichtathletische Disziplinen mit Alltagsmaterialien üben

Klassen 3 und 4

Ein Beitrag von Jens Kühnast und Hagen Wulf, Leipzig
Illustrationen: Bettina Weyland, Wallerfangen

Ob Schuhkartons, Stoff- und Plastiktüten oder Fahrradschläuche … Alltags- und Naturmaterialien können im Sportunterricht gewinnbringend eingesetzt werden. In der Unterrichtseinheit werden sie für leichtathletische Übungs- und Spielformen verwendet: Hier wird z. B. ein Baustellenband zum Schweif eines Wurfgeräts oder eine Bananenkiste zur Hürde. Die Schüler verbessern dabei ihre Fertigkeiten im Laufen, Springen und Werfen.

© Thinkstock_Hemera

Dabeisein ist alles

Das Wichtigste auf einen Blick

Lernbereiche:

Laufen, Springen, Werfen; Leichtathletik

Themen:

Verbesserung der Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenzen im Sprint, Wurf und Sprung

Kompetenzen:

- vorgegebene und selbst gesetzte Laufanforderungen erfüllen und das eigene Lauftempo situationsgerecht gestalten
- verschiedene Wurfarten situationsangemessen anwenden und mit unterschiedlichen Wurfobjekten koordiniert werfen
- vorgegebene und selbst gesetzte Sprunganforderungen erfüllen und koordiniert springen

Klassen: 3 und 4

Dauer: 4 Doppelstunden

Organisatorisches:

Sammeln Sie die aufgeführten (Alltags-)Materialien im Vorfeld und bitten Sie evtl. die Schüler und Eltern, mitzuhelfen.

Fächerübergreifender Einsatz:

Die Inhalte der Einheit lassen sich gut mit Themen der Fächer Musik (Rhythmisierung) und Mathematik (Grundrechenarten) verbinden.

Alle Materialien finden Sie auf der **beiliegenden CD 16** in veränderbarer Form.

Was sollten Sie zu diesem Thema wissen?

Vielfältige Bewegungserfahrungen

Vielfältige Bewegungserfahrungen, zu denen auch athletische Grundlagen gehören, sind enorm wichtig für die psychomotorische Entwicklung von Kindern. Deshalb sollte dieses bedeutsame Thema im Rahmen des Sportunterrichts aufgegriffen werden. Wichtig ist, die motorische Leistungsfähigkeit der Schüler zu verbessern. Weiterhin sollten sie befähigt werden, sich im außerschulischen Kontext mit leichtathletischen Bewegungs- und Spielformen zu beschäftigen.

Der Sportunterricht kann Kinder entsprechend vorbereiten, indem Motorik, Kooperation und Kreativität gefördert werden. Um den Alltagsbezug herzustellen, ist es lohnenswert, Materialen aus dem Alltag der Kinder einzubeziehen. Diese sind vielseitig einsetzbar und langlebig.

In vorliegender Unterrichtseinheit rücken außerdem die Aspekte Individualisierung und Selbststeuerung in den Fokus. Dies wird vor allem durch einen Stationsbetrieb ermöglicht, bei dem die Kinder immer wieder die Möglichkeit haben, selbst für ein differenziertes Angebot zu sorgen: Mit wenigen Handgriffen können sie den Aufbau so verändern, dass die Übung ihrem Leistungsvermögen entspricht. So können sich die Schüler selbst Herausforderungen auferlegen und sie bewältigen.

Schweif- und Fallschirmbälle

Schweifbälle haben aufgrund von visuellen und akustischen Effekten einen hohen Aufforderungscharakter für Kinder. Sie bieten zusätzliche Vorteile, z. B. bremst der Schweif den Ball, was im Vergleich zum normalen Ballwurf zu einer reduzierten Flugweite und zu höheren muskulären Beanspruchungen bei gleicher Weite führt.

Die einfachste Bauform ist der „Tütenball". Dafür nutzt man weiche Bälle sowie Obst- oder (dünne) Mülltüten. Man legt den Ball in die Tüte, hält ihn mit einer Hand, fasst mit der anderen den Rest der Tüte und zieht diesen vorsichtig in die Länge. Nun verdreht man den Tütenhals und knotet ihn direkt über dem Ball zu.

Für Schweifbälle benötigt man gebrauchte Tennisbälle und buntes Baustellenabsperrband oder festen Stoff. Man macht mit einem Cutter-Messer einen ca. daumenbreiten Schnitt in den Ball. Dann faltet man einen 50–200 Zentimeter langen Baustellenband-/Stoffstreifen quer in der Mitte und knotet das Band am Falz. Der Knoten wird durch den Schnitt in den Ball gedrückt und dient der Verankerung des Bands. Es können zusätzliche Bänder in den Ball gesteckt werden. Der Ball fliegt dann langsamer und weniger weit (Wulff, 2015a).

Fahrradreifen/Fahrradmäntel

Häufig werden in der Turnhalle Spiele mit Plastik- oder Holzreifen gespielt. Bei Laufspielen können Kinder auf den Reifen jedoch schnell ausrutschen und sich evtl. sogar verletzen. Eine günstige und harmlose Alternative sind Fahrradmäntel in verschiedenen Größen (im Fahrradladen nachfragen). Sie lassen sich sehr gut für das Kinderleichtathletik-Training nutzen, z. B. für Rhythmisierungsübungen, wenn sie hintereinander auf dem Boden liegen, oder zum Schleudern. Außerdem kann man sie für Spiele zum Ziehen im Rahmen des Themas „Toben und Raufen" nutzen (Wulff, 2015b).

Teppichfliesen

Teppichfliesen sind günstig als Teppichreste zu bekommen, besitzen ein kleines Packmaß, sind vielfältig als Schlitten, Markierungen oder für den Einsatz als Fitnessgerät geeignet (vergleichbar mit Flow Tonic® Pads) und sollten deshalb in keinem Materialpool fehlen (Wulff, 2015a).

Gummibänder

Gummibänder erhalten Sie in Haushaltswaren- oder Nähbedarfsläden. Die gängigen Längen von drei und fünf Metern können sehr gut für Gruppenspiele genutzt werden.

Zeitungspapier

Zeitungen und Werbezeitschriften sind gut verfügbar. Man kann sie (mit Händen und Füßen) falten, zerreißen, zu Kugeln knüllen und Schläger aus ihnen basteln. Oder man kann sie sich an ein Körperteil halten und laufen. Der „Fahrtwind" drückt sie an den Körper. Nach der Stunde lassen sich Zeitungen einfach entsorgen (Wulff, 2015a).

Worauf müssen Sie bei der Vorbereitung und Durchführung achten?

Sammeln Sie bereits im Vorfeld Bananenkisten/Schuhkartons, Fahrradreifen, Teppichfliesen und andere Materialien. Viele davon erhalten Sie kostenlos als Reste im Fachhandel. Tennisbälle werden von Vereinen auf Anfrage manchmal ebenfalls kostenlos vergeben.

Die alternativen Wurfgeräte wie Schweifbälle o. Ä. können die Schüler im Kunst- oder Werkunterricht selbst herstellen und später auch in ihrer Freizeit einsetzen.

Zu jedem Bereich (Laufen, Springen, Werfen) werden jeweils drei Stationen aufgebaut. Lassen Sie die Stationen von den Schülern möglichst mehrfach aufbauen, damit mehr Kinder gleichzeitig üben können.

Welche Medien können Sie zusätzlich nutzen?

- **Wulff, Hagen:** Kreative Bewegungen: Alltagsmaterialien in den Unterricht integrieren. Sportpraxis 7+8/2015 (a), S. 25–29.

  Dieser Artikel führt eine umfassende Auswahl an Alltagsmaterialien auf, die sich für den Sportunterricht eignen, und beschreibt deren Einsatz.
- **Ebd.:** Gemeinsam Ringen und Raufen: Verantwortungsvoll, systematisch und spielerisch. Sportpraxis 5+6/2015 (b), S. 58–62.

Beitrag aus Einfach sportlich

Kroll-Gabriel, Sandra: Gaudi-Olympiade – ein alternativer Wettkampf mit Spaß an Bewegung.
In: Einfach sportlich, Ausgabe 14/2016.

In diesem Beitrag finden Sie Anregungen für ein alternatives (Leichtathletik-)Sportfest, bei dem die Schüler sich in ausgefallenen Disziplinen üben können, z. B. im Gummistiefel-Weitwurf oder im Bierkrug-Stemmen.

Wir trainieren wie die Weltmeister – die Unterrichtseinheit im Überblick

Std.	Worin liegt der Stundenschwerpunkt?	Was benötigen Sie?	Was müssen Sie vorbereiten?
1/2	Wie läuft's bei dir? – Wir verbessern unsere Fertigkeiten im Laufen	M 1: Stationskarten „Laufen" M 2: Reaktionsspiel Geräte: 20 Hütchen, 1 Springseil, 1 Tennisball Zusatzmaterial: 1 Blatt Zeitungspapier pro Schüler, 5 Fahrradreifen, 2 Teppichfliesen	Materialien und Geräte bereitstellen
3/4	Gelingt dir der große Wurf? – Wir verbessern unsere Fertigkeiten im Werfen	M 3: Stationskarten „Werfen" M 4: Biathlon-Staffel Geräte: 1 Langbank, verschiedenartige Bälle Zusatzmaterial: 3–4 Dosen/Becher/Eimer, 3 Fahrradreifen, 1 Bananenkiste/1 kleiner Kasten, 1 Schweifball pro Kind	Materialien und Geräte bereitstellen
5/6	Das ist der springende Punkt! – Wir verbessern unsere Fertigkeiten im Springen	M 5: Stationskarten „Springen" M 6: Zielsprung-Wettbewerb Geräte: 2 Weichboden- oder Niedersprungmatten, 2 Hütchen Zusatzmaterial: Bananenkisten/Schuhkartons, Fahrradreifen, Teppichfliesen, ca. 40 Bierdeckel/Memorykarten, 1–3 Gummibänder in 2–5 Metern Länge	Materialien und Geräte bereitstellen
7/8	Team-Wettbewerb	M 7: Team-Wettbewerb Zusatzmaterial: 5 Fahrradreifen, 5 Bananenkisten, 3 Hütchen, 1 Softball, 1 Schweifball, 1 Schuhkarton und ca. 8–12 Bohnensäckchen o. Ä. pro Team, 36 Bierdeckel	Materialien und Geräte bereitstellen

Wie können Sie den Aufbau der Einheit variieren?

Sie können die Anzahl und Auswahl der Übungen und Stationen beliebig an das Leistungsniveau Ihrer Lerngruppe anpassen. Auch die Alltagsmaterialien können Sie an manchen Stellen durch andere ersetzen (z. B. Bierdeckel durch Pappkärtchen).

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Wir trainieren wie die Weltmeister!

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

IV Leichtathletik 12 • Kl. 3/4 Leichtathletik mit Alltagsmaterialien I von 22

Wir trainieren wie die Weltmeister! –
Leichtathletische Disziplinen mit Alltagsmaterialien üben

Klassen 3 und 4

Ein Beitrag von Jens Kühnast und Hagen Wulf, Leipzig
Illustrationen: Bettina Weyland, Wollerfangen

Ob Schuhkartons, Stoff- und Plastiktüten oder Fahrradschläuche … Alltags- und Naturmaterialien können im Sportunterricht gewinnbringend eingesetzt werden. In der Unterrichtseinheit werden sie für leichtathletische Übungs- und Spielformen verwendet. Hier wird z. B. ein Bausteinband zum Schwerf eines Wurfgeräts oder eine Bananenkiste zur Hürde. Die Schüler verbessern dabei ihre Fertigkeiten im Laufen, Springen und Werfen.

© Bananen/Thinkstock

Dabeisein ist alles

Das Wichtigste auf einen Blick

Lernbereiche:
Laufen, Springen, Werfen; Leichtathletik

Themen:
Verbesserung der Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenzen im Sprint, Wurf und Sprung

Kompetenzen:
- vorgegebene und selbst gesetzte Laufanforderungen erfüllen und das eigene Lauftempo situationsgerecht gestalten
- verschiedene Wurfarten situationsangemessen anwenden und mit unterschiedlichen Wurfobjekten koordiniert werfen
- vorgegebene und selbst gesetzte Sprungangforderungen erfüllen und koordiniert springen

Klassen: 3 und 4

Dauer: 4 Doppelstunden

Organisatorisches:
Sammeln Sie die aufgeführten (Alltags-)Materialien im Vorfeld und bitten Sie evtl. die Schüler und Eltern, mitzuhelfen.

Fächerübergreifender Einsatz:
Die Inhalte der Einheit lassen sich gut mit Themen der Fächer Musik (Rhythmisierung) und Mathematik (Grundrechtecnarten) verbinden.

Alle Materialien finden Sie auf der **beiliegenden CD 16** in veränderbarer Form.

16 Einfach spielfähig

© Copyright school-scout.de / e-learning-academy AG – Urheberrechtshinweis
Alle Inhalte dieser Material-Vorschau sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei school-scout.de / e-learning-academy AG. Wer diese Vorschauseiten unerlaubt kopiert oder verbreitet, macht sich gem. §§ 106 ff UrhG strafbar.