Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Den Winter im Freien bewegt erleben

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

1.43

Grundlegende Bewegungserfahrungen

Kalt? Ungemütlich? Ab nach draußen! – Den Winter im Freien bewegt erleben

Theres Mühlberg und David Serif

© RAABE 2021

© iStock/PhotoDisc/Photos

Besonders in der kalten Jahreszeit ist die Motivation, sich draußen zu bewegen, oft gering – draußen ist es kalt, nass und ungemütlich. Und dennoch bietet diese Jahreszeit viel Potenzial, Körpererfahrungen zu sammeln und die Wahrnehmung zu schulen. Der Sportunterricht kann wichtige Anreize setzen, sich trotz Kälte draußen zu bewegen, und somit auch die schönen Aspekte des Winters erfahrbar machen. Die folgende Unterrichtseinheit soll Anregungen für das bewusste und bewegte Erleben der Wintermonate geben und die Kinder motivieren, öfter draußen aktiv zu sein.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufen:	3 und 4
Dauer:	ca. 4 Doppelstunden
Kompetenzen:	Sozial- und Selbstkompetenz: Eigenbewusstsein, Motivation, etwas wagen, Verantwortung für sich selbst und andere übernehmen, Wahrnehmungsschulung, Körpererfahrung, Orientierungsfähigkeit
Thematische Bereiche:	Natur, Winter, sich draußen bewegen, Schulumgebung erkunden
Medien:	Gelände/plan, Aufgabenkarten, Experimentierprotokoll

© 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.

I.43

Grundlegende Bewegungserfahrungen

Kalt? Ungemütlich? Ab nach draußen! – Den Winter im Freien bewegt erleben

Theres Mühlberg und David Senf

© iStock/ThinkstockPhotos

© RAABE 2021

Besonders in der kalten Jahreszeit ist die Motivation, sich draußen zu bewegen, oft gering – draußen ist es kalt, nass und ungemütlich. Und dennoch bietet diese Jahreszeit viel Potenzial, Körpererfahrungen zu sammeln und die Wahrnehmung zu schulen. Der Sportunterricht kann wichtige Anreize setzen, sich trotz Kälte draußen zu bewegen, und somit auch die schönen Aspekte des Winters erfahrbar machen. Die folgende Unterrichtseinheit soll Anregungen für das bewusste und bewegte Erleben der Wintermonate geben und die Kinder motivieren, öfter draußen aktiv zu sein.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufen:	3 und 4
Dauer:	ca. 4 Doppelstunden
Kompetenzen:	Sozial- und Selbstkompetenz (Selbstbewusstsein, Motivation, etwas wagen, Verantwortung für sich selbst und andere übernehmen), Wahrnehmungsschulung, Körpererfahrung, Orientierungsfähigkeit
Thematische Bereiche:	Natur, Winter, sich draußen bewegen, Schulumgebung erkunden
Medien:	Geländeplan, Aufgabenkarten, Experimentierprotokoll

Was Sie zu diesem Thema wissen sollten

Die Wintermonate werden oft verstärkt mit Aktivitäten in geschlossenen Räumen verbracht. Ziel dieser Unterrichtseinheit ist es, auch in der kalten Jahreszeit die Sportstunden draußen zu gestalten. Die Natur verändert sich und damit auch die Körperwahrnehmung im Freien. Die Aktivitäten draußen können positive Impulse in der kalten/dunklen Jahreszeit setzen. Die Kinder sollen die Umgebung aufmerksam wahrnehmen und eventuelle Vorbehalte zur Aktivität im Winter draußen abbauen.

Örtlichkeiten, Bedenken und Wege einplanen
Zunächst sollten Überlegungen zu möglichen Örtlichkeiten angestellt werden, z. B.: Gibt es in der Nähe der Schule einen Park/eine Grünfläche? Oder eignet sich evtl. der Schulhof für die eine oder andere Doppelstunde? Vielleicht können auch unterschiedliche Räume aufgesucht werden, und somit die Schulumgebung mit den Lernenden gemeinsam erkundet werden. Wer weiß, was da alles in der näheren Schulumgebung auf sich warten lässt?

Was Sie bei der Vorbereitung und Durchführung beachten sollten

Vorbereitung ist wichtig!
Bevor die Sportstunden auch bei niedrigeren Temperaturen draußen verbracht werden können, muss dies mit den Kindern zusammen geplant werden und die Eltern sollten (evtl. mit einer Elternnotiz) über das Vorhaben informiert werden. Für die vorgestellten Sportstunden wird keine reguläre Sportkleidung, sondern dicke Jacken, Handschuhe, Mütze, Schal und evtl. Schneehosen benötigt. Außerdem ist es sinnvoll, dass die Schülerinnen und Schüler Wechselkleidung dabeihaben.

In Bewegung bleiben
Prinzipiell ist es wichtig, dass die Kinder während der Sportstunden in Bewegung bleiben. Langes Sitzen oder Stehen kann zum Frieren führen, was sich negativ auf die Motivation der Kinder auswirken kann. Für Bewegung im Winter draußen herrschen andere Rahmenbedingungen als in warmen Monaten. Es ist z. B. nicht möglich, gemeinsam lange Pausen zu machen oder sich hinzusetzen. Die Zeit draußen sollte die Schülerinnen und Schüler deshalb aktiv verbringen und nach der Bewegung den Rückweg in warme Räume zügig antreten. Dort kann, wenn nötig, die Kleidung gewechselt werden, um nachträgliches Auskühlen zu vermeiden.

Die Reihenfolge der im weiteren Verlauf vorgestellten Stunden ist flexibel. Außerdem ist es auch denkbar, nur eine der Sequenzen in die eigene Unterrichtsplanung aufzunehmen.

© RAABE 2021

Was machen Sie, wenn …

- … Kinder nicht warm genug angezogen sind?
  Eventuell kann in den Wochen zuvor eine Kleiderbox mit Mützen, Schals, Handschuhen usw. aufgestellt werden.
- … Kinder unmotiviert sind?
  Auch Erwachsene neigen oft zu Inaktivität im Winter. Sehen Sie es als gemeinsames Projekt mit den Schülerinnen und Schülern, die Aktivitätszeit im Winter draußen zu steigern, und seien Sie Vorbild. Setzen Sie außerdem das Smartphone ein und geben Sie zusätzliche Motivationsimpulse, indem z. B. Aufgaben fotografiert oder recherchiert werden müssen. Mit einem reflektierten Einsatz der eigenen Smartphones der Kinder kann so auch deren Medienkompetenz gefördert werden. Besprechen Sie die Vorgehensweise und klären Sie datenschutzrelevante Aspekte ggf. vorab mit den Eltern und der Schulleitung.

Welche weiteren Medien Sie nutzen können

- ***Theis, Reiner & Lange, Anja (Hg.): Das große Limpertbuch des Wintersports. Limpert Verlag 2017.***
  Dies ist eine umfangreiche Spielesammlung rund um Winteraktivitäten.
- ***Reiners, Annette:*** *Praktische Erlebnispädagogik. Bewährte Sammlung motivierender Interaktionsspiele. Band 1. Ziel Verlag 2007.*
  Hier findet man viele Ideen zu erlebnispädagogischen Spielen im Freien.
- ***Puderbach, Thorsten:*** *Ausdauertraining mit digitalen Medien gestalten. In: SportPraxis, 59/2018. S. 58–61.*
  In diesem Beitrag wird die App „Actionbound" vorgestellt, mit deren Hilfe man individuelle Geländepläne für Orientierungsläufe erstellen kann.

© RAABE 2021

Stundenübersicht

Legende:
L: Lehrkraft, SuS: Schülerinnen und Schüler

Variationen/Differenzierung | Tipps/Hinweise | Gesprächsimpulse

1./2. Stunde

Thema: Wer steht, der friert – Kleine Spiele für draußen

Aufwärmen: Wäscheklammer-Spiel: Jedes Kind erhält 5 Wäscheklammern und muss diese sichtbar an der Kleidung befestigen. Ziel des Spiels ist es, die eigenen Klammern an der Kleidung der Mitspieler zu befestigen. Es wird auf Zeit gespielt. Wenn ein Kind keine Wäscheklammer mehr hat, muss es versuchen, bis zum Ende des Spiels „wäscheklammerfrei" zu bleiben. (Es darf immer nur eine Klammer in der Hand gehalten und verteilt werden.)

Das Spiel kann zur Gruppenbildung genutzt werden: Alle SuS mit 0 verbleibenden Klammern bilden ein Team, alle SuS mit 1 verbleibenden Klammer bilden ein weiteres Team usw.

Hauptteil

M 1 **Beispiel eines Geländeplans** / Jede Gruppe erhält einen Geländeplan, mit dessen Hilfe sie die Stationen anläuft und die jeweiligen Aufgaben am Ort erfüllt.

Die fertigen Pläne können laminiert werden oder es kann das Smartphone für eine digitale Version genutzt werden. Die Reihenfolge der Bearbeitung der Stationen legt entweder L fest oder wird selbstständig von den SuS entschieden.

M 2 **Aufgabenzettel für den Orientierungslauf** / Die Stationsaufgaben sind entweder auf diesem Zettel aufgelistet oder sie befinden sich einzeln an den jeweiligen Stationen.

Es kann derselbe Geländeplan für alle weiteren Doppelstunden verwendet werden. Es kann aber auch für jede Doppelstunde ein neuer Plan erstellt, und somit die Umgebung von den SuS umfassend erkundet werden.

Die App „Actionbound" eignet sich hervorragend, um Karten für Orientierungsläufe zu erstellen. Die SuS können diese dann über ihr Smartphone abrufen.

Als Beleg, dass sie die einzelnen Stationen absolviert haben, sollen die Gruppen ein Foto von der jeweiligen erfüllten Aufgabe machen.

Abschluss: Reflexionsrunde:
- *Wie habt ihr euch gefühlt/Wie ist es euch ergangen?*
- *Waren alle warm genug angezogen?*
- *Was war anders als in den Sportstunden draußen im Sommer?*
- *Gab es Schwierigkeiten?*

Benötigt: Warme Kleidung, 5 Wäscheklammern pro Kind, 1 Stift und 1 Fotoapparat/Handy pro Gruppe

© RAABE 2021

3./4. Stunde

Thema: Der Winter, die kalte Jahreszeit – Wahrnehmungsschulung in der Natur

Aufwärmen: Farben-Körperteil-Spiel: Die SuS laufen durcheinander. L nennt einen Körperteil und eine Farbe. Die SuS müssen nun so schnell wie möglich den genannten Körperteil an die genannte Farbe bringen (dabei kann sich die Farbe in der Umgebung oder an der Kleidung befinden).

Bei diesem Spiel wird bereits die Wahrnehmung der SuS aktiviert.

Hauptteil

M 3 **Der Winter, die kalte Jahreszeit** / Der Lexikonartikel wird gemeinsam gelesen und ggf. Unklarheiten besprochen.

M 4 **Schätz- und Suchaufgaben** / SuS lösen Schätz- und Suchaufträge in der Natur.

M 5 **Experimentierprotokoll** / SuS tragen erste Vermutungen in eine Tabelle ein.

Abschluss: Reflexionsrunde

- *Was habt ihr in der Natur/Umgebung wahrgenommen?*
- *Welche Beobachtung hat euch am meisten erstaunt?*
- *Habt ihr einen Ort gefunden, der sich gut zum Rodeln eignet?*

Hier kann man die SuS in die Stundenplanung einbeziehen: Haben sie noch keinen geeigneten Ort wahrgenommen, kann dies als Beobachtungsaufgabe bis zur nächsten Stunde mitgegeben, als Aufgabe in der nächsten Doppelstunde aufgegriffen oder von L festgelegt werden.

Benötigt: 1 Klemmbrett und 1 Stift pro Gruppe

© RAABE 2021

5./6. Stunde

Thema: Let's test it! – Vermutungen durch Experimente überprüfen

Aufwärmen

M 6 **Staffelspiel – Materialbeschaffung für die Experimente** / In 4 Gruppen sollen die SuS die Materialien, die im Anschluss zum Experimentieren benötigt werden, zusammentragen. Die Schlitten dienen dabei als Transportmittel.

Hauptteil

M 7 **Let's test it! – Experimente durchführen** / Dieses Mal führen die SuS Experimente an den Stationen durch und tragen ihre Beobachtungen und Versuchsergebnisse im Protokoll (M 5) zusammen.

Die Orte können wieder auf einem Geländeplan durch Nummern oder Symbole gekennzeichnet werden. Es ist aber auch möglich, die SuS die Experimentierorte selbst wählen und auf einem Lageplan markieren zu lassen (manche der Experimente sind an bestimmte Gegebenheiten geknüpft, so dass ein Bewegen der SuS unabdingbar ist).

Ist das Areal eher klein, und somit die Strecken zwischen den Aktionsorten gering, können die Experimente mit Bewegungsaufgaben kombiniert werden.

Abschluss: Besprechen der Ergebnisse:
- *Was hat euch am meisten überrascht?*
- *Wer hat welche Rolle in eurer Gruppe eingenommen?*

Der Ort für den Rodelspaß kann diskutiert, ggf. gemeinsam erkundet und festgelegt werden.

Benötigt: 1 Klemmbrett, 1 Stift, 1 Thermometer (kein Fieberthermometer), 1 Messbecher, Seifenblasen, Strohhalme und 1 Schlitten pro Gruppe

7./8. Stunde

Thema: Wir bauen eine Rodelbahn

Einstieg: Die SuS haben selbst Bau- und Rodelgeräte mitgebracht, die nun zusammengetragen werden. Die SuS verschaffen sich einen Überblick über das Werkzeug, das zum Bauen zur Verfügung steht, und die Geräte, die im Anschluss zum Rodeln verwendet werden können.

Hauptteil

M 8 **Wir bauen eine Rodel- oder Gleitbahn** / Die SuS bauen gemeinsam eine Rodelbahn auf und erproben das Rodeln, Gleiten und Rutschen auf vielfältige Weise.

Die Rodelbahn kann entweder mit der ganzen Klasse oder es können verschiedene Bahnen in Kleingruppen gebaut werden. Beim späteren Ausprobieren sollen verschiedene Rutschtechniken und Materialien zum Einsatz kommen.

Auch beim Bau der Rodelbahn können wieder verschiedene Rollen verteilt werden (z. B. Schneeschaufler, Anweiser). Diese Rollen können in den Gruppen diskutiert oder durch Aufgabenkarten von L verteilt werden.

Sollte kein Schnee gefallen sein, kann auch eine große Plastikplane als Gleitfläche dienen. In diesem Fall bauen die SuS eine Gleitbahn auf und können ebenfalls verschiedene Gleiterfahrungen sammeln.

Abschluss: Fotoshooting (SuS zeigen ihre Lieblingsrodelposition), Reflexionsrunde der gesamten Unterrichtseinheit:

M 9 **Ab nach draußen! – Reflexion** / Zunächst reflektieren die SuS das draußen Erlebte für sich.

Im Anschluss sollen die Empfindungen mit Hilfe einer Eckenreflexion visuell dargestellt werden: An verschiedenen Orten im Raum werden einzelne Aussagen ausgehängt. Die SuS stellen sich an den Ort, dessen Aussage für sie zutrifft.

Benötigt: Bau-Utensilien (Schaufeln, Schippen, Eimer usw.), verschiedenes Gleit- bzw. Rodelmaterial (Schlitten, Porutscher, Plastiktüten, Backbleche), 1 Fotoapparat/Handy, ggf. große Plastikplane

© RAABE 2021

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Den Winter im Freien bewegt erleben

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

1.43

Grundlegende Bewegungserfahrungen

Kalt? Ungemütlich? Ab nach draußen! – Den Winter im Freien bewegt erleben

Theres Mühlberg und David Serif

© RAABE 2021

© iStock/PhotoDisc/Photos

Besonders in der kalten Jahreszeit ist die Motivation, sich draußen zu bewegen, oft gering – draußen ist es kalt, nass und ungemütlich. Und dennoch bietet diese Jahreszeit viel Potenzial, Körpererfahrungen zu sammeln und die Wahrnehmung zu schulen. Der Sportunterricht kann wichtige Anreize setzen, sich trotz Kälte draußen zu bewegen, und somit auch die schönen Aspekte des Winters erfahrbar machen. Die folgende Unterrichtseinheit soll Anregungen für das bewusste und bewegte Erleben der Wintermonate geben und die Kinder motivieren, öfter draußen aktiv zu sein.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufen:	3 und 4
Dauer:	ca. 4 Doppelstunden
Kompetenzen:	Sozial- und Selbstkompetenz: Eigenbewusstsein, Motivation, etwas wagen, Verantwortung für sich selbst und andere übernehmen, Wahrnehmungsschulung, Körpererfahrung, Orientierungsfähigkeit
Thematische Bereiche:	Natur, Winter, sich draußen bewegen, Schulumgebung erkunden
Medien:	Gelände/plan, Aufgabenkarten, Experimentierprotokoll

© 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.