

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Die Schnelle Stunde Sport Klasse 3-4

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
Übersichtstabelle	5
Organisation.....	6
Sportbuch	7
Walderlebnis.....	8
Badminton einmal anders	9
Fang mich doch!.....	10
Kommando!	11
Fit mit Volleyball	12
Hockey, Hurra!.....	13
Fußball-Zirkeltraining.....	14
Strohalmjagd.....	18
Matheball	20
Sportliche Punkte sammeln.....	23
Begegnung mit den sieben Zwergen	27
Torschusstraining.....	28
Gummitwist is back again.....	29
Hindernislauf	31
Ab ins Meer	36
Wir schaffen das!	37
Dancing-Team	38
Federball einlochen.....	40
Linien-Zirkel.....	43
Dodgeball aus den USA	48
Frisbee-Fun	49
Nordic Walking for Kids	50
Hoch hinaus	51
Spaß in der Sandgrube	53
Große Bälle machen Laune	54
Streetball-Training	56
Partnercheck.....	57
Indiaca.....	59
Turnkür.....	60
Ping-Pong-Party.....	66
Volleyball für Könnner.....	67
Überall tanzen	69
Sportstunde mit Rentier Rudolph.....	72

Vorwort

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

das Angebot an Sportarten und Bewegungsmöglichkeiten ist heutzutage sehr vielfältig, sodass Kinder verschiedene sportliche Voraussetzungen in die Schule mitbringen. Von ihrem Erfahrungsschatz ist es abhängig, auf welchem Niveau der Sportunterricht ansetzen kann und wie die Kinder gefordert bzw. gefördert werden können. Sportunterricht wird dann zu einer Bereicherung für Kinder, wenn ihre Interessen geweckt und ihre Bewegungserfahrungen berücksichtigt werden, um ihnen neue Sportarten näherzubringen.

Vielfältiges Sporttreiben spricht alle Kinder an. Abwechslungsreich gestalteter Sportunterricht wird zur Chance für jedes Kind. Ein buntes Angebot an Bewegung erhält die Freude am Sporttreiben und es entstehen neue Herausforderungen für alle. Kinder können ihrem Leistungsstand entsprechend Bewegung miterleben. Jeder kommt einmal in die Situation, Neues zu erfahren, etwas nicht auf Anhieb zu können oder Unterstützung zu benötigen. Eine optimale Ausgangsposition, um eine Atmosphäre zu entwickeln, bei der leistungsstarke Kinder die Schwächeren unterstützen.

„Die schnelle Stunde – Sport für die Klassen 3 und 4“ ist ein Ideenpool für Sportlehrer¹ sowie fachfremde Lehrkräfte. Es bietet Ideen für abwechslungsreiche und schnell organisierte Sportstunden in den Klassenstufen 3 und 4. Analog zum ersten Band „Die schnelle Stunde – Sport für die Klassen 1 und 2“ finden verschiedene Bereiche des Sports Berücksichtigung. Die Basisfertigkeiten und -fähigkeiten einer Sportart werden in den verschiedenen Sportstunden trainiert und können, je nach individuellem Leistungsstand eines Kindes, ausgebaut werden.

Die im Buch vorgestellten Sportstunden sind, abhängig vom Leistungsniveau, für Kinder des dritten oder vierten Schuljahres geeignet. Zur Orientierung auf einen Blick sind alle Stunden nach dem gleichen Schema aufgebaut. Dieses Schema findet sich immer kompakt auf einer Seite und enthält Angaben zu Dauer, Material, zu Lernzielen und zur Vorbereitung. Es wird der Ablauf der Stunde beschrieben, Varianten werden vorgestellt und Tipps angefügt. Zur besseren Veranschaulichung und für den schnelleren Überblick werden Icons verwendet:



Klassenstufe



Vorbereitung



Dauer



Durchführung



Material



Varianten



Lernziel



Tipps

Für vereinzelte Sportstunden werden Kopiervorlagen benötigt, die der Stundenbeschreibung angefügt sind. Die Einheiten sind auf eine Unterrichtsstunde angelegt; einige können auf zwei Stunden ausgedehnt oder aber auch erweitert werden.

Viele bewegte Momente im Sportunterricht wünscht Ihnen

Anne Marxen

¹ Aufgrund der besseren Lesbarkeit ist in diesem Band mit Schülern auch immer Schülerin gemeint, ebenso verhält es sich mit Lehrer und Lehrerin etc.

Übersichtstabelle

Stunde	Kompetenzbereich
Walderlebnis	Leichtathletik
Badminton mal anders	Badminton
Fang mich doch!	Kleine Spiele
Kommando!	Kooperationsspiele
Fit mit Volleyball	Volleyball
Hockey Hurra!	Hockey
Fußball-Zirkeltraining	Fußball
Strohalmjagd	Ausdauerlaufen
Matheball	Ballspiele
Sportliche Punkte sammeln	Fitness
Begegnung mit den sieben Zwergen	Handball
Torschustraining	Fußball
Gummitwist is back again	Fitness
Hindernislauf	Leichtathletik
Ab ins Meer	Schwimmen
Wir schaffen das!	Kooperationsspiele
Dancing-Team	Tanzen
Federball einlochen	Badminton
Linien-Zirkel	Fitness
Dodgeball aus den USA	Ballspiele
Frisbee-Fun	Mannschaftsspiele
Nordic Walking for Kids	Fitness
Hoch hinaus	Klettern
Spaß in der Sandgrube	Fitness, Mannschaftsspiele
Große Bälle machen Laune	Ballspiele, Mannschaftsspiele
Streetball-Training	Basketball
Partnercheck	Hockey
Indiaca	Mannschaftsspiele
Turnkür	Turnen
Ping-Pong-Party	Tennis, Tischtennis
Volleyball für Könner	Volleyball
Überall tanzen	Tanzen
Sportstunde mit Rentier Rudolph	Kleine Spiele

Organisation von Sportunterricht

Sportunterricht mit den „älteren“ Schülern erfordert – neben der individuellen Betreuung sowie anspruchsvollen, motivierenden und kreativen Bewegungsaufgaben – häufig auch ein ansprechendes Geräteangebot. Aufgaben, die für eine Lehrkraft sehr aufwendig und allein oft nicht zu bewältigen sind. Kinder des dritten und vierten Schuljahres sind schon „groß“, sie werden allerdings oftmals unterschätzt. Mit der Selbstständigkeit der Kinder im Blick, auf ihre sozialen Kompetenzen zurückgreifend, lassen sich organisatorische Probleme schnell lösen. Im Folgenden finden Sie Anregungen und Tipps dazu:

Vor dem Umziehen (Startphase)

Bewegungsaufgaben werden schon vor dem Umziehen formuliert, z. B. „Wenn du in der Halle bist, kannst du mit dem Seil springen / 5 Runden mit dem Ball am Fuß laufen / die Vorwärts- und Rückwärtsrolle üben / ...“ Sobald die Kinder sich umgezogen haben, beginnen sie mit der Aufgabe (Startphase). Das motiviert viele Kinder, sich schneller umzuziehen und ermöglicht dem Lehrer, in dieser Zeit Geräte für die nächsten Vorhaben aufzubauen.

Zähldienst – Alle schon da?

- Kinder, die zuerst mit dem Umziehen fertig sind oder ggf. nicht mitmachen können, erhalten eine Anwesenheitsliste. Sie notieren damit, wer anwesend ist.
- Im Kreis wird auf Englisch gezählt: One, two, three, ...
Jedes Kind, das eine Zahl genannt hat, läuft eine Runde in der Halle und kehrt dann an seinen Platz zurück.

Geräteorganisation / Assistenz

Die Geräte für eine Sportstunde bereitzulegen oder an dem richtigen Ort zu platzieren, ist zeitaufwendig. Das Aufbauen von Stationen ist allein oftmals kaum realisierbar. Hier gilt es, Aufgaben abzugeben und rechtzeitig zu planen:

- **Aufgaben verteilen:** Alle stellen sich in Zweierreihe auf. Sie erhalten mit ihrem Partner eine Aufgabe und erledigen diese, bevor sie sich wieder anstellen.
- **Stationen auf- und abbauen:** Die Stationskarten liegen in der Halle aus. Gruppenweise werden die Kinder den Stationen zugeordnet und organisieren diese innerhalb einer vorgegebenen Zeit. Hierzu legen sie Geräte bereit, bauen diese auf oder ab. Ist eine Gruppe fertig, hilft sie anderen Gruppen.
- **Sportdienst:** Im Sportunterricht treten häufig Situationen auf, zu denen ein Sportdienst hilfreich ist. Hierzu werden zwei Kinder ernannt. Sie erledigen Aufgaben, wie z. B. Geräte austeilen oder einsammeln, Felder abstecken oder Schränke auf Ordnung kontrollieren. Es gibt etliche weitere Aufgaben für den Sportdienst.
- **Freisportzeit:** Die Kinder können sich frei bewegen und die bereitgestellten Geräte erproben. Bei einem gut organisierten Geräteschrank zeigen beschriftete Karten an, was jeder entnehmen darf, sie dienen zudem als Beschilderung für Geräteboxen. Die Freisportzeit ist eine gut geeignete Phase, um größere Geräte für weitere Vorhaben aufzubauen. Hierbei kann der Sportdienst mit eingesetzt werden.
- **Teacher-assistant:** Ein zuverlässiger Schüler bestimmt das Einstiegsspiel selbst, erklärt es den Kindern und wird zum Spielleiter.

Reflexion von Sport

Gespräche über Sport sind wichtig. Sie können direkt an eine Bewegungsphase angeschlossen oder auch auf die Zeit im Klassenraum verlegt werden. Damit ein ungestörtes Gespräch im Kreis stattfinden kann, sollten die Geräte an einem zuvor festgelegten Platz abgelegt werden, bevor auf das Signal (Trillerpfeife oder Handkreis über dem Kopf) ein Treffen im Kreis stattfindet. Eine Reflexion kann auch über ein Sportbuch erfolgen (vgl. folgende Kopiervorlage).



Sportbuch – Unsere Sportzeit

Name: _____

Datum: _____

Das habe ich heute im Sportunterricht erlebt:



Ich habe

allein Sport gemacht

mit einem Partner Sport gemacht

in der Gruppe Sport gemacht

Heute habe ich im Sportunterricht gelernt, wie _____

Es hat mir am meisten Spaß gemacht,

Das will ich noch üben:

Das möchte ich noch zur Sportstunde erzählen:

Letzte Woche habe ich noch mehr Sport gemacht:

Fußball

Joggen

Tanzen

Schwimmen

Tennis

Basketball

Fahrradfahren

Reiten

Inlineskatzen

anderen Sport: _____



Wald erlebnis



3. / 4. Klasse



60 Minuten



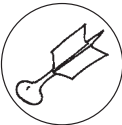
Stoppuhr



Die Kinder laufen, springen und werfen im Wald.



ein Waldstück mit Nadelbaumzapfen, dicken bzw. langen, dünnen Ästen sowie Versteckmöglichkeiten auskundig machen



Versteckfangen

- Ein Kind ist Fänger, es stellt sich an einen zuvor festgelegten Baum und zählt bis 20.
- Alle anderen Kinder verstecken sich in dieser Zeit.
- Sobald bis 20 gezählt wurde, läuft die Zeit. Innerhalb einer Minute müssen es alle schaffen, den Baum zu erreichen, ohne dabei gefangen zu werden.
- Wird ein Kind gefangen, hilft es dem Fänger, die anderen Kinder zu fangen.
- Eventuell wird eine Zone um den Baum herum abgesteckt, die der Fänger nach dem Zählen nicht mehr betreten darf. So wird die „Katzenwache“ verhindert.

Baumstammhüpfen

- Die Kinder erhalten den Auftrag, mehrere dicke Äste im Wald zu suchen und zu einem Sammelplatz zu bringen. Diese Äste sollten nicht länger als 1,5 Meter sein.
- Die Äste werden als Hindernisbahnen auf dem Waldweg ausgelegt.
- Nun erhalten die Kinder mehrere Bewegungsaufgaben:
 - Laufe im Slalom um die Hindernisse.
 - Laufe allein / mit einem Partner über die Hindernisse.
 - Hüpfbeidbeinig / auf einem Bein über die Hindernisse.

Waldwurf

- Die Kinder suchen lange, dünne Stöcke und Zapfen im Wald.
- Es wird eine Abwurflinie auf dem Waldweg markiert. Weitere Linien werden im Abstand von ca. 4–5 Metern parallel zueinander gezogen.
- Die Zapfen können für das weite Werfen (mit oder ohne Anlauf) genutzt werden.
- Die Stöcke lassen sich zum Üben des Speerwurfs einsetzen. Hierzu sollten erst Trockenübungen aus dem Stand erfolgen.
- Aufgabe ist es, die Zapfen bzw. Stöcke so weit wie möglich zu werfen. Die Linien auf dem Boden dienen der Orientierung.



Baumstammhüpfen

- Es kann eine Pendelstaffel angeschlossen werden. Stöcke dienen als Staffelhölzer. Die Kinder laufen über die Hindernisse und übergeben an den Nächsten.



Kinder erzählen gerne über ihre Bewegungserfahrungen. Zur Dokumentation eignet sich ein Sportbuch (siehe Kopiervorlage, S. 7). Die Notizen der Kinder gewähren u. a. Einblick in ihre sportlichen Ziele, Vorlieben und ihre Leistungsentwicklung.



Badminton einmal anders



3. Klasse



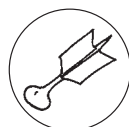
60 Minuten



Badmintonschläger/-bälle,
Ballons im Klassensatz,
Zauberschnur



Die Kinder machen Erfahrungen mit dem Badmintonschläger und -ball. Sie erlernen die Kontrolle über den Ball, das kontrollierte Zuspiel und das Schlagen über eine Schnur.



Ballon-Badminton

- Alle Kinder erhalten einen Badmintonschläger und einen Ballon.
- Diese Bewegungsaufgaben werden zuerst mit dem Ballon und später mit dem Federball ausgeführt:
 - Halte den Ballon mit dem Schläger in der Luft.
 - Schlage den Ballon immer abwechselnd einmal/zweimal leicht, einmal/zweimal fest nach oben, lass ihn dabei nicht fallen.
 - Schlage den Ballon über die Zauberschnur/durch einen Reifen.
 - Spielt den Ballon zu zweit hin und her (zuerst ohne, dann mit Schnur).

Mauer in der Mitte

- Zwei Kinder erhalten jeweils einen Badmintonschläger und einen Ball. Sie stellen sich so auf, dass zwischen ihnen eine Linie auf dem Boden ist.
- 3–4 Kinder stellen sich auf die Linie zwischen die beiden Spieler. Sie dürfen die beiden am gemeinsamen Spiel hindern, indem sie die Arme nach oben strecken, auf der Stelle nach oben hüpfen, jedoch die Linie nicht verlassen.
- Sollte es den Kindern in der Mitte mehrmals (z. B. 5-mal) gelingen, die anderen zu stören, wird gewechselt.

Badminton-Staffel

- Es werden 2–4 Gruppen gebildet, die sich hintereinander an einer Hallenseite aufstellen. Der Erste jeder Gruppe erhält einen Badmintonschläger und einen Ball.
- Am Ende der Halle steht für jede Gruppe eine Pylone bereit.
- Der Ball wird vom ersten Kind nach vorne geschlagen. Das zweite Kind erhält anschließend den Schläger und muss an die Stelle laufen, an der sich der Ball befindet. Nun muss der Ball erneut nach vorne geschlagen werden. Im Anschluss wird zurück zur Gruppe gelaufen und der Schläger an den Nächsten übergeben. Jedes Kind hat immer nur einen Versuch, den Ball ordentlich zu schlagen. Sollte es nicht gelingen den Ball zu treffen, wird sofort zurückgelaufen. Der Ball muss auf diese Weise hinter die Pylone und wieder zurück zur Gruppe geschlagen werden.



Badminton-Staffel

- die zurückzulegende Strecke verlängern
- für das Ende jeder Staffel ein Ziel (z. B. Reifen oder kleiner Kasten) festlegen, das vom letzten Läufer getroffen werden muss
- Der Ball wird auf den Schläger gelegt. Jedes Kind muss damit einmal um die Pylone und zurück zur Gruppe laufen. Der Ball soll nicht herunterfallen.
- den Ball über eine/mehrere Zauberschnüre, die im angemessenen Abstand auf der Strecke gespannt sind, schlagen.

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Die Schnelle Stunde Sport Klasse 3-4

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

