

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus: *Sportunterricht mit Erstklässlern*

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



Inhaltsverzeichnis



Einleitung 4

Grundideen	4
Aufbau des Buches	5
Der Inhalt einer Lehrer-Sporttasche	6
Elternbrief zum Sportunterricht	7
Die ersten Sportstunden	8
Sicherer Gerätetransport	10



Die ersten Stunden 12

Erste Stunde:	
Kennenlernen der Sporthalle	12
Zweite Stunde:	
Erste Spiele in der Sporthalle	13
Dritte & vierte Stunde:	
Kennenlernen der Langbank	14
Fünfte bis achte Stunde:	
Spiele in der Sporthalle	16



Bewegen an und mit Geräten 20

Schwungtuch I	20
Schwungtuch II	21
Reifen	22
Seil	24
Seilspringen	25
Balancieren über Langbänke	26
Ball I	29
Ball II	30
Stationen zum Werfen	31



Laufen, Springen, Werfen 34

Ausdauerndes Laufen I	34
Ausdauerndes Laufen II	35
Laufen I	38
Laufen II	39
Springen I	40
Springen II	41
Werfen I	42
Werfen mit unterschiedlichen Wurfgeräten	43



Tanzen und rhythmisches Bewegen 44

Rhythmisches Bewegen zum Tamburin	44
Silben gehen	45
Chinesischer Kreistanz	46
Bechertanz	46
Rhythmisches Laufen	48
Rhythmusparcours	49



Rollen, Gleiten, Fahren 50

Einführung Rollbrett	50
Spiel zum Rollbrett	53
Stationen zum Rollbrett	54
Stationen mit Teppichfliesen	58
Gleiten mit Teppichfliesen	61
Spiele mit Teppichfliesen	62
Fahren I	63
Fahren II	64



Partnerkämpfe 65

Regeln zum fairen Kämpfen	65
Kräfte messen	67
Mit Geschick und Kraft kämpfen	68
Partnerkämpfe 1	72
Partnerkämpfe 2	72



Spiele 73

Biathlon-Wettbewerb	73
T-Ball	76
Hütchenabtreffspiel	77
Bankkegeln	78
Läufer gegen Schlange	79
Spielerepertoire	80



Grundideen

Die ersten Sportstunden in Klasse 1: Wem schießen da nicht sofort folgende Gedanken durch den Kopf?

- Was kann ich mit den Kleinen überhaupt machen?
- Kann ich auf Geräte zurückgreifen?
- Sind meine Planungen umsetzbar?
- Wie viel Bewegungszeit bleibt nach der (vermutlich) langen Umziehzeit?
- Wo kann und sollte ich ansetzen?
- Welche Voraussetzungen und Vorerfahrungen bringen die Kinder bereits mit?

Genau diese Fragen und noch viele andere Gedanken dürften jeden Lehrer¹ schon einmal beschäftigt haben, bevor die erste Sportstunde in der Jahrgangsstufe 1 anstand.

Mit diesem Buch möchten wir euch an die Hand nehmen, um Fragen zu beantworten, eventuelle Ängste zu nehmen und Lust auf den Sportunterricht mit Erstklässlern zu machen.

Viel Freude beim Planen und Durchführen von Sportstunden für und mit Erstklässlern wünschen

Hannah Gliewe & Kristin Rücker

Mit dem vorliegenden Buch „Sportunterricht mit Erstklässlern – Unterrichtsideen und wertvolle Organisationstipps für die besonderen Anforderungen in Klasse 1“, möchten wir Möglichkeiten aufzeigen, wie die **Bewegungszeit möglichst effektiv gestaltet** werden kann.

Die **besonderen Anforderungen**, wie zum Beispiel drei Einzelstunden Sport auf der Studentafel, einen evtl. **langen Weg bis zur Turnhalle** und eine je nach Jahreszeit längere **Umziehzeit** der Kinder, **erfordern** einen **gut geplanten Stundenaufbau**.

Dabei ist es unter anderem wichtig, die Schüler **von Anfang an mit dem Geräteauf- und -abbau vertraut zu machen**, sodass dies im Laufe des Schuljahres immer weniger Zeit in Anspruch nimmt.

Zudem ist es von unschätzbarem Wert, den Kindern ein breites **Spielerepertoire** (S. 80) beizubringen. Denn damit kann man zum Beispiel beim Aufwärmen eine immer größer werdende Zeitersparnis erzielen. Ein weiterer Vorteil besteht darin, dass Geburtstagskinder sich zum Beginn einer Sportstunde ein bereits bekanntes Spiel wünschen dürfen und somit ihr Tag gewürdigt wird.

Unser Buch erfüllt nicht den Anspruch, alles, was zum Grundschulsport gehört, zu thematisieren. Es gibt zahlreiche andere Spiele, Übungen und Aufbauten, die im Sportunterricht umgesetzt werden können. Wir haben uns auf das beschränkt, was wir:

- selbst ausprobiert,
- auf Funktionalität geprüft,
- auf den Spaßfaktor für Schüler und Lehrer getestet haben und
- weniger erfahrenen Kollegen an die Hand geben können.

Generell bauen unsere Stundenvorschläge nicht aufeinander auf, sondern können nach Belieben durchgeführt werden. Natürlich bietet es sich an, in einer Woche inhaltlich bei einem Thema zu bleiben und dieses zu vertiefen.

Wir persönlich haben aber die Erfahrung gemacht, dass ein abwechslungsreicher Sportunterricht (nicht wochenlang an einem Thema zu arbeiten) für Kinder und Sportlehrkräfte interessanter und attraktiver ist. Die bereits gemachten Bewegungserfahrungen können sich im Sinne des Spiralcurriculums im Laufe des Schuljahres sowohl setzen als auch weiterentwickeln.

¹ Aus Gründen der besseren Lesbarkeit ist in diesem Buch mit Lehrer auch immer Lehrerin gemeint, ebenso verhält es sich mit Schüler und Schülerin etc.



Aufbau des Buches

Der **Elternbrief** (S. 7) sollte gleich zu Schuljahresbeginn ausgegeben werden. Er informiert die Erziehungsberechtigten vorab über die wichtigsten Abläufe und Voraussetzungen für einen gelingenden Sportunterricht. Wenn die Eltern diese Hinweise beachten, ist bereits ab der ersten Sportstunde ein reibungsloses Durchführen möglich.

Für den Sportunterricht mit Erstklässlern sind folgende Inhaltsfelder vorgesehen, die sich an den aktuellen Lehrplänen der verschiedenen Bundesländer für das Fach Sport orientieren:



Bewegen an und mit Geräten



Rollen, Gleiten, Fahren



Laufen, Springen, Werfen



Partnerkämpfe



Tanzen und rhythmisches Bewegen



Spiele

Jedes Kapitel beginnt mit einer **kurzen Übersicht der Inhaltsfelder**, der **zu lernenden Bewegungsabläufe** und **den Zielen der Einheiten**.

Die **Stundenbeispiele** in diesem Band sind als

Einzelstunden  oder **Doppelstunden**  gekennzeichnet.

Im Allgemeinen kann eine Doppelstunde immer auch in kürzerer Zeit durchgeführt werden, indem man zum Beispiel die Anzahl der Durchgänge verringert, ein Spiel weglässt, oder die Stunde auf zwei einzelne Stunden aufteilt. Im Gegenzug lässt sich eine Einzelstunde auch auf eine Doppelstunde strecken.

Der Aufbau der Stunden erfolgt immer nach diesem Muster:



Die benötigten **Materialien** werden vorgestellt.

Der **Einstieg** in jede Sportstunde dient der allgemeinen Einstimmung auf den weiteren Verlauf. Thematisch orientieren sich die Spiele teilweise am Hauptteil; meist können sie aber auch durch ein anderes Spiel ersetzt werden (z. B. Geburtstagswunsch eines Schülers).

Im **Hauptteil** geht es um die zuvor genannten Inhaltsfelder aus dem Lehrplan. Oftmals werden bestimmte Regeln für das gewählte Thema gemeinsam erarbeitet, besprochen und wiederholt (z. B. der Gerätetransport). Dabei spielt der Sicherheitsaspekt eine bedeutende Rolle, um den Kindern einen verantwortungsbewussten Umgang mit den Geräten zu vermitteln.

Den **Schluss** bilden in der Regel kleine Spiele, die sich immer an der Bewegungsintensität des Hauptteils orientieren. Nach einem bewegungsintensiven Hauptteil bietet sich ein ruhiges Spiel zum Abschluss an, um den Kindern die Möglichkeit für einen ruhigen Ausklang zu geben.

Wo es uns sinnvoll und ratsam erschien, haben wir nach der Beschreibung der Stunde noch

Beobachtungshinweise  oder **Tipps**  hinzugefügt.

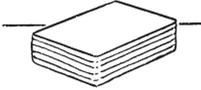
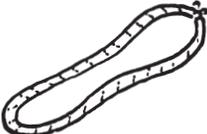
Das **Spielerepertoire** (S. 80) ganz am Ende des Bandes ermöglicht ein schnelles Nachschlagen aller in diesem Buch genannten Spiele.



Der Inhalt einer Lehrer-Sporttasche

Nach unserer langjährigen Erfahrung als Sportlehrer hat es sich bewährt, folgende Utensilien immer in der Sporttasche mit sich zu führen:

Checkliste für Sportlehrer

- Um im Notfall schnell reagieren zu können, sollten Sie unbedingt stets eine **aktuelle Klassenliste** (mit Notfallnummern) sowie das eigene **Handy** dabei haben. 
- Eine **Pfeife**, um die Aufmerksamkeit der Kinder auf sich zu lenken. 
- Ein **Skatspiel**, welches sich für verschiedene Spiele bzw. Mannschaftszusammensetzungen eignet (Ideen hierzu in den unterschiedlichen Kapiteln). 
- Ebenso verhält es sich mit den **Tierkarten** (S. 36) oder **Würfeln**. 
- Um die unterschiedlichsten Karten und Würfel sicher aufzubewahren, eignen sich z. B. Beutel mit Zipverschluss.
- Ein **CD-Player** ist in der Regel in jeder Turnhalle vorhanden. Die passende **Musik** sollte stets mitgeführt werden. Wir haben die Erfahrung gemacht, dass die Kinder es besonders mögen, wenn sie auch ihre eigene Musik mitbringen dürfen. Bewegen zur Musik steigert die Motivation enorm! 
- eine **Stoppuhr** 
- ein **Ersatzventil** zum Bälleaufpumpen (Die Praxis zeigt leider, dass oftmals das Ventil an der Pumpe fehlt, wenn man sie nutzen möchte.)
- Des Weiteren sind **Buntstifte**, **Klemmbrett** und **Papier** von Vorteil, da diese auch ab und zu gebraucht werden: Strichliste führen, Notizen anfertigen, Ergebnisse notieren, den Kindern schnell etwas skizzieren. 
- Für diejenigen, die eine kleine Tafel in der Halle haben, sollte immer ein Stück **Kreide** in der Sporttasche bereitliegen. 
- Aus unserer persönlichen Sicht heraus können wir außerdem noch zwei weitere Utensilien empfehlen:
 - Desinfektionsgel** für die Hände
 - sowie **Haargummis** für die Kinder, die ihre vergessen haben sollten.  

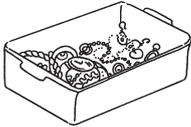


Elternbrief zum Sportunterricht

Liebe Eltern der Erstklässler und Erstklässlerinnen,



Ihr Kind hat ab sofort wöchentlich Sportunterricht. Damit der Sportunterricht erfolgreich und reibungslos ablaufen kann, geben wir Ihnen hier vorab wichtige Informationen. Bitte lesen Sie diese sorgfältig durch und besprechen Sie die Inhalte mit Ihrem Kind:

1. **Sportkleidung** ist für alle verpflichtend: **Sportshirt**, **Sporthose** (je nach Jahreszeit kurz oder lang), **Turnschuhe** und **Socken** (keine Schlappchen, da sie keinen sicheren Halt bieten).
2. Wichtig: Die **Turnschuhe** sind **ausschließlich zum Sportunterricht** zu nutzen!
3. An den Sporttagen sollte Ihr Kind **keinen Schmuck** (Ketten, Hängeohrringe, etc.) tragen. Für Uhren und Brillen steht ein Kästchen zur Aufbewahrung in der Sporthalle bereit. 
4. Lange Haare müssen mit einem **Haargummi** zusammengebunden werden (keine Haarspangen oder Haarreifen). 
5. Es ist selbstverständlich, dass sich die Kinder aus **hygienischen Gründen** zum Sportunterricht umkleiden und anschließend wieder ihre Straßenkleidung anziehen.
6. Mädchen sollten bitte an den Sporttagen **keine Strumpfhosen** oder **aufwendig zu knöpfende Kleidungsstücke** tragen, da dies die Umziehzeit unnötig verlängert.
7. Als **Getränk** geben Sie Ihrem Kind lediglich **Wasser** mit, da dieses bei einem Auslaufen nicht klebt. Zudem sollte die **Flasche nicht aus Glas** sein, um Scherben bei einem potentiellen Bruch zu vermeiden. 
8. Sollte Ihr Kind an **Krankheiten** (z.B. Asthma, Diabetes, etc.) leiden, informieren Sie unbedingt den Sportlehrer darüber. 
9. Wenn Ihr Kind aus gesundheitlichen Gründen (Erkältung) nicht am Sportunterricht teilnehmen soll, so geben Sie Ihrem Kind bitte eine **schriftliche Entschuldigung** mit. 

Tipp: Ein Päckchen Taschentücher sollte in keiner Sporttasche fehlen. 

Mit sportlichen Grüßen



Die ersten Sportstunden in Klasse 1

Planen Sie für die ersten Sportstunden ausreichend **Zeit für die Einführung einiger organisatorischer Regeln und Rituale** ein.

Zum Visualisieren der wichtigsten Regeln können Sie zum einen das dem Band beiliegende bunte Poster bzw. Plakat verwenden. Anhand von einem Jungen und einem Mädchen, die immer gleich angezogen sind, lassen sich die Regeln auf dem Weg zur Sporthalle und darin entdecken und formulieren.

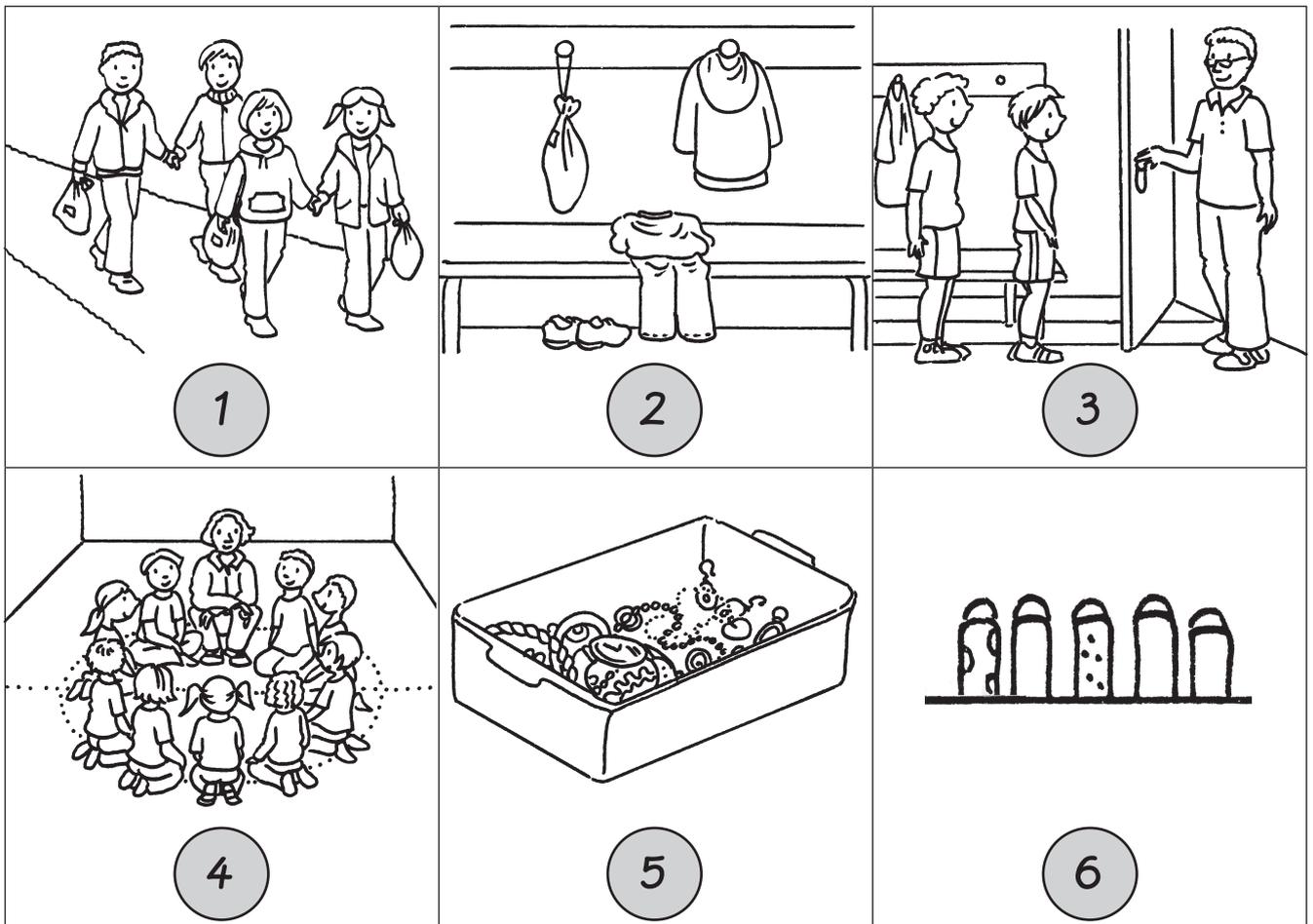
Zum anderen können Sie aber auch die sechs Bildkarten von Seite 9 zum Einführen der Kernregeln verwenden oder diese als Erinnerungskarten/Signalkarten in der jeweiligen Situation verwenden, wenn Sie diese großkopieren.

1. Die Sportlehrkraft holt die Klasse an einem vorab vereinbarten Treffpunkt ab.
2. Dort überprüft der Lehrer die Anwesenheit der Kinder und das Vorhandensein der Sportsachen.
→ Was passiert mit den Kindern, die nicht am Sportunterricht teilnehmen können/sollen?
Normalerweise treffen alle Schulen Regelungen für diese Fälle, zum Beispiel: In einer anderen Klasse mitarbeiten lassen, als Helfer mit in die Turnhalle nehmen, ...
3. Die Kinder gehen **paarweise** hinter der Lehrkraft zur Halle (Bildkarte 1).
Rennen, überholen, schubsen und drängeln sind nicht erlaubt.
4. In der Sporthalle angekommen zeigt der Lehrer den Mädchen und Jungen, in welcher **Umkleidekabine** sie sich umziehen können.
Die Funktion der Kleiderhaken, Bänke und Schuhablage wird den Kindern erklärt (Bildkarte 2).: *Jacken und Turnbeutel/-taschen kommen an den Kleiderhaken, die Anziehsachen auf die Bank und die Straßenschuhe auf die Schuhablage.*
Die dazugehörigen **Wash- und Toilettenräume** sollten ebenfalls gezeigt werden.
Zu den Duschräumen wird lediglich erwähnt, dass diese nur von Erwachsenen benutzt werden.
5. Getränkeflaschen haben in der Sporthalle nichts verloren. Deshalb sollte den Kindern ein Platz (evtl. Tisch/Karton) zum Abstellen dafür gezeigt werden (Bildkarte 6).
6. Falls sich der Lehrer nicht bei den Kindern umzieht, sondern in einer gesonderten Lehrerumkleidekabine, ist es wichtig, diese den Kindern ebenfalls zu zeigen. Im Notfall können die Kinder den Lehrer dort auffinden.
7. Die Sporthalle selbst dürfen die Kinder erst betreten, wenn der Lehrer die Erlaubnis dazu erteilt. Bis dahin warten die Kinder an der vorab vereinbarten Stelle, z. B. direkt vor der Tür, die in die Sporthalle führt (Bildkarte 3).
8. Ab der ersten Stunde sollte man ein Ritual einüben, mit dem jede Sportstunde beginnt. Unser Vorschlag für das erste Schuljahr: In der ersten Stunde treffen sich alle gemeinsam in einem **Sitzkreis im Mittelkreis** (Bildkarte 4) und warten dort, bis alle Kinder umgezogen sind. Schon ab der darauffolgenden Stunde muss man aber nicht mehr bis auf das letzte Kind im Kreis warten. Alle Schüler können sich zunächst frei (aber ohne Geräte) in der Halle bewegen und kommen auf ein vereinbartes, akustisches Signal (klatschen, pfeifen, ...) in den Mittelkreis zurück. Im Laufe der ersten Wochen werden die Kinder unterschiedlichste Kleingeräte kennenlernen, welche sie dann auch für die „freie Spielzeit“² am Stundenanfang benutzen dürfen.
9. Im Sitzkreis sollte man die Funktion des „**Schmuckkästchens**“ (Bildkarte 5) erklären. Dieses stellt der Lehrer beim Betreten der Halle direkt neben den Eingang. Alle Kinder können/müssen dort ihre Uhren, Ketten, Ohrringe, Brillen etc. sicher ablegen.

2 Unter „Freier Spielzeit“ verstehen wir die Zeit bis zum gemeinsamen Beginn der Sportstunde. In dieser dürfen sich die Kinder frei bewegen. Nach und nach dürfen sie auch eingeführte Kleingeräte hinzunehmen, um sich mit diesen alleine oder in Kleingruppen zu beschäftigen.



Bildkarten zu organisatorischen Regeln und Ritualen



Wichtige Informationen für den Lehrer

Für den Sportunterricht müssen Sie einige Grundregeln beachten, um die Aufsichts- und Sorgfaltspflicht hinreichend zu erfüllen. An oberster Stelle steht:



Jeder Schüler muss zu jeder Zeit das Gefühl haben, beaufsichtigt zu sein.

Für den Sportunterricht als solchen sollte der Lehrer:

- die Sporthalle als Erster betreten und sie als Letzter verlassen;
- die Sportgeräte – welche in dieser Stunde zum Einsatz kommen sollen – auf sichtbare Mängel bzw. deren Funktionstüchtigkeit überprüfen;
- bei Aufbauten darauf achten, dass die Schüler diese erst nutzen dürfen, wenn sie vollständig aufgebaut und mit eigenen Augen geprüft wurden;
- sich immer so positionieren, dass er möglichst die gesamte Gruppe im Blick hat;
- regelmäßig den Standort wechseln;
- sich an dem Punkt in der Halle aufhalten, von dem die größte Gefahr ausgehen könnte, dabei jedoch den Rest der Gruppe nicht aus dem Blick verlieren;
- über die Notausgänge bzw. die Notrufanlage informiert sein;
- den Aufbewahrungsort des Verbandkastens kennen und diesen regelmäßig auf Vollständigkeit überprüfen;
- über stets aufgefrischte Erste-Hilfe-Kenntnisse verfügen

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus: *Sportunterricht mit Erstklässlern*

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

