

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus: *Sportstunden KOMPLETT*

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



Inhalt

Seite

Planen, Organisieren:

| | | |
|----------|---|-------|
| 1 | Einführung | 4 |
| 2 | Planung und Organisation von Sportstunden | 5–7 |
| 3 | Schulalltag des Sportlehrers | 8 |
| 4 | Sportunterricht in der Grundschule | 9–10 |
| 5 | Komplette Sportstunden – alle Infos auf einen Blick | 11–12 |

Durchführen:

| | | |
|----------|--|--------------|
| 6 | Grundtätigkeiten anwenden | 13–23 |
| | Wagnis/Risiko erfahren und sicher damit umgehen | |
| 6.1 | Balancieren an Bänken, Steigen und Klettern an der Gitterleiter | 14–15 |
| 6.2 | Schaukeln und Hangeln an Tauen und Barren | 16–17 |
| 6.3 | Stützen und Steigen/Klettern an Bänken und Barren | 18–19 |
| 6.4 | Laufen, Steigen, Springen und Stützen an Turnbänken | 20–21 |
| 6.5 | Laufen, Springen, Heben, Tragen und Stützen in Dreiergruppen | 22–23 |
| 7 | Kondition und Koordination schulen und verbessern | 24–34 |
| 7.1 | Koordinationsschulung an Stationen | 25–26 |
| 7.2 | Konditionsschulung mit Matten | 27–28 |
| 7.3 | Kräftigen am Tau | 29–30 |
| 7.4 | Kräftigung mit Teppichfliesen | 31–32 |
| 7.5 | Schulung von Kondition und Koordination an kleinen Kästen | 33–34 |
| 8 | Turnerische Grundformen lernen und üben | 35–45 |
| 8.1 | Rolle vorwärts | 36–37 |
| 8.2 | Hockwende | 38–39 |
| 8.3 | Grätsche über den Bock | 40–41 |
| 8.4 | Handstand | 42–43 |
| 8.5 | Aufschwung am Reck | 44–45 |
| 9 | Leichtathletische Grundformen lernen und üben | 46–56 |
| 9.1 | Spielerisch um die Wette laufen – Tiefstart vorbereiten | 47–48 |
| 9.2 | Weit springen – Schrittweitsprung lernen | 49–50 |
| 9.3 | Weit werfen – Schlagwurftechnik lernen | 51–52 |
| 9.4 | Spielerisch Ausdauer schulen – Gruppenwettläufe und erste Staffeln | 53–54 |
| 9.5 | Hoch springen – Schersprung lernen und üben | 55–56 |

1 Einführung

Komplette Sportstunden schnell und gut zu organisieren, das wünschen sich die meisten Sportlehrer¹.

Veränderungen der Lebensbedingungen, unter denen Kinder heute aufwachsen, können zu einer Verschlechterung der motorischen Leistungsfähigkeit zumindest in Teilbereichen führen. Aus diesem Grund ist die Entwicklung motorischer Fähigkeiten und Fertigkeiten wesentlich und als Lernprozess anzulegen, der möglichst alle Bereiche der Sport- und Bewegungsaktivitäten umfasst.²

Komplette Sportstunden

Dieses Buch veranschaulicht mit viel Praxis komplette Sportstunden, die die oben genannten Aufgabenbereiche abdecken und Möglichkeiten aufzeigen, wie die motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten schwerpunktmäßig angesprochen, geschult und verbessert werden können.

Aufgaben

Eine wesentliche Aufgabe des Sportunterrichts besteht darin, Lernprozesse unter pädagogischen Gesichtspunkten zu organisieren und dabei die jeweiligen Rahmenbedingungen vor Ort zu berücksichtigen.

Schwerpunkte

Folgende Schwerpunkte werden beispielhaft und praxisnah in Form von kompletten Sportstunden angesprochen:

- A – Grundtätigkeiten anwenden – Wagnis/Risiko erfahren und damit umgehen
- B – Kondition und Koordination schulen und verbessern
- C – Turnerische Grundformen lernen und üben
- D – Leichtathletische Grundformen lernen und üben

Struktur

Alle Sportstunden sind klar strukturiert (Einleitung, Hauptteil, Schlussteil) und orientieren sich am jeweiligen Verlauf.

Allein der Anspruch, jede Sportstunde auf nur zwei Seiten zu präsentieren, macht deutlich, dass die im „Kopf“ der Stunde genannten Ziele und geplanten Zeitvorgaben nur durch eine gut durchdachte Organisation und geeignete methodische Maßnahmen erreicht bzw. eingehalten werden können.

Geräteskizze

Auf der ersten Seite jeder Stunde fällt die „Geräteskizze“ sofort ins Auge. Diese Übersicht macht auf einen Blick deutlich, welche Geräte in dieser Stunde benötigt und wie sie angeordnet werden sollten. Evtl. kann diese Geräteskizze vom Sportlehrer kopiert und den Schülern in die Hand gegeben werden, um sie aktiver am Aufbau beteiligen zu können und die Anordnung der Geräte verständlicher zu machen.

Für alle Sportlehrer, die heute noch nicht wissen, wie sie morgen in der Klasse 2a oder 4b den Sportunterricht inhaltlich füllen, methodisch aufbereiten und organisatorisch gestalten können, gibt es in diesem Buch komplette Sportstunden, die sofort umgesetzt werden können.

Viel Spaß bei der Auswahl und der Umsetzung der „Sportstunden komplett“
wünschen der Kohl-Verlag und

Rudi Lütgeharm

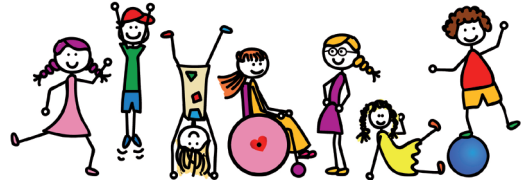
¹ Mit den Lehrern bzw. Schülern sind im ganzen Heft selbstverständlich auch die Lehrerinnen und Schülerinnen gemeint!

² Nieders. KultusMin.isterium: Kerncurriculum für die Grundschule – Schuljahrgänge 1-4, Sport, S.7

2 Planung und Organisation von Sportstunden

Sportunterricht muss ...

- dem Grundbedürfnis der Schüler nach Bewegung gerecht werden;
- die unterschiedlichen motorischen Voraussetzungen der Schüler berücksichtigen und damit die aktive Teilhabe aller Jungen und Mädchen ermöglichen;
- Freude und Spaß bereiten.



Eine sinnvolle Organisation des Sportunterrichts ist nie Selbstzweck, sondern verfolgt das Ziel, eine optimale Unterrichtssituation und -atmosphäre zu schaffen. Sie schafft damit die Rahmenbedingungen und sichert die Wirksamkeit aller anderen Unterrichtsmaßnahmen¹.

Bei der Planung von kompletten Sportstunden muss der Sportlehrer folgende Überlegungen anstellen, die hier kurz dargestellt werden.

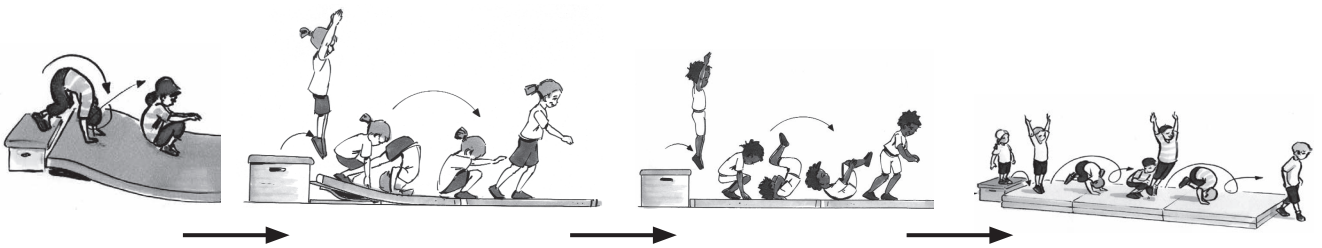
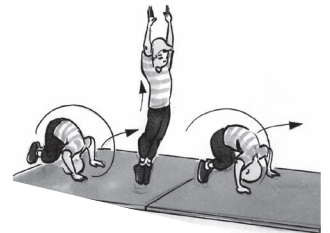
Vorab muss er sich darüber Gedanken machen, welche Ziele in dieser Stunde erreicht werden sollen und mit welchen Übungen bzw. methodischen Maßnahmen möglichst viele Schüler diese Ziele erreichen. Diese Gedanken fließen dann in die zeitliche Planung der Stundenteile und in die organisatorische Gestaltung unter Berücksichtigung der Sporthalle und der zur Verfügung stehenden Geräte ein.

- **Auswahl und Formulierung der Ziele**
= was sollen die Schüler lernen, üben und verbessern?

Beispiel: Lernen und üben der Rolle vorwärts

- **Auf welche Art und Weise sollen die Ziele/Inhalte vermittelt werden**
= wie und wodurch werden die Schüler an die Ziele herangeführt?

Beispiel: Über eine methodische Übungsreihe vom Leichten zum Schweren

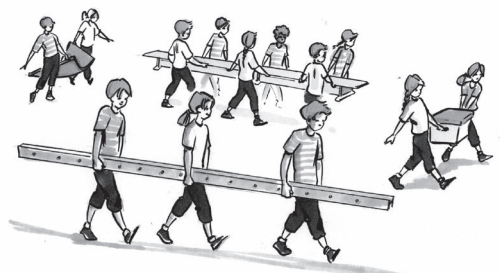


Zeitliche Struktur der Sportstunde

Wieviel Min.uten **echte Bewegungszeit** stehen nach Abzug für das Umkleiden zur Verfügung, d.h. wie viele Min.uten sind für die Einleitung, den Hauptteil und den Schlussteil zu verplanen?

Wenn die Sporthalle auf dem Schulgelände liegt, könnte bei einer Einzelstunde von 45 Min., abzüglich schnelles Umziehen eine Übungszeit von ca. 35 - 40 Min.. zur Verfügung stehen.

Hierbei darf der Auf- und Abbau nicht vergessen werden, der hier mit zur Übungszeit gerechnet wird; denn auch beim Tragen von kleinen Kästen, Matten, Turnbänken etc. werden die Schüler physisch belastet.



¹ Lütgeharm, R.: *Grundschule – Sport fachfremd unterrichten*, S. 24, Kohl-Verlag

2 Planung und Organisation von Sportstunden

| Einzelstunde 45 Min. = 35 - 40 Min. echte Bewegungszeit | | |
|---|--------------------------|------------------------------|
| Einleitung = 5 - 7 Min. | Hauptteil = 20 - 30 Min. | Schlussenteil = 5 - 7 Min. |
| Doppelstunde 90 Min. = 70 - 80 Min. echte Bewegungszeit | | |
| Einleitung = 10 - 15 Min. | Hauptteil = 40 - 60 Min. | Schlussenteil = 10 - 15 Min. |

Aufgaben und Gestaltung der Stundenteile

Natürlich muss sich der Sportlehrer auch darüber Gedanken machen, wie er die Aufgaben der einzelnen Teile der Sportstunde löst und inhaltlich füllt. Wichtig hierbei sind immer folgende grundsätzliche Überlegungen, die bei jeder kompletten Sportstunde berücksichtigt werden sollten:

| Einleitung | Hauptteil | Schlussenteil |
|---|--|---|
| <i>Einstimmung, Erwärmung, Bereitmachen</i> | <i>Leistungsteil</i> | <i>Ausklang</i> |
| „Alle machen alles mit“ | Alle Schüler sollten aktiv mitmachen können – Methodik + Differenzierung | „Alle machen mit“ |
| <ul style="list-style-type: none"> - Einfache und bekannte Übungen auswählen. - Bei ausgewählten „kleinen Spielen“ scheidet keiner aus (Erwärmung). - Beim Einsatz von Handgeräten (Ball, Seil, Stab, Reifen etc.) erhält jeder Schüler ein Handgerät. - Es kann einzeln, paarweise oder in Gruppen geübt werden. | <ul style="list-style-type: none"> - Lernen neuer Bewegungsfertigkeiten - Formen/Festigen bekannter Bewegungsfertigkeiten - Anwenden und Schulen von Grundtätigkeiten - Verbessern konditioneller und koordinativer Fähigkeiten (Übungsprogramme und Zirkeltraining) | <ul style="list-style-type: none"> - Es können auch kleine Spiele eingesetzt werden, bei denen zeitweise nicht immer alle Schüler aktiv beteiligt sind. - Nummernwettkäufe, Staffeln, Lauf- und Fangspiele, aber auch einfache Ballspiele - Entspannungsübungen - Kurzer Austausch über die gemachten Bewegungserfahrungen - Sitzkreis, Abschlussgespräch usw. <p>Auch hier bildet die Aktivität/ Bewegung den Schwerpunkt!</p> |

Sachliche (materielle) Voraussetzungen

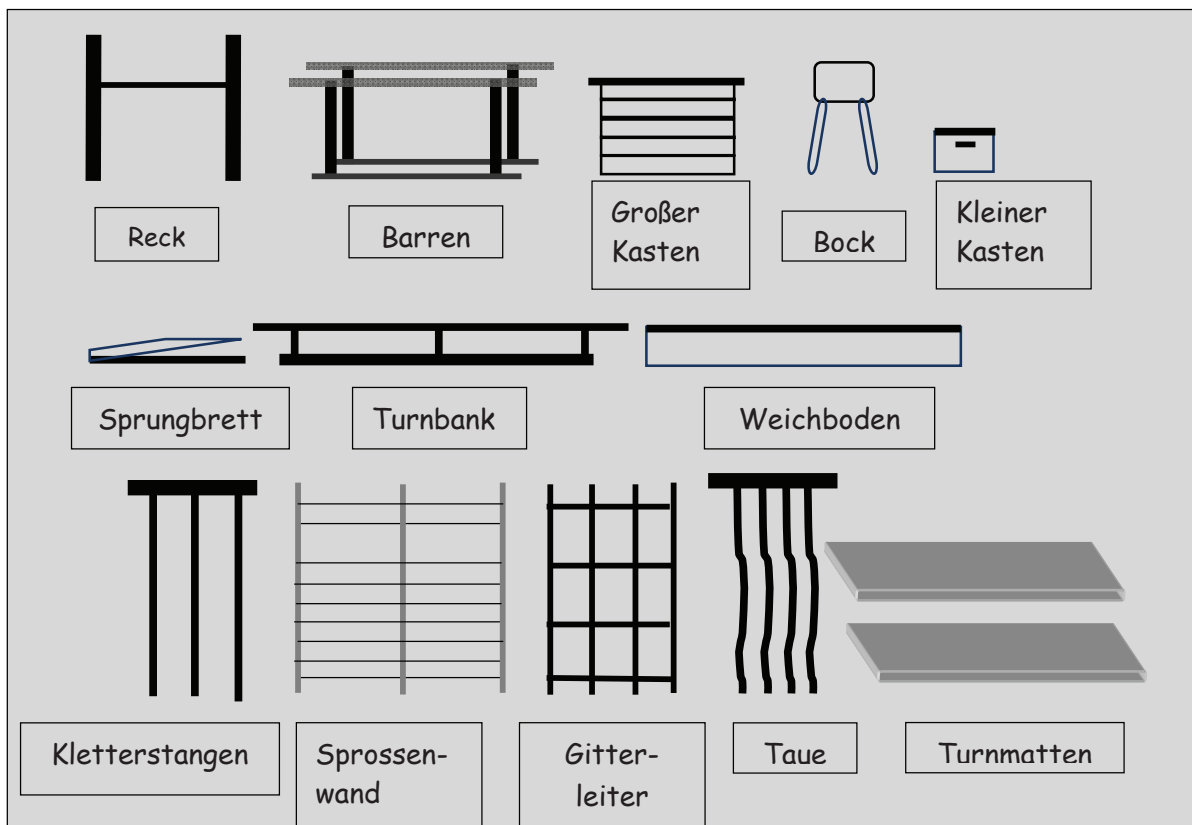
Eine wesentliche Aufgabe des Sportunterrichts besteht darin, Lernprozesse unter pädagogischen Gesichtspunkten zu organisieren und dabei die jeweiligen Rahmenbedingungen vor Ort zu berücksichtigen. Die jeweiligen örtlichen Gegebenheiten sind von entscheidender Bedeutung für die Planung und Umsetzung von kompletten Sportstunden. Folgende Fragen müssen dabei konkret geklärt werden:

- Ist der Sportlehrer mit seiner Klasse allein in der Sporthalle oder steht ihm nur ein Hallenteil zur Verfügung?
- Durch eine Mehrfachnutzung stehen in der Regel nicht alle Großgeräte zur Verfügung oder die fest installierten Geräte befinden sich im anderen Hallenteil usw.
- Welche Geräte sind für die Umsetzung der angedachten kompletten Sportstunde erforderlich?
- Stehen die benötigten Geräte in ausreichender Anzahl zur Verfügung und sind sie alle voll funktionsfähig?

Großgeräte

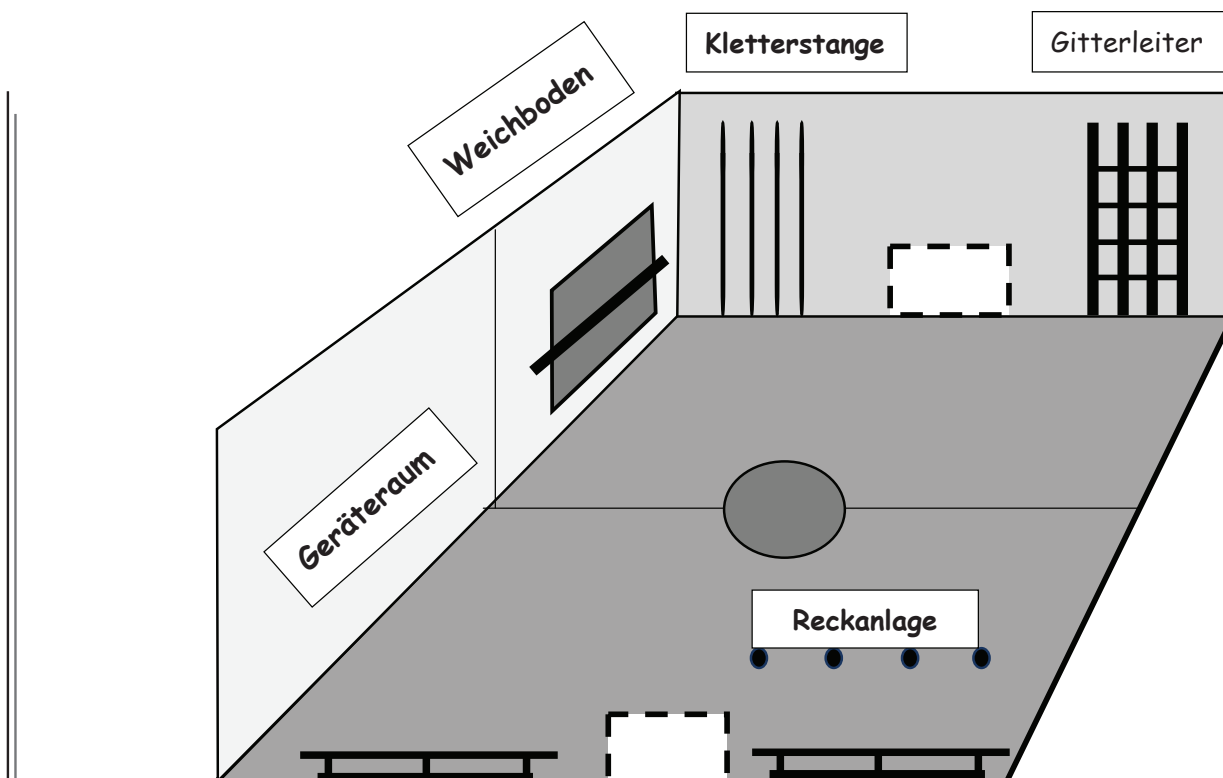
Die Übersicht veranschaulicht, welche beweglichen und fest installierten Großgeräte meistens mehrfach in jeder Sporthalle vorhanden sind. Diese Symbole werden auch bei der Darstellung der kompletten Sportstunden zur Veranschaulichung in diesem Buch verwendet.

2 Planung und Organisation von Sportstunden



Hallenschema

Das hier beispielhaft vorgestellte Hallenschema macht deutlich, dass der Sportlehrer bei seiner Planung auch immer die jeweilige Sporthalle und die Anordnung der fest installierten Geräte beachten muss. Hier muss bei der Planung einer Bewegungslandschaft unter Einbeziehung der Recke/Taue deren Standort (Installation) berücksichtigt werden.



3 Schulalltag des Sportlehrers

An den Sportlehrer werden häufig besondere Anforderungen gestellt, weil sich sein Schulalltag meistens deutlich von dem eines anderen Fachlehrers, der nur im Klassenraum seinen Unterricht in Deutsch, Mathematik oder Sachunterricht abhält, unterscheidet.



Die Sportlehrkraft ...

- muss häufig Raumwechsel vornehmen und die damit verbundenen Wege zur Sporthalle bzw. zum Klassenraum berücksichtigen und durchführen;
- muss daran denken, dass seine Sporttasche immer „griffbereit“ vorhanden sein sollte, um damit zur Sporthalle zu gehen und sich anschließend umzuziehen;
- denkt in der Regel meistens schon auf dem Weg zur Sportstätte über die Inhalte und eine reibungslose Organisation der folgenden Sportstunde nach;
- muss häufig „bummelnde“ Schüler zum schnelleren Umziehen ermahnen, damit die Sportstunde pünktlich beginnen kann und Zeitverluste vermieden werden.

Besondere Bedingungen des Sportunterrichts in der Sporthalle

- Im Unterschied zum Unterricht im Klassenraum, der in einem bekannten organisatorischen Rahmen durchgeführt wird, hat es der Sportlehrer je nach Thema mit ständig wechselnden Organisationsformen zu tun und muss dabei motorisch aktive Schüler beaufsichtigen.
- Die gesamte Planung/Organisation ist immer von der Ausstattung der jeweiligen Sporthalle abhängig. Welche Großgeräte sind vorhanden und in welcher Anzahl sind sie einsetzbar?
- Stehen die fest eingepplanten Großgeräte in der entsprechenden Anzahl zur Verfügung oder benötigt der Kollege sie ebenfalls; d.h. statt drei großer Kästen kann nur ein Gerät genutzt werden usw.
- Bei der Durchführung der jeweiligen Sportstunde muss immer die Anordnung der in der Sporthalle fest installierten Geräte berücksichtigt werden.
- Wichtig ist auch die Anzahl der verfügbaren Klein- und Handgeräte wie Bälle, Sprungseile, Reifen, Stäbe etc., damit jeder Schüler ein Handgerät erhält.
- Eine evtl. Doppelbelegung der Sporthalle bedeutet auch immer einen größeren Geräuschpegel.
- Sind alle Großgeräte voll funktionsfähig; d.h. sind die Transporteinrichtungen der Barren in Ordnung bzw. lassen sich die Holme sicher arretieren usw.

Um den Alltag des Sportlehrers etwas zu erleichtern, werden in diesem Buch komplette Sportstunden mit unterschiedlichen inhaltlichen Schwerpunkten übersichtlich und anschaulich dargestellt, die es ihm ermöglicht, sich zielgerichtet-systematisch und zeitsparend vorzubereiten. Ein wichtiger Punkt ist hierbei die Geräteskizze, die natürlich immer den örtlichen Gegebenheiten angepasst werden muss.

Sportstunden KOMPLETT

Planen • Organisieren • Durchführen

2. Digitalauflage 2020

© Kohl-Verlag, Kerpen 2019
Alle Rechte vorbehalten.

Inhalt: Rudi Lütgeharm
Coverbild: © Sergey Ryzhof & Daniel Ernst - AdobeStock.com
Redaktion: Kohl-Verlag
Grafik & Satz: Kohl-Verlag

Bestell-Nr. P12 342

ISBN: 978-3-96624-532-6

Bildquellen:

Seite 5: © VRD - AdobeStock.com; Seite 8: © gpointstudio - AdobeStock.com, © micromonkey - AdobeStock.com, © satyrenko - AdobeStock.com

Literatur:

- Bruckmann, M./Dieckert, J./Herrmann K.: Gerätturnen für alle, Pohl Verlag 1991
- Hessisches Kultusministerium Kerncurriculum Hessen Primarstufe
- Kern, U./Söll, W.: Praxis und Methodik der Schulsportarten, Verlag Karl Hofmann 1997
- Lütgeharm, R.: Fit und Kreativ durch Bewegung, Kohl-Verlag Kerpen 2. Auflage 2009
- Lütgeharm, R.: Fitnessstudio im Sportunterricht, Kohl-Verlag 2018
- Meinel K./Schnabel G.: Bewegungslehre – Sportmotorik, 2004 Südwest Verlag in der Verlagsgruppe Random House GmbH, München
- Nieders. Kultusministerium- Kerncurriculum für die Grundschule -Schuljahrgänge 1-4 – Sport
- Söll, W.: Sportunterricht – Sport unterrichten, Verlag Karl Hofmann 1996

© Kohl-Verlag, Kerpen 2020. Alle Rechte vorbehalten.

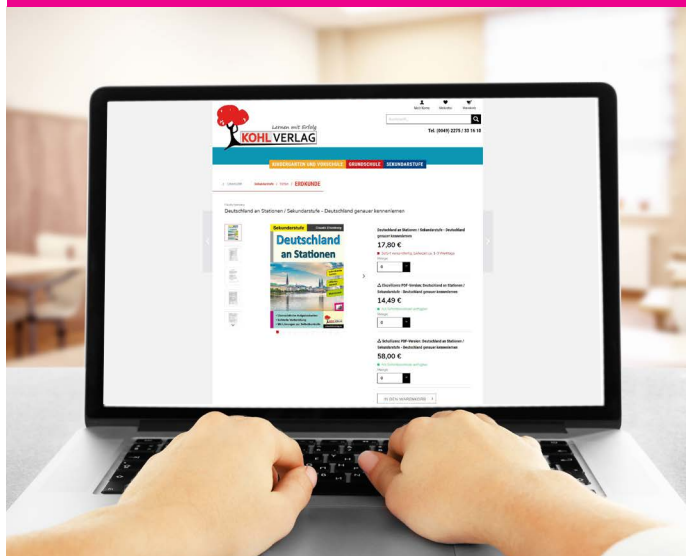
Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt und unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages (§ 52 a UrhG). Weder das Werk als Ganzes noch seine Teile dürfen ohne Einwilligung des Verlages an Dritte weitergeleitet, in ein Netzwerk wie Internet oder Intranet eingestellt oder öffentlich zugänglich gemacht werden. Dies gilt auch bei einer entsprechenden Nutzung in Schulen, Hochschulen, Universitäten, Seminaren und sonstigen Einrichtungen für Lehr- und Unterrichtszwecke. Der Erwerber dieses Werkes in PDF-Format ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den Gebrauch und den Einsatz zur Verwendung im eigenen Unterricht wie folgt zu nutzen:

- Die einzelnen Seiten des Werkes dürfen als Arbeitsblätter oder Folien lediglich in Klassenstärke vervielfältigt werden zur Verwendung im Einsatz des selbst gehaltenen Unterrichts.
- Einzelne Arbeitsblätter dürfen Schülern für Referate zur Verfügung gestellt und im eigenen Unterricht zu Vortragszwecken verwendet werden.
- Während des eigenen Unterrichts gemeinsam mit den Schülern mit verschiedenen Medien, z.B. am Computer, Tablet via Beamer, Whiteboard o.a. das Werk in nicht veränderter PDF-Form zu zeigen bzw. zu erarbeiten.

Jeder weitere kommerzielle Gebrauch oder die Weitergabe an Dritte, auch an andere Lehrpersonen oder pädagogische Fachkräfte mit eigenem Unterrichts- bzw. Lehr-auftrag ist nicht gestattet. Jede Verwertung außerhalb des eigenen Unterrichts und der Grenzen des Urheberrechts bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages. Der Kohl-Verlag übernimmt keine Verantwortung für die Inhalte externer Links oder fremder Homepages. Jegliche Haftung für direkte oder indirekte Schäden aus Informationen dieser Quellen wird nicht übernommen.

Kohl-Verlag, Kerpen 2020

Unsere Lizenzmodelle



Der vorliegende Band ist eine PDF-Einzellizenz

Sie wollen unsere Kopiervorlagen auch digital nutzen? Kein Problem – fast das gesamte KOHL-Sortiment ist auch sofort als PDF-Download erhältlich! Wir haben verschiedene Lizenzmodelle zur Auswahl:



| | Print-Version | PDF-Einzellizenz | PDF-Schullizenz | Kombipaket Print & PDF-Einzellizenz | Kombipaket Print & PDF-Schullizenz |
|---|---------------|------------------|-----------------|-------------------------------------|------------------------------------|
| Unbefristete Nutzung der Materialien | X | X | X | X | X |
| Vervielfältigung, Weitergabe und Einsatz der Materialien im eigenen Unterricht | X | X | X | X | X |
| Nutzung der Materialien durch alle Lehrkräfte des Kollegiums an der lizenzierten Schule | | | X | | X |
| Einstellen des Materials im Intranet oder Schulservers der Institution | | | X | | X |

Die erweiterten Lizenzmodelle zu diesem Titel sind jederzeit im Online-Shop unter www.kohlverlag.de erhältlich.

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus: *Sportstunden KOMPLETT*

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

