



SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Bewegungsgeschichten im Sportunterricht Klasse 1-4

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de





Vorwort.....	4
Hinweise für den Einsatz der Bewegungsgeschichten	5

Bewegungsgeschichten



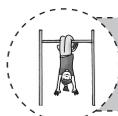
1. Bewegen im Wasser..... 6

1.1 Taucher im Meer für Nichtschwimmer, Klasse 1/2.....	6
1.2 Rundreise zu den Meerestieren für fortgeschrittene Nichtschwimmer und Schwimmer, Klasse 1/2	10
1.3 Die Reise der Kaiserpinguine für Nichtschwimmer und Schwimmer, Klasse 3/4	14
1.4 Im Froschteich für Schwimmer, Klasse 3/4	19



2. Laufen, Springen, Werfen..... 23

2.1 Joggingrunde mit Hund zum Laufen und Werfen, Klasse 1/2.....	23
2.2 Heimweg durch den Regen zum Laufen und Springen mit Seil, Klasse 1/2.....	28
2.3 Unterwegs mit der Affenbande zum Laufen und Springen, Klasse 3/4.....	32
2.4 Lieferservice zum Laufen, Springen und Werfen, Klasse 3/4.....	37



3. Bewegen an und mit Geräten..... 41

3.1 Wiesen im Park zu Körperspannung und Stützkraft, Klasse 1/2.....	41
3.2 Der tropische Regenwald in Südamerika zu Körperspannung, Gleichgewicht und Stützkraft, Klasse 3/4	46
3.3 Hinter den Zirkuskulissen zum Bewegen an und mit Geräten, Klasse 1/2	51
3.4 Kreuzfahrt im Atlantik zum Bewegen an und mit Geräten, Klasse 3/4	56



4. Gymnastisches, rhythmisches Bewegen, Tanzen..... 60

4.1 Auf der Blumenwiese zum rhythmischen, synchronen und vielseitigen Bewegen und Gestalten in Kleingruppen, Klasse 1/2	60
4.2 Zugvögel auf Reisen zum rhythmischen und synchronen Bewegen und Gestalten in Kleingruppen, Klasse 3/4	64



5. Fahren, Rollen, Gleiten..... 68

5.1 Briefboten zum Fahren, Rollen und Gleiten mit Inlineskates, Klasse 3/4.....	68
5.2 Der Weg der Meeresschildkröten zum Fahren, Rollen und Gleiten auf Rollbrettern, Klasse 3/4	72

Lage- und Hallenpläne.....	76
----------------------------	----



Der Sportunterricht in der Grundschule benötigt im 45-Minutentakt neue Impulse und kreative Anregungen, die Ihre Schüler¹ dazu motivieren, so aktiv und nachhaltig wie möglich am Unterricht teilzunehmen. Überraschen Sie Ihre Schüler mit einer motivierenden Geschichte und vielseitigen Bewegungsaufgaben, die Sie passend zu den einzelnen Kompetenzbereichen und Sportarten der curricularen Vorgaben auswählen können. So werden Ihre Schüler zur aktiven und freudigen Teilnahme am Sportunterricht angeregt.

Eine Bewegungsgeschichte kann den Schülern die Möglichkeit eröffnen, eine unbeliebte Sportart in einem ganz anderen, attraktiven Zusammenhang zu erleben. Oft umfassen Sportstunden eine große Anzahl an Einzelaufgaben zu einer bestimmten Sportart. Die Schüler werden dadurch nicht angesprochen und häufig werden Fragen gestellt, wofür diese oder jene Übung eigentlich notwendig ist. Damit diese Fragen erst gar nicht aufkommen, werden in diesem Band spannende Geschichten mit motivierenden Themen (Tiere, Abenteuer etc.) angeboten. Darin integriert sind vielerlei Bewegungsaufgaben, die zur Vorbereitung, Durchführung oder Vertiefung für einzelne Sportarten (Turnen, Schwimmen, Tanzen etc.) eingesetzt werden können. Zu jeder Geschichte erhalten Sie übersichtlich gestaltete Bildkarten zu den Bewegungsaufgaben, die Sie als Lehrerin unterstützen und zur Motivation Ihrer Schüler beitragen.

Es motiviert die Schüler sehr, sich durch die Geschichten in eine andere Person, in Tiere oder spannende Situationen hineinzusetzen. In diesem Kontext können die Schüler einer vorgelesenen Geschichte folgen und sich ganz nebenbei aktiv bewegen und quasi unbemerkt für die einzelnen Sportarten bzw. Kompetenzbereiche trainieren. Der vorliegende Band bietet Ihnen dabei Bewegungsgeschichten zu fast allen curricularen Vorgaben für das Fach Sport in der Grundschule.

Bewegungsgeschichten werden hier verstanden als von der Lehrerin vorgelesene Geschichten in Abschnitten. In jedem Vorleseabschnitt sind eine oder mehrere Bewegungsaufgaben enthalten. Die Schüler führen diese einzeln, mit einem Partner oder gruppenweise entsprechend der Vorgabe aus. Es sind zu jeder Zeit alle Schüler in Bewegung. Es ergibt sich eine ganz natürliche Differenzierung, da die Schüler sich an ihren Mitschülern orientieren können. Zudem bietet die Ausführung der einzelnen Aufgaben an vielen Stellen geöffnete und individualisierte Lernwege und Bewegungsausführungen an. Die Lehrerin kann entsprechend des Könnens ihrer Schüler geeignete Geschichten auswählen und durch die Bildkarten vorab erkennen, welche Bewegungen in der Geschichte vorkommen. Es ist natürlich möglich, einzelne Bewegungen wegzulassen (ggf. ist dies auch durch das vorhandene Material in der Halle eingeschränkt). Eine flexible Verlängerung der Geschichten ist ebenso möglich.

Die Bewegungsgeschichten enthalten eine Progression und sind vom Leichten zum Schweren, vom Einfachen zum Komplexen sowie vom Bekannten zum Unbekannten hin aufgebaut. Der Kompetenzbereich „Laufen“ ist als Bestandteil und vor allem im Sinne der Erwärmung in fast jede Geschichte integriert.

Viel Erfolg und Spaß beim kreativen Erleben der sportlich aktiven Geschichten!

Sarah Kohl

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



Zielsetzung und Gestaltungsmöglichkeiten

Die Bewegungsgeschichten in diesem Band können prinzipiell zu allen Zeitpunkten des Unterrichts eingesetzt werden:

- ★ zum Aufwärmen und zur Vorbereitung auf eine bestimmte Sportart.
- ★ als didaktischer Schwerpunkt zum Trainieren, Vertiefen oder Wiederholen der einzelnen Sportarten – entsprechend des inhaltlichen Schwerpunkts.
- ★ zum Ausklang einer Unterrichtseinheit.

Variable und individuelle Gestaltungen von Zeitdauer und Anforderungsniveau sind möglich durch:

- ★ eine Verlängerung oder Verkürzung der einzelnen Bewegungsaufgaben.
- ★ eine Erhöhung oder Reduzierung der vorhandenen Materialien.
- ★ die Größe des vorhandenen Bewegungsraums.
- ★ den Verzicht auf einzelne Bewegungsaufgaben.

Zu allen Geschichten kann passende instrumentale Hintergrundmusik ausgewählt werden. Dies bietet sich besonders bei Geschichten zum gymnastischen und rhythmischen Bewegen an. Der Auf- und Abbau ist nicht in die Zeitangaben der Geschichten mit eingerechnet.

Vorbereitung und Planung

Die Lehrerin:

- ★ liest sich die Bewegungsaufgaben und die Geschichten sowie die Tipps vor der Unterrichtsstunde durch und wählt eine passende Geschichte für die Schüler aus.
- ★ überprüft vorhandenes Material und Platzvorgaben in der Turnhalle.
- ★ wählt ggf. passende Hintergrundmusik für die Bewegungsgeschichte aus.
- ★ nimmt bei Tauchaufgaben im Schwimmbad einen Gegenstand aus Metall mit, der es ermöglicht, den Schülern auch unter Wasser ein Signal zu geben. Schwimmbrillen sind nicht erforderlich!
- ★ vergrößert die Bildkarten, gestaltet diese ggf. farbig und laminiert sie.
- ★ wählt ein passendes Signal für die eigene Position während der Geschichte aus, ebenso ein Stoppsignal sowie einen Sammelpunkt für die Schüler, um der Geschichte zuzuhören.
- ★ verschafft sich mithilfe der Lage- und Hallenpläne einen Überblick über mögliche Aufbauten.

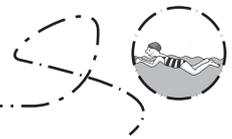
Durchführung

Jeder Absatz in der Geschichte, der an der erläuterten, fett gedruckten Bewegungsaufgabe in Klammern zu erkennen ist, ist das Zeichen für eine neue Bewegungsaufgabe. Die Lehrerin liest erst weiter, wenn die Bewegungsaufgabe von den Schülern vollständig durchgeführt wurde.

Die Lehrerin:

- ★ baut gemeinsam mit den Schülern auf oder lässt den Lageplan mithilfe der Lage- und Hallenpläne (ab Seite 76) entsprechend aufbauen.
- ★ erklärt den Schülern, dass sie eine Geschichte hören werden, zu der sie Bewegungen ausführen, bis ein Stoppsignal erfolgt. Sie erklärt auch, welche Geräte/Materialien in der Halle welche Bedeutung in der Geschichte haben (siehe Tipps bei der jeweiligen Geschichte).
- ★ erläutert den Schülern die ausgewählten Signale für „Stopp“, „Sammelpunkt“ und die „eigene Position“ (siehe empfohlene Tipps bei der jeweiligen Geschichte).
- ★ liest die Geschichte in Absätzen vor und zeigt an den entsprechenden Stellen die jeweiligen Bildkarten zur Erläuterung der Bewegungsausführung. Wenn nötig, können die Bewegungsaufgaben von der Lehrerin zur weiteren Unterstützung vorgemacht werden.

Taucher im Meer – für Nichtschwimmer (Klasse 1/2)



	Dauer	ca. 8 bis 12 Minuten
	Material	<ul style="list-style-type: none">★ Nichtschwimmerbecken (Wassertiefe: Bauch- bis Brusthöhe der Schüler)★ Wasserbereich: mindestens ca. 8 m x 5 m★ eine Poolnudel pro Schüler★ Bildkarten 1–8, siehe Seite 8–9
	Inhalte nach curricularen Vorgaben	<ul style="list-style-type: none">★ vielfältige Wasserbewältigung und -gewöhnung (Wasserwiderstand, Wasserdruck, Atmen, Tauchen, Auftreiben und Schweben, Springen im Wasser)★ variationsreiches Bewegen im Wasser
	Tipps	Die Lehrerin befindet sich an einem Punkt am Beckenrand, von dem aus sie alle Schüler sehen kann. Ein Pfiff oder ein Handsignal (Heben der Hand) eignen sich als Signal für das Ende der Bewegungsaufgabe. Vor der Lehrerin befindet sich der Treffpunkt der Schüler, um der Geschichte zuzuhören. Die Geschichte startet am Beckenrand. Das Nichtschwimmerbecken ist das „ Meer “, der Beckengrund ist der „ Meeresgrund “ und die Poolnudel ist die zu testende „ Tauchausrüstung “ in der Geschichte. Zum Markieren des Wasserbereichs als Bewegungsraum sind Markierungen (wie z. B. Treppen) hilfreich.

Bewegungsaufgaben, die in der Geschichte durchgeführt werden:

Die Schüler:

- ★ gehen gemeinsam über eine Treppe oder Leiter ins Wasser und halten sich dabei an den Händen.
- ★ gehen in unterschiedlichen Tempi im Wasser umher und können sich dabei an den Händen halten.
- ★ sehen ihre Füße an, schütteln sie aus, bewegen sie vor und zurück und zeichnen damit Kreise im Wasser.
- ★ stehen im Wasser und heben und senken abwechselnd ihre Knie.
- ★ springen im Wasser auf der Stelle, ziehen beim Springen ein Knie mit hoch und nehmen die Arme mit (**Bildkarte 1**).
- ★ streichen mit den Händen über das Wasser und schieben, schaufeln und klatschen auf das Wasser (**Bildkarte 2**).
- ★ drehen die Unterarme umeinander wie ein Schaufelrad vorwärts und rückwärts und gehen dabei durch das Becken (**Bildkarte 3**).
- ★ werfen sich selbst Wasser ins Gesicht und über den Kopf, atmen aus und pusten Luft auf die Wasseroberfläche (**Bildkarte 4**).
- ★ tauchen Mund und Nase ein, atmen aus und öffnen die Augen (**Bildkarte 5**).
- ★ schieben und ziehen die Poolnudel vor und hinter sich durchs Wasser, sitzen auf der Poolnudel, liegen in Bauchlage auf der Poolnudel, klemmen die Poolnudel unter die Achseln und legen sie unter den Nacken (**Bildkarten 6–8**).



Geschichte zum Vorlesen:



Heute seid ihr eine Gruppe Taucher, die vor ihrem ersten großen Tauchgang ihre Tauchausrüstung (**Poolnudel zeigen**) im Meer sowie das Meerwasser testen wollen. Zuerst müsst ihr eine Stelle finden, um ins Meer zu gehen. Wer hat eine Idee, wo man hier gut ins Meer gehen kann? Über diese Stelle lauft ihr hintereinander ins Wasser und haltet euch dabei an den Händen (**gehen gemeinsam über eine Treppe oder Leiter ins Wasser und halten sich dabei an den Händen**).

Taucher im Meer – für Nichtschwimmer (Klasse 1/2)



Im Meer verschafft ihr euch einen Überblick, indem ihr überall hingehet und schaut, ob ihr etwas Interessantes entdecken könnt. Dabei könnt ihr schneller und langsamer laufen oder die Hand eines anderen Tauchers nehmen (**gehen im Wasser in unterschiedlichen Tempi umher und können sich dabei an den Händen halten**).

- 10 Jetzt testet ihr das Meerwasser. Dazu bildet ihr einen Kreis, in dem ihr euch anschauen könnt (**bilden einen Kreis**). Ihr versucht eure Füße zu sehen. Beschreibt, wie sie aussehen! Dann schüttelt ihr einen Fuß nach dem anderen aus. Ihr bewegt ihn im Wasser vor und zurück. Ihr malt im Wasser Kreise mit dem Fuß. Jetzt wechselt ihr zu eurem anderen Fuß (**Füße ansehen, ausschütteln und im Wasser vor und zurück bewegen, Kreise zeichnen**).
- 15 Als nächstes zieht ihr ein Knie nach dem anderen bis zur Wasseroberfläche hoch und drückt das Wasser mit dem Fuß nach unten zum Meeresboden (**stehen im Wasser, heben und senken die Knie abwechselnd**). Wer schafft es, im Wasser nach oben zu springen? Schafft es jemand, beim Springen ein Knie hochzuziehen? Nehmt die Arme mit (**springen im Wasser auf der Stelle, ziehen beim Springen ein Knie hoch, nehmen die Arme mit – Bildkarte 1**).
- 20 Nun testen eure Hände und Arme das Wasser. Dazu streicht ihr mit euren Händen über die Wasseroberfläche (**streichen mit den Händen über das Wasser**), schiebt und schaufelt mit euren Händen und Armen das Wasser nach hinten weg (**schieben und schaufeln das Wasser – Bildkarte 2**), klatscht mit den Händen auf das Wasser (**klatschen auf das Wasser**) und dreht eure Unterarme vor euch umeinander wie ein Schaufelrad. Probiert es vorwärts und rückwärts, lauft durch das Wasser und schaufelt es um (**drehen Unterarme umeinander (vorwärts und rückwärts) und gehen durch das Becken – Bildkarte 3**).

Das war anstrengend und ihr seid ins Schwitzen geraten. Nun müsst ihr euch abkühlen. Ihr werft euch mit euren Händen erst Wasser ins Gesicht und dann kühlt ihr euren Kopf, indem ihr eure Haare nass macht (**werfen sich Wasser ins Gesicht und über den Kopf**). Jetzt müsst ihr überprüfen, ob es sich lohnt, an dieser Stelle einen Tauchgang zu machen. Dazu pustet ihr zunächst Luft von oben auf die Wasseroberfläche, indem ihr ausatmet (**atmen aus, pusten Luft auf die Wasseroberfläche – Bildkarte 4**).

So könnt ihr nicht sehen, was sich im Meer befindet, deshalb taucht ihr mit Mund und Nase ins Wasser ein, pustet die Luft aus und öffnet die Augen. Was seht ihr? (**tauchen Mund und Nase ins Wasser ein, atmen aus und öffnen die Augen – Bildkarte 5**). Können ihr auch komplett untertauchen und einen anderen Taucher sehen? Ihr könnt euch dabei an jemand anderem festhalten (**tauchen unter, öffnen die Augen**).

Jetzt müsst ihr nur noch eure Tauchgeräte testen. Jeder erhält jetzt sein Tauchgerät. Zum Testen schiebt ihr es beim Gehen und Laufen im Meer vor euch her (**schieben die Poolnudel vor sich durchs Wasser**). Dann zieht ihr es hinter euch her und lauft mal schneller und mal langsamer (**ziehen die Poolnudel hinter sich her, variieren die Geschwindigkeit**). Ihr drückt euer Tauchgerät unter Wasser, lasst es dann los und beobachtet, was passiert (**tauchen die Poolnudel unter und lassen sie los**). Jetzt kommt es zum intensivsten Teil der Gerätprüfung. Setzt euch mittig auf das Gerät und löst eure Beine vom Boden (**auf der Poolnudel sitzen – Bildkarte 6**). Klemmt das Gerät unter euren Achseln ein und stoßt euch vom Boden ab. Trägt euch das Gerät? Schwebt ihr auf dem Wasser? (**Poolnudel in Bauchlage unter den Achseln einklemmen und darauf schweben – Bildkarte 7**) Können ihr euch der Länge nach auf das Gerät legen? (**liegen auf der Poolnudel**) Legt das Gerät unter euren Nacken und versucht auf dem Rücken auf dem Wasser zu schweben (**Poolnudel im Nacken, in Rückenlage, schweben auf dem Wasser – Bildkarte 8**).

50 Die Geräteprüfung ist nun erfolgreich abgeschlossen. Jetzt wisst ihr, was euer Tauchgerät alles kann und ihr seid bereit für den ersten richtigen Tauchgang. Von den Tauchern werdet ihr wieder zu euch.



SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Bewegungsgeschichten im Sportunterricht Klasse 1-4

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

