

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

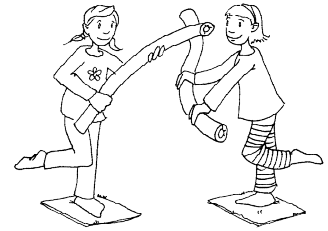
66 x Sport mit Alltagsmaterialien

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



Inhalt



4 Erläuterungen

6 I Luftballons

⊗ Schwebende Luftballonwand ⊗ Wir tanzen um die Wette ⊗ Wasserbomben-Weitwurf ⊗ Bett aus Luft
Do it Yourself – Hoch hinaus! ⊗ Do it Yourself – Fliegenklatschenballon ⊗

12 II Zeitungen

⊗ Zirkelball ⊗ Stopptanz ⊗ Gratwanderung ⊗ Der Transporter ⊗ Do it Yourself – Konfetti ⊗
Do it Yourself – Tausendfüßler ⊗

18 III Seile, Taue, Kordeln und Hosengummis

⊗ Fitnessstudio ⊗ Ngu – Kin – Hang ⊗ Der wandernde Tunnel ⊗ Zirkus Fidibus ⊗ Do it Yourself –
Kordellauf ⊗ Do it Yourself – Gummitwist ⊗

24 IV Teppichfliesen

⊗ Hahnenkampf ⊗ Eisfiguren ⊗ Irrgarten ⊗ Schlangenlauf ⊗ Do it Yourself – Kutschenrennen ⊗
Do it Yourself – Buschfeuer ⊗

30 V Bier- und Pappdeckel

⊗ Bierdeckelregen ⊗ Inselwanderung ⊗ Straßenbau ⊗ Rollender Rubel ⊗ Do it Yourself – Königshof ⊗
Do it Yourself – Luftgymnastik ⊗

36 VI Plastikflaschen

⊗ Kegeln ⊗ Packesel ⊗ Fernsteuerung ⊗ Hanteln ⊗ Do it Yourself – Seerobben und ihre Kleinen ⊗
Do it Yourself – Nummer 5 ⊗

42 VII Joghurtbecher

⊗ Becher-Minigolf ⊗ Sammelsurium ⊗ Der Weg ist das Ziel ⊗ Bechermatch ⊗ Do it Yourself –
Pyramidenbau ⊗ Do it Yourself – Jahrmarkt ⊗

48 VIII Bananenkisten, Pappschachteln und -rollen

⊗ Flüsterpost ⊗ Ruderhockey ⊗ Stelzenlauf ⊗ Leichtathletik ⊗ Do it Yourself – Pilzköpfe ⊗
Do it Yourself – Roboter ⊗

54 IX Wäscheklammern und Fahrradschläuche

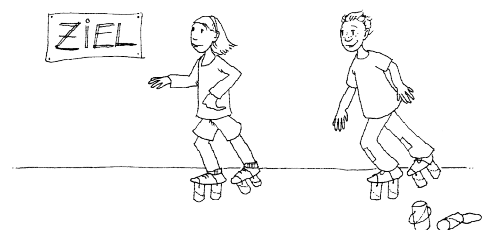
⊗ Fahrradstretch ⊗ Bojen versenken ⊗ Das Huhn auf Futtersuche ⊗ Klammergeister ⊗
Do it Yourself – Schwänzchenklau ⊗ Do it Yourself – Am Nordpol ⊗

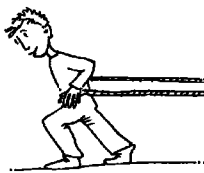
60 X Tücher und Decken

⊗ Wasserstaffellauf ⊗ Vorhang öffne dich! ⊗ Das fliegende Sprungtuch ⊗ Wilderer ⊗
Do it Yourself – Der fliegende Ball ⊗ Do it Yourself – Der Tüchertanz ⊗

66 XI Watte

⊗ Watte – Yoga ⊗ Schneesturm ⊗ Luisa und der Schneemann ⊗ Im Zauberland ⊗
Do it Yourself – Federball im Watteall ⊗ Do it Yourself – Eierklau ⊗

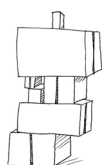




66 x Sport mit Alltagsmaterialien

von Michaela Thimm
mit Illustrationen von Anja Freudiger

Bewegungsmangel schon bei Kindern ist mittlerweile zum gesellschaftlichen Problem geworden. Mangelnde Fitness, Haltungsschäden und Übergewicht sind nur einige der Folgen. Hier setzt dieses Material an und möchte Kindern mit 66 Spiel- und Übungsanregungen wieder mehr Spaß an Bewegung und Sport vermitteln.



Die Spiele und Übungen können mit Alltagsmaterialien durchgeführt werden. Für aufregende und abwechslungsreiche Sportstunden bietet es sich an, Alltagsmaterialien in den Unterricht einzubinden, denn sie eignen sich ausgezeichnet für Bewegungsaktivitäten zwischen Spiel und Leistung, da sie Vieles symbolisieren können und demnach im Spiel vielseitig einsetzbar sind. In Kombination mit Elementen aus dem Sportunterricht involvieren und fördern sie aber auch die Leistung der Kinder.

Nicht jede Schule verfügt über alle Sportutensilien und -materialien, die Kinder für eine mehrperspektivische Bewegungserfahrung benötigen. Viele Sportgeräte sind sehr teuer oder nehmen viel Stauraum in Anspruch. Kostengünstige Alltagsmaterialien sind daher eine gute Alternative. Zudem haben die Kinder in der Regel auch in der Freizeit

Zugang zu Alltagsmaterialien und könnten die Spiele und Übungen daher auch zu Hause mit Freunden umsetzen.

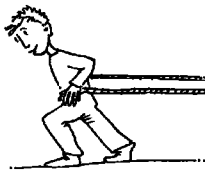
Das benötigte Material

Alltagsmaterialien sind alle Materialien, die für einen alltäglichen Gebrauch hergestellt und verwendet werden. Dazu zählen nicht nur Abfallprodukte wie Plastikflaschen, Joghurtbecher, Toilettenpapierrollen und Bananenkisten, sondern alle Materialien, die grundsätzlich in jedem Haushalt zu finden sind.

In diesem Buch finden Sie Anregungen dazu, wie Teppichfliesen, Tücher, Hosengummis, Luftballons und auch Watte einen kreativen Effekt in jede Sportstunde bringen können. Die Materialien sollten am besten langfristig gesammelt werden, da einige in den Angeboten in diesem Heft in größeren Mengen benötigt werden. Dazu zählen insbesondere die oben genannten Abfallprodukte.

Große Mengen lassen sich schnell und einfach im Klassenverband oder in der Lehrerschaft sammeln. Andere Alltagsmaterialien können Sie auch in großen Mengen im Einzelhandel kostengünstig erwerben.





Lernziele

Ziel des Hefts ist es, die Freude an der Bewegung (wieder) zu erwecken. Alltagsmaterialien lassen einen Einsatz unter vielen Aspekten zu und fördern so die ganzheitliche Entwicklung und mehrperspektivische Bewegungserfahrung. Die Angebote lassen Kinder ihre persönlichen Leistungsfähigkeiten erfahren und weiterentwickeln. So können Sie als Lehrkraft die Kinder auf deren individuellem Leistungsstand abholen und ihre Fähigkeiten fördern. Die 66 Angebote in diesem Heft eignen sich insbesondere zur Sensibilisierung von Bewegung, Koordination und Erweiterung der Kondition sowie zur Ausbildung der kindlichen Wahrnehmungsfähigkeit.

Inhalte



Zu den sportlichen Handlungsbereichen Spielen, Turnen, Tanzen und rhythmische Bewegung, Schwimmen, Laufen-Springen-Werfen, aber auch Rollen-Gleiten-Fahren finden Sie in diesem Heft durchdachte Angebote, Hinweise und Variationen/Differenzierungen.

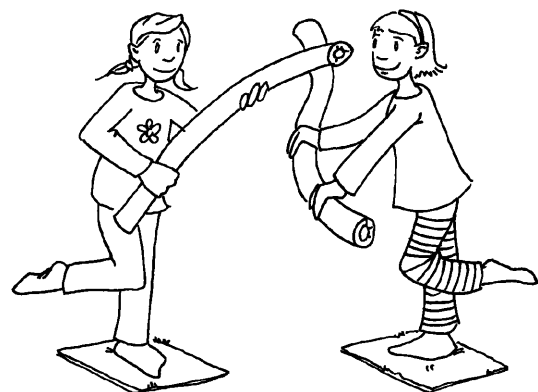
Einsatz der Angebote

Die Angebote dieses Heftes sind für den Sportunterricht der **1. bis 4. Klasse** geeignet. Einige der Angebote können auch in inklusiven Klassen, z. B. mit Kindern im Rollstuhl, durchgeführt werden.

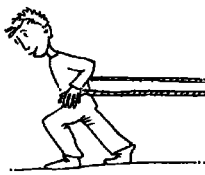
Aufbau der Kapitel und Angebote

Das Heft gliedert sich nach elf verschiedenen Alltagsmaterialbereichen in elf Kapitel. Jedes Kapitel wird mit einer kurzen pädagogischen Einführung zum jeweiligen Alltagsmaterial und den Lernzielen eingeleitet. Darauf folgen sechs Spiel- bzw. Übungsangebote zum jeweiligen Alltagsmaterial. Die ersten vier Angebote eines jeden Kapitels richten sich an die Lehrkraft. Dort finden Sie auch Angaben zur voraussichtlichen zeitlichen Dauer sowie Materiallisten, Variationen/Differenzierungen und Hinweise zum Einsatz im inklusiven Sportunterricht.

Die letzten beiden Angebote sind „Do-it-Yourself“-Angebote, mit denen die Schüler eigenständig in Spielen und Übungen mit den jeweiligen Alltagsmaterialien aktiv werden können.



Wir wünschen Ihnen viel Freude und Erfolg beim Einsatz des Materials!

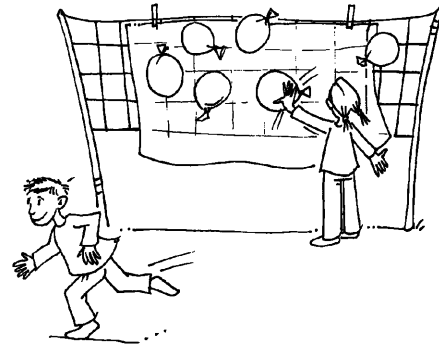


Kapitel I – Luftballons



Vorstellung des Alltagsgegenstands

Luftballons kennt man vor allem von Kindergeburtstagen, Karneval oder anderen Veranstaltungen. Sie bestehen aus Gummi, Kunststoff, Naturkautschuk oder (nicht ausdehnbarer) Folie. Es gibt sie in vielen Farben, Formen und Größen, mit und ohne Muster oder Beschriftungen. Sie bekommen Luftballons in der Regel günstig im Einzelhandel.



Gründe für die Eignung im Sportunterricht

Luftballons eignen sich besonders für den Sport- und Bewegungsbereich, da sie im Handel einfach erhältlich und vom Gewicht her leicht sind. Durch ihre Elastizität ertragen sie enormen Druck und lassen sich bestens für Anfänger von Rückschlagsportarten einsetzen.

Luftballons können Sie in der Partner-, Einzel- und Mannschaftsarbeit einsetzen. Tipp: Achten Sie darauf, keine Latex-Ballons zu verwenden, da diese gesundheitsschädlich sein können.



Lernziele



Die Schüler lernen Luftballons als Sportelement kennen. Sie motivieren auch Schüler, die ungern Sport machen, da Luftballons einen besonderen Reiz auf Kinder ausüben.



Die Schüler lernen die Vielseitigkeit und den Einsatz des Materials (elastisch, leicht, tragfähig, elektrisierbar etc.) kennen.



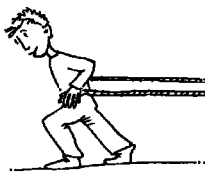
Geschicklichkeit und Auge-Hand/Fuß-Koordination der Schüler können optimal gefördert werden, da Luftballons langsam fliegen und fest geschlagen werden können.



Einsatzmöglichkeiten

Luftballons können auf verschiedene Größen aufgeblasen, aber auch mit Wasser oder Sand gefüllt werden. Gefüllt mit Luft oder sogar Helium schweben sie in der Luft und lassen sich einfach als Ballersatz einsetzen.

Sie sind elastisch und passen sich verschiedenen Formen an. Reibt man an der Oberfläche der Luftballons, laden sie sich elektrisch auf und haften so an plastikhaltigen Gegenständen.



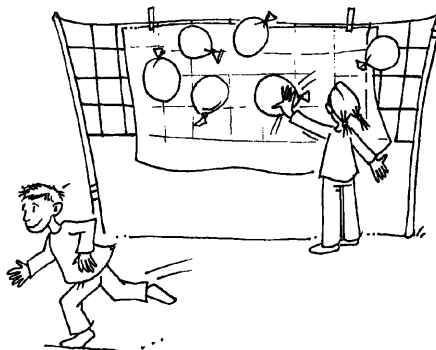
Angebot 1 – Schwebende Luftballonwand



So wird's gemacht!

Blasen Sie gemeinsam mit den Schülern ca. 50 Luftballons sowie ggf. ein Kinderplanschbecken auf bzw. verwenden Sie eine Pumpe. Bauen Sie ein Volleyballnetz auf. Hängen Sie über das Netz eine Plastikplane, die auf beiden Seiten des Netzes bis zum Boden reicht. Stellen Sie in einiger Entfernung das mit Luftballons gefüllte Planschbecken bereit. Falls Sie kein Planschbecken haben, können Sie die Luftballons auch in einem anderen Behältnis aufbewahren.

Teilen Sie die Klasse in zwei gleich große Gruppen auf. Fordern Sie beide Gruppen auf, sich Schulter an Schulter zwischen Planschbecken und Volleyballnetz aufzustellen. Auf ein Startzeichen reichen sich die Schüler jeweils einzeln die Luftballons weiter. Der letzte Schüler in der Reihe hat die Aufgabe, durch Reiben an der Plastikplane die Luftballons elektrisch aufzuladen und so zum Halten zu bringen. Stoppen Sie nach zwei Minuten die Zeit. Jeder „schwebende“ Luftballon zählt einen Punkt. Die Gruppe mit der höchsten Punktzahl gewinnt.



Zeit

ca. 30 Minuten



Material

- ☆ 50 Luftballons
- ☆ Planschbecken
- ☆ Volleyballnetz
- ☆ Plastikplane (6 m)
- ☆ 1 Stoppuhr



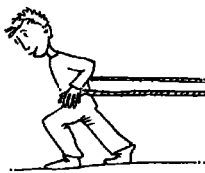
Variationen/Differenzierung

Wenn die Klasse sehr groß und aktiv ist, bietet es sich an, alle Schüler laufen zu lassen. Das Planschbecken könnte dafür am anderen Ende der Turnhalle aufgebaut werden. Jeder Schüler hat dann die gleiche Aufgabe: Die Luftballons müssen einzeln vom Becken zur Plane getragen und zum „Schweben“ gebracht werden. Statt zu laufen, können die Schüler auch hüpfen, seitwärts galoppieren, rückwärts gehen etc. Variieren Sie nach Belieben.



Hinweis

Dieses Spiel ist auch für Kinder im Rollstuhl geeignet. Diese dürfen die Ballons weitergeben.



Angebot 2 – Wir tanzen um die Wette



So wird's gemacht!

Die aufgeblasenen Luftballons liegen in einem umgedrehten Kasten bereit.

Fordern Sie die Schüler dazu auf, sich jeweils einen Luftballon zu nehmen und sich in fünf Reihen aufzustellen. Jeder Schüler benötigt Platz im Umfang von mindestens einer Armlänge links und rechts und sollte sich versetzt hinter den Vordermann stellen, damit er den Lehrer besser sehen kann. Starten Sie die Bewegungsmusik.

Übung 1: Die Schüler stellen sich breitbeinig hin und bewegen den Luftballon vor sich auf und nieder. Erst gehen sie in die Hocke und halten den Ballon auf Kniehöhe, dann auf Hüfthöhe und anschließend stellen sie sich auf die Zehenspitzen und strecken den Ballon in die Luft.

Übung 2: Die Schüler stehen breitbeinig, die Beine sind etwas gebeugt. Nun strecken sie sich nach links und rechts. Anschließend beugen sie den linken Fuß zum Gesäß, während sie sich nach rechts strecken und umgekehrt.

Übung 3: Übung 2 wird mit einem Schritt kombiniert. Die Schüler gehen einen Kreuzschritt nach links, winkeln das rechte Bein an und strecken den Ballon nach links. Anschließend nach rechts.



Zeit

ca. 20 Minuten



Material

- ☆ 30 Luftballons
- ☆ CD-Player
- ☆ Musik



Variationen/Differenzierung

Erklären Sie in schwächeren Schulklassen erst einige Übungen ohne Musik. Lassen Sie die Schüler diese Übungen erst langsam, dann schneller und in Folge ausüben. So können Sie bei jedem Schüler sehen, ob er die Übungen richtig ausführt. Starten Sie dann die Musik zu den Übungen. Differenzierung: Stärkere Schüler könnten als Vortänzer eigene Choreographien zeigen, die die anderen Schüler nachtanzen.



Hinweis

Dieses Angebot ist – je nach Auswahl der Übungen – auch für Kinder im Rollstuhl geeignet.

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

66 x Sport mit Alltagsmaterialien

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

