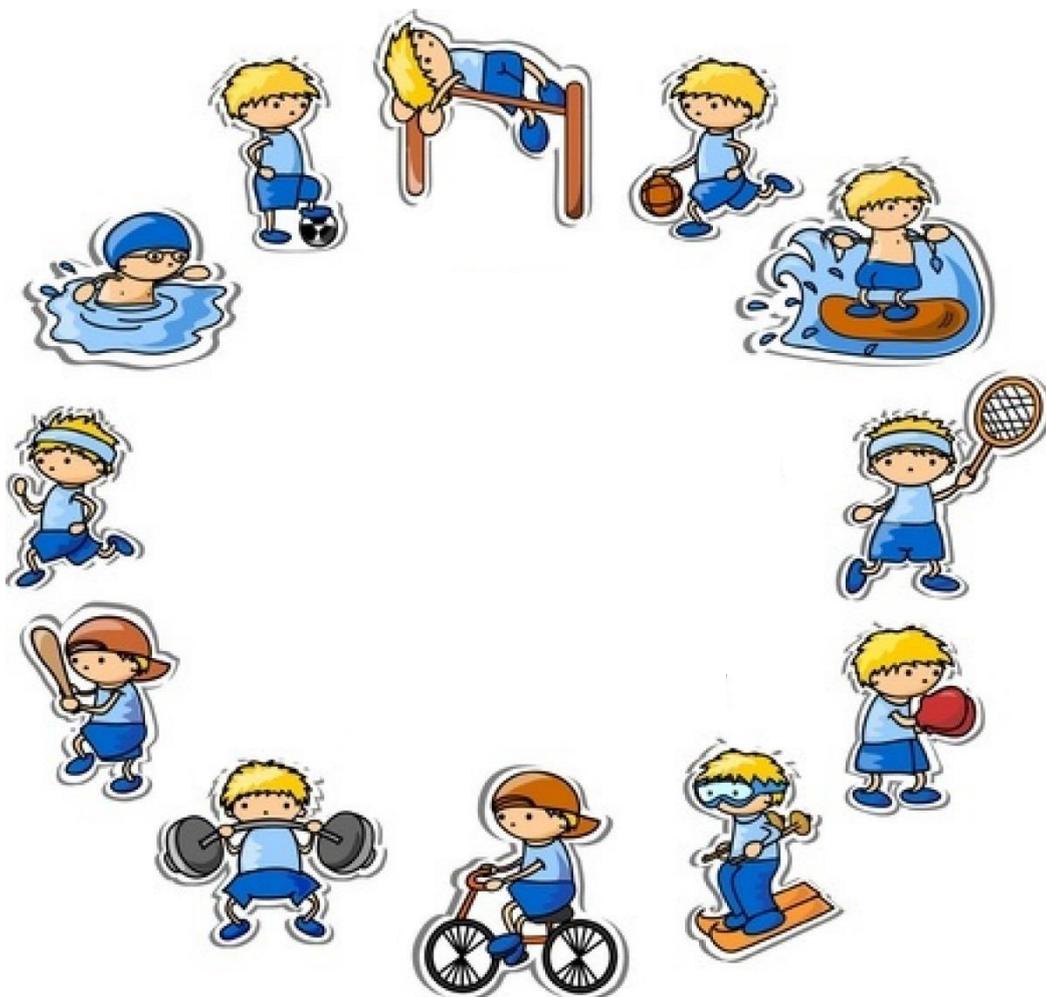


Sport in der Nachmittagsbetreuung – Best-Practice-Heft für polysportives Bewegungsangebot (Geplante Unterrichtsstunden)



Planungen durchgeführt von: Annemarie Fugger

Liebe Kolleginnen, liebe Kollegen!

In der vorliegenden Broschüre finden Sie geplante Unterrichtsbeispiele für den Sportunterricht in der Volksschule, den ich im Rahmen meiner Diplomarbeit in einer Nachmittagsbetreuung durchgeführt habe. Dieses Best-Practice-Heft liefert zahlreiche praktische Spielvorschläge und Übungen, die speziell für Kinder im Alter von 6 – 10 Jahren geeignet sind, aber auch als Ideengut für weitere Schulstufen verwendet und angepasst werden können.

Das zentrale Ziel der sportlichen Nachmittagsbetreuung ist es, dem Problem des Bewegungsmangels von Kindern entgegenzuwirken. Es soll vor allem für Kinder, die wenig Zugang zu Bewegungsmöglichkeiten haben, motorische Defizite aufweisen oder übergewichtig sind, eine Alternative darstellen, ein zusätzliches Spiel- und Sportangebot in Anspruch nehmen zu können. Gerade diese Kinder sollen positive Sporterlebnisse sammeln, um den Ansporn zu entwickeln, auch in der Zukunft eine Begeisterung für den Sport zu entwickeln.

Inhaltlich wird hierbei ein breites Spektrum an Bewegungsprogrammen angeboten, welches an den Lehrplan der Volksschule angepasst ist. Aus jedem Erfahrungs- und Lernbereich (Motorische Grundlagen, Spielen, Leisten, Wahrnehmen und Gestalten, Gesund leben, Erleben und Wagen) wurden verschiedene Inhalte aufgegriffen und deren Ziele behandelt. Diese polysportiven Bewegungshandlungen sind deshalb wichtig, da die Kinder eine breit gefächerte motorische Kompetenz aufweisen.

Aufbau:

Zu Beginn befindet sich eine Halbjahresplanung von Februar bis Juli mit den jeweiligen Lernerwartungen in den entsprechenden Erfahrungs- und Lernbereichen und ihren Themenschwerpunkten. Anschließend folgt eine Monatsplanung, die im jeweiligen Monat genauer auf die Lernerwartungen (Kompetenzen), Inhalte und Lernkontrolle eingeht. Die Nummerierung der Einheiten in der Monatsplanung stimmt nicht mit der Planungen überein, da die Gliederung der Planungen nicht chronologisch erfolgt, sondern nach den Erfahrungs- und Lernbereichen eingeteilt ist. Zur besseren Orientierung der verschiedenen Themenschwerpunkte ist eine chronologische Übersicht angegeben.

Jedoch kann nicht jede Stundenplanung in einen einzigen Erfahrungs- und Lernbereich eingeteilt werden. So kann es sein, dass in einer Einheit mehrere davon angesprochen werden. Die Planung wurde dann zu dem Erfahrungs- und Lernbereich zugeteilt, der am meisten behandelt wird.

Der Ablauf der Einheit bezieht immer die Gliederung in Einstieg/Aufwärmen, Hauptteil und Abwärmen/Ausklang. Zum Aufwärmen wird jede Stunde ein kurzes Aufwärmenspiel durchgeführt. Der Hauptteil beinhaltet den Themenschwerpunkt der Einheit. Der Abschluss ist vom Thema der Stunde abhängig und kann ein Abschlussspiel, eine Evaluation, oder eine Kontrolle zur Überprüfung der Lernziele enthalten. Eröffnet und beendet wird die Einheit immer im Sitzkreis, womit ein gewisses Ritual für die Kinder entsteht und sie einen geregelten Ablauf erleben können.

Jede Planung beinhaltet einen Themenschwerpunkt, der nach Erfahrungs- und Lernbereich eingeteilt ist. Außerdem werden die bestimmten Kompetenzen (Fachkompetenz, Methodenkompetenz, Sozialkompetenz, Selbstkompetenz) des jeweiligen Schwerpunktes angegeben. Die Deskriptoren beschreiben die Lernerwartungen der Schüler/innen, die auch durch verschiedene Methoden (Lernkontrolle, Evaluierung, etc.) überprüft werden sollen.

Halbjahresplan - Bewegung und Sport:

Erfahrungs- und Lernbereich	Lernerwartung Die Schüler/innen...	UE	Unterrichtsthema/Lernaufgaben
Motorische Grundlagen	...können bei einfachen und komplexen Bewegungsanforderungen die einzelnen Bewegungselemente räumlich und zeitlich aufeinander präzise abstimmen.	3	<ul style="list-style-type: none"> - Schulung der Orientierungsfähigkeit - Schulung der Koordination (Bewegungsparcours, Hindernisparcours, Piratenfangen)
	...können statische und dynamische Gleichgewichtsanforderungen bei der Lösung der Bewegungsaufgaben erfüllen.	1	<ul style="list-style-type: none"> - Gleichgewichtsstationen
	...können Bewegungsrhythmen aufnehmen und umsetzen.	1	<ul style="list-style-type: none"> - Schulung der Rhythmusfähigkeit
	...können auf Signale schnell reagieren und Bewegungen über kurze Zeit schnell ausführen.	2	<ul style="list-style-type: none"> - Schulung der Reaktionsfähigkeit, der Aktionsschnelligkeit und des Laufstils (Schnelligkeitsübungen, Laufübungen)
	...können sich über einen Zeitraum ausdauernd bewegen.	3	<ul style="list-style-type: none"> - Ausdauerparcours - Laufen einer bestimmten Strecke im Freien
Spiele	...verstehen die Grundidee einfacher und komplexer Spiele, haben grundlegende	4	<ul style="list-style-type: none"> - Aufwärmspiele in jeder Unterrichtseinheit - Durchführung kleiner Spiele (Matteball, Parteiball, Brennball)

	Fertigkeiten und Fähigkeiten dafür erworben und wenden diese an und halten dabei die jeweiligen Regeln ein und		- Wettkampfs Spiele
	...können eine vorgegebene Spielidee miteinander variieren und erproben.	1	- Regelwerk erkennen, einhalten, wiedergeben und umändern - Erklären von Spielen
	...können faire Teams bilden und entwickeln gemeinsam einen Teamgeist.	1	- Bildung von ausgeglichenen Mannschaften durch die S/S - Wettkampfs Spiele
Leisten	...können einfache freie Bewegungsformen am Boden und an Geräten ausführen und beherrschen einfache Übungen des Boden- und Geräteturnens. ...können den Schwierigkeitsgrad von Bewegungen einschätzen.	3	- Bodenturnen - Geräteturnen (Barren) - Sprung
	...können vielfältige Bewegungsformen des Laufens, Springens und Werfens ausführen.	3	- Wurfstationen - Ausübung des richtigen Wurfs - Lauf-ABC - (Hoch-) Springen
	...können ihre motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten in Wettbewerben einbringen.	2	- Sportmotorische Tests - Wettkampfs Spiele
	...können sich im Wasser auf vielfältige Weise und sicher bewegen.	2	- Diverse Schwimmspiele, Übungen, etc.

Wahrnehmen und Gestalten	<p>...können den eigenen Körper, Personen, Gegenstände, (Bewegungs-)Räume wahrnehmen und Wahrnehmungsunterschiede erkennen.</p>	<p>2</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Pantomime, Bewegungsgeschichte - Bewegungserfahrung - Körperkontaktübungen
Gesund Leben	<p>...können ihre eigenen Stärken in herausfordernden Situationen richtig einschätzen und sich in einer Gruppe integrieren. ...verfügen über eine altersgemäße Fitness und wissen, wie man diese erwerben und erhalten kann.</p>	<p>3</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kooperationsspiele - Körperkontaktübungen - Kräftigungsübungen, Aufwärmübungen, Beweglichkeits- und Dehnübungen
Erleben und Wagen	<p>...sind in der Lage, einfache und vielfältige Gelegenheiten zum Bewegen und Spielen im Freien und in der Natur zu nützen. ...können sich auf das Verhalten anderer einstellen und ihnen vertrauen. ...können sich gegenüber Mitschüler/innen und Umwelt verantwortungsbewusst verhalten. ...haben Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und lassen sich einzeln und gemeinsam auf neue ungewohnte räumliche und gerätespezifische Bewegungserfahrungen ein.</p>	<p>4</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Klettern - Erlebnisparcours - Diverse Spielmöglichkeiten im Freien
	<p>...können sich bei einfachen Partnerkämpfen mit anderen vergleichen und dabei die Regeln beachten.</p>	<p>1</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Körperkontaktübungen mit dem Partner

Monatsplanung - Bewegung und Sport:

Mo- nat	Ein- heit	Lernerwartung (Kompetenz)	Inhalte	Lernbe- reich	Lernkontrolle
Feb- ruar	Einheit 1	<ul style="list-style-type: none"> - Gegenseitiges Kennen- lernen - Schulung der Ausdauer- fähigkeit - Beachten von aufgestell- ten Regeln 	<ul style="list-style-type: none"> - Aufwärmspiel im Kreis - Hindernisparcours: nach jeder Runde nehmen sich die S/S ein Buchstabenkärtchen und schreiben ihren Namen - Reifen-Namenspiel - Überprüfung der Regeln zwischendurch 	<ul style="list-style-type: none"> - MGL 	<ul style="list-style-type: none"> - Namensschreiben durch Buchstabenkärtchen nach jeder Runde
	Einheit 2	<ul style="list-style-type: none"> - Schulung der Orientie- rungsfähigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> - Spiele zur Schulung der Orientierungsfähigkeit: →Zauberer und Erlöser → Wandernde Tore - Inselbau durch Matten: verschiedene Übungen und Spielformen 	<ul style="list-style-type: none"> - MGL 	<ul style="list-style-type: none"> - Lehrerbeobachtung - Reflexion
	Einheit 3	<ul style="list-style-type: none"> - Schulung der Gleichge- wichtsfähigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> - Versteinern auf einem Bein stehend - Gleichgewichtsstationen: →Balancieren über Reckstange, Langbänke →Wackelsteg 	<ul style="list-style-type: none"> - MGL 	<ul style="list-style-type: none"> - Bewältigung der Stationen - Lehrerbeobachtung
	Einheit 4	<ul style="list-style-type: none"> - Schulung der Koordina- tion durch einen Bewe- gungsparcours - Beachten von Regeln an Geräten 	<ul style="list-style-type: none"> - Fangspiel mit Übergabe der Schlaufe (ver- schiedene Fortbewegungsarten) - In Gruppen werden Stationen des Piratenfan- gens anfangs durchgeführt und geübt - Piratenfangen 	<ul style="list-style-type: none"> - MGL 	<ul style="list-style-type: none"> - Lehrerbeobachtung

Mo- nat	Einheit	Lernerwartung (Kompetenz)	Inhalte	Lernbe- reich	Lernkontrolle
März	Einheit 5	<ul style="list-style-type: none"> - Schulung der Rhythmi- sierungsfähigkeit - Durchführung verschie- dener Sprünge 	<ul style="list-style-type: none"> - Reifendenspiel - Parcours mit Sprungübungen an Reifen, Mat- ten und Sprungbrett 	<ul style="list-style-type: none"> - MGL, LEIS 	<ul style="list-style-type: none"> - Bewältigung des Parcours - Lehrerbeobachtung
	Einheit 6,7	<ul style="list-style-type: none"> - Bodenturnen: Rollen - Geräteturnen 	<ul style="list-style-type: none"> - Stationenbetrieb mit folgenden Übungen →Bodenturnen: Erlernen von Rollen (vor- wärts und rückwärts) →Klettern an der Sprossenwand mit Lang- bänken →Schwingen an Tauen 	<ul style="list-style-type: none"> - LEIS 	<ul style="list-style-type: none"> - Lehrerbeobachtung - S/S nennen Lieblingsü- bung
			<ul style="list-style-type: none"> - Barren: verschiedene Bewegungsaufgaben am Gerät - Wiederholung der Rolle vorwärts und rück- wärts am Boden 	<ul style="list-style-type: none"> - LEIS 	<ul style="list-style-type: none"> - Kontrolle
	Einheit 8, 9	<ul style="list-style-type: none"> - Bildung von fairen Teams durch die S/S - Einhaltung der Regeln - Entwicklung von Team- geist - Durchführung von Wett- kampfspielen 	<ul style="list-style-type: none"> - Teambildung - Diverse kleine Spiele wie Parteiball, Matten- ball, Mattenrutschen 	<ul style="list-style-type: none"> - SPIEL 	<ul style="list-style-type: none"> - Evaluierung
			<ul style="list-style-type: none"> - Wettkampfspele wie: →Kartenstaffel →Transportstaffel - Bewegungsmemory 	<ul style="list-style-type: none"> - SPIEL, LEIS 	<ul style="list-style-type: none"> - Lehrerbeobachtung - Siegerermittlung

Mo- nat	Einheit	Lernerwartung (Kompetenz)	Inhalte	Lernbe- reich	Lernkontrolle
April	Einheit 10,11	<ul style="list-style-type: none"> - Wurfschulung - Beurteilung von Würfeln - Einschätzung von Leistungen 	<ul style="list-style-type: none"> - Verschiedene Ballwurfstationen 	<ul style="list-style-type: none"> - LEIS 	<ul style="list-style-type: none"> - S/S tragen Punkte in Ta- belle ein
			<ul style="list-style-type: none"> - Übungen zur Ausführung eines richtigen Wurfs - Anwenden des Wurfes in einem Spiel: Vier- eckenball - Tennisballmassage 	<ul style="list-style-type: none"> - LEIS, SPIEL 	<ul style="list-style-type: none"> - Beurteilungsbogen
	Einheit 12,13	<ul style="list-style-type: none"> - Wahrnehmen des eigenen Körpers (und jenen des Partners) - Wahrnehmen der Kraft, die man selber und der Partner entwickeln kann - Schulung der Beweg- lichkeit 	<ul style="list-style-type: none"> - Körperkontaktübungen - Beweglichkeits- und Dehnübungen 	<ul style="list-style-type: none"> - WARN, GES, ERWA 	<ul style="list-style-type: none"> - Evaluierung
			<ul style="list-style-type: none"> - Aufwärmübungen - Kraftübungen 	<ul style="list-style-type: none"> - MGL, GES 	<ul style="list-style-type: none"> - S/S zeigen Übungen vor
	Einheit 14	<ul style="list-style-type: none"> - Schulung der Koopera- tion und Teamfähigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> - Diverse Kooperationsspiele 	<ul style="list-style-type: none"> - GES, SPIEL 	<ul style="list-style-type: none"> - Siegerermittlung - Evaluierung - Bewertungsviereck

Monat	Einheit	Lernerwartung (Kompetenz)	Inhalte	Lernbereich	Kontrolle
Mai	Einheit 15	<ul style="list-style-type: none"> - Darstellung von Geschichten/Märchen - Darstellung von verschiedenen Rollen 	<ul style="list-style-type: none"> - Pantomime (Geschichte, Staffel) - Tätigkeiten in verschiedenen Gruppengrößen ausführen 	- WARN	- Die S/S erkennen die dargestellte Geschichte, Tätigkeiten oder Begriffe
	Einheit 16	<ul style="list-style-type: none"> - Bewegungs- und Materialerfahrung mit Teppichfliesen 	<ul style="list-style-type: none"> - Diverse Übungen beim Balancieren, Rutschen, paarweise Rutschen - Spielformen mit Teppichfliesen 	- WARN	- Die S/S erfinden neue Übungen beziehungsweise zeigen bereits durchgeführte vor
	Einheit 17,18	<ul style="list-style-type: none"> - Schulung der Schnelligkeit - Schulung des Laufstils - Schulung der Reaktionsfähigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> - Lauf-ABC - Würfelstaffel 	- MGL	- Die S/S zeigen Übungen des Lauf-ABCs vor
			<ul style="list-style-type: none"> - Reaktionsspiele wie: - Erklärung des Prinzips Aktion=Reaktion 	- MGL	<ul style="list-style-type: none"> - Lehrerbeobachtung - S/S zählen Punkte - S/S nennen Aktion und Reaktion bei den diversen Reaktionsspielen
	Einheit 19	<ul style="list-style-type: none"> - Erlernen des Scherensprungs (Hochspringen) 	<ul style="list-style-type: none"> - Hochsprungstation mit verschiedenen Übungen zum Erlangen des Scherensprungs über die Schnur - Hochsprungwettkampf (Wer schafft die größte Höhe?) - Bewegungsparcours als Zusatzstation 	- LEIS	<ul style="list-style-type: none"> - Lehrerbeobachtung während der Sprünge - Absolvierte Höhe → Siegerermittlung
	Einheit 20	<ul style="list-style-type: none"> - Regeln und Durchführung eines Spieles nennen - Umändern von Regeln 	<ul style="list-style-type: none"> - Mensch-ärgere-dich-nicht-Staffel - Riesen-Mensch-ärgere-dich-nicht 	- SPIEL	- S/S nennen Regeln und Ideen für neue Regeln
	Einheit 21	<ul style="list-style-type: none"> - Erlangen eines Fußballabzeichens 	<ul style="list-style-type: none"> - Verschiedene Stationen zum Passen, Kopfballspielen, Zielschießen, Gabeln, Dribbeln 	- LEIS	- Erreichte Punkte des Abzeichens

Monat	Einheit	Lernerwartung (Kompetenz)	Inhalte	Lernbereich	Lernkontrolle
Juni	Einheit 22, 23, 24	<ul style="list-style-type: none"> - Zusammenarbeit im Team - Entwicklung eines Teamgeistes - Beratschlagen und Finden von gemeinsam Lösungen - Natur als Spielraum entdecken 	- Schnitzeljagd	- ERWA	<ul style="list-style-type: none"> - Lehrerbeobachtung - Evaluierung - Reflexion - Lösung der Aufgabe
			- Suchspiel	- ERWA	
			- Waldolympiade	- ERWA	
	Einheit 25	<ul style="list-style-type: none"> - Aufbau von Vertrauen - Übernehmen von Verantwortung 	<ul style="list-style-type: none"> - Erlebnisparcours → Partner blind führen 	- ERWA	<ul style="list-style-type: none"> - Lehrerbeobachtung - Evaluierung
	Einheit 26, 27	<ul style="list-style-type: none"> - Spielerisch Schwimmelemente lernen und verbessern - Erlangen des Körpergefühls im Wasser 	<ul style="list-style-type: none"> - Diverse Schwimmspiele zum Tauchen, Schweben, Gleiten, Springen, Schwimmen 	- LEIS	<ul style="list-style-type: none"> - Durchführung - Lehrerbeobachtung

Monat	Einheit	Lernerwartung (Kompetenz)	Inhalte	Lernbereich	Lernkontrolle
Juli	Einheit 28, 29	<ul style="list-style-type: none"> - Beherrschung erlernter Kompetenzen auch außerhalb des Rahmens der Sporteinheiten 	<ul style="list-style-type: none"> - Diverse Projektstage/Ausflüge → Soccerpark → Klettern 	<ul style="list-style-type: none"> - MGL, SPIEL, LEIS, WARN, GES, ERWA 	<ul style="list-style-type: none"> - Lehrerbeobachtung

Chronologische Übersicht der Stundenplanungen

Damit eine bessere Übersicht der Stundenexemplare gegeben ist, sind die Planungen chronologisch mit ihrer Planungsnummer und der Seitenanzahl und des jeweiligen Erfahrungs- und Lernbereichs aufgelistet. Nicht jede Stundenplanung behandelt ausschließlich den eingeteilten Bereich, sondern es kann auch häufig vorkommen, dass in einer Einheit mehrere davon angesprochen werden (siehe Klammerausdrücke in der Spalte Erfahrungs- und Lernbereich).

Datum	Thema	Erfahrungs- und Lernbereich	Stundenplanung	Seite
19.02.2014	Ich kenne mich, ich kenne dich! (Kennenlernen, Ausdauer)	Motorische Grundlagen	1	S.14
21.02.2014	Wo bin ich? Wo sind die anderen? (Orientierungsfähigkeit)	Motorische Grundlagen	2	S.17
26.02.2014	Verliere nicht das Gleichgewicht! (Gleichgewichtsfähigkeit)	Motorische Grundlagen	3	S.19
28.02.2014	Bewegungslandschaft (Koordinationsparcours)	Motorische Grundlagen	4	S.22
05.03.2014	Spring dich fit! (Rhythmusfähigkeit, Sprungbrett)	Motorische Grundlagen, (LEIS)	5	S.25
07.03.2014	Rollen (Bodenturnen)	Leisten	12	S.49
19.03.2014	Bewegungserfahrung mit dem Barren (Geräteturnen)	Leisten	13	S.52
21.03.2014	Spielen macht Spaß (Kleine Spiele)	Spielen	8	S.36
26.03.2014	Klettern (extern)	Erleben und Wagen		
28.03.2014	Wir gewinnen! (Wettkampfspiele)	Spielen, (LEIS)	9	S.39
02.04.2014	Zielen, Treffen und Punkte sammeln (Ballwurfstationen)	Leisten	14	S.55
04.04.2014	Der richtige Wurf	Leisten, (SPIEL)	15	S.59
09.04.2014	Spüre deinen Körper und den deines Partners. (Körperkontaktübungen)	Gesund leben, (MGL, ERWA)	20	S.75

11.04.2014	Wie kräftig bist du?	Gesund leben, (MGL)	21	S.79
30.04.2014	Schlag das Team (Kooperationsspiele)	Gesund leben, (SPIEL)	22	S.82
07.05.2014	Ohne Worte (pantomimisch Darstellen)	Wahrnehmen und Gestalten	18	S.69
09.05.2014	Materialerfahrung (Tepichfliesen)	Wahrnehmen und Gestalten	19	S.72
14.05.2014	Lauf, lauf, lauf!	Motorische Grundlagen	6	S.29
16.05.2014	Auf jede Aktion erfolgt eine Reaktion (Reaktionsfähigkeit)	Motorische Grundlagen	19	S.72
21.05.2014	„Hoch hinaus“ (Hochsprung)	Leisten	16	S.63
23.05.2014	Soccerpark(Wals)			
28.05.2014	Ausgangstest			
04.06.2014	Schwimmen	Leisten	17	S.66
06.06.2014	Mensch ärgere dich nicht! (kleine Spiele)	Spielen	10	S.43
11.06.2014	Lauf	Leisten		
12.06.2014	Wer sucht, der findet! (Suchspiele)	Erleben und Wagen	23	S.85
18.06.2014	Waldolympiade	Erleben und Wagen	24	S.89
25.06.2014	Schnitzeljagd	Erleben und Wagen	25	S.92
27.06.2014	Wer ist der Fußballweltmeister?	Spielen (LEIS)	11	S.45
02.07.2014	Blinder Passagier (Erlebnisparcours)	Erleben und Wagen	26	S.95
03.07.2014	Schwimmen	Leisten	17	S.66

• Erfahrungs- und Lernbereich Motorische Grundlagen

STUNDENPLANUNG 1

Bezug zum Lehrplan: Bewegungshandlungen

(Zutreffendes ankreuzen)

Motorische Grundlagen	Spielen	Leisten	Wahrnehmen und Gestalten	Gesund leben	Erleben und Wagen
x					

Thema der Einheit

Ich kenne mich, ich kenne dich (Kennenlernen, Ausdauer)

Lernziele / Kompetenzen

x	Fachkompetenz		Methodenkompetenz		Selbstkompetenz	x	Sozialkompetenz
---	---------------	--	-------------------	--	-----------------	---	-----------------

Deskriptoren

- Die S/S sind in der Lage, über einen mittleren Zeitraum einen einfachen Hindernisparcours zu durchlaufen und können aus Buchstabenkärtchen ihren Namen verfassen.
- Die S/S beachten aufgestellte Regeln.

Evaluierung / Lernkontrollen

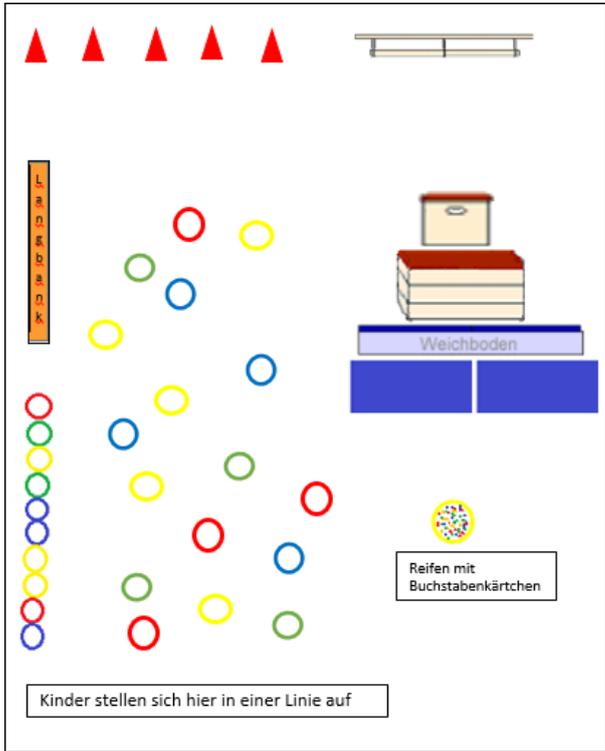
- Die LP überprüft die mit den Buchstabenkärtchen gebildeten Namen, die sie nach jeder Runde des Hindernisparcours erhalten und dies gibt auch Ausschluss darüber, wie viele Runden die Schüler/innen gelaufen sind.
- Das Beachten der Regeln kontrolliert die LP durch Beobachten.

2

Planung der Einheit

A	Einstieg - Aufwärmen	
Min.	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
15-20“	<p>Begrüßung, Vorstellung, Erklärung der Regeln (bei Pfiff: stehen bleiben; Hand heben: in den Mittelkreis kommen, nicht an Geräten herumturnen)</p> <p>Kennenlernen: Die S/S stellen sich im Kreis auf und der Reihe nach sagt jeder seinen Namen und macht eine Bewegung vor, die alle gemeinsam anschließend durchführen (2 Durchgänge). Danach führt die LP und auch S/S eine Bewegungsausführung eines S/S aus und die anderen erinnern sich, von wem die Bewegung ist. Umgekehrt kann</p>	

	<p>auch ein Name genannt werden und die S/S müssen die dementsprechende Bewegung umsetzen. Die letzten zwei Übungen sind nur sinnvoll, wenn die S/S sich untereinander kennen, da sie sonst überfordert sind.</p> <p>Aufwärmspiel: Die Aufstellung der S/S im Kreis mit Handfassen bleibt beibehalten. Ein S/S steht außerhalb des Kreises und nennt einen Namen, den der/die S/S auf Kommando zu fangen versucht. Die S/S im Kreis müssen zusammenarbeiten und sich für eine Richtung, in die sie laufen, entscheiden bzw. die Richtung auch gemeinsam ändern. Schafft der Fänger die/den auserwählte/n S/S zu erwischen, wird dieser zum Fänger. Bricht der Kreis, ist diese Runde vorbei und der Gejagte wird automatisch zum Fänger.</p>	
--	---	--

B	Hauptteil	
Min.	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
~25“	<p>Hindernisparcours mit Buchstabenkärtchen:</p>  <p>Der Hindernisparcours wird als Viereck aufgebaut (siehe Plan) und die S/S erhalten einen Reifen, den sie in die Mitte der Halle verteilt auflegen. Am Anfang durchlaufen die S/S 5 Runden hinter der LP mit verschiedenen Übungen bei den Geräten. Danach haben sie verschiedene Übungen kennengelernt und suchen sich aus, welche Übung sie an den verschiedenen Kleingeräten ausführen. Am Ende der Runde liegt ein Reifen auf, in dem Buchstabenkärtchen aufliegen. Wenn die S/S vorbeilaufen, nehmen sie sich immer einen Buchstaben, um ihren Namen zu schreiben und legen diesen in ihren Reifen, bevor sie die nächste</p>	<p>2 Bänke, Hütchen, Reifen, kleiner Kasten, großer Kasten, Weichboden, Scrabblekarten oder selbst gebastelte Buchstabenkärtchen</p>

	<p>Runde starten. Wenn jemand einen kurzen Vornamen hat, dann kann sie/er anschließend mit dem Nachnamen anfangen. Die LP kann den S/S beim Suchen der richtigen Buchstaben und beim Bilden der Namen helfen.</p> <p>Nach einer gewissen Zeit beendet die LP diese Aufgabe und schaut sich jeden Namen an.</p> <p>Mögliche Übungen an den Stationen:</p> <p>Reifenbahn:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Durchlaufen (in jeden Reifen einmal hineinsteigen) • Nur mit dem rechten oder linken Bein hineinsteigen (mit dem anderen Bein außerhalb) • Abwechselnd mit 2 Beinen und einem Bein in die Reifen steigen, etc. <p>Langbänke:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vorwärts und rückwärts drüber gehen • Auf allen Vieren drüber gehen • Seitliche Sprünge über die Langbank mit Armen auf der Langbank • Grätschsprünge (Grätschschritt, Sprung auf die Langbank, Grätschschritt auf den Boden), etc. • Sich liegend mit den Armen über die Langbank ziehen, etc. <p>Hütchen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Slalom durchlaufen • Slalom rückwärts durchlaufen • Sidesteps (einmal rechts, einmal links) • Hütchen umrunden, etc. <p>→ Die S/S können natürlich auch noch weitere Übungen, die ihnen einfallen, durchführen.</p>	
--	--	--

C	Abwärmen - Ausklang	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
5-10“	<p>Abbau des Hindernislaufes</p> <p>Abschlusspiel (falls noch Zeit bleibt): Die Reifen mit den Namen bleiben aufgebaut und die S/S laufen herum und wenn die LP einen Namen ruft, dann bilden die S/S um diesen Reifen einen Kreis.</p>	Reifen + Buchstabenkärtchen

STUNDENPLANUNG 2

1	Basisinformationen zum Unterricht
----------	--

Bezug zum Lehrplan: Bewegungshandlungen (Zutreffendes ankreuzen)					
Motorische Grundlagen	Spielen	Leisten	Wahrnehmen und Gestalten	Gesund leben	Erleben und Wagen
x	x	x		x	x

Thema der Einheit
Wo bin ich? Wo sind die anderen? (Orientierungsfähigkeit)

Lernziele / Kompetenzen							
x	Fachkompetenz		Methodenkompetenz	x	Selbstkompetenz		Sozialkompetenz
Deskriptoren							
<ul style="list-style-type: none"> – Die S/S können Übungen bzw. Spiele zur Verbesserung der Orientierungsfähigkeit ausführen. – Die S/S erkennen die Wichtigkeit der Orientierungsfähigkeit im Sport. 							

Evaluierung / Lernkontrollen
<ul style="list-style-type: none"> - Lehrerbeobachtung bei der Durchführung - Sitzkreis: S/S nennen Gründe hinsichtlich der verschiedenen Aktionen, warum es wichtig ist zu wissen, wo sie selbst oder die anderen sind.

2	Planung der Einheit
----------	----------------------------

A	Einstieg - Aufwärmen	
Min.	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
~10“	<p>Einführung in das Thema: „Wo bin ich? Wo sind die anderen?“ Die LP macht darauf aufmerksam, dass dieses Thema bei allen Aktivitäten vorkommt und die S/S darauf achten sollen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zauberer und Erlöser <p>Die Kinder prellen den Ball. Einige gekennzeichnete S/S (durch Schleifen) versuchen, durch Abschlagen die anderen zu verzaubern. Gelingt dies, bleiben die verzauberten Kinder stehen, halten den Ball mit beiden Händen über dem Kopf fest und werden erst erlöst, wenn ein anderes Kind um sie herumdröbelt.</p>	<p>Bälle, die man prellen kann für jedes Kind</p> <p>Rundstäbe</p>

B	Hauptteil	
----------	------------------	--

Min.	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
~30"	<p>Es wird folgende Aufgabe gestellt: „Die Sporthalle (oder Hälfte davon) ist ein großer Sumpf. Können wir mit Hilfe von Inseln den Sumpf begehbar machen? Welche Geräte eignen sich als Inseln?“</p> <p>Die Vorschläge der S/S für mögliche Inseln (keine großen Geräte, sondern: dünne Matten, Gymnastikmatten, kleine Kästen, Weichbodenmatte) werden gesammelt und gemeinsam werden dann Geräte festgelegt. Zuerst werden von den S/S die größeren Geräte (kleine Kästen, Weichbodenmatte in der Mitte) ausgelegt und anschließend werden noch die dünnen Matten und Gymnastikmatten so gelegt, dass von Insel zu Insel gehüpft werden kann.</p> <p><u>Aufgaben:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Über die Inseln laufen bzw. hüpfen. <ul style="list-style-type: none"> → Können alle Inseln erreicht werden? → Wer hat in einer gewissen Zeit die meisten Inseln erreicht? → Inseln mit bestimmten Körperteilen berühren <p><u>Spielformen (Auswahl):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • „Krokodile“ bewegen sich im Sumpf (auf allen Vieren). Sie versuchen Kinder zu fassen, dürfen die Inseln aber nicht betreten. Werden Inselhopper von den Krokodilen erfasst, werden sie auch zu Krokodilen. • Fangspiel: ein Fänger wird bestimmt, der mit einer Schleife gekennzeichnet wird. Erwischt der Fänger einen Inselhopper, so holt sich dieser eine Schleife und wird auch zum Fänger. Das Spiel geht so lange, bis nur mehr ein Inselhopper übrig ist und dieser wird dann in einer neuen Runde zum Fänger. Alle Gefangenen geben dann ihre Schleife ab. • Raumwechsel: Je nach Anzahl sind die Kinder zu zweit oder alleine auf den Matten verteilt und machen verschiedene Übungen (Strecksprünge, Liegestütz, Situps, etc.). Auf ein Signal hin müssen die S/S Platz wechseln. Die Paare dürfen sich nicht untereinander absprechen. Das Paar, das am längsten braucht, läuft eine große Runde im Turnsaal und darf wieder mitspielen 	<p>Dünne Matten, Weichboden, Gymnastikmatten, kleine Kästen</p>

C Abwärmen - Ausklang		
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
~10"	<ul style="list-style-type: none"> - Abbau - Kurze Reflexion, was alles gemacht wurde - Die S/S nennen Gründe hinsichtlich der verschiedenen Aktivitäten, warum es wichtig ist zu wissen, wo ich bin bzw. wo die anderen sind 	

	<p>- Abschlusspiel: Sitzkreis</p> <p>Die Gruppe stellt sich im Kreis hin, wobei jeder TN der/dem Vorderen mit den Händen an die Schulter fasst. Nun versucht sich die Gruppe auf Kommando auf die Oberschenken des Hinteren hinzusetzen. Wie viele Sekunden schafft die Gruppe diese Aufgabe?</p>	
--	--	--

Literatur und Webseiten zum Thema der Einheit:

<p>Koordinationsspiele: http://www.oegkk.at/mediaDB/704343_Brosch%C3%BCre_Fit_mit_Koordi.pdf. Zugriff am 27.03.2014.</p> <p>Schraag, Manfred / Durlach, Frank-Joachim / Mann, Christel (1996): Erlebniswelt Sport. Ideen für die Praxis in Schule, Verein und Kindergarten. Schorndorf: Hofmann.</p>
--

STUNDENPLANUNG 3

Bezug zum Lehrplan: Bewegungshandlungen

(Zutreffendes ankreuzen)

Motorische Grundlagen	Spielen	Leisten	Wahrnehmen und Gestalten	Gesund leben	Erleben und Wagen
x	x				x

Thema der Einheit

Verliere nicht das Gleichgewicht! (Gleichgewichtsfähigkeit)

Lernziele / Kompetenzen

x	Fachkompetenz		Methodenkompetenz		Selbstkompetenz	x	Sozialkompetenz
---	---------------	--	-------------------	--	-----------------	---	-----------------

Deskriptoren

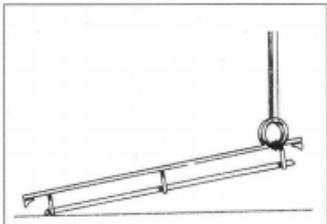
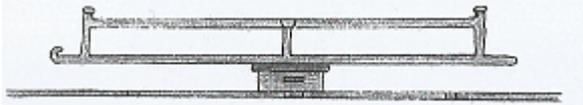
- Die S/S können ihr Gleichgewicht auf stabilen und instabilen Unterlagen halten.
- Die S/S sichern sich gegenseitig beim Balancieren.

Evaluierung / Lernkontrollen

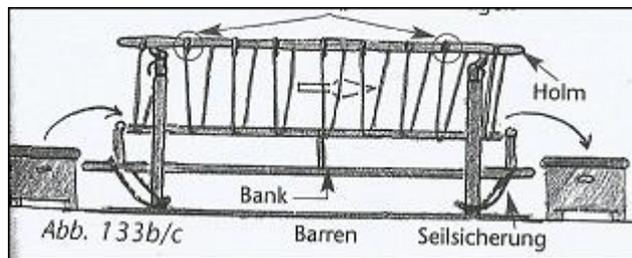
- Bewältigung der Gleichgewichtsstationen → Lehrerbeobachtung

2	Planung der Einheit
---	----------------------------

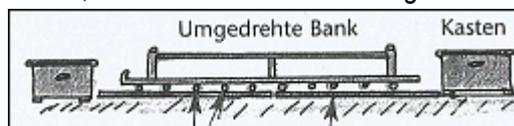
A	Einstieg - Aufwärmen	
Min.	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
5-10“	<p>Versteinern auf einem Bein: Es werden je nach Anzahl Fänger bestimmt, die durch Schleifen gekennzeichnet sind. Alle anderen SpielerInnen können sich frei auf einem abgegrenzten Spielfeld bewegen. Die Fänger müssen die restlichen SpielerInnen durch einfaches Berühren fangen ("versteinern"). Ist ein/e S/S versteinert, so bleibt sie/er auf einem Bein stehen mit den Armen nach vorne ausgestreckt und den Händen aufgestellt. Jede/r andere, noch nicht versteinerte SpielerIn, kann eine(n) versteinerte(n) MitspielerIn dadurch befreien, indem sie/er mit beiden Händen die Händen des/der Versteinerten abschlägt.</p>	Schleifen

B	Hauptteil	
Min.	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
~25“	<p>Gleichgewichtsstationen:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Balancieren auf einer Reckstange: Die Reckstangen werden auf dünne Matten auf den Boden gelegt. Eine Reckstange wird neben die Wand gelegt, damit sich die S/S gegebenenfalls an der Wand festhalten, bei einer weiteren sollen die S/S versuchen, ohne Hilfe drüber zu balancieren. <div style="text-align: right;">  </div> <ol style="list-style-type: none"> 2) Balancieren über einen Wackelsteg: Eine Langbank wird zwischen einem Ringpaar durch einen Gymnastikstab und Seilen festgemacht (siehe Abbildung). <ol style="list-style-type: none"> 3) Bankwippe: Die umgedrehte Bank wird auf einen erhöhten Kippunkt (Kastendeckel) gelegt. Übungen: <ul style="list-style-type: none"> - von einer auf die andere Seite balancieren (dann befindet sich immer nur 1 S/S auf der Bank) - von der Mitte beginnend gehen 2 S/S gleichzeitig nach außen und versuchen, die Wippe in Balance zu halten <div style="text-align: center;">  </div>	<p>3 Langbänke, 2 Reckstangen, dünne Matten, eine Niedersprungmatte oder dicke Matte unter dem Wackelsteg, Gymnastikstäbe, Seile</p>

- 4) Hängebrücke: Eine Bank wird zwischen den Holmen eines Barrens mit Seilen befestigt aufgehängt. Die Bankenden sollten durch jeweils ein Seil nach unten zum Barrenfußteil festgezogen werden.



- 5) Balanceübung über eine (umgedrehte) Langbank mit Gymnastikstangen darunter:
Dabei ist wichtig, „Bremsen“ (Wand, Kasten, etc.) an den Enden einzubauen, da es sonst für die S/S zu gefährlich werden kann.



Wichtig ist, dass man die Stationen vorher gut erklärt und vorzeigt. Auch das Vorzeigen des Sicherns ist wichtig. Vor allem bei den Stationen 2 und 4 muss beim ersten Durchgang von den MS gesichert werden.

Ablauf:

- Vorzeigen
- Gruppenbildung
- 1. Durchgang
- Kurze Pause
- 2. Durchgang

C	Abwärmen - Ausklang	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
5-10“	<p>Abbau der Geräte bis auf 2 Langbänke</p> <p>Abschlussspiel Treibball Ein Medizinball liegt in der Mitte des Spielfeldes. Es werden zwei Mannschaften gebildet, die sich jeweils hinter einer Langbank an den Enden des Spielfelds aufstellen. Jede/r S/S erhält einen Ball (Gymnastikball) und versucht, den Medizinball in Richtung der gegnerischen Mannschaft zu treiben. Gewonnen hat die Mannschaft, die es schafft, den Ball an die Langbank der gegnerischen Mannschaft zu rollen.</p>	2 Langbänke, Medizinball, Bälle

	Achtung: Nach dem Schuss dürfen die S/S wieder einen Ball holen, müssen jedoch immer hinter der Linie abwerfen.	
--	---	--

Literatur und Webseiten zum Thema der Einheit:

Übungen Gleichgewicht: <ul style="list-style-type: none"> - http://pro.kphvie.ac.at/fileadmin/pro/pro/peter.mitmannsgruber/Skriptum-Klettergarten-Turnsaal-2009.pdf. Zugriff am 27.03.2014. - http://www.oegkk.at/mediaDB/704343_Brosch%C3%BCre_Fit_mit_Koordi.pdf. Zugriff am 27.03.2014. - Abbildungen aus: Gerling, Ilona E. (2011): Basisbuch Gerätturnen. 7. Auflage. Aachen: Meyer & Meyer (S.185-199).

STUNDENPLANUNG 4

1	Basisinformationen zum Unterricht
----------	--

Bezug zum Lehrplan: Bewegungshandlungen (Zutreffendes ankreuzen)					
Motorische Grundlagen	Spielen	Leisten	Wahrnehmen und Gestalten	Gesund leben	Erleben und Wagen
x		x			x

Thema der Einheit
Bewegungslandschaft (Koordinationsparcours)

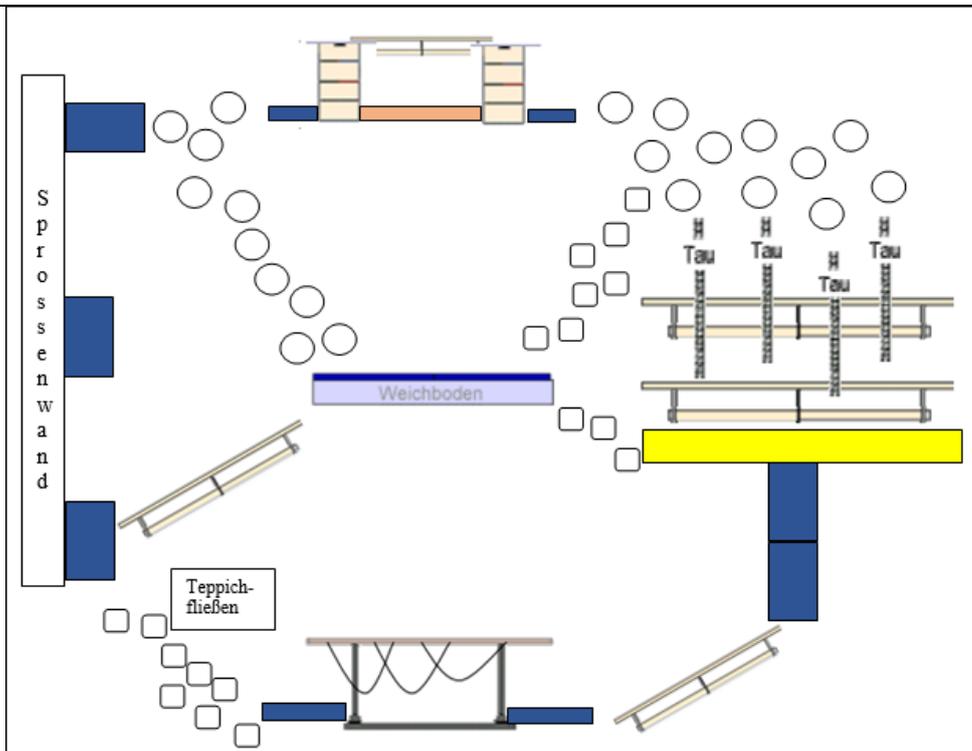
Lernziele / Kompetenzen							
x	Fachkompetenz		Methodenkompetenz		Selbstkompetenz	x	Sozialkompetenz
Deskriptoren							
<ul style="list-style-type: none"> - Die S/S sind in der Lage, die Stationen des Koordinationsparcours zu meistern. - Die S/S beachten die Regeln an den Geräten. 							

Evaluierung / Lernkontrollen
- Lehrerbeobachtung beim Üben/beim Spiel

2	Planung der Einheit
---	----------------------------

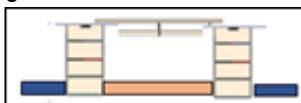
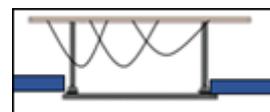
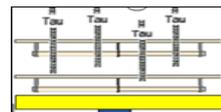
A	Einstieg - Aufwärmen	
Min.	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
~5"	<p>Wiederholung und Klarmachung der Regeln an Geräten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • An den Geräten wird erst geturnt, wenn die LP dies ausdrückt • Die Übungen werden immer vorgezeigt und sollen dementsprechend ausgeübt werden <p>Fangspiel: Es werden 1-2 Fänger bestimmt, die durch eine Schlaufe gekennzeichnet sind. Die restlichen S/S sind die Gejagten. Wird jemand vom Fänger erwischt, so übergibt der Fänger die Schleife und der Gejagte wird zum Fänger. (→Vorbereitung zum Piratenfangen, wo auch die Schleife weitergegeben wird).</p>	Schleifen

B	Hauptteil	
Min.	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
	<p>Piratenspiel: Beim Piratenspiel bewegen sich die Kinder frei an einer Vielzahl von verwendeten Geräten. Die Zwischenräume werden mit Matten, Reifen, Teppichfliesen, etc. ausgelegt. Die verwendeten Geräte sollten so aufgestellt werden, dass es immer mehrere mögliche Laufwege gibt. Aufgabe ist es, von einem Gerät zum anderen zu laufen, springen, hangeln, schwingen, etc. ohne dabei den Boden („Wasser“) zu berühren.</p> <p>Skizze Stationen:</p>	<p>Bei den Tauen: 2 Langbänke, eine faltbare Matte quer nach der zweiten Matte hinlegen (gelb in der Skizze)</p> <p>Beim Barren: Seile zum Festbinden</p> <p>Beim Kasten: 2 Kästen, 2 Langbänke, 1 Niedersprungmatte darunter</p> <p>Zusätzlich: Weichboden, dünne Matten, Reifen, Teppichfliesen, Schleifen</p>



Erklärung der Stationen:

- Täue: von Langbank zu Langbank schwingen
- Barren: Drüberhangeln oder die Seile als Tritte zum Hinübergehen benutzen
- Sprossenwand: entlang der Sprossenwand klettern; liegen Matten am Boden, so dürfen die S/S auf diese steigen
- Kästen: von den Kästen werden 3-4 Teile weggenommen, damit die S/S hinaufklettern können; anschließend über die Langbänke (2 nebeneinander) gehen und wieder hinunterklettern



1. Aktivität:

Die S/S teilen sich auf die 4 großen Geräte auf und führen die Übungen jeweils 2 Minuten aus und danach wird gewechselt, bis alle Gruppen bei allen Stationen geturnt und geübt haben.

2. Aktivität:

Es werden 1 oder 2 Fänger bestimmt. Erwischt der Fänger jemanden, so gibt er die Schleife weiter und dieses Kind wird zum neuen Fänger.

	<p>3. <u>Aktivität:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Die Gefangenen scheiden aus und müssen Zusatzaufgaben machen, bevor sie wieder mitspielen dürfen. - Die Gefangenen scheiden aus, und müssen sich außerhalb des Spielfeldes auf eine Langbank sitzen. Wird das nächste Kind gefangen, darf das vorige wieder mitspielen. 	
--	--	--

C	Abwärmen - Ausklang	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
~5'-10'	Abbau der Geräte	

Literatur und Webseiten zum Thema der Einheit:

Ideen Bewegungsparcours:
<ul style="list-style-type: none"> - http://miami.uni-muenster.de/servlets/DerivateServlet/Derivate-2090/3_anhang_diss_stachelhaus.pdf. Zugriff am 27.03.2014. - Ahlers, Rainer (1996): <i>Gerätelandschaften, Abenteuersport, Unterrichtshilfen</i>. Grasleben: Sport-Thieme.

STUNDENPLANUNG 5

Bezug zum Lehrplan: Bewegungshandlungen (Zutreffendes ankreuzen)					
Motorische Grundlagen	Spielen	Leisten	Wahrnehmen und Gestalten	Gesund leben	Erleben und Wagen
x	x	x			

Thema der Einheit
Spring dich fit! (Rhythmusfähigkeit, Sprungbrett)

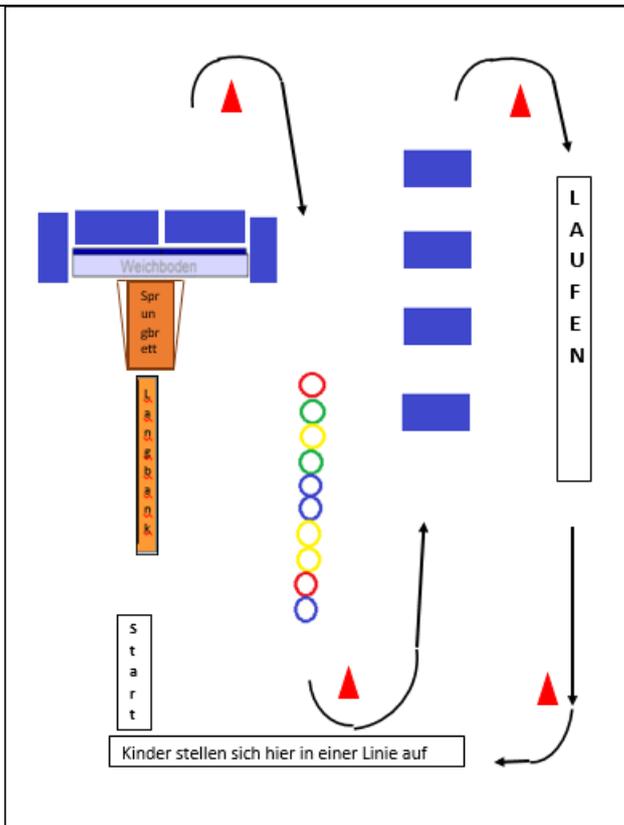
Lernziele / Kompetenzen							
x	Fachkompetenz		Methodenkompetenz		Selbstkompetenz		Sozialkompetenz
Deskriptoren							
<ul style="list-style-type: none"> - Die S/S können einen gewissen Rhythmus einhalten. - Die S/S wissen, wie man ins Sprungbrett hineinspringt und können verschiedene Sprünge ausführen. 							

Evaluierung / Lernkontrollen
- Bewältigung des Parcours → Lehrerbeobachtung

2	Planung der Einheit
---	----------------------------

A	Einstieg – Aufwärmen	
Min.	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
~15'	<p>Reifendensspiel: Jede/r S/S bekommt einen Reifen und alle verteilen sich im Turnsaal (oder in einem bestimmten Feld). Die Kinder müssen sich ihren „1er-Reifen“ gut merken. Danach suchen sich die S/S einen anderen Reifen, der möglichst weit weg ist von ihrem 1er-Reifen und stellen sich hinein. Dieser Reifen ist der „2er-Reifen“, den sie sich wieder merken müssen. Anschließend laufen die S/S im Raum herum und jedes Mal, wenn sie bei einem Reifen vorbeikommen, müssen sie verschiedene Übungen bewältigen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mit dem rechten Bein hineinsteigen • Mit dem linken Bein hineinsteigen • Über den Reifen drüber springen • Seitlich über den Reifen springen • Mit beiden Beinen in den Reifen springen • Ein Kontakt im Reifen (mit rechts/links in den Reifen steigen), mit 2 Kontakten aus dem Reifen springen (Landung auf beiden Beinen außerhalb des Reifens) • Halbe Drehung in den Reifen springen <p>Wenn die LP „1“ oder „2“ ruft, müssen die S/S so schnell wie möglich in ihren richtigen Reifen zurück laufen. Varianten: Die LP nennt statt „1“ / „2“:</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Gerade“ für „2“ / „Ungerade“ für „1“ • Eine Rechnung → die Lösung ist Gerade (2) oder Ungerade (1) <p>Bei jüngeren S/S können verschiedene Zahlen genannt werden, die „1“ oder „2“ enthalten.</p>	Reifen für alle S/S

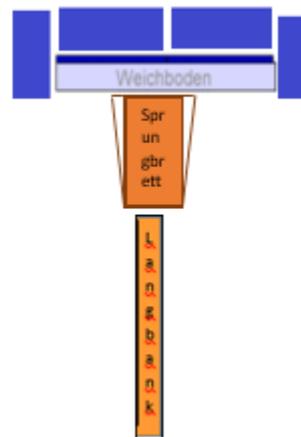
B	Hauptteil	
Min.	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
~25'	<p>Aufbau Parcours:</p>	2 Langbänke, 1 Sprungbrett, 1 Weichboden, dünne Matten, Hütchen, Reifen



Die S/S stellen sich bei „Aufstellung S/S“ der Größe nach auf. Zuerst werden 2 Runden mit der LP hintereinander durchlaufen, damit die S/S wissen, wie sie laufen müssen. Es werden verschiedene Übungen bei den Elementen gemacht, die dann 2 Durchgänge durchgeführt werden. Die verschiedenen Übungen werden von der LP vorgezeigt.

1) Übungen Sprung

- Über die Langbank gehen, von der Langbank mit beiden Beinen gleichzeitig am Sprungbrett aufkommen (Markierung auf dem Sprungbrett) und in die Matte springen; Landung auf den Füßen
Beim 2. Mal kann schon über die Langbank gelaufen werden.
- Anlauf ohne Langbank mit richtigem Absprung (1 Bein vor dem Brett, 2 Beine auf dem Brett), Strecksprung in die Matte
- Halbe/Ganze Drehung
- Hocksprung
- Grätschsprung
- Fantasiensprung mit Landung auf den Füßen (Auswählen eines Sprunges: Superman, Hampelmann, etc.)
- Lieblingssprung der bereits Absolvierten



	<p>2) Übungen Reifen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mit dem rechten Bein in jeden Reifen steigen • Mit dem linken Bein in jeden Reifen steigen • Durchlaufen: in jeden Reifen einen Schritt machen • Beidbeinige Sprünge in die Reifen • Abwechselnd mit einem Bein und beidbeinig in die Reifen springen • Beidbeinige Seitwärtssprünge: linkes Bein im Reifen, rechtes Bein rechts außerhalb; Sprung; rechtes Bein im Reifen, linkes Bein links außerhalb 	
	<p>3) Übungen Matten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Über die Matte springen • 2 Kontakte auf der Matte, auf die nächste Matte springen • 3 Kontakte auf der Matte • Abwechselnd 1 und 2 Kontakte auf der Matte • 1 Kontakt auf der Matte • 4 Kontakte auf der Matte 	

C	Abwärmen - Ausklang	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
~10'	<ul style="list-style-type: none"> - Abbau der Geräte bis auf 2 Langbänke - Karottenziehen <p>Die S/S legen sich auf den Bauch in einen Kreis und halten sich an den Händen fest (sich mit den Ellenbogen einhaken ist nicht erlaubt). Die Füße/Beine der „Karotten“ zeigen nach außen. Ein oder zwei Gärtner gehen herum und versuchen einzelne Karotten aus dem Kreis zu ziehen. Wer herausgezogen wurde, wird zum Gärtner und hilft mit, andere TN herauszuziehen.</p>	2 Langbänke, Medizinball, Bälle (Gymnastikbälle)

Literatur und Webseiten zum Thema der Einheit:

Döhning, Volker (2014): <i>Kleine Spiele zum Beginn und Ende der Sportstunde</i> . 2.Auflage. Wiebelsheim: Limpert. S.68.

STUNDENPLANUNG 6

Bezug zum Lehrplan: Bewegungshandlungen

(Zutreffendes ankreuzen)

Motorische Grundlagen	Spielen	Leisten	Wahrnehmen und Gestalten	Gesund leben	Erleben und Wagen
x	x	x			

Thema der Einheit

Lauf, lauf, lauf!

Lernziele / Kompetenzen

x	Fachkompetenz	x	Methodenkompetenz		Selbstkompetenz		Sozialkompetenz
Deskriptoren							
<ul style="list-style-type: none"> – Die S/S sind in der Lage, kurze Strecken möglichst schnell zu bewältigen. – Die S/S kennen Übungen des Lauf-ABCs und können diese korrekt vorzeigen. 							

Evaluierung / Lernkontrollen

- Die LP beobachtet die Laufleistung beim Staffelbewerb.
- Am Ende der Stunde soll jede/r S/S eine Übung des Lauf-ABCs korrekt vorzeigen und ausführen.

2

Planung der Einheit

A Einstieg - Aufwärmen

Min.

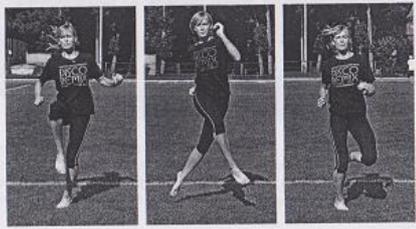
Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)

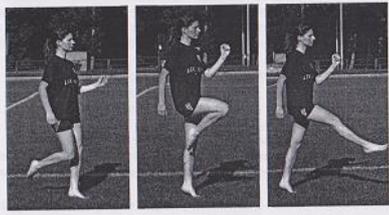
Bilder, Skizzen, Organisation, Material

5“

Kettenfangen:

Zuerst werden zwei Fänger ausgewählt. Diese nehmen sich an der Hand und lassen diese nicht mehr los. Sie dürfen nur gemeinsam laufen. Sie versuchen, ein weiteres Kind durch Berühren zu fangen. Diese Person muss sich dann am Rand der Personenkette eingliedern. Nun läuft die Kette schon zu dritt und versucht wieder, eine Person zu fangen. Fangen dürfen jeweils nur die beiden äußeren der Kette. Wird eine vierte Person gefangen, so teilt sich die Kette auf zwei Paare auf; beide Paare fangen von nun an unabhängig voneinander die übrigen SpielerInnen. Anschließend kann man dieses Spiel durchführen, ohne die Kette zu trennen. Reißt die Kette, darf niemand gefangen werden.

B	Hauptteil	
Min.	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
~20“	<p>Lauf-ABC-Fangspiel:</p> <p>Im Turnsaal werden 3 gleich große Zonen durch Linien oder Hütchen markiert. In jeder Zone wird eine Fortbewegungsart bestimmt, die alle S/S einhalten müssen. Die S/S stellen sich am Anfang der ersten Zone nebeneinander auf und durchlaufen gemeinsam mit der LP die 3 Zonen in der dementsprechenden Fortbewegungsart. Anschließend werden 2 Fänger bestimmt, die durch Schleifen markiert sind. In dem Feld der 3 Zonen versuchen sie, andere TN zu fangen. Alle S/S, auch die Fänger, müssen die richtige Fortbewegungsart in der jeweiligen Zone einhalten. Erwischt der Fänger jemanden, dann wird die Schleife weitergegeben und der Gefangene wird zum Fänger.</p> <p>Wichtig ist, dass nach und nach immer wieder die Fortbewegungsart der Zonen gewechselt wird und diese vor dem Spiel immer gemeinsam durchlaufen werden.</p> <p><u>Verschiedene Fortbewegungsarten in den Zonen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Vorwärtslaufen • Rückwärtslaufen • Nur auf den Ballen/Fersen/Außenrist laufen • Kniehebelauf • Anfersen • Heiße Füße: Vorwärtslaufen mit in den Kniegelenken gestreckten Beinen unter ständigem Wechsel von Fußspitze anziehen und absenken (kurze Bodenkontaktzeit) → siehe Foto • Hopslerlauf flach und weit • Seit-Kreuz-Lauf: Seitwärts laufen und das hintere Bein vor oder hinter dem vorderen Bein vorbeiführen  <p>Hütchen für die Markierung der Zonen</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Storchenlauf: mit hohem Kniehub vorwärts laufen und den Unterschenkel mit angezogener Fußspitze beim Vorderschwung deutlich im Kniegelenk nach vorne pendeln. 	



- Seitsprünge
- Laufsprünge
- Skippings (Fußgelenksarbeit mit hohem Kniehub)
- Dribblings (geringer Kniehub, leichte Kniebeugung)

20“	<p>Würfel-Staffel: Die S/S werden in 3 Gruppen eingeteilt: Jede/r S/S würfelt und je nach Augenzahl werden die Gruppen eingeteilt.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 und 2 bilden eine Gruppe • 3 und 4 bilden eine Gruppe • 5 und 6 bilden eine Gruppe <p>Die Gruppen stellen sich jeweils zu ihrem Hütchen hintereinander auf. Die zu laufende Strecke wird am Anfang und am Ende durch Hütchen markiert. Der/die Erste läuft zum Hütchen, wo sich ein Würfel, ein Zettel mit Zahlen und Stift befindet. Der Spieler würfelt, streicht die dementsprechende Zahl durch, läuft wieder zurück, klatscht mit dem nächsten Läufer ab und dieser startet. Die S/S laufen solange, bis alle Zahlen abgehakt sind. Ist eine Zahl schon durchgestrichen, so darf der/die SpielerIn nicht mehr würfeln, sondern läuft zurück, ohne eine Zahl abzuhaken. Die LP steht bei den Hütchen, wo gewürfelt wird und gibt Schummlern keine Chance (falls welche eine andere Zahl, die noch vorhanden ist, durchstreicht).</p> <p><u>Variante:</u> Jedes Mal Würfeln kann auch eine Aufgabe gegeben werden, die dann je nach Augenzahl dementsprechend so oft durchgeführt werden muss, bevor man zurückläuft.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Mögliche Übungen:</u> Ball an die Wand werfen und fangen, Strecksprünge durchführen, Liegestütz durchführen, etc. <p>Falls noch Zeit bleibt, kann ein weiterer Durchgang ausgeführt werden. Zettel bleibt, nur die Farbe zum Durchstreichen ändert sich.</p>	Hütchen, zur Markierung, Würfel, Zettel mit Zahlen (siehe Anhang), Stifte
-----	--	---

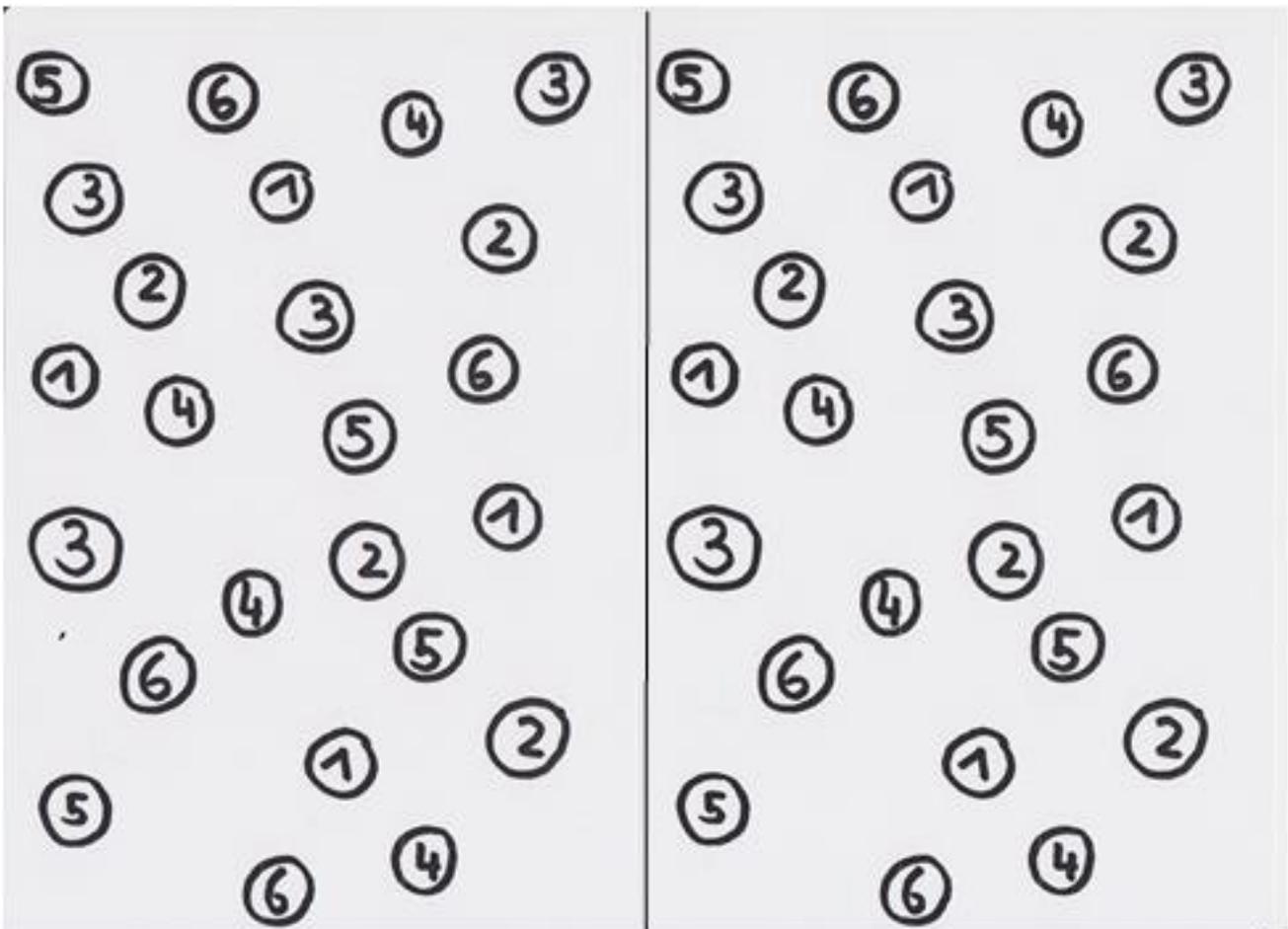
C	Abwärmen - Ausklang	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
5“	Abschlusspiel: „Bei einer 6 ist Schluss!“	

	<p>Die TN stehen im Kreis. Ein/e S/S sagt eine Aufgabe des Lauf-ABCs an und würfelt dann. Bei den Ziffern 1-5 wird die Aufgabe entsprechend oft von allen TN durchgeführt. Bei der Ziffer 6 laufen alle schnell in die Umkleide und die Stunde ist beendet.</p> <p>Da das Ziel ist, dass die S/S sich an die Übungen erinnern, wird zuerst ein Durchgang gemacht, wo bei der 6 die Übung 6x ausgeführt wird. Anschließend wird das Spiel wie oben beschrieben durchgeführt.</p>	
--	---	--

Literatur und Webseiten zum Thema der Einheit:

<p>Übungen und Abbildungen Lauf-ABC: Wastl, Peter / Wollny, Rainer (2012): Leichtathletik in Schule und Verein. Praxishandbuch für Lehrer und Trainer. Schorndorf: Hofmann. (S. 47-51). Abschlusspiel: „Bei einer 6 ist Schluss!“: Döhning, Volker (2014): <i>Kleine Spiele zum Beginn und Ende der Sportstunde</i>. 2.Auflage. Wiebelsheim: Limpert. S.89.</p>
--

Vorlage für Würfel-Staffel:



STUNDENPLANUNG 7

Bezug zum Lehrplan: Bewegungshandlungen

(Zutreffendes ankreuzen)

Motorische Grundlagen	Spielen	Leisten	Wahrnehmen und Gestalten	Gesund leben	Erleben und Wagen
x	x	x			

Thema der Einheit

Auf jede Aktion erfolgt eine Reaktion (Schulung der Reaktionsfähigkeit)

Lernziele / Kompetenzen

x	Fachkompetenz	x	Methodenkompetenz		Selbstkompetenz		Sozialkompetenz
---	---------------	---	-------------------	--	-----------------	--	-----------------

Deskriptoren

- Die S/S sind in der Lage, auf ein Kommando (visuell, akustisch, taktil) hin schnellstmöglich zu reagieren.
- Die S/S sind in der Lage, die stattfindenden Aktionen und Reaktionen bei den verschiedenen Aktivitäten zu nennen.

Evaluierung / Lernkontrollen

- Die S/S zählen bei verschiedenen Aufgaben ihre Punkte mit.
- Das Prinzip Aktion-Reaktion wird bei der ersten Spielerklärung (Schere, Stein, Papier) erfasst und bei den nächsten Aufgabenerklärungen sollen die S/S selbst herausfinden, welche Bewegung die Aktion und die darauffolgende Reaktion ist. → Befragung der S/S

2

Planung der Einheit

A Einstieg - Aufwärmen

Min. Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)

Bilder, Skizzen, Organisation, Material

10“

Brückenwächter:

Die S/S versuchen, über eine Brücke aus Matten, die in der Mitte des Turnsaales über die Breitseite ausgelegt werden, auf die gegenüberliegende Hallenseite zu laufen. Ein Brückenwächter bewacht die Brücke und versucht die durchlaufenden Kinder abzufangen. Schreit der Brückenwächter „Brücke“, müssen die S/S versuchen, die andere Seite ohne abschlagen zu erreichen. Gefangene Kinder werden zu Brückenwächtern. Wenn S/S zu lange vor der



Dünne Matten

	Brücke stehen, wird von der LP von 5 heruntergezählt und wenn sie/er es dann nicht über die Brücke geschafft hat, wird dies/r S/S auch zum Brückenwächter.	
--	--	--

B	Hauptteil	
Min.	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
~10“	<p>Schulung der Reaktionsfähigkeit:</p> <p>1) Schnick-Schnack-Schnuck</p> <p>Zwei Gruppen nehmen hinter und vor der Matte (Matten sind noch aufgelegt vom Aufwärmspiel) gegenüber Aufstellung. Die gegenüberstehenden Kinder zeigen auf Kommando ein Symbol.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Faust = Stein, • flache Hand = Papier, • zwei Finger = Schere. <p>Stein besiegt Schere, Schere besiegt Papier, Papier besiegt Stein. Das Kind mit dem Siegersymbol muss das Kind mit dem Verlierersymbol vor einer Markierungslinie fangen. Gelingt es dem Davonlaufenden, ohne gefangen zu werden über die Ziellinie zu laufen, bekommt diese/r einen Punkt. Schafft jedoch der Fänger, den Gejagten zu erwischen, bekommt diese/r einen Punkt</p> <p>Die S/S zählen ihre Punkte selbst und teilen sie am Ende der Übung der LP mit.</p> <p><u>Variante Knobeln:</u> Zwei gegenüberstehende Kinder einigen sich auf „Gerade“ oder „Ungerade“ und zeigen eine Anzahl von Fingern einer Hand. Die Summe ergibt eine gerade oder ungerade Zahl. Der Sieger fängt.</p> <p><u>Aktion-Reaktion:</u> Das Prinzip Aktion-Reaktion wird bei der ersten Spielerklärung (Schere, Stein, Papier) erfasst und bei den nächsten Aufgabenerklärungen sollen die S/S selbst herausfinden, welche Bewegung die Aktion und die darauffolgende Reaktion ist. Aktion = Symbol (Schere, Stein, Papier) Reaktion = Verlierer läuft dem Sieger nach</p>	Matten, oder Hütchen für die Markierung
~10“	<p>2) Reaktionsball</p> <p>Alle S/S stellen sich auf einer Linie des Turnsaales nebeneinander auf, geben ihre Armen nach hinten und bilden mit den Händen eine Schale. Die LP geht hinter den S/S her und legt einem/einer beliebigen S/S einen Tennisball in die Hände. Diese/r läuft weg und versucht den Ball zu einem Reifen am anderen Ende der Halle zu transportieren, ohne dass die anderen S/S ihn/sie erwischen. Erwischt jemand den Gejagten vor dem Reifen, bekommt sie/er einen Punkt. Gelingt es dem Gejagten, den Ball in den Reifen zu legen, ohne abgeschlagen zu werden, bekommt sie/er einen Punkt. Der Gejagte wird zum „Ballgeber“.</p> <p>Es sollten alle S/S gleich oft den Ball in die Hände bekommen.</p>	1 Tennisball, 1 Reifen

	<u>Aktion-Reaktion:</u> Aktion = LP legt Ball in die Hand eines Kindes Reaktion = S/S läuft davon	
--	---	--

C Abwärmen - Ausklang		
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
5-10“	<ul style="list-style-type: none"> - Bekanntgabe der Punkte. <p>Da die S/S schon einen Reifen haben, bietet sich folgendes Abschlusspiel an:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schiffe versenken: <p>Je nach Gruppengröße werden 1 oder 2 Fänger bestimmt. Alle übrigen SpielerInnen erhalten Gymnastikreifen. Sie halten den Reifen parallel zum Boden um ihre Hüfte (Schiff). Wirft ein Fänger den Ball durch den Reifen, so ist das Schiff versenkt. Der Spieler bleibt stehen und legt seinen Reifen auf den Boden. Er kann durch M/M erlöst werden, die ihn in ihren Reifen aufnehmen. So können bis zu 4 SpielerInnen in einem Schiff fahren. Das Spiel endet, wenn alle Schiffe versenkt sind.</p>	Reifen, 1-2 Bälle

Literatur und Webseiten zum Thema der Einheit:

<p>Schiffe versenken: http://www.sportzentrum.uni-passau.de/fileadmin/dokumente/sportzentrum/Dokumente/Kleine_Spiele_Sammlung.pdf Zugriff am 07.07.2014.</p> <p>Reaktionsspiele:</p> <ul style="list-style-type: none"> - http://www.oegkk.at/mediaDB/704343_Brosch%C3%BCre_Fit_mit_Koordi.pdf. Zugriff am 07.07.2014. - Döhning, Volker (2014): <i>Kleine Spiele zum Beginn und Ende der Sportstunde</i>. 2. Auflage. Wiebelsheim: Limpert.

- **Erfahrungs- und Lernbereich Spiele**

STUNDENPLANUNG 8

1

Basisinformationen zum Unterricht

Bezug zum Lehrplan: Bewegungshandlungen

(Zutreffendes ankreuzen)

Motorische Grundlagen	Spielen	Leisten	Wahrnehmen und Gestalten	Gesund leben	Erleben und Wagen
	x				

Thema der Einheit

Spielen macht Spaß! (kleine Spiele)

Lernziele / Kompetenzen

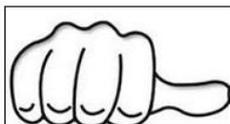
Fachkompetenz	x	Methodenkompetenz	x	Selbstkompetenz	x	Sozialkompetenz
---------------	---	-------------------	---	-----------------	---	-----------------

Deskriptoren

- Die S/S können faire Teams bilden.
- Die S/S können Regeln einhalten.
- Die S/S kennen verschiedene Spiele, die sie auch in ihrer Freizeit ausführen können.

Evaluierung / Lernkontrollen

- Evaluierung



2

Planung der Einheit

A Einstieg - Aufwärmen

Min.

Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)

Bilder, Skizzen, Organisation, Material

~5'

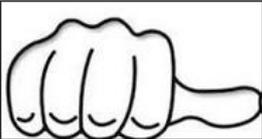
Versteinern mit Abklatschen

Es werden je nach Anzahl Fänger bestimmt, die durch Schleifen gekennzeichnet sind. Alle anderen SpielerInnen können sich frei auf einem abgegrenzten Spielfeld bewegen. Die Fänger müssen die restlichen SpielerInnen durch einfaches Berühren fangen ("versteinern"). Der/Die versteinerte S/S kann befreit werden. Dies erfolgt aber in zwei Schritten:

Schleifen zur Markierung der Fänger

	<p>1) Jede/r andere noch nicht versteinerte SpielerIn, kann eine(n) versteinerte(n) M/M dadurch befreien, indem sie/er den/die Versteinerte(n) abklatscht.</p> <p>2) Diese/r ist jedoch noch nicht befreit. Sie/er gibt nach dem ersten Abklatschen die Hände hinter den Rücken und sie/er ist erst dann befreit, wenn ein/e weitere/r S/S hinter dem Rücken abklatscht.</p>	
--	--	--

B	Hauptteil	
Min.	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
~5'	<p>Teambildung Jeweils 2 S/S sollen zusammengehen. Anschließend trennen sich die Paare in zwei Mannschaften auf. Der Reihe nach entscheidet ein Paar, in welche Mannschaft sie gehen. Die S/S werden aufgefordert, dass die Mannschaften fair gebildet werden sollen.</p>	Schleifen zur Markierung der Mannschaft
~10'	<p>Kombinationsball / Parteiball Zwei Mannschaften spielen in einem begrenzten Feld gegeneinander. Jede Mannschaft versucht, den Ball so lange wie möglich in den eigenen Reihen zu halten. Gelingt dies einer Mannschaft (je nach Festlegung) z.B. 5x, bekommt sie einen Punkt. <u>Erleichterung:</u> Ein neutraler, besonders deutlich gekennzeichneter TN darf von beiden Mannschaften angespielt werden, muss aber dann den Ball wieder an die gleiche Mannschaft zurückspielen.</p>	Ball
~10'	<p>Mattenball Die zwei Mannschaften spielen sich gegenseitig den Ball zu. Mit dem Ball darf nicht gelaufen werden. Am Ende der Spielhälfte jeder Mannschaft befindet sich eine Matte (oder etwas davor, damit auch hinter der Matte noch gelaufen werden kann). Ziel ist es, den Ball einem/einer MitspielerIn, der/die auf der Matte im gegnerischen Feld steht, zuzuwerfen. Dafür gibt es einen Punkt. Es steht kein/e fixe/r SpielerIn auf der Matte. Fällt der Ball auf den Boden, so bekommt ihn die Mannschaft, die ihn als erste wieder erwischt.</p>	Ball, 2 dünne Matten
~10'	<p>Mattenrutschen Ein Weichboden wird in der Mitte der Halle auf seine rutschige Seite gelegt. Die Lerngruppe wird in 2 Mannschaften geteilt, die sich an den beiden Enden der Halle aufstellen. Durch gezielte Bauch- oder Sitzsprünge auf den Weichboden rutscht dieser. Zwei oder drei TN können dabei gleichzeitig anlaufen und springen. Die Gruppen wechseln sich ab, sodass der Weichboden zwischen den Mannschaften hin und her rutscht. Aus dieser Grundform kann leicht ein Wettkampf entstehen, bei dem die gegnerischen Parteien versuchen, den Weichboden über eine Markierung im Feld der anderen Partei rutschen zu lassen. Wichtig: Die Kinder müssen gleichzeitig auf den Weichboden springen. Dazu kann es hilfreich sein, wenn sich alle Springenden an den Händen halten und laufen.</p>	Weichbodenmatte

C	Abwärmen - Ausklang	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
~10'	<p>Abstürzender Fahrstuhl</p> <p>Der Weichboden ist ein Fahrstuhl. Dieser fährt hoch und runter, indem mehrere TN (je nach Kraft mind.8) diesen hoch heben. Auf dem Weichboden liegt längs ein TN, der Fahrer, auf dem Rücken oder Bauch. Der Fahrstuhl fährt nach oben.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1.Stock: TN halten den Weichboden auf Hüfthöhe - 2.Stock: TN halten den Weichboden in Kopfhöhe - 3.Stock: TN halten den Weichboden über Kopf. <p>Der Fahrer entscheidet wie hoch der Fahrstuhl fährt. Dann zählen die TN, die den Weichboden halten, laut bis 3 und lassen gleichzeitig den Weichboden fallen.</p> <p><u>Sicherheit:</u> Es darf nicht in Schlaufen/Griffe des Weichbodens gefasst werden</p> <p><u>Variation:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Der Fahrer kann auch versuchen, im Sitzen oder im Stehen zu fahren. - 2 TN fahren gleichzeitig Fahrstuhl, jedoch nur im Liegen. <p>Evaluierung:</p> <p>Die LP macht verschiedene Aussagen und die S/S sollen währenddessen ihren Daumen nach oben oder nach unten bewegen. Ist die Frage gestellt, zeigt jeder S/S für sich selbst den Daumen nach oben (trifft für sie/ihn zu), den Daumen nach unten (trifft für sie/ihn nicht zu), oder den Daumen seitlich (weder noch).</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div> <p>Mögliche Aussagen/Fragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ich habe mich mit meinem Partner so aufgeteilt, dass die Teams fair sind. • Ich habe die Regeln eingehalten und fair gespielt. • Die Spiele haben mir gefallen. • Die Spiele würde ich gerne wieder einmal spielen. 	1 Ball, eventuell Stoppuhr

Literatur und Webseiten zum Thema der Einheit:

Spielideen:

- Döhring, Volker (2014): *Kleine Spiele zum Beginn und Ende der Sportstunde*. 2.Auflage. Wiebelsheim: Limpert.
- Lang, Heinz (2009): *Spielen – Spiele – Spiel. Handreichung für den Spielunterricht in der Grundschule*. 5.Auflage. Schorndorf: Hofmann.

STUNDENPLANUNG 9

1	Basisinformationen zum Unterricht
----------	--

Bezug zum Lehrplan: Bewegungshandlungen (Zutreffendes ankreuzen)					
Motorische Grundlagen	Spielen	Leisten	Wahrnehmen und Gestalten	Gesund leben	Erleben und Wagen
	x	x	x		

Thema der Einheit
Wie gewinnen! (Wettkampfspiele)

Lernziele / Kompetenzen							
x	Fachkompetenz		Methodenkompetenz		Selbstkompetenz	x	Sozialkompetenz
Deskriptoren							
<ul style="list-style-type: none"> - Die S/S können sich durch verschiedene Artikulationsarten in Gruppen zusammenfinden (Familienkärtchen). - Die S/S führen Wettkampfspiele durch und entwickeln gemeinsam einen Teamgeist (Staffelspiele). - Die S/S haben ein gewisses Bewegungsrepertoire und können in Zweiergruppen eine Bewegung erfinden. (Bewegungsmemory) 							

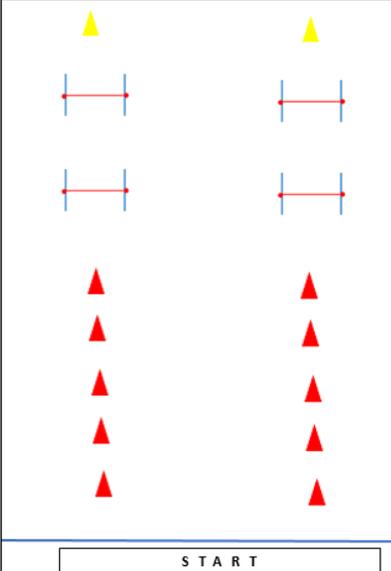
Evaluierung / Lernkontrollen
<ul style="list-style-type: none"> - Finden die S/S in den Gruppen zusammen? → Durchführung / Lehrerbeobachtung - Wettkampfspiele → Lehrerbeobachtung / Wer sind die Sieger? - Wie kreativ sind die S/S bei der Bewegungsfindung? → Lehrerbeobachtung

2	Planung der Einheit
----------	----------------------------

A	Einstieg - Aufwärmen	
Min.	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
~15'	<p style="text-align: center;">1) Familiengründung</p> <p>Jedes Kind zieht ein Kärtchen (siehe Anhang). Die Familien müssen sich nach verschiedenen Arten zusammenfinden. Die Familien müssen sich nach der Reihenfolge Vater, Mutter, Sohn, Tochter aufstellen. Jene Gruppe, die die Aufstellung am schnellsten und richtig schafft, gewinnt. Erst wenn alle einer Gruppe richtig hintereinander sitzen und die Arme in die Höhe halten, sind sie fertig.</p> <p>Familienzusammenfindung durch:</p>	Kärtchen mit Familienbezeichnungen (siehe Anhang)

	<ul style="list-style-type: none"> • Sprechen mit Kärtchen in der Hand • Ohne Sprechen mit Kärtchen in der Hand • Sprechen ohne Kärtchen • Sprechen, aber nur der Familienname darf erwähnt werden • Sprechen, aber es darf weder der Familienname noch die Familienbezeichnung genannt werden • Ohne Sprechen und ohne Kärtchen <p>2) Familiengeschichte: Der ÜL erzählt eine Geschichte, bei der die einzelnen Familienmitglieder genannt werden und vorgegebene Aufgabe (z.B. um ein Hütchen laufen) möglichst schnell bewältigen müssen.</p> <p>Beispiel: „Familie Meier fährt heute in den Zoo (alle laufen eine Runde). Die Mutter schmirt die Brote (nur die Mütter laufen). Der Vater holt das Auto (nur die Väter laufen). Die Kinder packen die Rucksäcke (nur die Kinder laufen). Alle wundern sich (alle laufen): wo ist nur die Mama geblieben?“</p>	
--	--	--

B	Hauptteil	
Min.	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
~30'	<p>Wettkampfspiele Die Gruppen bleiben vom ersten Spiel erhalten.</p>	
	<p>Kartenstaffel Jede Gruppe steht hinter einem Hütchen am einen Ende des Turnsaals. Am anderen Ende befinden sich auf die ganze Breite verteilt alle Kärtchen mit den Familienbezeichnungen vom ersten Spiel. Jede Gruppe bzw. Familie muss ihre Kärtchen finden. Der/Die Erste jeder Staffel läuft mit einem Ball prellend los und deckt ein Kärtchen auf. Ist es das Richtige, so darf sie/er es mitnehmen, ansonsten wird es umgedreht, sie/er läuft prellend zurück, übergibt den Ball dem/der nächsten SpielerIn ab und diese/r versucht sein Glück. Die Mannschaft, die als erste alle Kärtchen ihrer Familie gefunden hat, gewinnt.</p>	Kärtchen mit Familienbezeichnungen (siehe Anhang) Hütchen zur Markierung der Gruppen
	<p>Transportstaffel Es werden parallel zwei Parcours aufgebaut. Die Gruppen müssen eine Person auswählen, die „verletzt“ ist und die sie durch den Parcours tragen. Die verletzte Person darf den Boden nicht berühren und muss von jedem/jeder S/S der Gruppe berührt werden. Die Teilnehmer/innen müssen bei den Hütchen Slalom laufen, bei der ersten Hürde unten durch und bei der zweiten Hürde oben</p>	12 Hütchen, 4 Hürden

<p>drüber. Bei den Hürden muss jedoch nur die verletzte Person unten durch oder oben drüber. Berührt der/die Verletzte den Boden, die Hütchen oder die Hürden, so gibt es Strafsekunden.</p> <p>Jeweils 2 Gruppen treten gegeneinander an. Die 2 Gewinner kämpfen im Finale und die Verlierer im kleinen Finale gegeneinander.</p> <p>Bei weniger Gruppen kann auch die Zeit gestoppt und verglichen werden.</p> <p>Es kann auch ein Durchgang durchgeführt werden, bei dem alle S/S einmal pro Parcours „verletzt“ sind. Erst wenn alle durch sind, sind sie fertig.</p>	
---	---

C	Abwärmen - Ausklang	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
~15'	<p>Bewegungsmemory: Ein oder zwei (bei gerader Anzahl) Kinder gehen vor die Tür. In der Zwischenzeit bilden die restlichen S/S Paare und finden eine passende gemeinsame Bewegung (Bsp. Hampelmann, Liegestütz, Drehung auf einem Bein, etc.). Dann verteilen sich alle im Raum und das Kind, das draußen wartet, kann den Turnsaal wieder betreten. Diese/r versucht nun die Paare zu finden, indem sie/er immer zwei Kinder über den Rücken streicht, die dann ihre Bewegung machen. Sind zwei Paare gefunden, setzen sie sich am Platz hin.</p>	

Literatur und Webseiten zum Thema der Einheit:

<p>Familiengründung, Familiengeschichte: Döhning, Volker (2014): <i>Kleine Spiele zum Beginn und Ende der Sportstunde</i>. 2. Auflage. Wiebelsheim: Limpert. (S.36).</p> <p>Bewegungsmemory: Entnommen aus dem Projekt Xund ins Leben (http://www.xundinsleben.at/)</p>

Vorlage Kärtchen:

Moser Vater	Moser Mutter	Moser Sohn	Moser Tochter
Mayer Vater	Mayer Mutter	Mayer Sohn	Mayer Tochter
Müller Vater	Müller Mutter	Müller Sohn	Müller Tochter
Berger Vater	Berger Mutter	Berger Sohn	Berger Tochter
Gruber Vater	Gruber Mutter	Gruber Sohn	Gruber Tochter

STUNDENPLANUNG 10

1	Basisinformationen zum Unterricht
----------	--

Bezug zum Lehrplan: Bewegungshandlungen (Zutreffendes ankreuzen)					
Motorische Grundlagen	Spielen	Leisten	Wahrnehmen und Gestalten	Gesund leben	Erleben und Wagen
x	x	x			

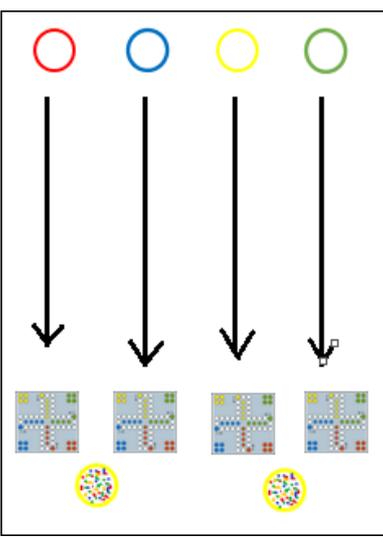
Thema der Einheit
Mensch ärgere dich nicht! (kleine Spiele)

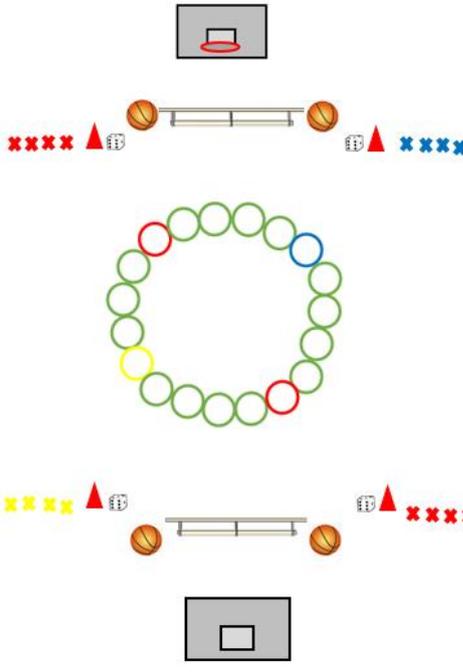
Lernziele / Kompetenzen					
x	Fachkompetenz	x	Methodenkompetenz	Selbstkompetenz	Sozialkompetenz
Deskriptoren					
<ul style="list-style-type: none"> – Die S/S können Erklärungen und Regeln von einem ihnen bekannten Spiel nennen (Mensch ärgere dich nicht). – Die S/S können die Regeln dieses Brettspieles auch auf ein Spiel in der Halle ummünzen. 					

Evaluierung / Lernkontrollen
<ul style="list-style-type: none"> - Jede/r S/S sagt eine Regel des Spieles „Mensch ärgere dich nicht“. - Die LP sammelt Ideen der S/S und so entstehen die neuen Spielregeln des „Riesen-Mensch-ärgere-dich-nicht“.

2	Planung der Einheit
----------	----------------------------

A	Einstieg - Aufwärmen	
Min.	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material

10-15'	<p>Mensch-ärgere-dich-nicht-Staffel:</p> <p>Die S/S werden in 4 Gruppen aufgeteilt und stellen sich hintereinander bei einem Reifen auf. Am anderen Ende des Turnsaales liegt für jede Gruppe ein Spielfeld für das Spiel „Mensch ärgere dich nicht“ und zwei Reifen mit vielen Spielmännchen und Würfeln auf. Die Gruppen stehen am anderen Ende – jede Gruppe bei seinem Reifen, wo sich ein Sprungseil befindet. Der/Die erste SpielerIn jeder Gruppe läuft mit dem Sprungseil schwingend zu einem der 2 Reifen und sucht ein Spielgerät für das Spiel aus, stellt es auf das Spielfeld, läuft zurück, übergibt das Sprungseil und der/die Nächste startet. Es sollen Spielfiguren für ein Spiel, an dem 4 Personen mitspielen, aufgestellt werden. Jedes Kind darf nur einen Gegenstand (Spielmännchen, Würfeln) aus dem Reifen nehmen. Die Gruppe, die als erste fertig ist, hat gewonnen.</p> <p>Anschließend wird ein Kreis um das fertig aufgestellte Spielfeld gemacht und jede Person sagt der Reihe nach eine Regel dieses Spieles.</p>	 <p>4 Sprungseile, 4 Reifen zur Markierung, 4 Spielfelder, 2 Reifen + Spielfiguren</p>
--------	---	---

B	Hauptteil	
Min.	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
20-30'	<p>Riesen Mensch-ärgere-dich-nicht:</p> <p>Zuerst wird das Spielfeld aufgebaut und anschließend befragt die LP die S/S, wie mit diesem Spielfeld (Reifenfeld) das Spiel <i>Mensch ärgere dich nicht</i> in „Menschenform“ gespielt werden könnte.</p> <p>Die Gruppen bleiben vom vorigen Spiel erhalten. Bei jedem Hütchen steht eine Mannschaft. Die Reifen bilden die Spielfeder. Der/Die erste jeder Mannschaft läuft auf Kommando zum Basketball, steigt auf die Langbank und versucht in den Basketballkorb zu treffen.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trifft der/die SpielerIn, so gibt sie/er den Ball dem/der nächsten SpielerIn, würfelt und je nach Würfelzahl beginnend mit dem farbigen Startfeld geht sie/er die Reifen weiter und bleibt stehen bis der/die Nächste Felder nach vor rücken darf. Das nächste Kind, das in den Korb trifft und würfeln darf, rückt ab dem Feld, wo der/die M/M steht nach vorne und bleibt stehen. Das vorige „Spielmannchen“ ist abgelöst und stellt sich beim Hütchen wieder an. - Trifft der/die S/S nicht, so gibt sie/er den Ball weiter und stellt sich wieder hinten an. <p>Wird eine 6 gewürfelt, darf man kein weiteres Mal würfeln.</p>	 <p>4 Basketbälle, 2 Langbänke, 4 Hütchen, Reifen</p>

	Wird ein/e SpielerIn einer anderen Mannschaft geschmissen, so muss diese Gruppe wieder von vorne starten. Hat eine Mannschaft eine ganze Runde geschafft, so hat sie gewonnen.	
--	--	--

Abwärmen - Ausklang		
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
5'	<p>Abbau</p> <p>Abschluss: Reifenwanderung</p> <p>Die Kinder bilden um den Mittelkreis einen Kreis und geben sich die Hand. Ein oder zwei Reifen sollen im Kreis von S/S zu S/S weitergegeben werden, ohne dass die TN die Hände loslassen.</p> <p>Varianten</p> <ul style="list-style-type: none"> - In beide Richtungen - Zeit stoppen - Kann ein Reifen den anderen einholen - Reifenwanderung im Sitzen 	1 Reifen, eventuell Stoppuhr

Literatur und Webseiten zum Thema der Einheit:

Reifenwanderung: Stachelhaus, Andrea (2005): <i>Übungsprogramm für den Psychomotorisch-orientierten Sportunterricht</i> . Reihe Motorik. Band 27. Schorndorf: Hofmann. S.32.

STUNDENPLANUNG 11

1	Basisinformationen zum Unterricht
---	--

Bezug zum Lehrplan: Bewegungshandlungen (Zutreffendes ankreuzen)					
Motorische Grundlagen	Spielen	Leisten	Wahrnehmen und Gestalten	Gesund Leben	Erleben und Wagen
x	x	x			

Thema der Einheit
Wer ist der Fußballweltmeister?

Lernziele / Kompetenzen						
x	Fachkompetenz		Methodenkompetenz		Selbstkompetenz	x
Sozialkompetenz						
Deskriptoren						
<ul style="list-style-type: none"> - Die S/S können bestimmte Fußballübungen durchführen. - Die S/S zählen für ihren Partner die richtigen Punkte. 						

Evaluierung / Lernkontrollen
- Die S/S schreiben ihre Punkteanzahl auf den Zettel für das Abzeichnen (siehe Anhang).

2	Planung der Einheit
---	---------------------

A	Einstieg - Aufwärmen	
Min.	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
~5'	<p>Komm mit – Lauf weg Die S/S bilden einen Kreis mit Blick nach innen. Ein freier TN umläuft außen den Kreis. Wenn sie/er einen TN antippt und ruft „Komm mit!“, muss diese versuchen in der gleichen Laufrichtung schneller als der freie TN die Gruppe zu umkreisen und den Platz wieder einzunehmen. Beim Ruf „Lauf weg!“ rennt der angetippte TN in die entgegengesetzte Richtung.</p> <p>Paarfangen: Es werden 2 Fänger ausgewählt, die sich an der Hand nehmen. Sie versuchen, eine weitere Person durch eine Berührung zu fangen. Diese Person muss sich dann am Rand der Personenkette eingliedern. Nun läuft die Kette zu dritt und versucht wieder, eine Person zu fangen. Fangen dürfen jeweils nur die beiden Personen ganz außen. Wird eine vierte Person gefangen, so teilt sich die Kette auf zwei Paare auf. Beide Paare fangen von nun an unabhängig voneinander die übrigen SpielerInnen. Das Spiel geht so lange, bis alle S/S gefangen sind. Die 2 S/S, die als letzte gefangen werden, sind die neuen Fänger in der nächsten Runde.</p>	

B	Hauptteil	
Min.	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
35-40'	<p>Die S/S gehen zu zweit zusammen (oder bleiben so zusammen, wie sie beim Paarfangen waren) und setzen sich hintereinander im Mittelkreis auf. Die LP geht zu den verschiedenen Übungen und zeigt sie vor.</p> <p>Jedes Kind erhält einen Zettel (siehe Anhang) und schreibt nach jeder Übung seine Punkteanzahl auf. Bei jeder Station liegt ein Stift auf. Den Stift lassen sie bei der Station liegen und den Zettel nimmt jedes Kind zur nächsten Station mit.</p> <p>Die S/S gehen jeweils zu zweit zu einer Station und der erste führt die Übung für 1:30 Minuten durch und der Partner zählt die Punkte und holt die Bälle für den Partner. Anschließend wird gewechselt.</p>	

Erklärung der Übungen:



Die zwei Hütchen stehen im Abstand von etwa 3m entfernt und der/die S/S führt den Ball von Hütchen zu Hütchen. Wenn das Kind zum Hütchen kommt, muss es dieses mit der Hand berühren. Pro berührtes Hütchen gibt es 1 Punkt.

2 Hütchen, 1 Fußball



In einem abgegrenzten Feld (durch 4 Hütchen markiert) versuchen die S/S, so oft wie möglich einen Luftballon zu köpfeln. Der/Die PartnerIn zählt jeden Kopfball, der im Feld durchgeführt wird.

2 Luftballone, 4 Hütchen als Markierung



Die Langbank wird gegen die Wand gelegt, indem die schmale Seite an der Wand liegt. Von etwa 2m Abstand (Markierung durch Hütchen oder Linien) passen die S/S so oft wie möglich an die Langbank. Gezählt werden alle Pässe an die Langbank, die hinter der Markierung erfolgen.

1 Langbank, 1 Fußball, 2 Hütchen als Markierung



Die S/S halten den Ball in der Hand und versuchen, den Ball mit dem Fuß gegen das Basketballbrett oder in den Korb zu treffen. Der/Die PartnerIn zählt die Bälle ans Brett oder in den Korb.

1 Fußball



Im Tor werden 2 Hütchen aufgestellt. Treffen die S/S von etwa 5m (Markierung durch Linie oder 2 Hütchen) die 2 Bereiche zwischen Stange und Hütchen, so erhalten sie 1 Punkt, treffen sie das Hütchen, so bekommen sie 2 Punkte. (Treffen sie zwischen den 2 Hütchen, bekommen sie keinen Punkt.) Der/Die PartnerIn zählt die Punkte und stellt gegebenenfalls die Hütchen auf.

1 Fußball, 2 Hütchen fürs Tor, eventuell 2 Hütchen zur Markierung



Mit 4 Hütchen wird ein Slalom aufgebaut. Die S/S durchlaufen den Slalom mit dem Ball und laufen auf der Seite normal (nicht durch den Slalom) zurück. Pro durchlaufenem Slalom gibt es 1 Punkt.

4 Hütchen, 1 Fußball

C	Abwärmen - Ausklang	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
~5'	Abbau der Stationen: Jedes Paar baut die Station ab, bei der sie als letztes war. Besprechung der erreichten Punkte: Die S/S geben ihre Punkte bei den verschiedenen Stationen bekannt. Die LP fragt, ob alle S/S richtig gezählt haben und ob sie glauben, dass ihr Partner richtig gezählt hat.	

Literatur und Webseiten zum Thema der Einheit:

Spiel „Komm mit – Lauf weg“: <http://www.sportpaedagogik-online.de/leicht/laufspiele1.html> (Zugriff am 12.4.2014).

Fußballabzeichen:

NAME: _____



- Abzeichen

- 1**


Ich bin ein Sprintkönig! Ich schaffe ____ Berührungen.
- 2**


Ich bin ein Kopfballungchuer! Ich köpfe den Luftballon ____ mal.
- 3**


Ich schaffe ____ Kurzpässe auf die Langbank.
- 4**


Ich habe ____ Mal das Brett und ____ in den Korb getroffen.
- 5**


Ich bin ein Elferkönig! Ich habe ____ Punkte erreicht.
- 6**


Ich dribble fast so schnell wie Messi! Ich habe ____ Runden geschafft.

- **Erfahrungs- und Lernbereich Leisten**

STUNDENPLANUNG 12

1	Basisinformationen zum Unterricht
----------	--

Bezug zum Lehrplan: Bewegungshandlungen (Zutreffendes ankreuzen)					
Motorische Grundlagen	Spielen	Leisten	Wahrnehmen und Gestalten	Gesund leben	Erleben und Wagen
x	x	x			

Thema der Einheit
Rollen (Bodenturnen)

Lernziele / Kompetenzen					
x	Fachkompetenz		Methodenkompetenz	x	Selbstkompetenz
					Sozialkompetenz
Deskriptoren					
<ul style="list-style-type: none"> - Die S/S sind in der Lage, Rollen vorwärts und rückwärts mit erleichterten Bedingungen auszuführen. - Die S/S können für sich selbst bestimmen, welche Übung an den ausgeführten Stationen ihnen am besten gefallen hat und nennen dazu einen Grund. 					

Evaluierung / Lernkontrollen
<ul style="list-style-type: none"> - Bei den Übungen zu den Rollen: Lehrerbeobachtung - Sitzkreis: jedes Kind nennt ihre Lieblingsübung + Grund

2	Planung der Einheit
----------	----------------------------

A	Einstieg - Aufwärmen	
Min.	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
~5"	<p>Holland – Seeland: 2 Matten werden an 2 gegenüberliegenden Ecken des Spielfeldes aufgelegt. Pro Matte (Holland und Seeland) wird ein Fängerpaar bestimmt. Diese sind die Fischer und gehen auf Fang. Der gefangene Fisch wird von dem Fängerpaar auf die Matte getragen. Je 2 neue Fische werden wieder zu einem Fischerpaar. Wer zum Schluss die meisten Fänger hat, hat gewonnen. <u>Tipp:</u> es soll auf die richtige Trage- und Hebetechnik hingewiesen werden.</p>	2 dünne Matten

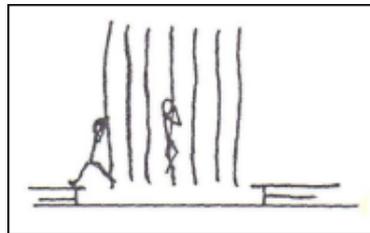
→unter der Langbank hangeln



- Kletterwand:
An 1 oder 2 Sprossenwänden Schleifen einhängen. Die Schleifen dienen als Tritte für die Beine. Mit den Armen hält man sich ganz normal an der Sprossenwand fest.

Station 3: Schwingen an den Tauen

- Von Langbank zu Langbank schwingen (dazwischen Matten auslegen)
- Von einer Bank auf die Tauen und möglichst weit (viele Tauen) hangeln
→ Diese Übung kann auch ohne Beine versucht werden.



Station 3:
Tae,
2 Langbänke,
Matten unter den
Tauen und zwi-
schen den Lang-
bänken

Ablauf:

Es werden 4 Gruppen bestimmt (durch UNO-Karten – gleiche Farben sind in einer Gruppe). Die LP erklärt die Übungen bei den Tauen und bei der Sprossenwand. Zwei Gruppen gehen zur Station 1 (Bodenturnen), wo die LP mit den Kindern arbeitet und die zwei weiteren Gruppen gehen zu Station 2 und 3. Nach der Hälfte der Übungszeit beim Geräteturnen (je nach Gruppengröße zwischen 5-7 Minuten) wechseln Station 2 und 3. Nach weiteren 5-7 Minuten wechseln die Gruppen beim Geräteturnen und teilen sich auf Station 2 und 3 auf und der Rest kommt zum Geräteturnen.

Wenn noch Zeit bleibt, kann danach noch jeder TN zu seiner Lieblingsstation gehen.

C	Abwärmen - Ausklang	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
~10"	<ul style="list-style-type: none"> - Abbau der Geräte - Sitzkreis: jedes Kind nennt eine Übung an den ausgeführten Stationen, die ihm am besten gefallen hat und führt dazu einen Grund an. - Abschlussspiel: Figuren stellen <p>Alle TN fassen sich an den Händen und schließen die Augen. Nun soll die Gruppe gemeinsam eine Figur, z.B. ein Viereck, Quadrat, Dreieck, etc. bilden. Hierzu ist es notwendig, dass sich die S/S gut miteinander verständigen.</p>	

Literatur und Webseiten zum Thema der Einheit:

Bodenturnen:
 Fries, Axel/ Schall, Ralf (2008): TURN 10. Das österreichische Turnprogramm. Fries: Mühlheim-Kärlich.

Klettern, Schwingen:
<http://pro.kphvie.ac.at/fileadmin/pro/pro/peter.mitmannsgruber/Skriptum-Klettergarten-Turnsaal-2009.pdf> Zugriff am 12.04.2014.

Abschlussspiel: Figuren stellen:
 Döhring, Volker (2014): *Kleine Spiele zum Beginn und Ende der Sportstunde*. 2. Auflage. Wiebelsheim: Limpert. (S.88).

STUNDENPLANUNG 13

1	Basisinformationen zum Unterricht
---	--

Bezug zum Lehrplan: Bewegungshandlungen (Zutreffendes ankreuzen)					
Motorische Grundlagen	Spielen	Leisten	Wahrnehmen und Gestalten	Gesund leben	Erleben und Wagen
		x			x

Thema der Einheit
Bewegungserfahrung mit dem Barren (Geräteturnen)

Lernziele / Kompetenzen					
x	Fachkompetenz		Methodenkompetenz	x	Selbstkompetenz
					Sozialkompetenz
Deskriptoren					
<ul style="list-style-type: none"> – Die S/S üben selbstständig an der Station <i>Boden</i>. – Die S/S können verschiedene Bewegungsaufgaben am Balken durchführen. 					

Evaluierung / Lernkontrollen
- Die LP kontrolliert Rollen vorwärts und rückwärts (Thema der letzten Stunde) und das Schwingen am Barren.

2	Planung der Einheit
---	----------------------------

A	Einstieg - Aufwärmen	
Min.	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
~10'	<p>Sanitäterfangen: Je nach Teilnehmerzahl werden ein oder zwei Fänger bestimmt. Wer von den Fängern erwischt wird, ist verletzt und legt sich gestreckt in Rückenlage auf den Boden. Freie MitspielerInnen bilden eine Vierer- oder Zweiergruppe und schleppen zusammen einen Verletzten ins Krankenhaus (Weichbodenmatte in der Hallenmitte). Während die Sanitäter einen Mitspieler transportieren oder ihm zur Hilfe eilen, d.h. ihn an seinen Armen oder Beinen festhalten, dürfen sie nicht abgeschlagen werden. Der Verletzte wird im Krankenhaus geheilt, zählt leise bis 10 und kann wieder am Spiel teilnehmen.</p> <p>Variante: es können auch 4 fixe Sanitäter (durch Schleifen gekennzeichnet) bestimmt werden.</p>	Weichbodenmatte, Schleifen zur Markierung der Fänger bzw. der Sanitäter

B	Hauptteil	
Min.	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
~25'	<p><u>Ablauf:</u> Die Gruppe wird in 2 Hälften geteilt. Eine Gruppe übt am Boden Rollen (vorwärts und rückwärts), was die letzte Stunde geübt worden ist und der Rest ist mit der LP am Balken. Danach wird gewechselt. Die Rollen sollen gut geübt werden, da sie am Ende der Stunde geprüft werden. Wenn ein/e Betreuer/in da ist, dann soll diese/r bei der Bodenstation stehen und mit den Kindern üben.</p> <p>Barren: <u>Einführung:</u> Jeweils 4 Kinder (2 an beiden Seiten) versuchen, so lange wie möglich an der Barrenstange zu hängen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1. Durchgang: Die S/S greifen mit gestreckten Händen an die Stange und heben die gehockten Beine vom Boden ab. • 2. Durchgang: Die S/S versuchen, das Kinn über die Stange zu heben (Klimmzüge). <p><u>1. Übung:</u> Es wird folgende Bewegungsaufgabe gegeben: Die Kinder sollen von einer Seite des Barrens zur anderen gelangen, ohne mit den Füßen den Boden zu berühren. Die unterschiedlichen Lösungsvorschläge der Kinder können in den nächsten Durchgängen jeweils als Bewegungsanweisung von allen ausprobiert werden, sodass verschiedene Stütz- und Hangbelastungen vorhanden sind.</p>	<p>Barren: Kleiner Kasten als Aufstiegshilfe, Barren, dünne Matten zum Absichern</p> <p>Boden: Mattenbahn fürs Geräteturnen, Sprungbrett unter der Matte, um das Rollen zu erleichtern</p>

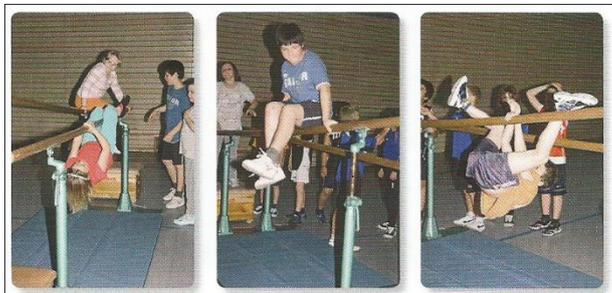
Hier ein paar Lösungsvorschläge (Scharenberg, 2011):



Ein kleiner Kasten dient als Aufstiegshilfe.



Es können auch die Barrenholme verstellt werden, sodass sie unterschiedlich geneigt werden oder sogar gegengleich ausgerichtet sind. Die Bewegungsaufgabe, von einem zum anderen Ende zu gelangen, ist durch diesen neuen Anreiz vollkommen anders.



2. Übung: vom Vierfüßlerstand in den Stand und zurück

3. Übung: aus dem Vierfüßlerstand (vorlings) nach vorne schwingen, zurückschwingen und sich wieder in den Vierfüßlerstand (vorlings) auf den Barren stellen. Sichern ist hier wichtig!

→ Diese Übung wird von der LP bewertet.

Wichtig: es turnt immer nur 1 Kind am Barren. Sobald dieses fertig ist, kommt der/die Nächste dran.

C	Abwärmen - Ausklang	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material

~15'	<ul style="list-style-type: none"> - Abbau - Überprüfen der Rollen (vorwärts und rückwärts) am Boden 	
------	--	--

Literatur und Webseiten zum Thema der Einheit:

<p>Sanitäterfangen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Stachelhaus, Andrea (2005): <i>Übungsprogramm für den Psychomotorisch-orientierten Sportunterricht</i>. Reihe Motorik. Band 27. Schorndorf: Hofmann. S.70. <p>Übungen, Abbildungen Barren:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Scharenberg, Swantje (2011): <i>Gerätturnen in der Schule</i>. Wiebelsheim: Limpert. - Gerling, Ilona E. (2011): <i>Basisbuch Gerätturnen</i>. 7.Auflage. Aachen: Meyer & Meyer (S.185-199).
--

STUNDENPLANUNG 14

1	Basisinformationen zum Unterricht
---	--

Bezug zum Lehrplan: Bewegungshandlungen (Zutreffendes ankreuzen)					
Motorische Grundlagen	Spielen	Leisten	Wahrnehmen und Gestalten	Gesund leben	Erleben und Wagen
x		x			

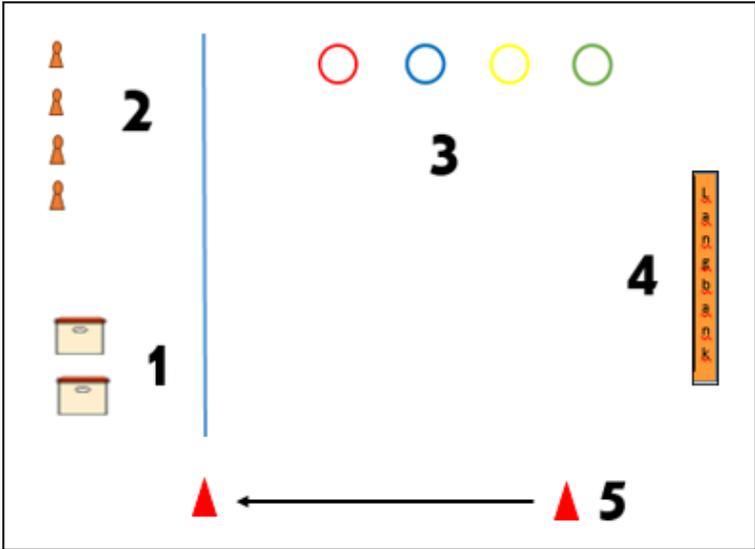
Thema der Einheit
Zielen, Treffen und Punkte sammeln (Ballwurfstationen)

Lernziele / Kompetenzen							
x	Fachkompetenz		Methodenkompetenz	x	Selbstkompetenz		Sozialkompetenz
Deskriptoren							
<ul style="list-style-type: none"> - Die S/S können verschiedene Wurfstationen ausführen. - Die S/S können ihre Leistung einschätzen und sehen den Unterschied der gedachten Punkteanzahl gegenüber der wirklich erreichten. 							

Evaluierung / Lernkontrollen
<ul style="list-style-type: none"> - Die S/S zählen bei jeder Station Punkte mit und schreiben diese auf. - Die S/S vergleichen die Punkteanzahl vor und nach der Ausführung.

2	Planung der Einheit
---	----------------------------

A	Einstieg - Aufwärmen	
Min.	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
15"	<p>Abtupfball: Es werden je nach Anzahl der S/S FängerInnen bestimmt. Diese erhalten einen Ball und versuchen die anderen SpielerInnen mittels Abtupfen mit dem Ball zu fangen. Erwischt der Fänger ein Kind, so wird der Ball weitergegeben und ein neuer Fänger ist bestimmt.</p> <p><u>Weitere Variante:</u> Die Fänger werden durch Schleifen gekennzeichnet und geben diese weiter, wenn sie jemanden erwischt haben. Zusätzlich sind Bälle (2-3) im Spiel, die die Gejagten nutzen können, um nicht erwischt zu werden, da man nicht gefangen werden kann, wenn man einen Ball in der Hand hält. Die Gejagten versuchen also, durch geschicktes Zupassen und Zusammenspielen nicht gefangen zu werden. Wichtige Regel: der Ball darf nur 3 Sekunden in der Hand gehalten werden und muss anschließend weitergepasst werden. Des Weiteren ist es nicht erlaubt, dass sich 2 SpielerInnen den Ball gegenseitig zuspielen.</p>	Schleifen, Bälle

B	Hauptteil	
Min.	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
25"	<p>Es werden 5 verschiedene Ballwurfstationen aufgebaut.</p>  <p>An jeder Station liegt ein Zettel mit der Zahl der Station (damit die S/S beim Wechsel sofort wissen, wohin sie gehen müssen bzw. um die richtige Punkteanzahl bei</p>	Zettel, Stifte
		Station 1:

der richtigen Spalte einzuschreiben). Die S/S teilen sich in 5 Gruppen auf. Die LP erklärt die verschiedenen Stationen. Anschließend kommt jede Gruppe zu einer Station und führt die Übung 1,5 Minuten lang durch. Zum Wechsel ist eine halbe Minute vorgesehen.

Nachdem jede Gruppe jede Station 1x durchgeführt hat, erklärt die LP die Erreichung der Punkte und jeder S/S bekommt einen Zettel, auf dem sie/er bei jeder Station ihre selbst eingeschätzten Punkte aufschreibt. Danach führen sie die Stationen durch und zählen mit. Nach jeder Station schreiben sie dann die erreichte Punktezahl auf. Die Belastungszeit bleibt bei 1,5 Minuten, jedoch haben sie zum Wechseln diesmal länger Zeit, da sie ja die Punkte aufschreiben.

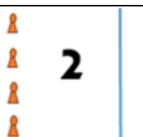
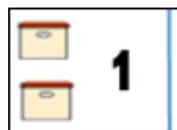
Es werden 2 Sieger ermittelt:

- derjenige/diejenige, der/die die höchste Punkteanzahl bei allen Stationen erreicht.
- derjenige/diejenige, der/die den geringsten Unterschied zwischen den eingeschätzten und tatsächlich erreichten Punkten erreicht.

Ballwurfstationen:

Station 1:

Die S/S müssen bei einem bestimmten Abstand Bälle in einen Gegenstand werfen (2 Teile von einem kleinen Kasten). Der Abstand wird durch Hütchen oder durch eine gegebene Linie gekennzeichnet. Jeder Treffer zählt 1 Punkt.

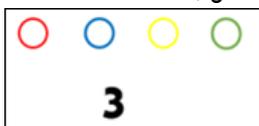


Station 2:

Die S/S müssen bei einem bestimmten Abstand Keulen mit einem Tennisball umrollen. Pro getroffene Keule gibt es 1 Punkt.

Station 3:

Ein Reifen liegt vor der Wand am Boden. Die S/S werfen den Ball an die Wand und beim Aufprallen am Boden soll der Ball im Reifen aufkommen. Für jeden Ball, der im Reifen landet, gibt es einen Punkt.



Station 4:

Beim Rübergang einer Langbank versuchen die S/S einen Tennisball auf die Langbank zu prellen und den Ball wieder zu fangen. Pro Langbank sollen die S/S 3x prellen. Auf der Seite gehen sie normal zurück und fangen vorne an der Langbank wieder an. Pro geprellten Ball der auch wieder gefangen wird, gibt es 1 Punkt.

Station 5:

Kleiner Kasten, Bälle

Station 2:
Keulen, Tennisbälle

Station 3:
Reifen, Bälle

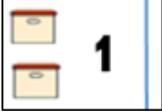
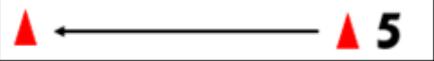
Station 4:
2 Langbänke, Tennisbälle

Station 5:
Bälle, Hütchen für die Markierung der Zone

	<p>Die S/S rollen den Ball und laufen diesem nach. In einer bestimmten Zone sollen sie den Ball erwischen. Für jeden Ball, der in der Zone erwischt wird, gibt es 1 Punkt.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">  </div> <p> Tipp: An jeder Station soll ein Reifen aufgelegt werden, wo die Kinder die Bälle am Ende der Durchführung hineinlegen sollen.</p>	
--	--	--

C	Abwärmen - Ausklang	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
5-10“	<ul style="list-style-type: none"> - Abbau der Stationen, - Auswertung: Errechnen der Gesamtpunktzahl (der geschätzten und erreichten Punktzahl + Differenz) - Siegerehrung 	

Tabelle für die Punkteberechnung:

STATIONEN	Selbst eingeschätzte Punkte	Erreichte Punkte	Differenz
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">  </div>			
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">  </div>			
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">  </div>			
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">  </div>			
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">  </div>			
GESAMT			

STUNDENPLANUNG 15

1	Basisinformationen zum Unterricht
----------	--

Bezug zum Lehrplan: Bewegungshandlungen (Zutreffendes ankreuzen)					
Motorische Grundlagen	Spielen	Leisten	Wahrnehmen und Gestalten	Gesund leben	Erleben und Wagen
x	x	x			

Thema der Einheit
Der richtige Wurf

Lernziele / Kompetenzen					
x	Fachkompetenz	x	Methodenkompetenz	Selbstkompetenz	Sozialkompetenz
Deskriptoren					
<ul style="list-style-type: none"> – Die S/S können einen richtigen Wurf ausüben. – Die S/S erkennen anhand eines Beurteilungsbogens, ob ihr Partner den Wurf richtig ausübt. 					

Evaluierung / Lernkontrollen
– Beurteilungsbogen

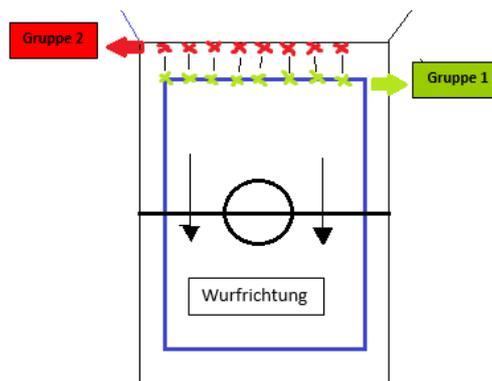
2	Planung der Einheit
----------	----------------------------

A	Einstieg - Aufwärmen	
Min.	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
~5'	<p>Nummernball: Die S/S stellen sich in einer Reihe auf und zählen durch. Jeder merkt sich seine Zahl und seinen Vorgänger und Nachfolger. Danach werden verschiedene Bälle in aufsteigender Reihenfolge weitergepasst. Die S/S bewegen sich frei in einem Spielfeld. Wenn die LP klatscht oder pfeift, wird die Richtung gewechselt. Es kann auch die Fortbewegungsart geändert werden.</p>	Bälle

B	Hauptteil	
Min.	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material

Wurfschulung:

Die S/S gehen zu zweit zusammen und stellen sich hintereinander auf. Jene, die vorne stehen, haben die Nummer 1, jene die hinten stehen die Nummer 2. Die 2er-Gruppe stellt sich an die Breitseite der Wand aufgeteilt auf, während die 1er-Gruppe einen Tennisball holt und sich vor ihrem Partner auf eine Linie stellt (siehe Abbildung). Zuerst wirft immer die 1-er Gruppe, geht anschließend an die Wand zurück, während die 2er-Gruppe den Ball holt und sich auf die blaue Linie stellt. Es wird immer gewartet bis alle S/S auf der blauen Linie stehen und die LP die Übung vorzeigt (gilt auch für die 2er-Gruppe).



Tennisbälle für jedes zweite Kind, Stifte für die Evaluation

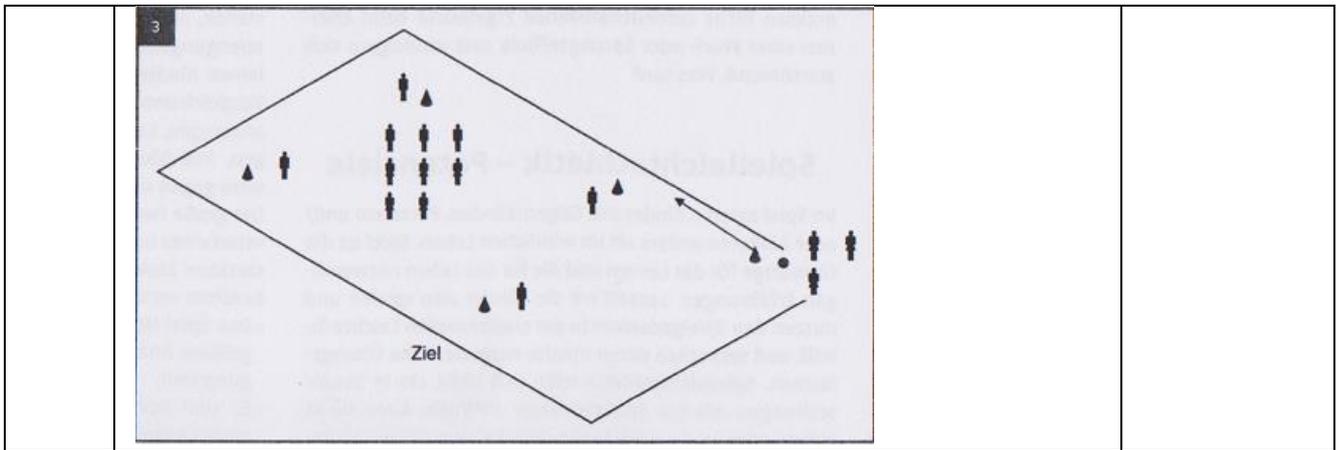
Übungen (vgl., Horn/ Weber, 2013)

- Wurf aus dem Sitzen: Ohne Erklärung S/S werfen lassen, Wurfbewegung beobachten
- Wurf aus dem Kniestand: ebenso wie oben
- „i-Punkt“:
Die S/S sollen die richtige Fußstellung selbst herausfinden. Wie lässt man den Ball fallen, ohne dass er wegrollt? Wenn man so steht, dass beide Beine nebeneinander sind oder wenn der Fuß der Wurfarmseite (=der „falsche“ Fuß) vorne ist, fällt der Ball auf den Fuß und rollt weg. Hat man den „richtigen“ Fuß (= den Gegenfuß) vorne, springt der Ball auf dem Boden auf und man kann ihn wieder aufnehmen.
- Standwurf:
Ziel: den hohen Ellenbogen erspüren
Aufgabe: Die Wurfhand befindet sich über und neben dem Kopf und wird wie ein Vogelnest gehalten. Der Ball ist das „Ei“, das im Nest liegt. Der Nicht-Wurfarm zeigt in die Wurfrichtung (siehe Abbildung).
- Einschritt-Wurf:
Die S/S stellen sich in Schlussstellung (siehe Abbildung) auf, setzen dann den linken (bei Rechtshändern) nach vorne auf (Ferse soll als erstes den Boden berühren). Dann werden sie groß und werfen den Ball.
- Zweischritt-Wurf:
Die S/S stellen sich wieder in Schlussstellung auf, setzen zuerst den rechten, dann den linken Fuß (bei Rechtshändern) vorne auf. Den linken Fuß so aufsetzen, dass die Ferse als erstes den Boden berührt. Den hinteren Fuß (rechter Fuß) mit der Fußspitze am Boden lassen (stabiles Dreieck der Beine, siehe Abbildung).



~20min

	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Dreischritt-Wurf:</u> Aufstellung in Schlussstellung – 90° versetzt (Blick in ¼-Drehung gegen den Uhrzeigersinn zur Wurfrichtung: siehe Abb.). <ul style="list-style-type: none"> - Erster Schritt (=Auftaktschritt) links (bei Rechtshändern) und langsam - Zweiter Schritt (=Impulsschritt) rechts und schnell; eindreuen aus der Wurfauslage, Ball bleibt über Kopf - Dritter Schritt (=Stemmschritt) links und explosiv; Ball bleibt über und neben dem Kopf <p>Diese Übung soll zuerst im gleichen Rhythmus und dann mit der Schritt-länge lang-kurz-lang erfolgen.</p> • <u>Wurf mit Anlauf:</u> Dabei sollte auf die richtige Dreischritt-Wurf-Technik zum Schluss geachtet werden. Anlauf erfolgt durch langsames Anlaufen (zuerst angehen) und Abwurf erfolgt bei einer gewissen Linie. <p>→technisch schwierigere Übungen zuerst ohne Wurf durchführen lassen →auch hohe Würfe einbauen</p> <p>Anschließend führen die S/S einen Einschritt-Wurf aus und der/die PartnerIn kontrolliert anhand des Beurteilungsbogens (siehe Anhang), ob sie/er diesen richtig ausführt. Die LP hilft beim Beurteilen.</p>	
~15	<p>Viereckenball (vgl., Michalek, 2013): Die Gruppen aus der vorherigen Übung bleiben. Eine Mannschaft (Fängermannschaft) steht innerhalb eines Spielfeldes (je nach Anzahl der S/S anpassen!), das durch Hütchen markiert ist. An jedem Hütchen steht ein/e SpielerIn dieser Mannschaft. Die andere Mannschaft (Läufermannschaft) steht am 1.Hütchen (siehe Abbildung). Der/Die Erste wirft den Ball soweit wie möglich ins Spielfeld und startet sofort zu seinem Lauf um das Spielfeld. Die Fängermannschaft fängt den Ball und spielt ihn so schnell wie möglich zum/zur SpielerIn am 2.Hütchen, vom 2. zum 3.Hütchen, usw. Ist der Ball vor dem Läufer am 4.Hütchen, erhält die Fängermannschaft einen Punkt. Ist der Läufer schneller, erhält die Läufermannschaft einen Punkt. Gespielt wird über eine festgelegt Zeit, danach wechselt die Aufgabe. Tipp: bei kleineren S/S weniger Passstationen einbauen (nur vom 3.zum 4.Hütchen passen).</p>	Hütchen, Ball (kein Tennisball, sondern einen Ball, den die S/S gut fangen können)



C	Abwärmen - Ausklang	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
	<p>Tennisballmassage:</p> <p>Die Gruppe sitzt im Kreis und jeder Teilnehmer massiert den Rücken des jeweils Vorderen.</p> <p>Die LP gibt verschiedene Techniken an:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rollen - Klopfen - Drücken und Drehen - Drücken und Verschieben - Streichen, etc. 	Tennisbälle (für jedes Kind einer)

Literatur und Webseiten zum Thema der Einheit:

Horn, Axel/ Weber, Christian (2013): „Werfen: Schritt für Schritt zur richtigen Technik.“ In: *SportPraxis*. 54 (5, 6), S.14-16.

Michalek, Elke (2013): „Spieleleichtathletik: Nicht nur laufen, springen und werfen.“ In: *SportPraxis*. 54 (5, 6), S.6-10.

Tennisballmassage:
 Stachelhaus, Andrea (2005): *Übungsprogramm für den Psychomotorisch-orientierten Sportunterricht*. Reihe Motorik. Band 27. Schorndorf: Hofmann. S.38.

Beurteilungsbogen:

Name des Partners: _____ gewählter Wurf: _____

richtige Ausgangsstellung			
Richtige „i-Punkt“-Stellung			
Richtige Wurfhandhaltung			
Flüssige Bewegungsausführung			

STUNDENPLANUNG 16

1	Basisinformationen zum Unterricht
----------	--

Bezug zum Lehrplan: Bewegungshandlungen (Zutreffendes ankreuzen)					
Motorische Grundlagen	Spielen	Leisten	Wahrnehmen und Gestalten	Gesund leben	Erleben und Wagen
x		x			

Thema der Einheit
„Hoch hinaus“ (Hochsprung)

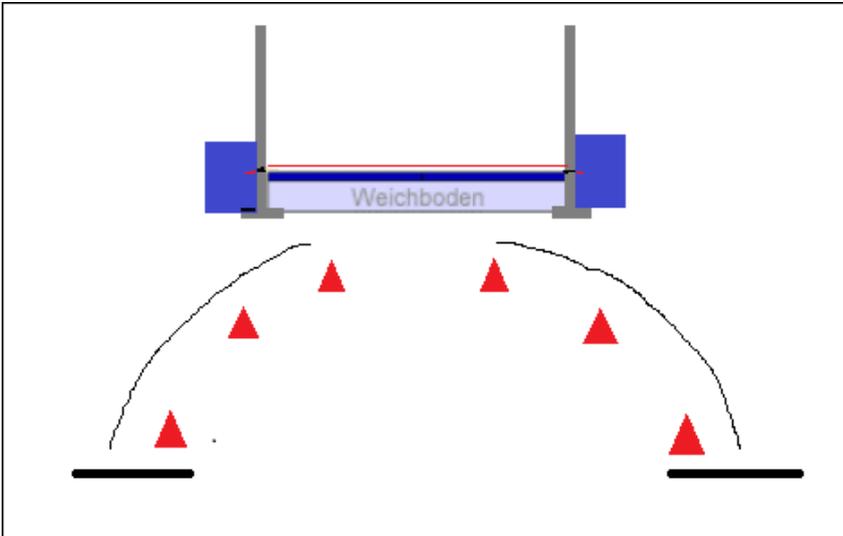
Lernziele / Kompetenzen							
x	Fachkompetenz		Methodenkompetenz	x	Selbstkompetenz		Sozialkompetenz
Deskriptoren							
<ul style="list-style-type: none"> – Die S/S können einen Scherensprung als Hochsprungstechnik anwenden. – Die S/S können einen Parcours selbstständig durchlaufen. 							

Evaluierung / Lernkontrollen
<ul style="list-style-type: none"> - Lehrerbeobachtung - Absolvierte Höhe beim Hochsprung

2	Planung der Einheit
----------	----------------------------

A	Einstieg - Aufwärmen	
Min.	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
5'	Eisbär-Pinguin: Es wird ein Fänger - ein Eisbär - bestimmt, der versucht, die Pinguine zu fangen. Die restlichen S/S (Pinguine) sitzen im Langsitz verteilt in einem Feld. Der Eisbär sucht sich einen Pinguin aus, den er fangen will. Wird der Pinguin gefangen, so werden die Rollen getauscht. Wenn sich der Pinguin aber zu einem/einer am Boden sitzenden SpielerIn setzt, wird dieser Pinguin zum neuen Eisbär und muss versuchen, den ehemaligen Eisbären (jetzt Pinguin) zu fangen.	

B	Hauptteil	
Min.	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
5'	Alle S/S durchlaufen zuerst den Parcours, damit jeder weiß, welche Übungen sie dann alleine durchführen können (Aufbau siehe unten). Der ÜL zeigt verschiedene Übungen an Stationen vor und anschließend durchlaufen die S/S hintereinander	

	<p>einmal den Parcours durch. Anschließend werden die S/S in 2 Gruppen aufgeteilt: Aufstellung der Größe nach und die größeren S/S gehen in eine Gruppe und die Kleineren in die andere. Während eine Gruppe mit der/dem ÜL an der Hochsprungstation übt, führt die restliche Gruppe solange den Parcours durch, bis gewechselt wird. Falls die S/S beim Durchlaufen des Parcours eine Pause brauchen, so können sie sich kurz an den Rand setzen und anschließend wieder mitmachen.</p>	
<p>10-15' pro Station = ~25' ins gesamt</p>	<p>Hochsprungstation: Zuerst werden Technikübungen (Erlernen des Scherensprungs) ausgeführt (immer auf beiden Seiten), die der ÜL immer zuerst vorzeigt. Die Übungen werden immer auf beiden Seiten 2x ausgeführt. Seilhöhe: sehr niedrig, kaum über der Matte (~50cm).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Immer 2 S/S stehen seitlich (nicht frontal) zum Hochsprungseil. Das seilnähere Bein wird dreimal nach vorne und wieder zurück geschwungen und beim dritten Mal wird es gestreckt vorne über das Seil geschwungen und auf die Matte gestellt. - Selbe Ausgangslage: Die S/S schwingen anfangs das Bein wieder drei Mal und beim dritten Mal springen sie mit dem Standbein weg, schwingen das gestreckte Bein über die Matte und ziehen das andere Bein nach, sodass sie mit den Füßen auf der Matte landen. - Selbe Ausgangslage (beidbeiniger Stand, seitlicher Stand zum Seil): Die S/S machen einen großen Schritt mit dem seilentfernteren Bein nach vorne, springen ab und schwingen das seilnähere Bein über das Seil, ziehen das zweite Bein nach und landen mit den Füßen auf der Matte. - Bogenförmiger Anlauf mit Scherensprung über das Hochsprungseil: vorm Start soll man die S/S noch einmal daran erinnern, mit welchem Fuß sie wegspringen und welchen Fuß sie drüber schwingen. 	<p>Hochsprung: Weichbodenmatte, dünne Matten (an der Seite und hinter der Weichbodenmatte), 2 Hochsprungständer, 1 Gummiseil, 6 Hütchen</p> <p>Parcours: Reifen für die Sprossenwand + Seile zur Befestigung, 2 Langbänke, ~10 Reifen</p>

Bewegungsparcours:

Sprossenwand: an der Sprossenwand werden mit Seilen Reifen angehängt, durch die die S/S durchkraxeln sollen. Sie sollen versuchen, die Reifen so gut wie nicht zu berühren.

Langbänke:

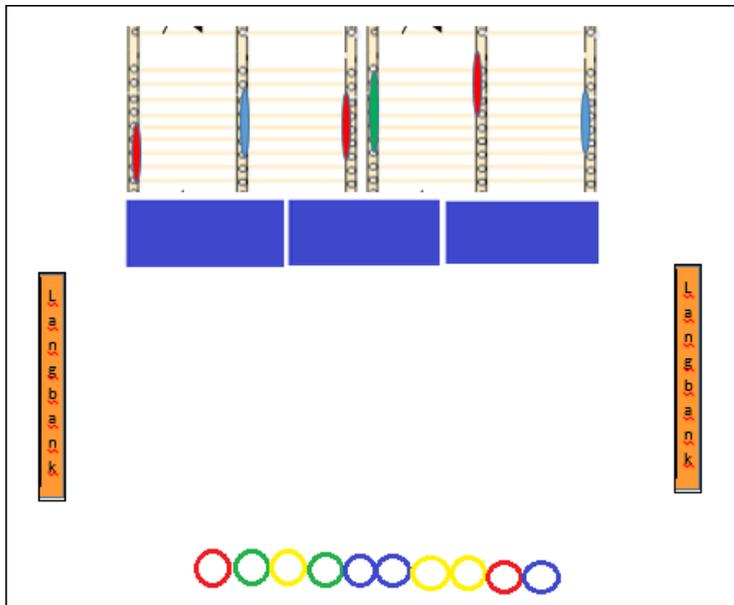
- Vorwärts und rückwärts drüber gehen
- Auf allen Vieren drüber gehen
- Seitliche Sprünge über die Langbank mit Armen auf der Langbank
- Grätschsprünge (Grätschschritt, Sprung auf die Langbank, Grätschschritt auf den Boden), etc.
- Sich liegend mit den Armen über die Langbank ziehen, etc.

→ Die S/S können natürlich auch noch weitere Übungen, die ihnen einfallen, durchführen.

Reifenbahn:

- Durchlaufen (in jeden Reifen einmal hineinsteigen)
- Nur mit dem rechten oder linken Bein hineinsteigen (mit dem anderen Bein außerhalb)
- Abwechselnd mit 2 Beinen und einem Bein in die Reifen steigen, etc.

→ Die S/S können natürlich auch noch weitere Übungen, die ihnen einfallen, durchführen.



~10'

Hochsprungwettbewerb (Wer schafft die größte Höhe?):

Alle S/S stellen sich beim Hochsprung auf ihrer besseren Seite auf und die Höhe wird immer nach jedem Durchgang um 5 cm erhöht. Beginn ist bei 50 cm. Schafft ein Kind die Höhe nicht, darf es trotzdem beim nächsten Durchgang wieder

	mitspringen. Jene Kinder, denen es zu schwierig wird, dürfen wieder selbstständig den Parcours durchlaufen.	
--	---	--

C	Abwärmen - Ausklang	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
5'	<ul style="list-style-type: none"> • Preis für den Sieger • Abbau der Stationen 	

Literatur und Webseiten zum Thema der Einheit:

<ul style="list-style-type: none"> • Fittko, Esther, u.a. (2011): Leichtathletik. Laufen – Springen – Werfen. Handreichung für Schulen der Sekundarstufe I. Aachen: Meyer & Meyer. • Wastl, Peter / Wollny, Rainer (2012): Leichtathletik in Schule und Verein. Praxishandbuch für Lehrer und Trainer. Schorn-dorf: Hofmann.
--

STUNDENPLANUNG 17

1	Basisinformationen zum Unterricht
---	--

Bezug zum Lehrplan: Bewegungshandlungen (Zutreffendes ankreuzen)					
Motorische Grundlagen	Spielen	Leisten	Wahrnehmen und Gestalten	Gesund leben	Erleben und Wagen
x	x				

Thema der Einheit
Spiele im Wasser

Lernziele / Kompetenzen							
x	Fachkompetenz		Methodenkompetenz		Selbstkompetenz		Sozialkompetenz
Deskriptoren							
– Die S/S erlernen spielerisch Elemente des Schwimmens (Tauchen, Schweben, Gleiten).							

Evaluierung / Lernkontrollen
– Lehrerbeobachtung

2	Planung der Einheit
---	----------------------------

Information:

Da die Gruppe sehr unterschiedlich hinsichtlich ihres Niveaus sind und einige auch noch nicht schwimmen können, gebe ich hier eine Spielesammlung an, die mit jeder Altersstufe bzw. mit Schwimmer und Nichtschwimmer absolviert werden können. Diese Spiele können zum Aufwärmen, für zwischendurch oder auch zum Schluss gespielt werden. Neben den Spielen sollen auch immer wieder Übungen zum Schweben, Gleiten, Tauchen, Schwimmen durchgeführt werden.

Verschiedene Schwimmspiele:		
Min.	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
~5'	<p>Gassenschwebespiel Alle SpielerInnen stehen sich gegenüber und bilden eine Gasse. Ein/e SpielerIn legt sich am Anfang der Gasse gestreckt aufs Wasser. Die anderen SpielerInnen ziehen den/die Liegende/e an Armen und Beinen und schießen ihn/sie wie ein Torpedo voran. Variante: Auf dem Rücken liegend. Variante: Die gegenüber stehenden SpielerInnen fassen sich an den Händen und geben die/den S/S weiter.</p>	
~5'	<p>Bretterreversi Es werden zwei Gruppen gebildet. Jede Gruppe versucht, in einer bestimmten Zeit die Bretter auf eine bestimmte Seite zu legen. Der ÜL kündigt nach einer bestimmten Zeit das Spielende an und es wird gezählt, welche Farbe öfter oben liegt.</p>	Schwimmbretter
10'	<p>Rettungsspiel Es wird ein Fänger und ein Retter bestimmt. Der Fänger versucht, die anderen zu fangen. Der Retter kann die Gefangenen befreien, indem er einen Reifen um sie legt. Die Gefangenen müssen unter dem Reifen durchtauchen und anschließend sind sie wieder frei.</p>	1 Reifen
~10'	<p>Versteinern Es wird ein Fänger bestimmt, der versucht, die andern zu fangen. Wenn diese gefangen sind, versteinern sie und heben die Hand. Alle noch nicht Gefangenen können die versteinerten SpielerInnen befreien, indem sie sie hochheben.</p> <p><u>Varianten:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Erlösen durch Durchtauchen durch die Beine - Erlösen durch Abklatschen der Arme - Erlösen durch Umrunden des Versteinerten 	
~5'	<p>Magnetenspiel Die S/S laufen im Wasser in einem Feld herum. Der Boden ist ein Magnet. Der ÜL</p>	

	nennt verschiedene Körperteile, die am Magneten festkleben (z.B.: Knie, Hände, Gesäß, Rücken Nase, Ellenbogen, etc.)	
~5'	<p>Fangspiel: Ein Fänger wird bestimmt, der versucht, die anderen zu fangen. Der Gefangene wird zum neuen Fänger. Taucht man unter Wasser, so kann man nicht gefangen werden.</p> <p><u>Tipp:</u> Der Fänger hat einen Tauchring um den Arm, den er der/dem nächsten Fänger weitergibt, damit immer alle wissen, wer der Fänger ist.</p>	
~5'	<p>Feuer, Wasser, Sturm Die S/S laufen im Wasser in einem Feld herum. Auf Zuruf der LP werden verschiedene Aufgaben gelöst.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Feuer: auf das Wasser legen und schweben (auf Rücken oder Bauch) • Wasser: beidbeinig vom Boden abdrücken und dabei die Arme gestreckt in die Luft führen • Sturm: einmal unter Wasser tauchen 	

Literatur und Webseiten zum Thema der Einheit:

<http://www.msj.de/fileadmin/images/service/pdf/spiele-im-wasser.pdf>. Zugriff am 07.07.2014.

- **Erfahrungs- und Lernbereich Wahrnehmen und Gestalten**

STUNDENPLANUNG 18

1

Basisinformationen zum Unterricht

Bezug zum Lehrplan: Bewegungshandlungen

(Zutreffendes ankreuzen)

Motorische Grundlagen	Spielen	Leisten	Wahrnehmen und Gestalten	Gesund leben	Erleben und Wagen
			x		x

Thema der Einheit

Ohne Worte (pantomimisch Darstellen)

Lernziele / Kompetenzen

x	Fachkompetenz	Methodenkompetenz	Selbstkompetenz	Sozialkompetenz
---	---------------	-------------------	-----------------	-----------------

Deskriptoren

- Die S/S können Geschichten oder Märchen darstellen.
- Die S/S können in verschiedene Rollen schlüpfen und diese deuten.

Evaluierung / Lernkontrollen

- Die S/S erkennen die dargestellte Geschichte bzw. die Pantomimebegriffe.

2

Planung der Einheit

A Einstieg - Aufwärmen

Min.	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
~5'	<p>Aktivierung: Alle S/S bewegen sich im Raum. Die LP gibt immer eine Zahl an, die das Tempo bestimmt (1=Zeitlupentempo; 10 = rasend). Je nach Zahl, die gesagt wird, müssen die S/S das Tempo erhöhen oder verringern. Nach ein paar Runden wird zusätzlich zu der Zahl eine Emotion wie z.B.: müde, aktiv, traurig, motiviert, lustig, etc. erwähnt, welche von den S/S verkörpert werden soll (ohne Sprechen).</p>	

B	Hauptteil	
Min.	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
~10'	<p><u>Pantomimegeschichte:</u> Die Gruppe wird geteilt in Burschen und Mädchen. Die erste Geschichte (siehe Anhang) stellen die Mädchen pantomimisch dar (synchron zum Vorlesen) und die Burschen beobachten und halten sich dabei die Ohren zu. Danach müssen die Burschen versuchen, Teile der Geschichte zu beschreiben, um zu sehen, was sie wiedererkannt haben. Danach wird gewechselt.</p>	
~10'	<p>Es wird eine Zahl aufgerufen und eine Tätigkeit bzw. eine Aufgabe dazu genannt. Die S/S müssen sich je nach Zahl zusammenfinden und die Tätigkeit ohne Worte nachahmen.</p> <p>Beispiele für Tätigkeiten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1: Schneemann schmilzt in der Sonne, Vogelscheuche im Wind, Wetterfahne im Sturm, Geldtasche suchen, jemanden ungeduldig am Bahnhof erwarten, Fensterputzen, einen heißen Kakao trinken, Eislaufen, etc. • 2: den Hund Gassi führen, Tennisspielen, Fußballspielen, einen Blinden über Straße führen, Patient beim Zahnarzt, etc. • 3: Picknick mit vielen Früchten, Paar beim Fotografen, Streit, etc. • 4: Familienspaziergang, hitzige Diskussion, 4 in einem Auto und der Fahrer fährt fürchterlich, Fußballspielen, etc. • Alle: Chor mit Chorleiter, Orchester mit Dirigent, Zuschauer beim Fußballspiel, Klassenfoto, etc. 	
~15'	<p><u>Pantomimestaffel:</u> Die Gruppen werden durch das vorherige Spiel gebildet. Die S/S bleiben in den Gruppen, in denen sie die letzte Aktivität gemeinsam ausgeführt haben (4er oder 5er Gruppen). Immer ein/e S/S der Gruppe läuft zum jeweiligen Reifen und nimmt ein Kärtchen, auf dem ein Bild und der dazugehörige Begriff oben stehen. Diesen Begriff versucht sie/er pantomimisch darzustellen. Erraten die restlichen S/S den Begriff, so wird der Zettel mit zur Gruppe genommen, der/die Darsteller schlägt mit dem Nächsten ab und dieser läuft los. Errät die Gruppe den Begriff nicht, so wird der Zettel außerhalb vom Reifen hingelegt. Die Mannschaft, die die meisten Begriffe errät, gewinnt.</p>	

C	Abwärmen - Ausklang	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
~10'	<p>„Schleichende Indianer“: Die Gruppe wird geteilt in „Indianer“ und „Büffel“. Die „Büffel“ verteilen sich im Raum, setzen sich und schließen die Augen. Die „Indianer“ schleichen einige Zeit</p>	

im Raum umher und fangen nun lautlos an, einen „Büffel“ zu umkreisen. Der „Büffel“, der meint, er sei umzingelt, hebt lautlos die Hand und schaut nach, ob es stimmt. Weitere „Büffel“ werden umzingelt.	
--	--

Geschichte 1:

Der Wolf und die Sieben Geißlein aus der Sammlung der Brüder Grimm

Eine Ziegenmutter verlässt das Haus und trägt ihren sieben Kindern auf, niemanden rein zu lassen. Der Wolf kommt vorbei, aber die Geißlein lassen ihn nicht herein. So frisst der Wolf Kreide, um damit seine Stimme zarter zu machen. Er versucht, wieder in das Haus zu kommen, aber die Geißlein erkennen ihn an seiner schwarzen Pfote. Der Wolf lässt sich vom Bäcker Teig auf die Pfote streichen und versucht, erneut ins Haus der Geißlein zu kommen, die Geißlein öffnen die Tür. Der Wolf frisst sechs Geißlein, ein Geißlein kann sich in der Standuhr verstecken. Es berichtet später der heimkehrenden Ziegenmutter von der Begebenheit. Die Ziegenmutter und das Geißlein gehen zum schlafenden Wolf. Die Ziegenmutter öffnet den Bauch des Wolfs und die sechs Geißlein springen heraus. Sie legen große Steine in den Bauch des Wolfs und die Mutter näht den Bauch wieder zu. Als der Wolf wach wird, schleppt er sich zum Brunnen, um seinen Durst zu stillen, fällt in den Brunnen und ertrinkt.

Geschichte 2:

Der Froschkönig aus der Sammlung der Brüder Grimm

Eine Prinzessin spielte mit ihrer goldenen Kugel im Garten, dabei fiel ihr die Kugel in den Brunnen. Ein Frosch bietet seine Hilfe an, fordert dafür aber ihre Freundschaft und ihre Bereitschaft, mit ihm in Zukunft Tisch und Bett zu teilen. Der Frosch gibt der Prinzessin die Kugel. Die Prinzessin läuft einfach weg. Der Frosch folgt der Prinzessin ins Schloss. Auf Drängen des Königs muss die Prinzessin ihr Versprechen einhalten. Sie ekelt sich aber so vor dem Frosch, dass sie ihn gegen die Wand wirft, dabei verwandelt sich der Frosch in einen Prinzen. Der Prinz nimmt die Prinzessin mit in sein Land.

Literatur und Webseiten zum Thema der Einheit:

Geschichten aus:

URL: http://www.kidsweb.de/maerchen_spezial/maerchen_abc.html. Zugriff am 12.05.2014.

Schleichender Indianer:

http://miami.uni-muenster.de/servlets/DerivateServlet/Derivate-2090/3_anhang_diss_stachelhaus.pdf. Zugriff am 12.05.2014.

STUNDENPLANUNG 19

1	Basisinformationen zum Unterricht
----------	--

Bezug zum Lehrplan: Bewegungshandlungen (Zutreffendes ankreuzen)					
Grundlagen	Können und Leisten	Spielen	Darstellen und Gestalten	Gesundheit und Ausgleich	Erlebnis und Wagnis
		x	x		x

Thema der Einheit
Materialerfahrung (Teppichfliesen)

Lernziele / Kompetenzen							
x	Fachkompetenz	x	Methodenkompetenz		Selbstkompetenz		Sozialkompetenz
Deskriptoren							
<ul style="list-style-type: none"> – Die S/S machen Bewegungserfahrung mit Teppichfliesen und kennen Übungs- und Spielformen, die sie auch erweitern können. – Die S/S können mit dem Partner Übungen durchführen. 							

Evaluierung / Lernkontrollen
<ul style="list-style-type: none"> – Lehrerbeobachtung – Jede/r S/S soll nach Absolvierung der angegebenen Übungen eine wenn möglich neue oder bereits durchgeführte Übung vorzeigen.

2	Planung der Einheit
----------	----------------------------

A	Einstieg - Aufwärmen	
Min.	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
~10'	<p>„Teppichfliesen wenden“: Die S/S gehen paarweise zusammen und spielen „Schere, Stein, Papier“. Alle Gewinner gehen zusammen und bilden eine Mannschaft und alle Verlierer bilden eine Mannschaft. Die S/S sollen sich die Partner aber merken für die Aufgaben im Hauptteil. Die Hälfte aller Fliesen wird mit der Teppichseite nach oben und die andere Hälfte mit der Gummiseite nach oben im Turnsaal gleichmäßig verteilt. Die Kinder laufen quer durch den Turnsaal. Wenn ein Pfiff ertönt, dann versuchen die Gruppen, alle Teppichfliesen auf ihre Seite zu drehen. Nach einiger Zeit kommt der zweite Pfiff und da müssen alle S/S einfrieren. Jene/r S/S, die keine Fliese in der Hand haben,</p>	Teppichfliesen

	laufen zur Wand und setzen sich mit dem Rücken zur Wand hin. Bei S/S, die noch eine Fliese in der Hand haben, lässt der ÜL das Glück entscheiden, indem er die Fliese in die Höhe wirft. Am Ende gewinnt die Mannschaft, mit den meisten Fliesen auf ihrer Seite.	
--	---	--

B	Hauptteil	
Min.	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
35-40'	<p>Jede/r S/S hat eine Fliese und die ersten 5 Minuten soll sich jeder im Raum bewegen und mit den Teppichfliesen „experimentieren“.</p> <p>Anschließend gehen die S/S zu zweit zusammen (möglichst gleich groß und gleich schwere S/S) und stellen sich hintereinander auf einer Linie am Ende des Turnsaales auf. Jede/r S/S bekommt eine Fliese. Die Vorderen führen die Übung, die von der LP aufgegeben wird, zuerst durch und machen die Übungen bis zum anderen Ende des Turnsaales (bei anstrengenden Übungen nur bis zur Mittellinie) und wieder zurück und in Anschluss, wenn die erste Gruppe wieder da ist, folgt die zweite Gruppe.</p> <p>Übungen:</p> <p>1) Balancieren</p> <ul style="list-style-type: none"> • auf den flachen Händen • auf je 5 Fingern (3,2,1) • auf dem Kopf • auf dem Rücken • auf der Schulter <p>2) Rutschen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rollerfahren (ein Fuß auf der Teppichfliese, der zweite Fuß schiebt an; beim Zurücklaufen Fuß wechseln): <ul style="list-style-type: none"> ○ vorwärts rutschen ○ seitwärts rutschen ○ rückwärts rutschen • Eislaufen (mit 2 Teppichfliesen) • Knierutschen (wie beim Eislaufen mit 2 Teppichfliesen, nur mit den Knien) • Wedeln auf 1 Fliese <p>3) paarweise Rutschen</p> <ul style="list-style-type: none"> • sitzend, bei den Beinen ziehen • sitzend, am Rücken schieben • kniehend, bei den Armen ziehen 	Teppichfliesen

	<ul style="list-style-type: none"> • kniehend, am Rücken schieben • hockend, am Rücken schieben • hockend, an den Armen ziehen • stehend, am Rücken schieben • stehend, an den Armen ziehen <p>4) S/S probieren aus und erfinden neue Übungen</p>	
--	--	--

C Abwärmen - Ausklang		
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
~5'	<p>Goofyspiel:</p> <p>Alle S/S gehen mit geschlossenen Augen in einem abgegrenzten Feld. Ein/e SpielerIn wird als Goofy bestimmt. Der Goofy hat die Augen geöffnet. Die anderen S/S versuchen, den Goofy zu erwischen. Wenn man eine/n andere/n S/S berührt, fragt man: „Goofy?“. Die anderen S/S antworten ebenfalls „Goofy“, außer der richtige Goofy. Diese/r bleibt stumm. Wenn ein/e S/S keine Antwort bekommt hat, so wird sie/er auch zu einem Goofy und kann die Augen öffnen. Das Spiel ist zu Ende, wenn alle Goofys sind.</p>	

Literatur und Webseiten zum Thema der Einheit:

<p>Spiele: Döhning, Volker (2014): <i>Kleine Spiele zum Beginn und Ende der Sportstunde</i>. 2. Auflage. Wiebelsheim: Limpert.</p> <p>Übungen zu den Teppichfliesen aus dem Projekt Xund ins Leben entnommen: (http://www.xundinsleben.at/)</p>
--

- **Erfahrungs- und Lernbereich Gesund leben**

STUNDENPLANUNG 20

1

Basisinformationen zum Unterricht

Bezug zum Lehrplan: Bewegungshandlungen

(Zutreffendes ankreuzen)

Motorische Grundlagen	Spielen	Leisten	Wahrnehmen und Gestalten	Gesund leben	Erleben und Wagen
x				x	x

Thema der Einheit

Spüre deinen Körper und den deines Partners. (Körperkontaktübungen)

Lernziele / Kompetenzen

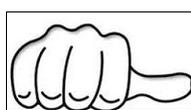
Fachkompetenz	Methodenkompetenz	x	Selbstkompetenz	x	Sozialkompetenz
---------------	-------------------	---	-----------------	---	-----------------

Deskriptoren

- Die S/S nehmen ihren Körper und ihre Kraft, sowie jene des Partners, wahr.
- Die S/S reagieren auf die Zeichen (STOP) ihres Partners.
- Die S/S können anhand der Beweglichkeits- und Dehnübungen einschätzen, ob sie beweglich und gedehnt sind.

Evaluierung / Lernkontrollen

- Lehrerbeobachtung
- Evaluation am Ende durch Aussagen der LP und Antworten der S/S durch Zeichen.



2

Planung der Einheit

A Einstieg - Aufwärmen

Min.

Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)

Bilder, Skizzen, Organisation, Material

~10'

Das Seeungeheuer:

An den 4 Ecken des Turnsaales (oder es wird nur das halbe Feld verwendet) werden Matten ausgelegt, auf denen sich die S/S aufteilen. Jede Mannschaft überlegt

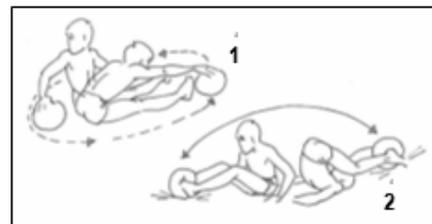
4 Matten

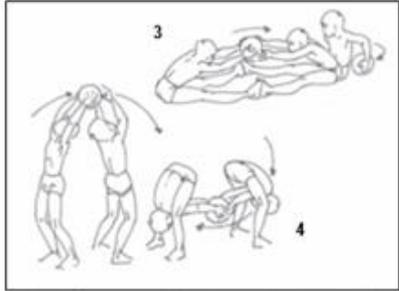
	<p>sich ein Meereslebewesen (z.B. Delfine, Haie, Wale). Ein Kind ist das "Seeungeheuer" und stellt sich auf die Weichbodenmatte, die sich genau in der Mitte des Feldes befindet. Alle anderen Kinder laufen nun entgegen dem Uhrzeigersinn durch die Halle und umkreisen das Versteck des "Seeungeheuers" (Weichbodenmatte). Ruft nun der Spielleiter z.B. laut "Delphine", so müssen sich alle Delphine auf ihre Matte in Sicherheit bringen. Ruft der Lehrer laut "Fische", so müssen alle Fische um ihr Leben schwimmen. Wird ein Meerestier vom Seeungeheuer gefangen bzw. abgeschlagen, so gehört es ab sofort zur Gruppe der Seeungeheuer und muss mit auf den Weichboden. Das Spiel ist aus, wenn alle Fische gefangen werden. Der letzte gefangene Fisch wird bei der nächsten Runde zum Seeungeheuer.</p>	
--	---	--

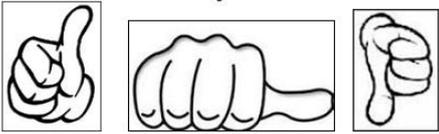
B	Hauptteil	
Min.	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
~20'	<p>Die LP erklärt den Inhalt der Stunde (Kräftemessen, Körper spüren, Partner spüren) und geht mit ihnen die Regeln durch.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wir tun keinem weh!! • Wenn mein Partner „Stopp“ ruft, ist dieser Kampf sofort vorbei! <p>Anschließend gibt die LP ein Begrüßungsritual vor, das die S/S vor jedem Kampf durchführen müssen. Der Kampf wird durch einen Gong (Trommel) eröffnet und beendet.</p> <p>Die LP zeigt die Übungen immer mit einem anderen Kind vor.</p> <p>Gruppeneinteilung: Die S/S gehen zu zweit zusammen (möglichst nach gleicher Größe) und pro Pärchen holen sie sich eine Matte, die im Turnsaal in Kreisform aufgelegt werden. Nach jedem Kampf wird der Partner gewechselt (ein Kind bleibt auf der Matte und der Partner geht eine Matte im Uhrzeigersinn weiter).</p> <p>Körperkontaktübungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Wer drückt gewinnt“ Die S/S setzen sich Rücken an Rücken auf die Matte. Wer schafft es, den Partner mit den Füßen von der Matte zu drücken? • Armdrücken Zwei Kinder liegen sich in Bauchlage gegenüber, haben den Ellenbogen des rechten (linken) Armes auf dem Boden aufgesetzt, den Arm rechtwinkelig gebeugt und sich an den Händen gefasst. Ohne den Ellenbogen vom Boden zu heben, soll nun die Hand des/der PartnerIn zu Boden gedrückt werden. <p>→achten, dass Kinder Daumen an Daumen greifen →auch mit der schlechteren Hand durchführen</p>	Dünne Matten



	<ul style="list-style-type: none"> • Liegestützzweikampf Die S/S stehen sich in der Liegestützposition gegenüber und versuchen, sich gegenseitig die Hände wegzuziehen. • Abklatschspiel Die zwei Kinder liegen sich in Bauchlage gegenüber. Die Hände liegen flach auf dem Boden, so dass die Arme nahezu gestreckt sind. Ein/e SpielerIn versucht nun, die Hände seines Gegners abzuklatschen. Dafür hat sie/er aber nur eine begrenzte Anzahl an Versuchen zur Verfügung. Der Gegner probiert natürlich, seine Hände durch Wegziehen in Sicherheit zu bringen. Nach beispielsweise fünf Versuchen wird gewechselt. Wer verbucht die meisten Treffer? • „Bleib unten“ Ein Kind legt sich auf den Bauch und versucht, auf alle Viere zu kommen. Schafft es der/die S/S, dies zu verhindern, indem sie/er sich auf den Partner drauflegt und ihn noch zusätzlich nach unten drückt? • „Geh durch das Loch“ Ein Kind hockt sich quer auf die Matte. Der/Die PartnerIn versucht nun, durch das Loch zu schlüpfen. Die Kinder sollen von ihrem/ihrer PartnerIn zwar behindert werden, aber schließlich doch durchkommen. • „Schildkrötenwender“ Ein Kind liegt als Schildkröte auf dem Bauch. Der Schildkrötenwender versucht, die Schildkröte auf den Rücken zu drehen und umgekehrt. 	
~10'	<p>Beweglichkeits- Dehnübungen:</p> <p>Die S/S bleiben in Paaren zusammen und jedes Paar bekommt einen Ball. Die LP zeigt die Übungen vor, die die S/S anschließend durchführen.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Strecksitz – Ball rund um Körper und Beine rollen. 2 x 10 mit Richtungswechsel (siehe Skizze) 2) Ball mit den Füßen vor und hinter dem Körper auf den Boden legen – hinter dem Kopf wird der Ball von der/die PartnerIn übernommen. 10 Wiederholungen. (siehe Skizze) 	1 Ball pro Paar



	<p>3) Grätschsitz gegenüber – Ball übergeben und hinter Rücken vorbeierollen. 10 Wh. (siehe Skizze)</p> <p>4) Rücken an Rücken stehend - Ball über Kopf übergeben – Ball zwischen den Beinen durch übergeben. 2 x 10 mit Richtungswechsel. (siehe Skizze)</p> <p>5) Grätschstand – Ball abwechselnd um rechten und linken Fuß rollen (einen 8er zeichnen!) 2 x 10 mit Richtungswechsel</p> <p>6) Leichter Grätschstand, Rücken an Rücken – Ball wird einmal um die Vorderseite des Körpers geführt und seitlich hinter dem Rücken an den/die Partner/in übergeben. 2 x 10 mit Richtungswechsel</p>		
--	--	--	--

C	Abwärmen - Ausklang	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
~10'	<p>Pizzabäcker: Ein Kind legt sich ganz entspannt mit dem Bauch auf den Boden, der Partner beginnt nun, auf dem Rücken eine Pizza zu backen. Anleitungen von der LP: Zuerst knetet man den Teig, dann rollt man ihn aus. Dann verteilt man eine Schicht Tomatenmark am Teig und streut Salz und Gewürze darüber. Anschließend belegt man die Pizza mit Käse, Schinken, Zwiebel, etc. und danach wird die Pizza gegessen. →Wechsel</p> <p>Evaluation: LP macht verschiedene Aussagen und die S/S sollen währenddessen ihren Daumen nach oben oder nach unten bewegen. Ist die Frage gestellt, zeigt jeder S/S für sich selbst den Daumen nach oben (trifft für sie/ihn zu), den Daumen nach unten (trifft für sie/ihn nicht zu), oder den Daumen seitlich (weder noch).</p> <div data-bbox="279 1534 718 1668" style="display: flex; justify-content: space-around;">  </div> <p>Mögliche Aussagen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Ich bin kräftig.“ • „Ich kenne meinen Körper.“ • „Ich habe den Körper meines Partners gespürt.“ • „Ich habe auf Zeichen meines Partners reagiert.“ • „Die Körperkontaktübungen haben mir Spaß gemacht.“ • „Mein Körper ist beweglich und gut gedehnt.“ 	

Literatur und Webseiten zum Thema der Einheit:

Klee Andreas, Wiemann Klaus. (2005). Praxis Ideen. Beweglichkeit/ Dehnfähigkeit. Verlag Karl Hofmann, Schorndorf.

Ideen entnommen aus dem Projekt Xund ins Leben (<http://www.xundinsleben.at/>)

Pizzabäcker:
 Stachelhaus, Andrea (2005): *Übungsprogramm für den Psychomotorisch-orientierten Sportunterricht*. Reihe Motorik. Band 27. Schorndorf: Hofmann. S.38.

STUNDENPLANUNG 21

1 Basisinformationen zum Unterricht

Bezug zum Lehrplan: Bewegungshandlungen (Zutreffendes ankreuzen)					
Motorische Grundlagen	Spielen	Leisten	Wahrnehmen und Gestalten	Gesund leben	Erleben und Wagen
x				x	

Thema der Einheit

Wie kräftig bist du?

Lernziele / Kompetenzen					
Fachkompetenz	x	Methodenkompetenz	x	Selbstkompetenz	Sozialkompetenz
Deskriptoren					
– Die S/S kennen bestimmte Übungen zum Aufwärmen und zur Kräftigung und können diese korrekt vorzeigen.					

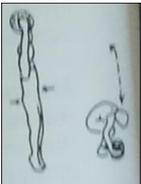
Evaluierung / Lernkontrollen

– Beim Abschlusspiel werden die Übungen wiederholt. Jeder S/S soll eine Übung vorzeigen.

2 Planung der Einheit

A	Einstieg - Aufwärmen	
Min.	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
~5'	Allgemeines Aufwärmen im Kreis: <ul style="list-style-type: none"> • Schultern kreisen (beide Richtungen) 	

	<ul style="list-style-type: none"> • Arme kreisen (einzeln, dann beide Arme, in beide Richtungen, gegeneinander) • Hüfte kreisen → dabei den eigenen Namen schreiben • Knie kreisen • Fußgelenke kreisen • Am Stand laufen und nach den Sternen greifen • Strecksprünge • Hampelmann • Kniehebelauf am Stand • Anfersen am Stand, usw. 	
--	---	--

B	Hauptteil	
Min.	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
35-40'	Kraftübungen (Zirkel): Anfangs werden alle Stationen und Übungen erklärt. Anschließend gehen die S/S zu zweit (oder je nach Anzahl) zusammen und gehen zu einer Station. Die Station wird immer 1 Minute durchgeführt und in der 1-minütigen Erholungsphase wird die Station gewechselt (Nummerierung der Stationen ist für einen schnellen Wechsel sehr sinnvoll). Musikunterstützung während der Durchführung motiviert sehr.	Dünne Matten, 2 Medizinbälle, 2 Langbänke, 2 kleine Kastenteile, Kärtchen für Nummerierung der Stationen, Musik
	1) Windsurfen: Ausgangslage: Stand vorlings zur Sprossenwand, Griff in Brusthöhe, Arme gestreckt Durchführung: Langsames Beugen und Strecken der Arme bei Ganzkörperstreckung (Becken und Wirbelsäule stabilisiert).	
	2) Riese – Zwerg: Durchführung: aus der gestreckten Hochhalte mit leichtem Medizinball Spannung lösen - langsam in die mittlere Hocke zusammensacken, beim Aufrichten wieder Gesäß- und Bauchmuskulatur aktivieren	
	3) Scheibenwischer: Ausgangslage: Rückenlage, Arme in Seithalte, Beine hochgestreckt Durchführung: Beine seitwärts senken und heben	
	4) Schaukelstuhl: Ausgangslage: Rückenlage, die angebeugten Beine zur Brust ziehen, Hände umfassen die Unterschenkel, Nase zu Knien Durchführung: (im Kreis) schaukeln	
	5) Affenlaufen: Durchführung: Vierfüßlergang auf der Langbank – Wende auf der Bank und zurück	

	<p>6) Ausschau halten: Ausgangslage: Rückenlage, Unterschenkel angebeugt auf Kasten ablegen Durchführung: Rumpfvorbeuge (Wirbel für Wirbel) bis Handflächen Kasten berühren</p>	
	<p>7) Gasgeben – Bremsen: Ausgangslage: Strecksitz Durchführung: gegengleiches Beugen und Strecken der Fußriste, Endstellung kurz halten</p>	
	<p>8) Pumpstation: Ausgangslage: Bankstellung, Unterschenkel überkreuzt und angehoben Durchführung: langsames Beugen und Strecken der Arme (Knieliegestütz)</p>	

C	Abwärmen - Ausklang	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
~10'	<p>Abschlusspiel: „Bei einer 6 ist Schluss!“</p> <p>Die TN stehen im Kreis. Ein/e S/S sagt eine Aufgabe des Aufwärmens oder der Übungen des Zirkels an und würfelt dann. Bei den Ziffern 1-5 wird die Aufgabe entsprechend oft von allen TN durchgeführt. Bei der Ziffer 6 laufen alle schnell in die Umkleide und die Stunde ist beendet.</p> <p>Da das Ziel ist, dass die S/S sich an die Übungen erinnern, wird zuerst ein Durchgang gemacht, wo bei der 6 die Übung 6x ausgeführt wird. Anschließend wird das Spiel wie oben beschrieben durchgeführt.</p>	Abschlusspiel: Würfel

Literatur und Webseiten zum Thema der Einheit:

<p>Kräftigungsübungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Redl, Sepp (1998): <i>Sport in der Volksschule. Handbuch der Leibeserziehung in der Grundschule</i>. 2.Auflage. Wien: ÖBV Pädagogischer Verlag. S.86-89. <p>Abschlusspiel: „Bei einer 6 ist Schluss!“:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Döhring, Volker (2014): <i>Kleine Spiele zum Beginn und Ende der Sportstunde</i>. 2.Auflage. Wiebelsheim: Limpert. S.89.
--

STUNDENPLANUNG 22

1	Basisinformationen zum Unterricht
----------	--

Bezug zum Lehrplan: Bewegungshandlungen (Zutreffendes ankreuzen)					
Motorische Grundlagen	Spielen	Leisten	Wahrnehmen und Gestalten	Gesund leben	Erleben und Wagen
x	x	x		x	x

Thema der Einheit
Schlag das Team (Kooperationsspiele)

Lernziele / Kompetenzen						
Fachkompetenz	Methodenkompetenz	x	Selbstkompetenz	x	Sozialkompetenz	
Deskriptoren						
<ul style="list-style-type: none"> - Die S/S fühlen sich als Teil der Gruppe und können in der Mannschaft miteinander kooperieren. - Die S/S wissen, was Kooperation und Teamfähigkeit bedeutet und wie sie in der Mannschaft kooperieren können. 						

Evaluierung / Lernkontrollen
<ul style="list-style-type: none"> - Durchführung der Spiele → Ermittlung einer Siegergruppe - Evaluierung (siehe Ausklang)

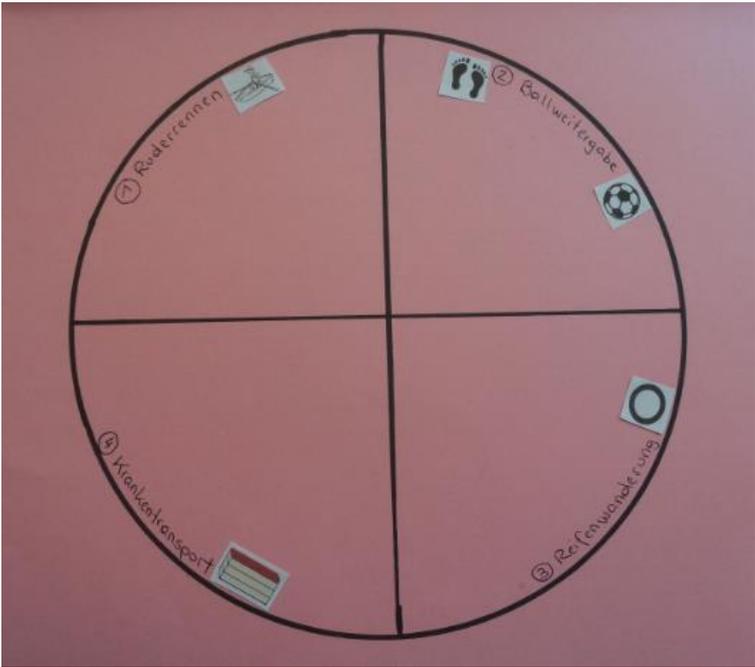
2	Planung der Einheit
----------	----------------------------

A	Einstieg - Aufwärmen	
Min.	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
~5"	Hai-Alarm: Reifen werden als Inseln im Turnsaal verteilt. Nun „schwimmen“ die Kinder im Turnsaal herum, wenn der ÜL pfeift oder „Hai-Alarm“ ruft, flüchten alle auf die Inseln. Nach jeder Runde wird ein (oder mehrere) Reifen entfernt und es wird auf den Inseln immer enger. Schaffen es die Kinder, dass alle in einem oder zwei Reifen unterkommen?	Reifen

B	Hauptteil	
Min.	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material

~35"	<p>Mannschafts- / Kooperationsspiele im Wettbewerb</p> <p>Es werden 2 Mannschaften gebildet, die bei den verschiedenen Spielen Punkte sammeln müssen. Alle Spiele sind so aufgebaut, dass die Mannschaft zusammenarbeiten und kooperieren muss. Vor jedem Spiel sollten Durchgänge zur Erprobung absolviert werden. Die LP notiert die Spielstände auf ein großes Plakat.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spiel 1: Ruderrennen Alle SpielerInnen einer Mannschaft sitzen auf ihrer Bank. Darunter liegen Gymnastikstäbe (5-6 pro Langbank). Es gilt durch gemeinsames Bewegen die Bank Richtung Ziellinie zu rollen. Einzelne Gymnastikstäbe, die hinten frei werden, müssen immer wieder vorne nachgelegt werden. Die Füße dürfen den Boden berühren, da es sonst zu schwierig wird, das „Boot“ zu bewegen und die Stäbe vorne wieder unter die Bank zu legen. Es gilt allerdings, nicht die Bank zu verlassen, d.h. man darf die Füße links und rechts der Bank abstellen, jedoch nicht über die Bank steigen. • Spiel 2: Ballweitergabe Alle SpielerInnen einer Mannschaft sitzen hintereinander da und müssen versuchen, einen Ball mit den Füßen so schnell wie möglich weiterzugeben. Der/Die hinterste SpielerIn läuft sobald sie/er den Ball weitergegeben hat nach vorne und setzt sich vorne hin, um den Ball wieder anzunehmen und weiterzugeben. Dabei soll eine Strecke von A nach B absolviert werden. Berührt der Ball den Boden oder wird ein anderes Körperteil zu Hilfe genommen, muss wieder von vorne gestartet werden. Die Mannschaft, die den Ball als erstes regelgerecht über die Ziellinie transportiert, gewinnt. Es kann jede Mannschaft gestoppt werden oder die 2 Mannschaften treten gegeneinander an. • Spiel 3: Reifenwanderung Alle SpielerInnen einer Mannschaft stehen mit Handfassung im Kreis. Ein/e SpielerIn hat einen Gymnastikreifen über einem Arm hängen. Nun versucht einer nach dem anderen, durch den Reifen zu steigen, ohne die Hände dabei zu benutzen, um ihn so zum Nebenspieler weiterzuleiten. Die Mannschaft, die den Reifen am schnellsten einmal herum wandern kann, gewinnt das Spiel. →Bei diesem Spiel kann man 2 oder 3 Durchgänge machen. • Spiel 4: Krankentransport Jedes Team hat einen Kasten, der an der Startlinie steht. Auf ein Zeichen hin zerlegt jedes Team seinen Kasten in die einzelnen Teile, transportiert sie zur gegenüberliegenden Wand und baut den Kasten wieder zusammen. Vor Start des Spieles sollte den Mannschaften zwei Minuten Beratungszeit gegeben werden. Erlaubtes Tragen der Kastenteile: Entweder fassen je vier Kinder ein Kastenteil von außen an und tragen es zur anderen Seite oder je drei Kinder stellen sich in die Mitte des Kastenteiles und tragen es. 	<p>Spiel 1: 2 Langbänke, 12 Gymnastikstäbe</p> <p>Spiel 2: 2 Bälle</p> <p>Spiel 3: 2 Reifen</p> <p>Spiel 4: 2 Kästen</p>
------	--	--

	Die Mannschaft, die zuerst den Kasten auf der Ziellinie wieder aufgebaut hat und alle Mannschaftsmitglieder mit Handfassung um den Kasten stehen, gewinnt.	
--	--	--

C	Abwärmen - Ausklang	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
~10"	<p>Siegerehrung: Die Mannschaft mit den meisten Punkten gewinnt und bekommt eventuell einen Preis (auch die zweite Mannschaft soll eine Kleinigkeit bekommen).</p> <p>Evaluierung: Jedes Kind bekommt einen kleinen Zettel mit folgenden Motiven darauf:</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div> <p>Die S/S geben nun an, bei welchem Spiel sie am meisten durch Reden, durch Zuhören oder durch Deuten (Mimik, Gestik) zusammengearbeitet haben. Die LP erwähnt davor kurz, dass bei allen Spielen Kooperation wichtig war und welche Mittel dazu verwendet werden können (dabei werden auch die Symbole kurz erklärt). Jede/r S/S legt anschließend die Kärtchen mit den Symbolen auf die entsprechenden Spiele, die auf einem großen Papier aufgeschrieben und dargestellt werden.</p> 	Zettel mit Symbolen, Kleber zum Festkleben

Literatur und Webseiten zum Thema der Einheit:

Ideen Koordinationsspiele:

- http://miami.uni-muenster.de/servlets/DerivateServlet/Derivate-2090/3_anhang_diss_stachelhaus.pdf.
- Zugriff am 07.07.2014.
- Lange, Anja (2014): „Spielehits: Fernsehshows in der Turnhalle“, In: *SportPraxis*. 55 (3,4), S.44-49.
- Stachelhaus, Andrea (2005): *Übungsprogramm für den Psychomotorisch-orientierten Sportunterricht*. Reihe Motorik. Band 27. Schorndorf: Hofmann.

- **Erfahrungs- und Lernbereich Erleben und Wagen**

STUNDENPLANUNG 23

1

Basisinformationen zum Unterricht

Bezug zum Lehrplan: Bewegungshandlungen

(Zutreffendes ankreuzen)

Motorische Grundlagen	Spielen	Leisten	Wahrnehmen und Gestalten	Gesund leben	Erleben und Wagen
				X	x

Thema der Einheit

Wer sucht, der findet! (Suchspiele)

Lernziele / Kompetenzen

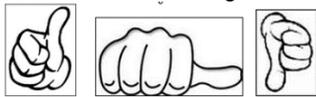
x	Fachkompetenz		Methodenkompetenz		Selbstkompetenz	x	Sozialkompetenz
---	---------------	--	-------------------	--	-----------------	---	-----------------

Deskriptoren

- Die S/S können sich in verschiedenen Gruppen absprechen und einbringen und gemeinsame Lösungen (Verstecke) suchen.
- Die S/S entdecken Gegebenheiten der Natur (um Verstecke zu finden).

Evaluierung / Lernkontrollen

- Lehrerbeobachtung
- Evaluierung



2

Planung der Einheit

A

Einstieg - Aufwärmen

Min.

Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)

Bilder, Skizzen, Organisation, Material

~5"

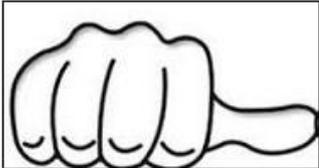
Berühre etwas...!

Die Kinder laufen im Freien in einem bestimmten Feld herum. Die LP gibt die Fortbewegungsart vor (nach und nach können auch S/S verschiedene Fortbewegungsarten vorzeigen). Ruft die LP eine Farbe oder ein Material oder einen Gegenstand,

Eventuell Hütchen für die Markierung

	<p>so müssen die S/S so schnell wie möglich diesen Punkt/Farbe/Gegenstand berühren. Ziel des Spieles ist es auch, die Halle oder die Umgebung zu erkunden.</p> <p>Mögliche Aufgaben:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berühre etwas Hartes / Weiches • Berühre etwas Blaues / Gelbes / Rotes • Berühre etwas Rundes / Eckiges • Berühre etwas Großes / Kleines / Langes / Kurzes • Berühre etwas Kaltes / Warmes • Berühre etwas aus Holz / Eisen / Plastik 	
--	---	--

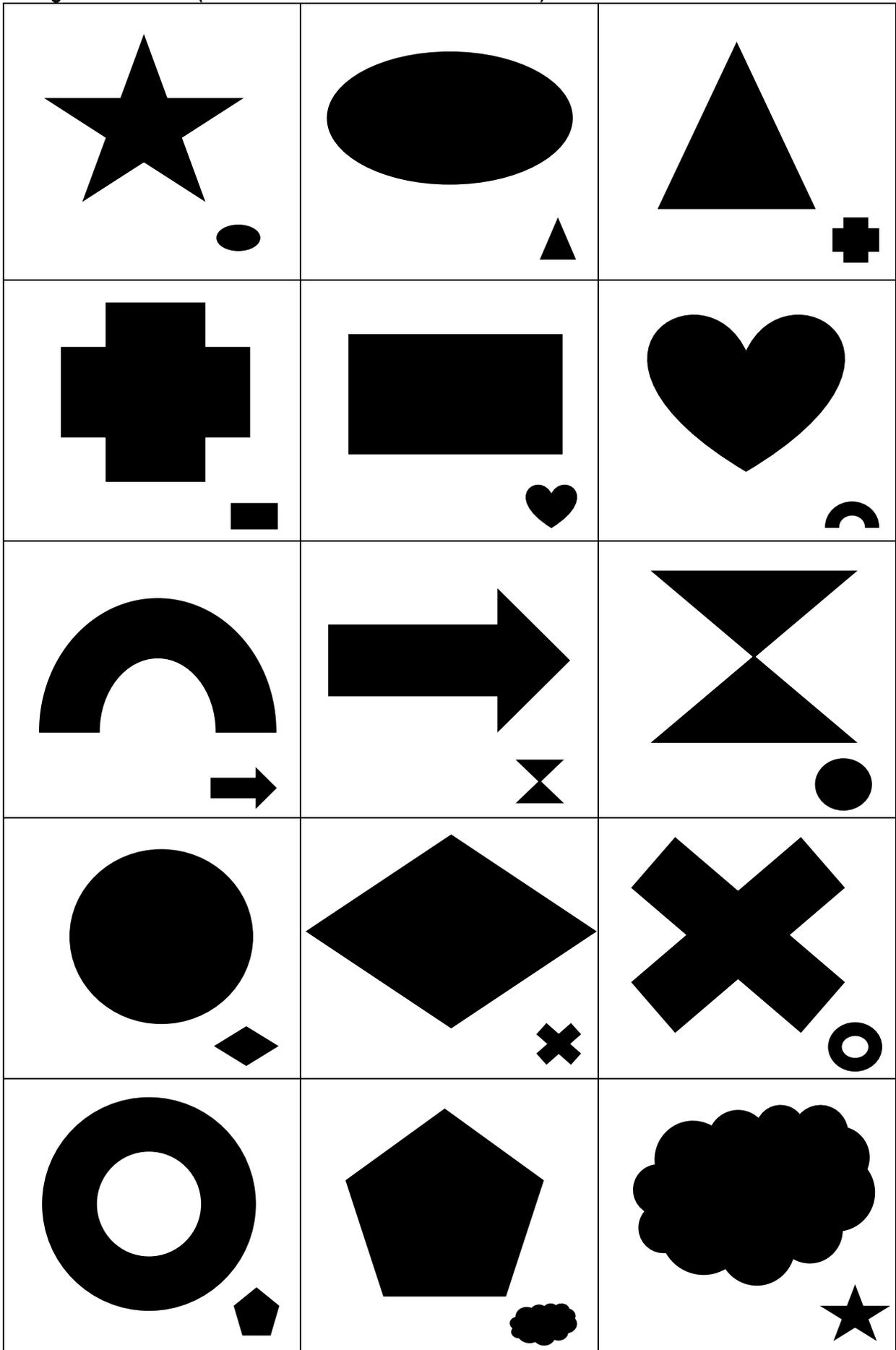
B	Hauptteil	
Min.	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
	<p>Suchspiele:</p> <p>1. Spiel</p> <p>Jedes Kind zieht 1 Kärtchen. Die S/S mit den gleichen Kärtchen bilden ein Team. In jeder Mannschaft sollten mindestens 3 SpielerInnen sein. Jedes Team muss die Kärtchen in einem gewissen Spielraum so verstecken, sodass zumindest etwas von dem Kärtchen zu sehen ist (Variante in der Halle: die Mannschaft darf sich für jedes Kärtchen ein Kleingerät aussuchen, um es zu verstecken). Die S/S haben etwa 5 Minuten Zeit (je nach Gruppengröße) und danach treffen sie sich wieder. Jede Mannschaft bekommt eine neue Farbe und muss nun alle Kärtchen dieser Farbe finden. Hat eine Mannschaft alle Kärtchen gefunden, muss sie gesammelt zur LP laufen und die Kärtchen herzeigen. Wenn alle Kärtchen und MannschaftsmitgliederInnen vorhanden sind, so hat diese Gruppe gewonnen.</p> <p>2. Spiel</p> <p>Die LP stellt 14 Hütchen (für jedes Kärtchen eines) in einem Spielraum auf. Die Gruppen legen unter jedes Hütchen ein Kärtchen (egal welches). Danach stellt sich jede Gruppe hintereinander auf. Jede Gruppe hat folgendes Startkärtchen (in der dementsprechenden Farbe): ★. Darauf befindet sich ein großer Stern und ein kleiner ovaler Kreis. Das kleine Symbol ist immer das zu Suchende. Dieses Symbol ist dann groß auf dem nächsten Kärtchen abgebildet, gemeinsam mit einem kleinen, welches wieder gesucht werden muss. Hat der/die erste S/S das zu suchende Kärtchen gefunden, läuft sie/er zurück, gibt dem nächsten Kind seiner Gruppe das Kärtchen und dieses sucht das nächste Kärtchen mit dem richtigen Symbol. Das letzte Kärtchen ist jenes, wo der Stern klein abgebildet ist. Dann wissen die S/S, dass sie alle Kärtchen gefunden haben (oder sie zählen alle Kärtchen). Die Gruppe, die am schnellsten alle Kärtchen gefunden hat, gewinnt.</p>	Kärtchen mit verschiedenen Farben, Hütchen

C	Abwärmen - Ausklang	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
	<p>• Abschlussspiel Wetterbericht:</p> <p>Die Kinder sitzen im Kreis so knapp hintereinander, dass sie mit ihren Händen den Rücken des vorderen TN berühren. Die LP erzählt über das Wetter und die Kinder zeichnen gleichzeitig auf den Rücken des/der Vorderen den Wetterbericht.</p> <p>z.B.: der Wind weht, es ist kalt, es beginnt zu regnen, einige Hagelkörner fallen, der Regen wird weniger, es tröpfelt nur noch leicht, der Wind weht nur mehr leicht, die Sonne kommt und wärmt die Menschen, etc.</p> <p>• Evaluierung:</p> <p>LP macht verschiedene Aussagen und die S/S sollen währenddessen ihren Daumen nach oben oder nach unten bewegen. Ist die Frage gestellt, zeigt jeder S/S für sich selbst den Daumen nach oben (trifft für sie/ihn zu), den Daumen nach unten (trifft für sie/ihn nicht zu), oder den Daumen seitlich (weder noch).</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div> <p>Mögliche Aussagen/Fragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wir haben in der Gruppe gute Verstecke in der Natur gefunden. - In der Natur gibt es tolle Verstecke. - Wir haben uns in der Gruppe gut zusammegeredet. - Ich habe mich in der Gruppe wohlfühlt. - Das Verstecken der Kärtchen hat Spaß gemacht. - Das Suchen der Kärtchen hat Spaß gemacht. 	

Literatur und Webseiten zum Thema der Einheit:

<p>Aufwärm-, Abschlussspiel: Döhning, Volker (2014): <i>Kleine Spiele zum Beginn und Ende der Sportstunde</i>. 2. Auflage. Wiebelsheim: Limpert.</p>

Vorlage für Kärtchen (in verschiedenen Farben ausdrucken):



STUNDENPLANUNG 24

1	Basisinformationen zum Unterricht
----------	--

Bezug zum Lehrplan: Bewegungshandlungen (Zutreffendes ankreuzen)					
Grundlagen	Können und Leisten	Spielen	Darstellen und Gestalten	Gesundheit und Ausgleich	Erlebnis
				x	x

Thema der Einheit
Waldolympiade

Lernziele / Kompetenzen							
x	Fachkompetenz		Methodenkompetenz		Selbstkompetenz	x	Sozialkompetenz
Deskriptoren							
<ul style="list-style-type: none"> – Die S/S lernen Spiele mit einfachen Gegenständen aus der Natur kennen. – Die S/S entwickeln einen Teamgeist. 							

Evaluierung / Lernkontrollen
– Durchführung der Spiele / Ergebnisse

2	Planung der Einheit
----------	----------------------------

A	Einstieg - Aufwärmen	
Min.	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
~5'	<p>Gruppeneinteilung: Je nach Gruppenanzahl werden 3 oder 4 Mannschaften gebildet. Jedes Kind zieht ein Blatt aus einem Sack und die S/S mit derselben Blattsorte bilden eine Gruppe.</p> <p>Namenfindung: Jede Gruppe sucht einen passenden Namen.</p> <p>Spielerklärung: Die Mitglieder einer Mannschaft kämpfen gemeinsam um den Sieg. Die Verlierer eines Spiels erhalten 1 Punkt und die Gewinner 4 Punkte (bei 4 Mannschaften). Die LP notiert die Punkte auf einem Raster (siehe Anhang). Die gesamte Gruppe macht immer eine Station durch und vor jeder Durchführung wird die Aufgabe, die bei der jeweiligen Station bewältigt werden muss, erklärt.</p>	<p>Verschiedene Blätter für die Gruppeneinteilung, Sack zum Ziehen</p> <p>Raster für die Punkteverteilung (siehe Anhang), Stift</p>

B	Hauptteil	
Min.	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
~40'	<p><u>Stationen und Aufgaben:</u></p> <p>1) Zapfenweitwurf Wer wirft einen Tannenzapfen oder einen Stein besonders weit? Jedes Kind muss mit dem gleichen Gegenstand werfen. Es werden bestimmte Zonen markiert und je weiter die Zone entfernt ist, desto mehr Punkte bekommen die Kinder. Jede/r S/S hat zwei Versuche und der bessere wird gezählt. Die Punkte der Mitglieder einer Gruppe werden zusammengezählt.</p> <p>2) Schatzsuche In einem abgegrenzten Gebiet wird den SpielerInnen aufgetragen, bestimmte Dinge aus der Natur zu suchen. Sie sollen die Gegenstände in einem Umschlag sammeln. Für jeden Gegenstand gibt es einen Punkt Mögliche Suchliste:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ein angeknabbertes Blatt - ein Blatt mit zwei Farben - etwas Rundes - etwas Weiches/etwas Hartes - etwas Stacheliges - einen Tannenzapfen - etwas, das nicht in den Wald gehört - etwas Rotes <p>3) Zapfenlaufen Jede Gruppe sucht im Wald zwei Stöckchen und einen Zapfen. In Form einer Staffel nimmt jede/r SpielerIn zwei Stöcke in die Hände und versucht, den Zapfen, der zwischen den Stöcken eingeklemmt ist, so schnell wie möglich auf einem markierten Parcours und wieder zurück zu tragen. Anschließend werden die Stöckchen und der Zapfen dem nächsten Kind weitergegeben, bis alle einmal dran waren (bei nicht gleicher Gruppenanzahl muss ein Gruppenmitglied zweimal laufen). Fällt der Zapfen herunter, muss er mit den Stöcken wieder aufgehoben werden. Alle Gruppen laufen gleichzeitig und für den Sieger gibt es die meisten Punkte absteigend bis zur letzten Gruppe mit einem Punkt.</p> <p>4) Äste stapeln Alle Spieler/innen der Gruppe versuchen, in einer bestimmten Zeit mit so vielen Ästen wie möglich einen Stapel zu bilden. Die Gruppe mit dem höchsten Stapel bekommt die meisten Punkte.</p> <p>5) Wald-ABC (falls noch mehr Zeit vorhanden ist)</p>	<p>1) Spiel Zapfen oder Stein</p> <p>2) Spiel Umschläge pro Gruppe</p> <p>3) Spiel Zapfen und Stöckchen (welche die Kinder aber selber suchen)</p> <p>4) Spiel Äste (welche die Kinder selber suchen)</p> <p>5) Spiel Umschlag mit Wort</p>

STUNDENPLANUNG 25

1	Basisinformationen zum Unterricht
----------	--

Bezug zum Lehrplan: Bewegungshandlungen (Zutreffendes ankreuzen)					
Motorische Grundlagen	Spielen	Leisten	Wahrnehmen und Gestalten	Gesund leben	Erleben und Wagen
	x	x		x	x

Thema der Einheit
Schnitzeljagd

Lernziele / Kompetenzen							
x	Fachkompetenz		Methodenkompetenz	x	Selbstkompetenz	x	Sozialkompetenz
Deskriptoren							
<ul style="list-style-type: none"> - Die S/S können im Team zusammenarbeiten und verschiedene Aufgaben lösen. - Die S/S verstehen Anweisungen eines Arbeitszettels und können diese in der Gruppe durchführen. - Die S/S erkennen Bewegungsmöglichkeiten im Freien. 							

Evaluierung / Lernkontrollen
<ul style="list-style-type: none"> - Lehrerbeobachtung - Erfüllung der Schnitzeljagd (Kärtchen sammeln) - Reflexion

2	Planung der Einheit
----------	----------------------------

A	Einstieg - Aufwärmen	
Min.	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
~10'	<p>Berühre etwas...!</p> <p>Die Kinder laufen im Freien in einem bestimmten Feld herum. Die LP gibt die Fortbewegungsart vor (nach und nach können auch S/S verschiedene Fortbewegungsarten vorzeigen). Ruft die LP eine Farbe oder ein Material oder einen Gegenstand, so müssen die S/S so schnell wie möglich diesen Punkt/Farbe/Gegenstand berühren. Ziel des Spieles ist es auch, die Halle oder die Umgebung zu erkunden.</p> <p>Mögliche Aufgaben:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berühre etwas Hartes / Weiches • Berühre etwas Blaues / Gelbes / Rotes • Berühre etwas Rundes / Eckiges 	<p>Zettel mit den Stationen für die Schnitzeljagd</p> <p>Kärtchen für die Gruppenbildung und für die Stationen zum Einsammeln</p> <p>Fußball, Basketball</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Berühre etwas Großes / Kleines / Langes / Kurzes • Berühre etwas Kaltes / Warmes • Berühre etwas aus Holz / Eisen / Plastik <p>Erklärung der Schnitzeljagd: Die S/S werden in 4 Gruppen eingeteilt. Die S/S ziehen Kärtchen und alle Kinder, die Kärtchen mit derselben Farbe haben, bilden eine Gruppe. Jede Gruppe bekommt einen Zettel mit Stationen. Jede Gruppe hat einen anderen Ausgangspunkt. Die Gruppe muss immer gemeinsam zur Station laufen und wenn gegeben, eine Zusatzaufgabe erledigen. Vorm Start hat jede Gruppe ein paar Minuten Zeit, sich den Zettel durchzulesen und Fragen zu stellen. Ab dem Startsignal ist keine Hilfe mehr gegeben.</p>	
--	--	--

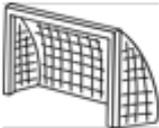
B	Hauptteil	
Min.	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
~35'	<p>Durchführung: Bei jeder Station liegen Kärtchen mit den unterschiedlichen Farben. (Die LP muss am Anfang der Stunde die Kärtchen verteilen!) Jede Gruppe nimmt das Kärtchen mit seiner Farbe mit und führt die Zusatzaufgabe durch, die bei manchen Stationen gefordert wird. Die S/S müssen die Reihenfolge, wie sie am Zettel steht und in der sie die Stationen ablaufen, beibehalten. Start und Ziel ist bei einem bestimmten Ort, wo auch die Erklärung stattfindet. Wurden alle Stationen abgelaufen und alle Kärtchen gesammelt, so laufen sie ans Ziel.</p> <p>Beispiel für eine Schnitzeljagd im Anhang.</p>	<p>Zettel mit den Stationen für die Schnitzeljagd</p> <p>Kärtchen für die Gruppenbildung und für die Stationen zum Einsammeln</p> <p>Fußball, Basketball</p>

C	Abwärmen - Ausklang	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
~5'	<p>Reflexion: Die LP bespricht mit den S/S den Unterschied in der Halle und draußen. Was fällt den S/S auf? z.B., Boden (Gras, uneben), Umgebung (Bäume, Wald, Sträucher), Gegenstände (Tore, Basketball, Bänke), etc.</p> <p>Siegerehrung (Urkunden, Preise)</p>	Preise

Beispiel einer Schnitzeljagd:

Für die anderen Gruppen die Reihenfolge ändern und einen anderen Ausgangspunkt wählen!

GRUPPE: BLAU

1. Im Park befinden sich mehrere Bänke. Unter einer dieser  befindet sich euer Kärtchen! Jeder von euch muss einmal unten durchkriechen!
2. Sucht bei der RUTSCHE nach eurem nächsten Kärtchen. Jeder von euch soll einmal runterrutschen, erst dann dürft ihr zur nächsten Station laufen.
3. Im Park befinden sich mehrere Mülleimer. Unter einer dieser  befindet sich euer nächstes Kärtchen!
4. Lauft schnell zum  und holt euch das nächste Kärtchen! Jeder von euch muss einmal vom Hüthen in das Tor treffen.
5. Das nächste Kärtchen erhält ihr bei mir. Läuft zu Anni und sie wird ein cooles Foto von euch machen! 
6. Seht ihr ein kleines Holzhaus im Park? Schnell läuft hin und umrundet zu dritt in Handfassung das Häuschen! 
7. Lauft zu einem bestimmten . Letzte Stunde musstet ihr euch immer ärgern, wenn ihr um ihn laufen musstet. Umrundet den Baum in Form einer Scheibtruhe!
8. Hier findet ihr euer nächstes Kärtchen: 
9. Ab zum ! Schnappt euch den Basketball und jeder von euch muss einmal hineintreffen bevor ihr zu mir läuft.

Habt ihr alle Kärtchen dann lauft schnell zu mir!

Literatur und Webseiten zum Thema der Einheit:

Zahlenfangen:

Döhring, Volker (2014): *Kleine Spiele zum Beginn und Ende der Sportstunde*. 2. Auflage. Wiebelsheim: Limpert. (S.28).

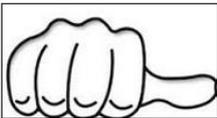
STUNDENPLANUNG 26

1	Basisinformationen zum Unterricht
----------	--

Bezug zum Lehrplan: Bewegungshandlungen (Zutreffendes ankreuzen)					
Motorische Grundlagen	Spielen	Leisten	Wahrnehmen und Gestalten	Gesund leben	Erleben und Wagen
				x	x

Thema der Einheit
Blinder Passagier (Erlebnisparcours)

Lernziele / Kompetenzen						
Fachkompetenz	Methodenkompetenz	x	Selbstkompetenz	x	Sozialkompetenz	
Deskriptoren						
<ul style="list-style-type: none"> – Die S/S vertrauen ihrem Partner, der sie durch einen Parcours führt. – Die S/S übernehmen Verantwortung gegenüber ihrem „blinden“ Partner und führen diesen durch den Parcours. 						

Evaluierung / Lernkontrollen
<ul style="list-style-type: none"> – Lehrerbeobachtung – Evaluierung <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div>

2	Planung der Einheit
----------	----------------------------

A	Einstieg - Aufwärmen	
Min.	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
~5'	Linienfangen: Je nach Anzahl der TN werden 1 oder 2 Fänger bestimmt, die eine Schleife tragen. Die anderen verteilen sich in einem bestimmten Feld. Alle S/S dürfen nur auf den Linien des Bodens laufen. Wird ein/e S/S gefangen, wird diese/r zum Fänger und die Schlaufe wird weitergegeben.	Schleifen

B	Hauptteil	
Min.	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
~35'	<p>Erlebnisparcours Verschiedene Stationen werden zu einem Parcours aufgebaut, den die TN absolvieren müssen. Den Kindern wird das Stundenziel <i>Teamwork</i> und <i>Vertrauen</i> erklärt und die LP zeigt die Stationen des Parcours vor. Die TN haben anschließend Zeit, die Stationen durchzuprobieren. Die TN werden aufgeteilt und beginnen bei verschiedenen Stationen, damit sich kein Stau bildet. Wichtig ist auch, dass die Kinder vor jeder Station genügend Abstand halten. Anschließend werden Paare gebildet und ein Kind bekommt die Augen verbunden und der Partner soll den „Blinden“ durch den Parcours führen.</p> <p>Wichtig dabei ist:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anweisungen wie „Stopp!“, „1 Schritt noch“, „Langsam, 1 Schritt noch.“, usw. • Schwierige Stellen sollen auf allen Vieren überwunden werden. • Der/Die Führende hat immer Körperkontakt, um Sicherheit zu vermitteln. <p>Nach einer gewissen Zeit wird gewechselt.</p> <p>Stationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wippe Über einen Kastendeckel mit einem Kastenteil wird eine umgedrehte Langbank gestellt, sodass diese als Wippe dient.  <ul style="list-style-type: none"> • Spinnennetz Eine Leiterwand wird nach außen geschoben und dazwischen werden Schnüre gespannt unter denen die S/S durchkriechen.  <ul style="list-style-type: none"> • Dinosaurierskelett 	<p>Tücher, Augenbinden</p> <p>Wippe: Langbank, Kastendeckel + 1 Kastenteil, dünne Matten zur Sicherung</p> <p>Spinnennetz: Lange Schnur bzw. Seile, dünne Matten</p> <p>Dinosaurierskelett: Barren, Reifen, Seile, dünne Matten zur Sicherung</p> <p>Mutprung: Kasten, Weichbodenmatte</p> <p>Kletterwand: Reifen, Seile, 1 Langbank, dünne Matten zur Sicherung</p>

In den Barren werden Reifen gehängt. Darin werden Matten ausgelegt, sodass ein Tunnel entsteht, durch den die S/S durchkrabbeln.



- **Mutsprung**

Die S/S klettern auf den Kästen und springen in die dicke Weichbodenmatte. Landung auf den Füßen!



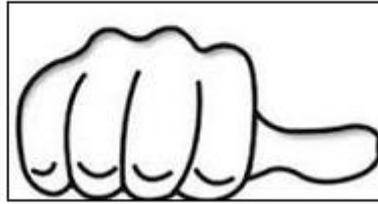
- **Kletterwand**

Reifen werden mit Seilen an der Sprossenwand befestigt. Die S/S klettern durch alle Reifen durch und versuchen die Reifen nicht zu berühren. Am Ende rutschen sie die Langbank auf den Boden hinunter.



C	Abwärmen - Ausklang	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
	<ul style="list-style-type: none"> - Abbau der Stationen - Evaluierung: 	

LP macht verschiedene Aussagen und die TN sollen währenddessen ihren Daumen nach oben oder nach unten bewegen. Ist die Frage gestellt, zeigt jeder TN für sich selbst den Daumen nach oben (trifft für sie/ihn zu), den Daumen nach unten (trifft für sie/ihn nicht zu), oder den Daumen seitlich (weder noch).



Mögliche Aussagen/Fragen:

- Es ist mir leichter gefallen, den Parcours ohne verbundene Augen durchzuführen.
- Ich habe meinen Partner sicher durch den Parcours geführt.
- Mein Partner hat mich sicher durch den Parcours geführt.
- Mein Partner hat mir genaue Anweisungen gegeben.
- Durch den Körperkontakt meines Partners, der mich geführt hat, habe ich mich sicherer gefühlt.
- Ich habe meinem Partner vertraut.
- Die Stationen des Parcours haben mir Spaß gemacht.

Literatur und Webseiten zum Thema der Einheit:

- Ahlers, Rainer (1996): Gerätelandschaften, Abenteuersport, Unterrichtshilfen. Grasleben: Sport-Thieme.
- Ideen und Skizzen des Erlebnisparcours aus dem Projekt Xund ins Leben (<http://www.xundinsleben.at/>)

Abkürzungsverzeichnis

- **Erfahrungs- und Lernbereiche:**

MGL	Motorische Grundlagen
SPIEL	Spielen
LEIS	Leisten
GES	Gesund leben
WARN	Wahrnehmen und Gestalten
ERWA	Erleben und Wagen

- **Stundenplanungen:**

S/S	Schüler und Schülerinnen / Schüler oder Schülerin
M/M	Mitschüler und Mitschülerinnen / Mitschüler oder Mitschülerin
TN	Teilnehmer/Teilnehmerinnen
LP	Lehrperson
ÜL	Übungsleiter