

30 x 45 MINUTEN

Sport

Andreas Rausch
Heiko Ries

Fertige Stundenbilder für
Highlights zwischendurch

Klasse 5–7



Impressum

Titel

30x45 Minuten Sport
Fertige Stundenbilder für Highlights zwischendurch. Klasse 5–7

Autoren

Andreas Rausch, Heiko Ries

Illustrationen

Norbert Höveler

Titelbildmotiv und Kapiteldeckblätter

© rbkelle – Fotolia.com

Icons Lehrerseiten (Pylon und Glühbirne)

© Verlag an der Ruhr

Druck

AZ Druck und Datentechnik GmbH, Kempten, DE



Verlag an der Ruhr
Mülheim an der Ruhr
www.verlagruhr.de

Geeignet für die Klassen 5–7

Urheberrechtlicher Hinweis

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages. Im Werk vorhandene Kopiervorlagen dürfen vervielfältigt werden, allerdings nur für jeden Schüler der eigenen Klasse/des eigenen Kurses. Die dazu notwendigen Informationen (Buchtitel, Verlag und Autor) haben wir für Sie als Service bereits mit eingedruckt. Diese Angaben dürfen weder verändert noch entfernt werden. Die Weitergabe von Kopiervorlagen oder Kopien (auch von Ihnen veränderte) an Kollegen, Eltern oder Schüler anderer Klassen/Kurse ist nicht gestattet. Der Verlag untersagt ausdrücklich das Herstellen von digitalen Kopien, das digitale Speichern und Zurverfügungstellen dieser Materialien in Netzwerken (das gilt auch für Intranets von Schulen und sonstigen Bildungseinrichtungen), per E-Mail, Internet oder sonstigen elektronischen Medien außerhalb der gesetzlichen Grenzen. Kein Verleih. Keine gewerbliche Nutzung. Zuwiderhandlungen werden zivil- und strafrechtlich verfolgt.

Bitte beachten Sie die Informationen unter www.schulbuchkopie.de.

Soweit in diesem Produkt Personen fotografisch abgebildet sind und ihnen von der Redaktion fiktive Namen, Berufe, Dialoge u. Ä. zugeordnet oder diese Personen in bestimmte Kontexte gesetzt werden, dienen diese Zuordnungen und Darstellungen ausschließlich der Veranschaulichung und dem besseren Verständnis des Inhalts.

Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle kann keine Haftung für die Inhalte externer Seiten, auf die mittels eines Links verwiesen wird, übernommen werden. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

© Verlag an der Ruhr 2018

ISBN 978-3-8346-3933-2

Vorwort	4
---------------	---

Körperwahrnehmung und Bewegungsfähigkeit

01 Stretching – Wo zieht’s denn?	6
02 Alle laufen durcheinander – ein Beitrag zur Verkehrserziehung	11
03 Ein Stockwerk tiefer – Wer traut sich?	13
04 Laufen, lesen und verstehen – ein Beitrag zum sprachsensiblen Sportunterricht	15

Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen

05 Keine Halle? Kein Problem! – ein Such- und Laufspiel für den Schulhof.	28
06 3er-Fangen – ein kooperatives Fangspiel	32
07 Bürgeroberung – ein Teamfangspiel	34
08 Kettenfangen – mit und ohne Ketten	36
09 Flussüberquerung – Kooperieren fürs gemeinsame Ziel.	37
10 Friskey – Hockey mit dem Frisbee	39
11 Reif für die Insel – Inselball	42
12 Hühnerball total – Wer jagt hier wen?	44

Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

13 Sprinten wie die Tiere – differenzielles Sprinttraining	48
14 Supermarkt – Ein Kooperationslaufspiel zur Ausdauerförderung	50
15 Brettwurf-Wettkampf – Werfen im „richtigen“ Winkel	53
16 Was fliegt am besten? – Werfen mit verschiedenen Gegenständen	56

Bewegung an Geräten – Turnen

17 Die zukünftigen Seiltänzer – Balancieren an Stationen	60
18 Star Gate – Klassenspringwettkampf im Langseil	67
19 Fit for Gymnastics – Zirkeltraining zur Vorbereitung aufs Turnen.	69
20 Über Stock und Stein – „Le Parcour“	74

Gestalten, Tanzen, Darstellen

21 Und man dreht sich doch – eine Rollen choreografie	80
22 And the Oscar goes to ... – eine Gruppenpantomime	82
23 Akrobaten – Kunststücke mit dem Ball	84

Spielen in und mit Regelstrukturen

24 Heidelberg ist überall – Variantenreiches Fangen und Passen	88
25 Badminton – Tricks mit Ball und Schläger	91
26 Zahlenfußball – zwei Mannschaften und wechselnde Teams	94
27 Das Runde muss ins Netz – ein Korbwurfspiel.	96
28 Tore, Tore, Tore – zu zweit durch den Hütchentor-Parcours	98
29 Tischtennisrundlauf – das Mannschaftsspiel	100
30 Matschball – aus den Ecken, fertig, los!	101

Medientipps	103
-------------------	-----

Vorwort

Liebe Kollegen*

Sie halten einen Band der Reihe „**30 x 45 Minuten**“ für das Fach Sport in Händen. In diesem Band finden Sie Unterrichtseinheiten, die für jeweils einzelne Schulstunden Sport konzipiert wurden. Zwar wird Sport vornehmlich in Doppelstunden unterrichtet, jedoch finden an vielen Schulen insgesamt drei Stunden Sport pro Woche statt. Dabei müssen jeweils auch die „undankbaren“ Einzelstunden geplant und vorbereitet werden. Aus Zeitmangel „verfallen“ diese häufig zu reinen Spielstunden. Damit Sie in solchen Sportstunden nicht ausschließlich auf Völker-, Zombie- oder Fußball zurückgreifen müssen, stellen wir Ihnen in diesem Buch **30 fertig ausgearbeitete abwechslungsreiche Unterrichtseinheiten** für Sport-Einzelstunden vor.

Alle hier vorgeschlagenen Einheiten wurden in der Praxis in den Klassen 5–7 mehrfach erprobt. Bei der konkreten Umsetzung der Ideen hilft Ihnen die sich pro Einheit wiederholende **Struktur der Unterrichtsvorschläge**: Jeder Stundenentwurf beginnt mit einer **kurzen inhaltlichen Zusammenfassung** sowie einem **Überblick über die Ziele**, das **benötigte Material und den Hinweisen zur Vorbereitung**. Im Anschluss finden Sie eine **genaue Beschreibung des Stundenverlaufs**.

In einigen Stundenentwürfen stellen wir Ihnen darüber hinaus **Variationen und Alternativen** der vorgeschlagenen Inhalte vor. Weiterhin sind in manchen Stunden **Klassengespräche** nötig, um **das Erlebte zu reflektieren**. Für die konkrete Durchführung der Reflexionsphasen finden Sie daher **Impulsvorschläge**.

Jeder Stundenentwurf beinhaltet weiterhin einen **Tippkasten**, in dem **weitere Ideen** vorgestellt werden oder Sie Hinweise **zum Verlauf** o. Ä. vorfinden.

Insgesamt haben wir uns bemüht, die Stunden so zu konzipieren, dass Sie mit Materialien auskommen, die in allen Sporthallen vorhanden sind und der Platzbedarf den einer Einfachturnhalle nicht überschreitet.

Wir sind in der Planung der Stunden von einer reinen **Bewegungszeit von 35 Minuten** ausgegangen. Die örtlichen Voraussetzungen an unseren Schulen lassen dies in der Regel zu. Wir wissen jedoch, dass die zur Verfügung stehende Netto-Bewegungszeit selbstverständlich variieren kann (bedingt durch längere Wege, längere Umkleidezeiten der Schüler u. Ä.). In solchen Fällen müssen Sie **die Stundenplanung** entsprechend **an die vorherrschenden Bedingungen anpassen** und einzelne Phasen verkürzen oder ggf. auch ganz streichen (z. B. auf ein Abschlussspiel verzichten). Ebenfalls sollten Sie den zeitlichen Ablauf anpassen, wenn vorgestellte Spiele/Übungen den Schülern nicht bekannt sind und damit zusätzliche Erklärungszeit benötigt wird.

Die einzelnen Stundenbilder verstehen sich trotz des festen Rahmens **nicht als starres Schema, sondern stellen Vorschläge dar**. Sie können selbstverständlich einzelne Phasen herauslösen, durch andere, eigene Ideen ersetzen oder sie anders kombinieren.

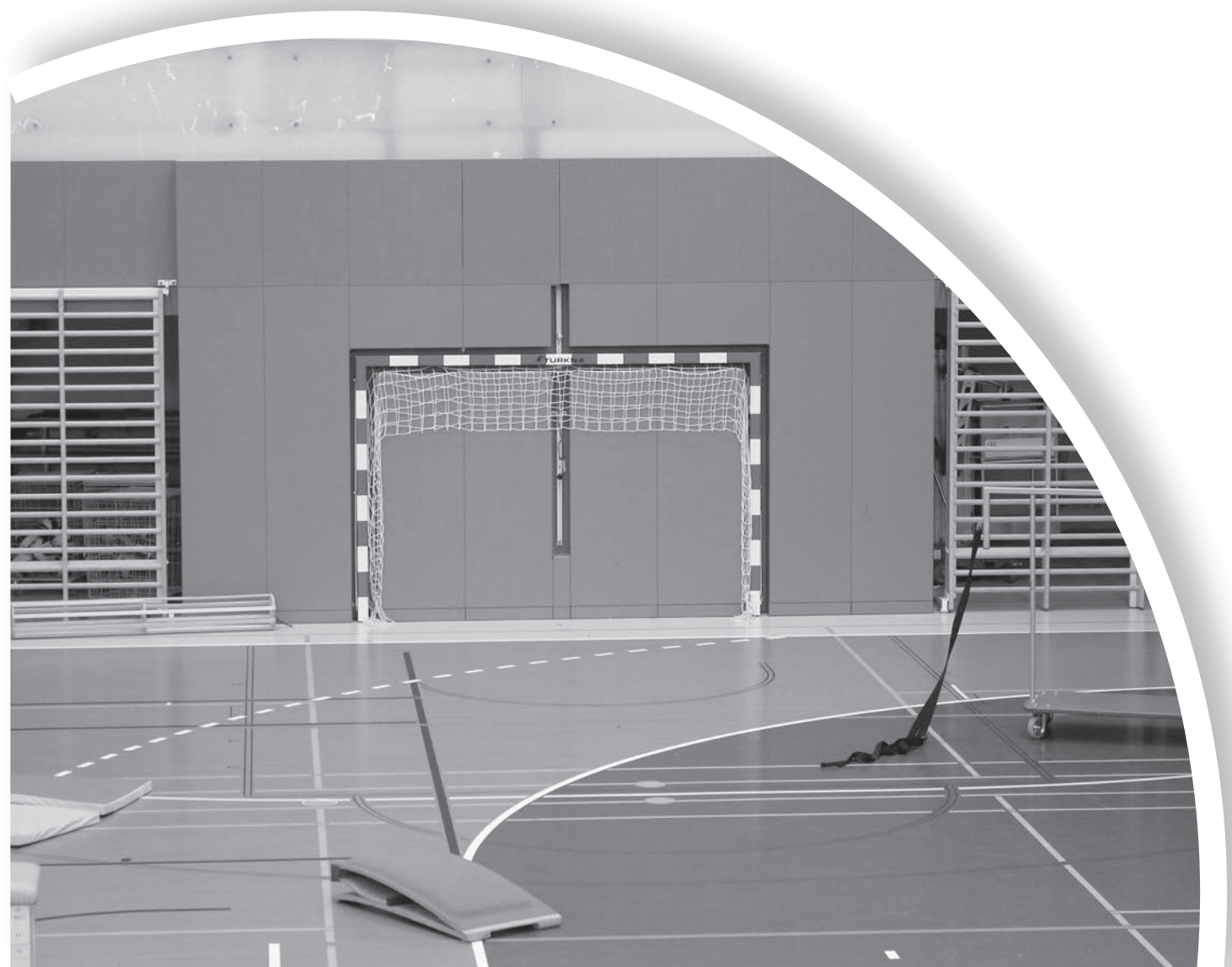
Ziel soll es sein, einen ansprechenden und motivierenden Sportunterricht anzuleiten. Dazu soll Ihnen dieses Buch eine Hilfe sein.

Wir wünschen Ihnen viel Freude und Erfolg bei der Umsetzung der Ideen!

Andreas Rausch und Heiko Ries

* Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir in diesem Buch durchgehend die männliche Form verwendet. Natürlich sind damit auch immer Frauen und Mädchen gemeint, also Lehrerinnen, Schülerinnen etc.

Körperwahrnehmung und Bewegungs- fähigkeit



Stretching – Wo zieht's denn?

Darum geht's

Die intensive Körperwahrnehmung steht in dieser Stunde im Vordergrund. Die Schüler führen verschiedene Stretching-Übungen durch und spüren dabei bewusst ihre Muskeln. Nach jeder Übung markieren sie auf einem Arbeitsblatt den Bereich, den sie beim Dehnen gespürt haben, und visualisieren so ihre Wahrnehmung.

Zielkompetenzen

Die Schüler können ...

- ⊙ allgemeine Aufwärmprinzipien (Dehnen) allein und in der Gruppe anwenden.
- ⊙ sich funktional aufwärmen und dabei die Intensität des Prozesses wahrnehmen.



Material	Anzahl
Markierungshütchen/ Pylone	4 oder 8
Arbeitsblatt „Stretching – Wo zieht's denn?“	Klassensatz
Stifte	Klassensatz

⊙ Vorbereitung

Kopieren Sie das Arbeitsblatt „Stretching – Wo zieht's denn?“ (→ S. 8–10) für jeden Schüler einmal. Halten Sie für jeden Schüler einen Schreibstift bereit oder teilen Sie Ihren Schülern vor dem Umziehen mit, dass sie einen Stift benötigen werden.

⊙ Stundenverlauf

Aufwärmspiel: „Who's next?“

⌚ ca. 7 Minuten

Stecken Sie mit Hütchen ein kleines Feld ab (ca. 10 x 10 m, siehe Skizze S. 7). Ist die Klasse sehr groß, können Sie alternativ auch zwei Felder abstecken. Alle Schüler befinden sich zu Beginn des

Spiels in dem Feld. Rufen Sie dann den Namen eines Schülers. Dieser Schüler wird zum Fänger und versucht sofort, die anderen im Feld befindlichen Mitspieler zu fangen. Wer gefangen worden ist, muss so schnell wie möglich das Feld von außen umrunden und darf anschließend wieder mitspielen. Rufen Sie in kurzen Abständen immer wieder einen anderen Schüler auf, der dann ebenfalls zum Fänger wird. Bei zwei Feldern können inaktive Schüler die Rolle des Namenrufers übernehmen. Durch die kurzen Abstände beim Aufrufen und die Enge des Spielraumes ergibt sich eine intensive Spieldynamik. Es entstehen Situationen, in denen ein Schüler zunächst einen anderen zu fangen versucht und sich dann plötzlich ein Rollentausch ergibt.

Variation

Anstatt die Schüler das Feld laufend umrunden zu lassen, können Sie auch andere Aufgaben vorgeben:

- ⊙ Strecksprünge
- ⊙ Kniebeugen
- ⊙ Liegestützen oder andere gymnastische Übungen

Arbeitsphase

⌚ ca. 15 Minuten

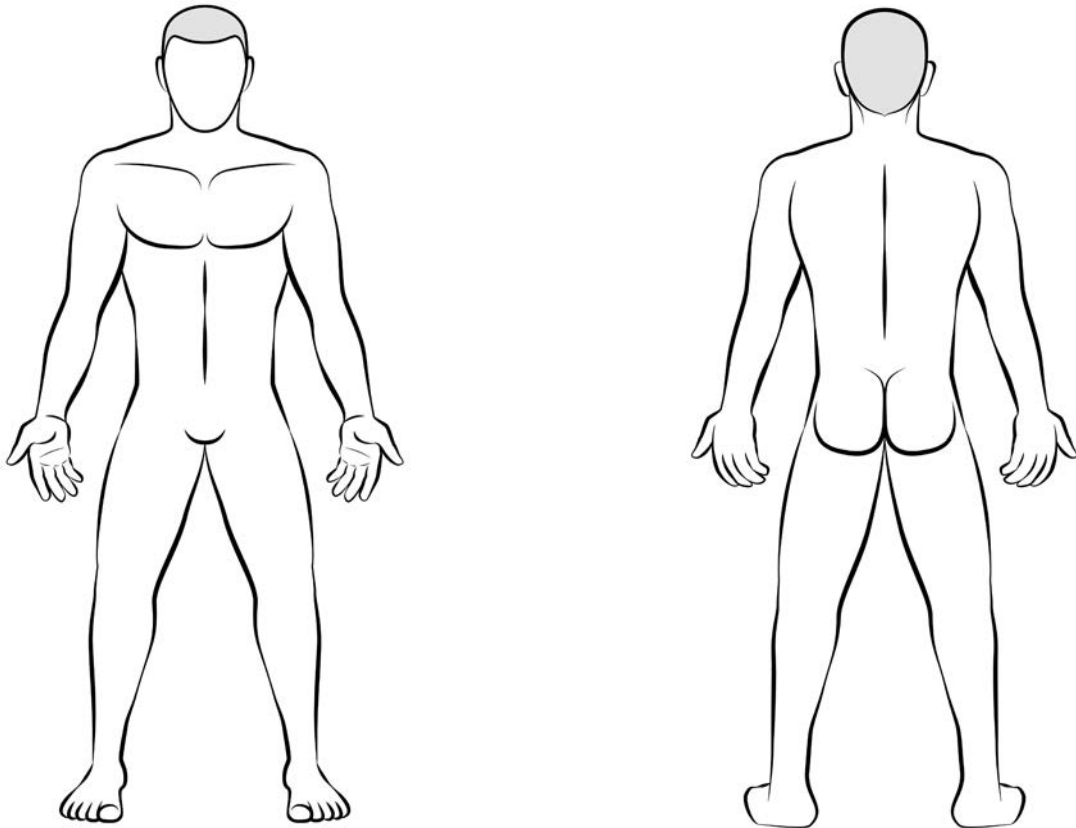
Nun brauchen alle Schüler ihren Schreibstift und das Arbeitsblatt „Stretching – Wo zieht's denn?“ (→ S. 8–10). Lassen Sie die Schüler einen großen Stehkreis bilden, in dem sie die folgenden Dehnübungen gemeinsam durchführen werden. Der Abstand der Schüler zueinander beträgt im Kreis mindestens zwei Armlängen. Demonstrieren und erklären Sie die erste Dehnübung. Alle Schüler machen diese nach. Anschließend markieren die Schüler auf dem Arbeitsblatt den Bereich, den sie bei der Dehnübung gespürt haben. Danach folgt die nächste Übung. In der Wahl der Dehnübung sind Sie frei. Es empfiehlt sich aber, Übungen auszuwählen, die leicht durchzuführen sind und größere Muskelgruppen ansprechen. Sie können z. B. eine Dehnübung für den Wadenmuskel, die Adduktoren, die Oberschenkelvorder- und -rückseite sowie eine Übung für die seitliche Rumpfmuskulatur vorgeben.

Stretching – Wo zieht's denn? (1/3)

☉ Aufgaben

- ☉ Führe die demonstrierten Dehnübungen je 20 Sekunden lang aus.
- ☉ Mache dir bewusst, wo du eine Dehnung oder ein Ziehen spürst.
- ☉ Markiere anschließend in der Zeichnung den Bereich, in dem du eine Dehnung/ein Ziehen gespürt hast.

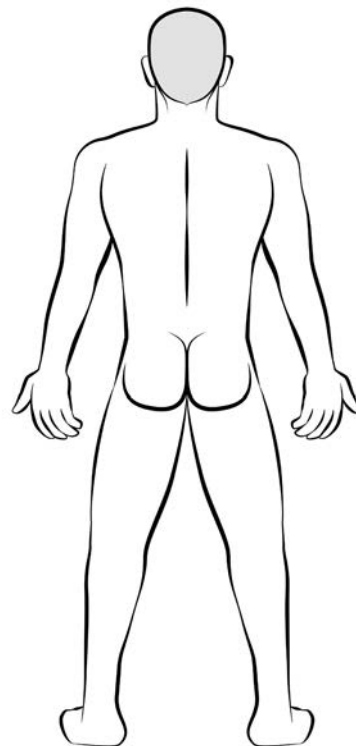
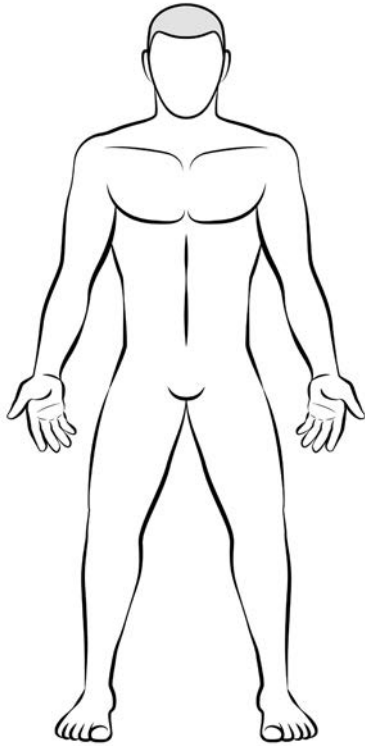
Übung 1



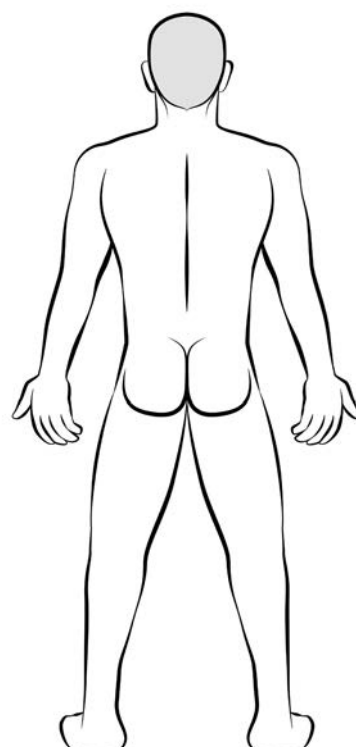
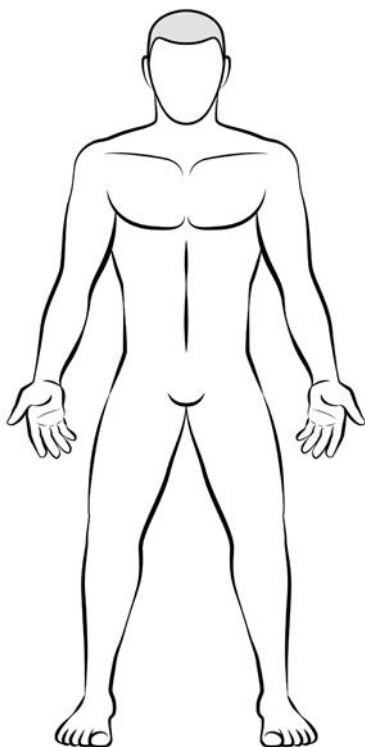
© Peter Hermes Furian – Fotolia.com

Stretching – Wo zieht's denn? (2/3)

Übung 2

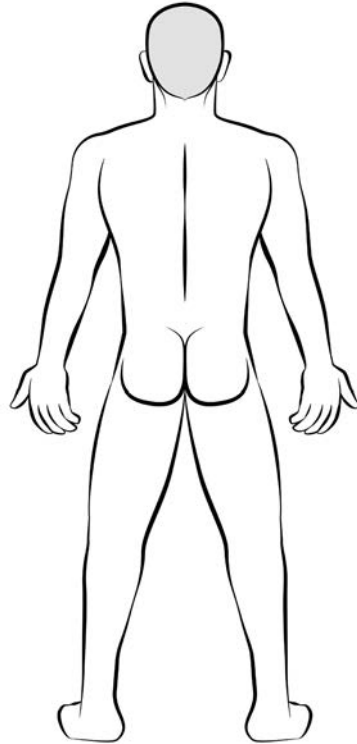
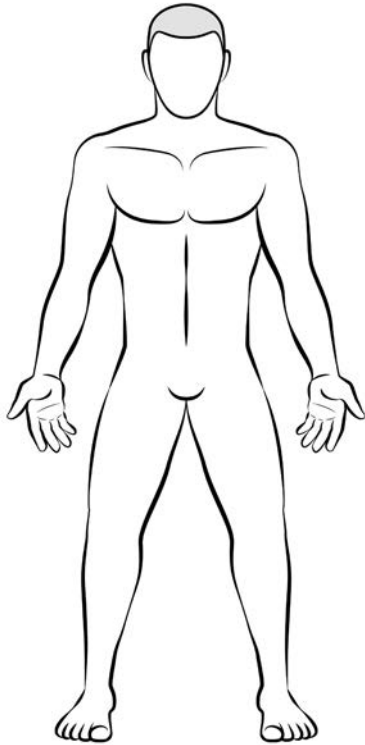


Übung 3

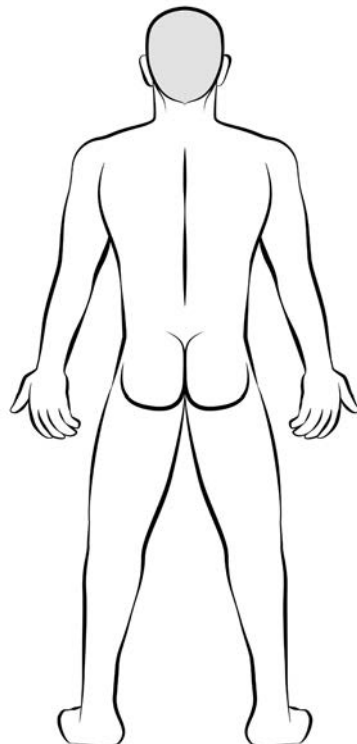
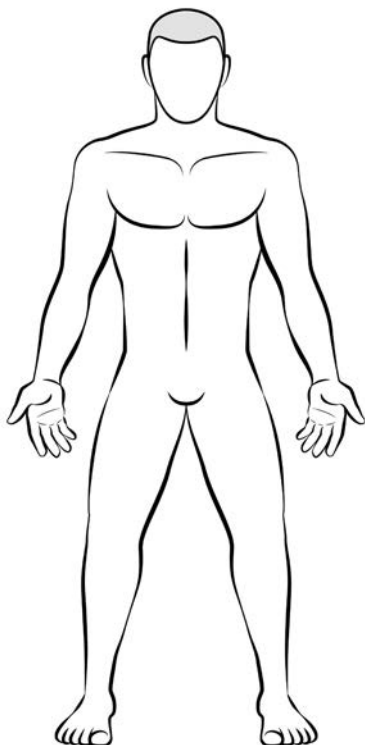


Stretching – Wo zieht's denn? (3/3)

Übung 4



Übung 5



Alle laufen durcheinander – ein Beitrag zur Verkehrserziehung

Darum geht's

Mit dieser Stunde können Sie einen Beitrag zur Verkehrserziehung leisten. Die Schüler müssen in einem engen Laufparcours immer wieder vermeiden, mit anderen Schülern zusammenzustoßen. Dabei wird jeder Schüler seine eigene Methode entwickeln, um Zusammenstöße zu umgehen. In einer kurzen Reflexion können Sie auf diesen Punkt eingehen und die Parallelen zum Straßenverkehr aufzeigen.

Zielkompetenzen

Die Schüler können ...

- ⊙ ausgewählte Merkmale von Bewegungsqualität (in dem Beispiel: Bewegungsrhythmus, -tempo, Raumorientierung) anwenden und variieren.
- ⊙ Gemeinsamkeiten zum Verhalten im Straßenverkehr erkennen und benennen.

Material

Hütchen

Anzahl

6

Softbälle

1/3 der Klassengröße



⊙ Vorbereitung

Halten Sie die benötigten Materialien/Geräte bereit.

⊙ Stundenverlauf

Bewegungsphase

⌚ ca. 10 Minuten

Platzieren Sie auf den Außenlinien des Volleyballfeldes sechs Hütchen (siehe Skizze S. 12) und lassen Sie die Schüler in gleich großen Gruppen hinter den sechs Hütchen Aufstellung nehmen. Auf ein Startzeichen hin laufen alle Schüler gleichzeitig hintereinander zu ihrem jeweils gegenüberliegenden Hütchen. Die Schüler umrunden das jeweilige Hütchen und laufen wieder zu ihrem Ausgangs-

hütchen zurück, umrunden auch dieses und laufen wieder zum gegenüberliegenden Hütchen usw. Teilen Sie Ihren Schülern mit, dass sie ihre Geschwindigkeit so wählen sollten, dass sie ca. 10 Minuten lang ohne Unterbrechungen durchlaufen können. Die Läufer dürfen sich gegenseitig überholen. An den Laufwegüberschneidungen wird es immer ein mehr oder weniger geordnetes Chaos geben.

Variation

Anstelle des Laufens können Sie auch andere Bewegungen/Laufvariationen vorgeben, z. B.:

- ⊙ während des Laufens verschiedene Aufgaben aus dem „Lauf-ABC“ ansagen: Anfersen, Skipings, Kniehebelauf, Seitsprünge, Rückwärtslaufen, Hopslerlauf etc.
- ⊙ an jeden dritten Schüler einen Softball ausgeben: Immer wenn die Schüler mit Ball einem anderen ohne Ball begegnen, wird der Ball übergeben.
- ⊙ die Laufwege variieren lassen, indem Sie die Hütchen ein wenig nach links bzw. rechts verschieben. Dies können Sie durchaus auch während der Übung machen.

Reflexionsphase

⌚ ca. 8 Minuten

Die Klasse kommt im Sitzkreis zusammen. Leiten Sie die Reflexionsrunde mit folgenden Worten an:

- ⊙ „Die Laufübung ist nicht ganz so reibungslos abgelaufen. Beschreibt mal, welche Schwierigkeiten es bei dieser Übung gab!“ (erwartete Schülerantwort: „Wir sind ein paar Mal [fast] zusammengestoßen.“)
- ⊙ „Jeder von euch hat es auf unterschiedliche Art und Weise vermieden, mit jemand anderem zusammenzustoßen. Berichtet von euren Strategien.“
- ⊙ „Überlegt mal, was diese Übung mit dem Straßenverkehr gemeinsam hat!“

Die Antworten der Schüler zum Thema Straßenverkehr können Sie unter folgenden vier Aspekten zusammenfassen:

1. Antizipieren von Geschwindigkeiten:

„Schaffe ich es noch über die Straße oder lasse ich das Auto erst vorbeifahren?“

2. Peripheres Sehen:

„Nehme ich in einer komplexen (Verkehrs-) Situation alles wahr?“

3. Verkehrsregeln:

„Wer darf zuerst vorbeigehen/-fahren, wenn sich die Wege der Verkehrsteilnehmer kreuzen?“

4. Rücksicht:

„Bevor ein Zusammenstoß passiert, nehme ich Augenkontakt auf und kommuniziere mit meinem (Verkehrs-)Partner.“

des Volleyballfeldes und versuchen, mit Softbällen die laufenden Schüler abzuwerfen. Ein Schüler darf dabei nur abgeworfen werden, wenn er sich im Volleyballfeld befindet. Solange er noch vor der Grundlinie und somit außerhalb des Volleyballfeldes ist, gelten mögliche Treffer nicht. Wird ein Schüler getroffen, stellt er sich ebenfalls hinter einer der Seitenlinien auf und wird zum Werfer. Wenn alle (nicht abgeworfenen) Schüler auf der gegenüberliegenden Seite angekommen sind, ist die erste Runde beendet. Sie geben ein neues Startkommando, auf das hin erneut alle verbliebenen Schüler versuchen, auf die gegenüberliegende Seite zu gelangen, ohne getroffen zu werden. Derjenige Schüler, der nach einigen Runden als letzter übrig bleibt, hat das Spiel gewonnen.

Abschlusspiel: Scolulu

 ca. 17 Minuten

Scolulu ist eine Mischung aus den Spielen Chinesische Mauer und Jägerball.

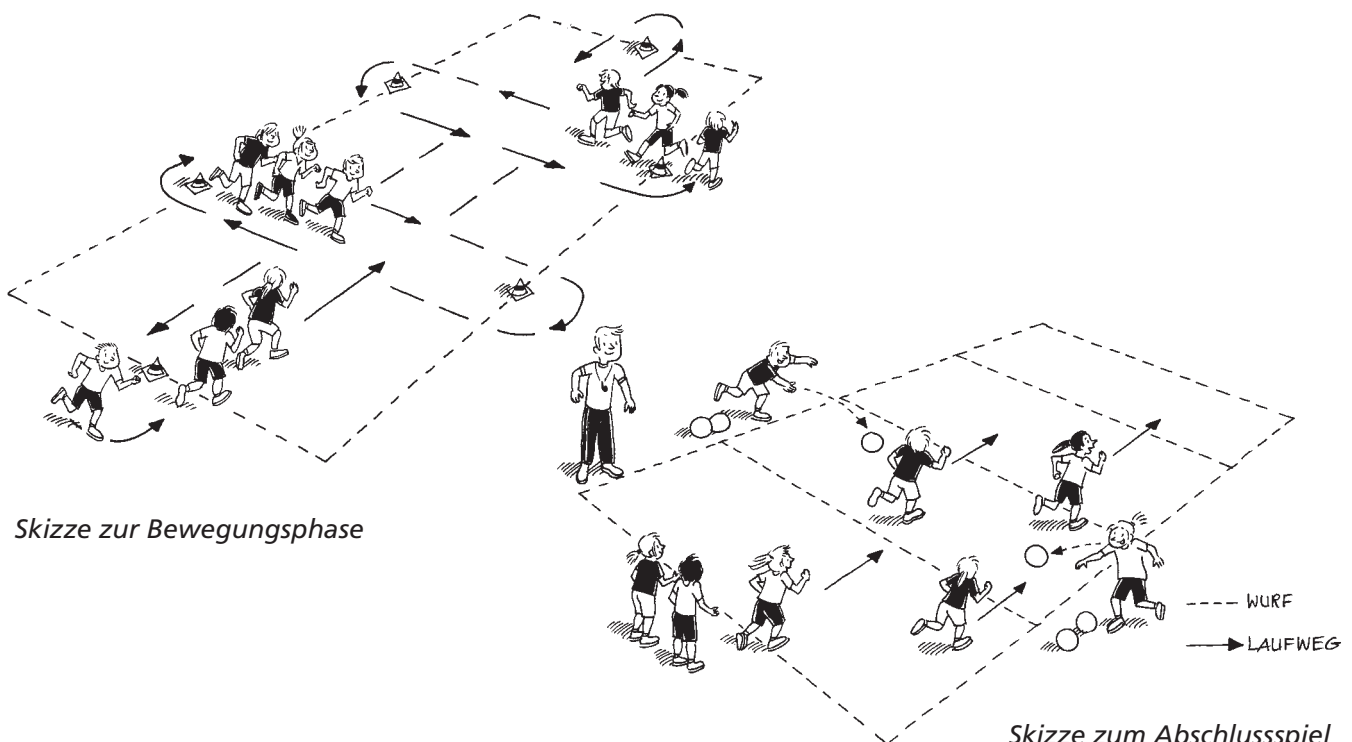
Die Schüler stellen sich entlang der Grundlinie des Volleyballfeldes auf. Auf Ihr Kommando hin müssen die Schüler durch das Volleyballfeld hindurch zur anderen Hallenseite laufen. Sie (oder inaktive Schüler) stehen dagegen hinter den Seitenlinien



Tipps

Warten Sie vor jeder neuen Runde, bis jeder der Werfer einen Ball hat.

Einigen Sie sich vor Spielbeginn mit den Schülern auf die erlaubten Trefferflächen am Körper. Körperstellen mit eventuellen Verletzungen oder Stellen, an denen den Schülern Treffer unangenehm sind, werden selbstverständlich ausgespart.



Skizze zur Bewegungsphase

Skizze zum Abschlusspiel

Ein Stockwerk tiefer – Wer traut sich?

Darum geht's

Diese Stunde dient dazu, den Zusammenhalt und die soziale Kompetenz einer Klasse zu verbessern. Die Schüler lassen sich von einem Turnkasten auf eine Matte, die von Mitschülern gehalten wird, fallen. Dabei überwinden sie Ängste und bauen Vertrauen in die Klasse auf – und lernen, verantwortungsvoll mit den Mitschülern umzugehen.

Zielkompetenzen

Die Schüler können ...

- ⊙ in der Gemeinschaft verantwortungsvoll als Gruppe agieren.
- ⊙ sich trauen, eine Wagnissituation auszuprobieren oder auch bewusst Nein zu sagen.

Material	Anzahl
Weichbodenmatte	1
großer Turnkasten (drei- oder vierteilig)	1



⊙ Vorbereitung

Halten Sie die benötigten Materialien/Geräte bereit.

⊙ Stundenverlauf

Aufbauphase

⌚ ca. 3 Minuten

Stellen Sie den Kasten in der Mitte der Turnhalle auf und legen Sie die Weichbodenmatte davor auf den Boden. Die Schüler versammeln sich im Kreis um den Aufbau.

Erklärungs- und Übungsphase

⌚ ca. 7 Minuten

Erklären Sie den Schülern, worum es bei „ein Stockwerk tiefer“ geht. Machen Sie der Klasse deutlich, dass das Vorhaben nur gelingen kann,

wenn sich alle konzentrieren und verantwortungsvoll miteinander umgehen. Die Übung sieht vor, dass sich ein Schüler vom Kasten auf die Weichbodenmatte fallen lässt, die von allen Mitschülern gehalten wird (siehe Skizze S. 14). Die Weichbodenmatte wird in dem Moment, in dem der Schüler auftrifft, von allen losgelassen und fällt wiederum „ein Stockwerk tiefer“.

Üben Sie zunächst das gleichzeitige Loslassen der Weichbodenmatte mit der Klasse ein. Die Schüler halten dabei die Matte hüfthoch und lassen sie dann auf ein Signal hin alle gleichzeitig los. Erst wenn dies gut klappt, kann die Übung durchgeführt werden.

Erprobungsphase

⌚ ca. 10 Minuten

Nun dürfen sich alle Schüler, die sich trauen, nacheinander vom Kasten auf die Matte fallen lassen. Dabei entscheidet jeder selbst, ob er sich vorwärts oder rückwärts fallen lässt. Geben Sie den Schülern den Hinweis, dass sie sich mit möglichst viel Körperspannung auf die Matte fallen lassen und nicht im Hüftgelenk einknicken. Beim Vorwärtsfallen ist es wichtig, dass die Schüler den Kopf zur Seite drehen, um sich nicht im Gesicht zu verletzen.

Reflexionsphase I

⌚ ca. 5 Minuten

Die Schüler, die sich (noch) nicht getraut haben, sich auf die Matte fallen zu lassen, werden gefragt, ob ggf. Änderungen vorgenommen werden sollen. (Viele Schüler trauen sich z. B. mit einem bestimmten Mitschüler zusammen oder wenn der Turnkasten etwas niedriger ist). Sollten sich einige Schüler gar nicht trauen, sich auf die Matte fallen zu lassen, wird mit der Klasse thematisiert, warum auch diese Entscheidung in Ordnung ist.

**Tipp**

Es ist ein Vertrauensbeweis gegenüber der Klasse und der Höhepunkt der Stunde, wenn Sie sich ebenfalls trauen und sich auf die Matte fallen lassen!

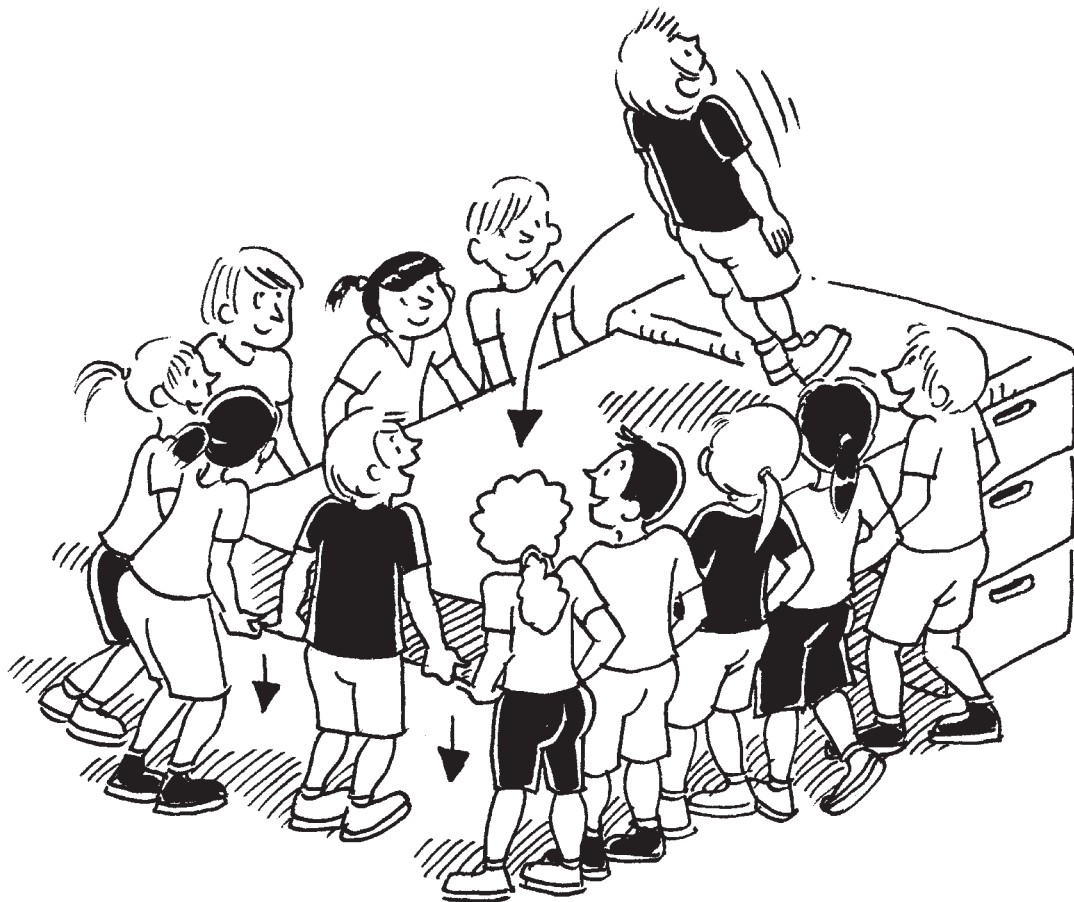
Erprobungsphase II**🕒 ca. 5 Minuten**

Je nach Ergebnis der Reflexionsphase und zur Verfügung stehender Zeit können sich die Schüler in einem zweiten Durchgang auch zu zweit fallen lassen. (Achtung, Verletzungsgefahr: Beim Fallen dürfen sich die Schüler nicht umarmen o. Ä.!)

Reflexionsphase II**🕒 ca. 5 Minuten**

In der Abschlussreflexion können Sie den Schülern folgende Impulse geben:

- ⊙ „Worauf kam es heute an?“
- ⊙ „Warum fällt es manchen leicht/schwer, sich fallen zu lassen?“
- ⊙ „Was war wichtig beim Mattehalten?“
- ⊙ „Hat die Klasse die Aufgabe gut gemeistert?“



Laufen, lesen und verstehen – ein Beitrag zum sprachsensiblen Sportunterricht

Darum geht's

Jedes Fach kann einen Beitrag zur Sprachförderung leisten. Das erscheint im Sportunterricht jedoch zunächst schwierig. Diese Stunde soll zeigen, dass es möglich ist und auch im Sportunterricht gezielte Sprachförderung stattfinden kann.

Zielkompetenzen

Die Schüler können ...

- ⊙ ihre Leistungsfähigkeit (z. B. Anstrengungsbereitschaft, Koordination, Schnelligkeit, Ausdauer) gemäß den individuellen Leistungsvoraussetzungen in ausgewählten sportbezogenen Anforderungssituationen zeigen.
- ⊙ einfache Bewegungsspiele fair und teamorientiert miteinander spielen.
- ⊙ typische Begriffe aus der Fachsprache des Sportunterrichts erkennen und verstehen.

Material

Material	Anzahl
Kopiervorlage „Bildkarten: Orientieren, Suchen, Finden (Runde 1–3)“	1
Kopiervorlage „Bildkarten: Quartett (Runde 1–4)“	Anzahl abhängig von Klassenstärke – jede Bildkarte sollte unter den Schülern gleich häufig vorkommen
Kopiervorlage „Anatomie-Staffel“	4
Kreppband	4 Rollen



⊙ Vorbereitung

Kopieren Sie die Bildkarten „Orientieren, Suchen, Finden“ (→ S. 17–19), ggf. entsprechend vergrößert, einmal, zerschneiden und laminieren Sie diese eventuell, damit sie häufiger benutzt werden können. Bei den ersten vier Bildkarten (Run-

de 1) müssen Sie auf den Kopien die dargestellten Linien entsprechend farbig nachzeichnen. Kopieren Sie die „Bildkarten: Quartett (Runde 1–4)“ (→ S. 20–23) ebenfalls und schneiden diese aus. Fertigen Sie so viele Kopien an, dass pro Runde etwa gleich viele Schüler eine der Bildkarten erhalten. Kopieren Sie die Kopiervorlage „Anatomie-Staffel“ (→ S. 24–26) insgesamt 4-mal und zerschneiden Sie sie in einzelne Kärtchen.

⊙ Stundenverlauf

Bewegungsphase

Führen Sie mit den Schülern die folgenden Spiele nacheinander durch.

1. Orientieren, suchen und finden

⌚ ca. 10 Minuten

Die Schüler sitzen im Mittelkreis zusammen. Nennen Sie die vier Dinge, die auf den ersten Bildkarten „Orientieren, Suchen Finden (Runde 1)“ (→ S. 17) abgebildet sind, halten Sie die Abbildungen nacheinander kurz hoch und legen Sie sie in den Mittelkreis. Anschließend erfolgt Ihr Startkommando. Nun müssen alle Schüler so schnell wie möglich aufstehen, in der Halle all diese Dinge schnellstmöglich finden, berühren und so schnell wie möglich wieder in den Sitzkreis zurückkommen. Es gewinnt der Schüler, der am schnellsten ist. Natürlich wird dieser von Ihnen entsprechend gewürdigt. Spielen Sie mehrere Runden und nutzen Sie dazu die anderen Bildkarten „Orientieren, Suchen, Finden (Runde 2–3)“ (→ S. 18–19).

Runde 1: „Berühre eine schwarze Linie, eine blaue Linie, eine rote Linie und eine grüne Linie.“

Runde 2: „Berühre eine Bank, eine Matte und einen Tor(pfosten) sowie die Hallentür.“

Runde 3: „Berühre das Geräteraumtor, einen Mitschüler, die Sprossenwand und die Seile.“

30 ausgearbeitete „Sternstunden“ für begeisternden Sportunterricht!

Egal ob Randstunden vor den Ferien, im Vertretungsunterricht oder als Abwechslung vom üblichen Trott: Mit diesen **fix und fertig ausgearbeiteten Unterrichtsvorschlägen** zu den wichtigsten Lehrplanbereichen gestalten Sie ohne großen Vorbereitungsaufwand **Sport-Einzelstunden**, die Ihren Schülern im Gedächtnis bleiben.

Keine Halle?
Kein Problem!

Was fliegt
am besten?

Fit for
Gymnastics

Das Runde
muss ins Netz

Sprinten
wie die Tiere

Zahlenfußball

Die Stunden sind **in sich geschlossen** und beinhalten neben ausführlichen Hinweisen zum Stundenverlauf, unterstützenden Skizzen und eventuell benötigten Arbeitsblättern auch Angaben zu den Zielkompetenzen und zum Materialbedarf sowie **Tipps zur Durchführung**.



www.verlagruhr.de

 **Verlag an der Ruhr**

Für die Klassen 5-7