

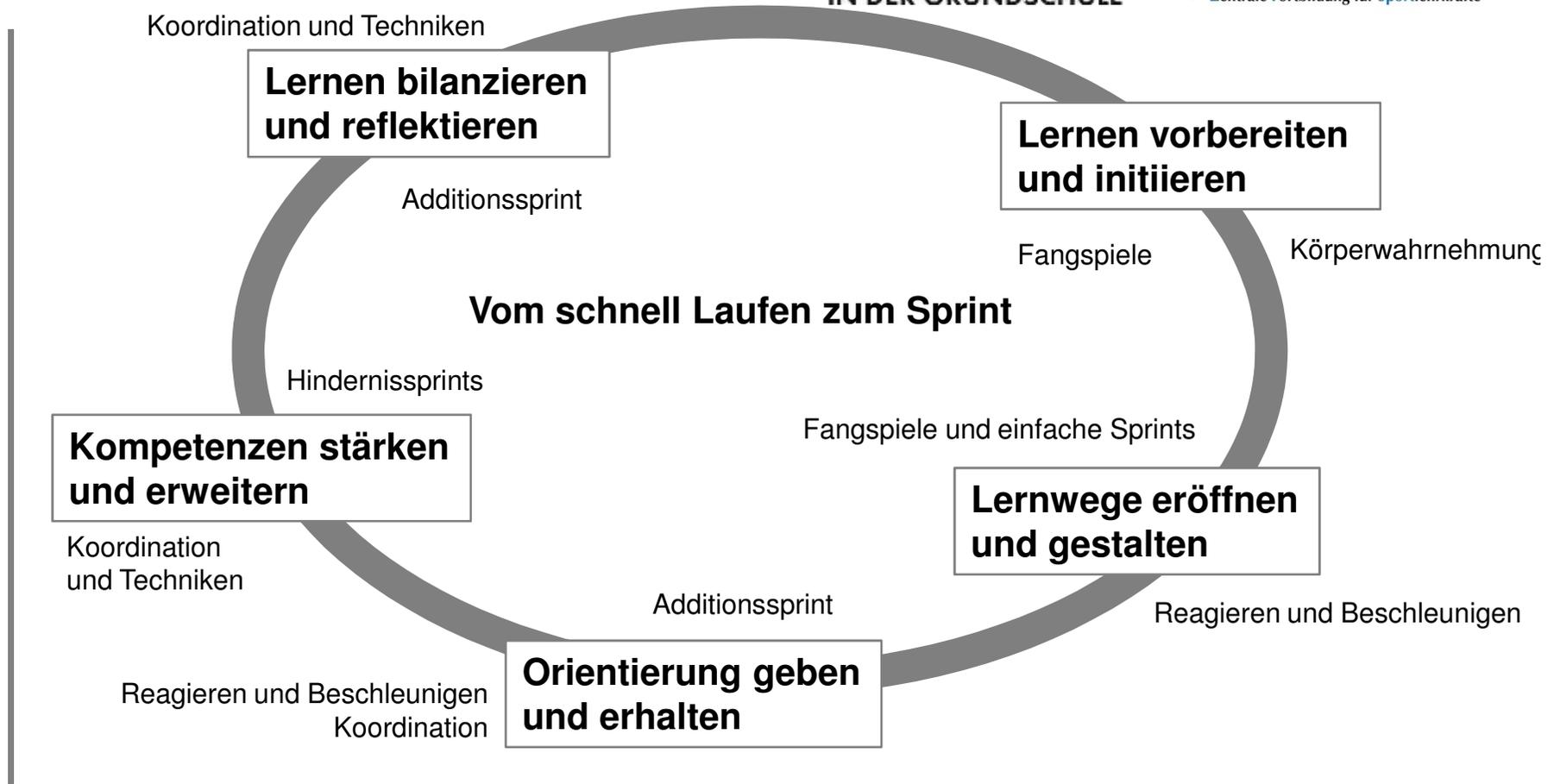
Modul

Laufen – Springen – Werfen im Sportunterricht in der Grundschule



Kompetenzorientierung und Prozessorientierung im Laufen, Springen und Werfen

Dominic Ullrich
Volker Jennemann



Thema: Vom schnell Laufen zum Sprinten

Leitideen: Soziale Interaktion, Körperwahrnehmung

Lerngruppe: Jahrgangsstufe 3/4 - 6

Kompetenzerwartung / Ziel der Unterrichtsreihe

Die Schülerinnen und Schüler können eine definierte Strecke schnell durchlaufen bzw. Sprinten

Lernen vorbereiten und initiieren

Affektive und kognitive Aktivierung

Fangspiele

Schnellstes Spiel der Welt, Oktopussy, Klammerfangen

Was ist notwendig um erfolgreich zu sein?

- > schnell werden oder beschleunigen, geschickt sein, Reagieren,..!
(Beschleunigungsfähigkeit, koord. Fähigkeiten
z.B. Differenzierung u. Orientierung, Reaktionsfähigkeit)

Dokumentation der Lernwege: Wandplakat:



Lernwege eröffnen und gestalten

Anknüpfung und Vernetzung Teil 1

Fangspiele und einfache Sprints (Beschleunigen und Koordination)

Handicapfangen (Oberkörperhaltung, Armarbeit, Kopfhaltung, Beinarbeit, Fußaufsatz - laut/leise)

Bei welcher Fortbewegungsart war es einfach/schwierig zu Fangen?

- > Freies Laufen (leicht), Arme in Seithalte (schwierig),...!
- > Anfangs kleine Schritte (leicht), große Schritte (schwierig), ...!
- > Fußspitze (leicht), ganzer Fuß oder Ferse (schwierig),....!
(Armarbeit, Schrittlänge, Fußaufsatz, allgemeine Sprintkoordination)

Dokumentation der Lernwege: Wandplakat (Zeichnung-Strichmännchen)



Lernwege eröffnen und gestalten

Anknüpfung und Vernetzung Teil 2

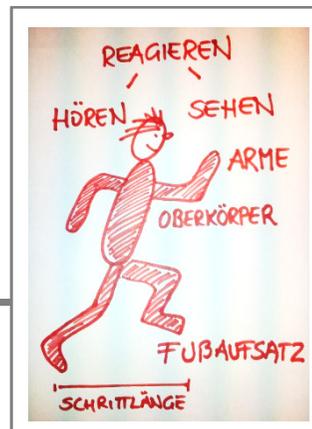
Fangspiele und einfache Sprints (Reagieren und Beschleunigen)
Reaktionsstarts, Balljagd, A-B-Jagd, Nummernsprint, Knobelsprint
Auf was reagiert ihr?

> Pfeifen, Zuruf, Zeichen..! >Hören und Sehen...!
(akustisch, visuell)

Bei welchem Spiel fällt das Reagieren leichter/schwieriger? Warum?

> Reaktionsstarts (einfach): Ich muss nur auf ein Zeichen achten.
> Knobelsprint (Auswahl, mehrfach): Ich weiß nicht genau, was passiert!

Dokumentation der Lernwege: Wandplakat





Orientierung geben und erhalten

Lernstandsfeststellung

Additionssprint (Reagieren und Beschleunigen)

Wie viele Punkte habt ihr gesammelt?

Selbst- und Mitschülereinschätzung

Lerntandem: *Beobachtet euch gegenseitig beim Additionssprint*

- *Wie werden die Arme bewegt? (gestreckt oder gebeugt?)*
- *Zählt eure Schritte!*
- *Wie werden die Füße aufgesetzt?*

Dokumentation der Lernwege: Protokoll- u. Beobachtungsbogen (Armarbeit, Schrittlänge, Fußaufsatz)

Protokollierung der eigenen Sprintergebnisse und der gemachten Beobachtungen

Kompetenzen stärken und erweitern

Differenzierte Anforderungssituationen

Sprintbezogene Bewegungsaufgaben (Koordination und Techniken)

Üben

Lauft so schnell wie ihr könnt durch die unterschiedlichen Hindernisbahnen!

Mögliche Aufgabenstellungen:

- 1 (2, 3 oder mehr oder offene Anzahl) Bodenkontakt pro Zwischenraum
- Mit/ohne, übertriebenen oder minimalen, ... Armeinsatz
- ...

Vertiefen

Erstellt eine Hindernisbahn, die ihr schnellstmöglich überlaufen könnt!

Anwendung und Transfer

Probiert die unterschiedlichen Hindernisbahnen aus und wählt diejenige aus, durch die ihr am schnellsten Laufen könnt!

Additionssprint in ausgewählter Hindernisbahn





Lernen bilanzieren und reflektieren

Leistungsfeststellung

Additionssprint (Reagieren, Beschleunigen, Koordination und Techniken)

Wie viele Punkte habt ihr gesammelt?

Selbst- und Mitschülereinschätzung

Lerntandem: *Beobachtet euch gegenseitig beim Additionssprint*

- *Wie werden die Arme bewegt? (gestreckt oder gebeugt?)*
- *Zählt eure Schritte!*
- *Wie werden die Füße aufgesetzt?*

Reflexion und Perspektiven

Gemeinsame Auswertung der Beobachtungsbögen und Formulierung von Perspektiven für den weiteren Unterrichtsverlauf.



Inhaltsbezogene Kompetenzen

Die Schülerinnen und Schüler können ...

Bewegungskompetenz

- ... eine definierte Strecke schnell durchlaufen bzw. Sprinten
- ... differenziert und variantenreich Arme und Bein beim schnell Laufen einsetzen
- ... die Schrittlänge variieren und zur effektiven Beschleunigung einsetzen

Urteils- und Entscheidungskompetenz

- ... Bewegungsbeobachtungen durchführen und dokumentieren
- ... einen Protokollbogen auswerten

Teamkompetenz

- ... mit einem Partner zusammenarbeiten
- ... mit einer Gruppe eine angemessene Hindernisbahn erarbeiten



■
■
■
■
■
Transparente Leistungsbewertung?