

Sportunterricht mit Abstand – **Farbiger Sportunterricht**

Sonnenstrahlen und wärmere Temperaturen locken nach draussen. Mit geringem Aufwand zaubern Sie eine farbenfrohe, attraktive Sportlektion. Sie benötigen dazu nur einen Pausenplatz, ein Päckchen Strassenkreiden und los geht's!

Rahmenbedingungen

- Dauer: 90 Min.
- Alter: ab 4 Jahren
- Schulstufe: Zyklus 1
- Lernstufe: Erwerben

Autorinnen: Daniela Brönnimann und Patricia Steinmann

Lernziele


Unter dem Motto «Lachen, Lernen und Leisten» beinhaltet diese Lektion viele verschiedene Aspekte:




- Die Schüler/innen haben Spass an einer kindergerechten und vielseitigen Sportlektion, mit Kreiden, Farben, Formen, Metaphern, Spielen und Geschichten. Sie dürfen selber auch kreativ werden!

- Die Schüler/innen leisten, indem sie u.a. die Bewegungsgrundformen «Laufen und Springen» trainieren. Zudem wird das Herz-Kreislaufsystem angeregt, Schnelligkeit und Geschicklichkeit trainiert und durch Hüpfformen die Knochen gestärkt
- Die Schüler/innen können sich Farben und Formen merken und wiedergeben. In Bewegung rechnen und trainieren sie ihre Aufmerksamkeit und ihre kognitiven Fähigkeiten.
- Die Schüler/innen werden in das Zeichnen der Spiele mit einbezogen und lernen dadurch Verantwortung zu übernehmen und in der Klasse und in den Gruppen zu kooperieren.

Hinweis

Falls Sie das eine oder andere Spiel länger als bis zum nächsten Regen einsetzen möchten, so können die Schüler/innen z. B. im Rahmen einer Projektwoche die Spiele mit wasserfester Farbe auf den Pausenplatz malen.

	Zeit	Inhalte	Illustration/Organisation
Einstieg	5'	<p>Teich (Spielfeld) vorbereiten</p> <p>Jedes Kind zeichnet nach eigener Wahl eines der drei Tiere (Fisch, Frosch, Wasserschnecke) auf einen grossen Kreis. Kreis wird durch Lehrperson vorgegeben.</p> <p>Variationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zootiere • Blumen • Autos • Geometrische Formen • <p>Material: Strassenkreiden</p>	 <p>Dieser Kreis dient während der ganzen Lektion dazu, die Kinder zu versammeln und bildet den roten Faden durch die Lektion.</p>
	5'	<p>Platzsuchspiel</p> <p>Die Schüler/innen bewegen sich auf dem Pausenplatz solange bis ein Signal ertönt und die Lehrperson eines der drei Tiere (Fisch, Frosch, Wasserschnecke) ausruft. Ruft die Lehrperson Fisch, so rennen alle Kinder möglichst rasch zu einem Fisch und besetzen diesen (1 Kind pro Fisch). Alle Schüler/innen, die keinen Fisch erreicht haben, erfüllen eine Zusatzaufgabe.</p> <p>Mögliche Zusatzaufgaben</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10× Froschhupf • 10× Hampelmann • 10× Einbeinsprünge etc. • Gegenstand rund um den Pausenplatz berühren • Kinder erfinden Zusatzaufgaben 	<p>Teich, wie vorbereitet</p>

	Zeit	Inhalte	Illustration/Organisation
Einstieg	5'	<p>Teichsalat</p> <p>Jedes Kind steht auf seinem selbstgezeichneten Tier. Die Lehrperson steht in der Mitte des Kreises und ruft ein Tier, z. B. «Frosch». Alle Kinder, die auf einem Frosch stehen, wechseln untereinander den Platz. Die Lehrperson springt ebenfalls auf einen freien «Frosch». Dadurch bleibt ein Kind übrig und erwischt keinen Frosch. Dieses Kind stellt sich nun in die Kreismitte und ruft ein neues Tier. Das Spiel beginnt von vorne.</p>	Teich wie vorbereitet
	10'	<p>Stafette 1: Blume ausfärben</p> <p>Es werden Teams gebildet. Jedes Team erhält verschiedenfarbige Kreiden. Das erste Kind eines Teams wählt eine Kreide aus und läuft so schnell wie möglich eine Laufstrecke zur Blume. Dort malt das Kind ein Blütenblatt aus, rennt zurück und übergibt dem nächsten Kind seiner Gruppe. Das nächste Kind wählt eine andere Kreide aus und erledigt die gleiche Aufgabe. Die Stafette dauert solange bis die Blume vollständig ausgemalt ist.</p> <p>Stafette 2: Blume kopieren</p> <p>Auch bei dieser Stafettenform zeichnet die Lehrperson pro Team eine Blume mit mind. 6 Blütenblättern aus. Ziel dieser Stafette ist, die Blume farbgetreu auf der anderen Seite der Laufstrecke, d.h. am Start, wiederzugeben. Das 1. Kind rennt zur Blume, merkt sich die Farbe des Blütenblatts, rennt zurück und malt Blütenblatt in derselben Farbe bei der Start-Blume aus. Die Stafette dauert solange, bis die Blume vollständig kopiert ist.</p> <p>Variationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stern • Muster • Kind 	<p>Kleingruppen: 2-er oder 3-er Gruppen Die Lehrperson malt vorbereitend pro Team eine Blume mit mind. 6 Blütenblätter → Nur die Linien werden vorgezeichnet.</p> 
	5'	<p>Spiegelbild</p> <p>Zwei Kinder stehen sich vis-à-vis und haben einen imaginären Spiegel (Linie) zwischen sich. Auf beiden Seiten des Spiegels sind farbige Punkte aufgezeichnet. Ein Mitspieler hüpf von einem Punkt zum anderen. Das andere Kind hüpf so mit, als wäre ein Spiegel dazwischen.</p> 	
Hauptteil	20'	<p>Hüpfspiel 1: Froschspiel</p> <p>Über die Seerosenblätter erreichen die Frösche, bzw. die Schüler/innen das andere Ufer. Aber aufgepasst, es darf niemand ins Wasser fallen.</p> <p>Variationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wie viele Sprünge brauchen die Schüler/innen bis sie am anderen Ufer sind? • Kind A hüpf einen Weg vor, Kind B schaut zu und springt denselben Weg nach. 	<p>Die Lehrperson malt einen grossen Teich auf. Die Schüler/innen dürfen die Seerosenblätter selber in den Teich zeichnen. Die Abstände zwischen den Seerosen sollen mal grösser, mal kleiner sein.</p> 

Zeit Inhalte

Illustration/Organisation

Hüpfspiel 2: Ziffern hüpfen

Die Kinder hüpfen die Zahlenfolge von 1-10 so zügig wie möglich und fehlerfrei. Die anderen Kinder kontrollieren, ob die Zahlenfolge korrekt gesprungen wird.

Variationen

- Zahlenfolge rückwärts: 10-1
- Auf alle geraden / ungeraden Zahlen springen
- Zahlenraum vergrössern (z. B. 1-20)
- Einmaleins hüpfen.
- 2-er Gruppen: Das erste Kind hüpfte eine Rechnung und das zweite Kind springt auf das Resultat (Zeichen + und – ergänzen)

Die Lehrperson malt einige Rechtecke mit 10 Feldern auf den Boden. Die Kinder können die Ziffern von 1 bis 10 selber hineinschreiben. Die Reihenfolge wird durch die Kinder bestimmt.



Hüpfspiel 3: Fussweg

Bei diesem Spiel sollen die Schüler/innen von Kreis zu Kreis auf die Fussspuren hüpfen. Ziel ist es, ohne Pause, rhythmisch zu springen.

Variationen

- Einbeinsprünge einbauen
- Sprünge mit Armen kombinieren > rechter Fuss = rechter Arm seitwärts ausstrecken.
- Die Kinder erfinden eigene Hüpfabfolgen.

Die Lehrperson zeichnet eine Reihe mit Kreisen. In die ersten paar Reifen zeichnet die Lehrperson Füsse. Die Kinder dürfen in die restlichen Kreise selber Füsse rein zeichnen.



Hüpfspiel 4: Hüpfquadrat

Das Kind würfelt mit einem Farbwürfel beispielsweise «blau». Nun versucht es mit möglichst wenigen Sprüngen vom einen Ende des Quadrats auf die andere Seite zu gelangen und darf dabei nur auf die blauen Herzen springen. Das Kind versucht mit möglichst wenigen Sprüngen die Herzroute zu passieren. Würfelt das Kind eine Farbe, welche nicht auf dem Hüpfquadrat aufgezeichnet ist, erhält es eine Zusatzaufgabe (z. B. 10x Froschhupf, 10x Scherensprung...)

Variationen

- Raster vergrössern (5x5 = 25 Felder, 6x6 = 36 Felder)
- Zahlenwürfel > Zahlenrasten

Material: Farbwürfel

Die Lehrperson zeichnet ein Quadrat mit 16 Feldern auf den Boden und füllt dieses mit vier verschiedenen Formen (4x Kreis, 4x Quadrat, 4x Dreieck, 4x Herz).

Die Schüler/innen können die Formen nun ausfärben, müssen aber darauf achten, dass alle Herzen etc. die gleiche Farbe haben.



20' Eigene Kreidespiele erfinden

Die Kinder erfinden in der Kleingruppe eigene Kreidespiele. Ziel ist es, dass jede Gruppe ein eigenes Spiel erfindet, dieses auf dem Boden aufzeichnet, in der Gruppe ausprobiert und im Klassenverband vorführt.

Variation

- Themen vorgeben (z. B. Wurfspiel, Laufspiel, Geschicklichkeitsspiel)

Zeit Inhalte

Illustration/Organisation

10' Wassermann-Geschichte

Es ist finster im Mühleweier. Der Wassermann und alle Tiere sind am Schlafen. Aber was bewegt sich da? Ein kleiner, leuchtender **Fisch**. Unruhig schwimmt er im Teich umher, hoffentlich weckt er nicht den alten **Frosch** oder gar die **Wasserschnecke** auf. «Wer macht den da so einen Affenkrach», ruft die **Wasserschnecke** wütend. «Ich war es nicht», ruft verängstigt der kleine **Fisch**. Vielleicht war es der **Frosch**. «Was», ruft der **Frosch**. Jetzt haben wir den Salat. Die **Wassertiere** streiten sich bis sogar der Wassermann aufwacht. «Hört auf!» ruft er in die Nacht hinaus. «Warum streitet ihr euch? **Fisch, Frosch** und **Wasserschnecke** macht doch Frieden und lässt uns alle zusammen ein lustiges Spiel spielen.» «Ja, ja, ja», rufen **Wasserschnecke, Fisch** und **Frosch**. Und es wird die ganze Nacht im Mühleweier gespielt und gespielt.

Variationen

- Hüpfformen variieren
- Boden berühren
- ...

5' Teich-Ballett

Der Wassermann steht in der Kreismitte und gibt das Kommando (rechts oder links). Ruft der Wasserman «rechts», so springen alle Kinder eine Position nach rechts etc.

Variationen

- Tempo erhöhen
- Hüpfformen variieren
- «Hipp» steht für links und «Hopp» steht für rechts

5' Reflexion

Die Kinder nehmen eine Kreide und zeichnen bei ihren Lieblingsspiel ein Herz.

Die Kinder stehen auf ihr Symbol im Anfangskreis. Die Lehrperson erzählt eine Geschichte vom Wassermann. Immer dann, wenn die Lehrperson ein Tier aufruft, auf welchem Kinder stehen (z. B. «Frosch»), müssen diese Kinder (alle «Frösche») in die Höhe springen.

