



DOWNLOAD

Anna Aleksandra Zakrzewski, Patrycja Frenz

Vertretungsstunde Sport 15

9./10. Klasse: Aufwärmen

VORSCHAU

Downloadauszug
aus dem Originaltitel:



netzwerk
lernen

zur Vollversion

Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werkes ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den **Einsatz im eigenen Unterricht** zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, **nicht jedoch für** einen schulweiten Einsatz und Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte (einschließlich aber nicht beschränkt auf Kollegen), für die Veröffentlichung im Internet oder in (Schul-)Intranets oder einen weiteren kommerziellen Gebrauch.

Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages.

Verstöße gegen diese Lizenzbedingungen werden strafrechtlich verfolgt.

Download
zur Ansicht





Aufwärmen

Voraussetzungen

- zwei Matten
- bunte Markierungsteller

Vorbereitungen

- Die Größe des Spielfeldes wird festgelegt.
- In die Mitte des Spielfeldes werden zwei Matten nebeneinander gelegt. Sie stellen die Raumstation dar.
- Im gesamten Spielfeld werden die Markierungsteller beliebig als Planeten verteilt.

Durchführung

Das „Astronautenspiel“ ist ein Laufspiel, bei dem die Schülerinnen und Schüler als Astronauten Planeten im Weltall umkreisen. Zu Beginn des Spiels bekommen die Schülerinnen und Schüler die Anweisung: „Umkreist so viele Planeten wie möglich.“ Sie starten an der Raumstation und laufen zu einem beliebigen Planeten, umkreisen diesen und laufen zurück zur Station, denn der Sauerstoff reicht immer nur für das Umkreisen eines einzigen Planeten aus. Dort angekommen wird Sauerstoff getankt und die Reise um einen weiteren Planeten geht weiter. Nach einiger Zeit gibt die Lehrkraft eine weitere Anweisung, wie beispielsweise: „Umkreist alle gelben Planeten.“ Alle Astronauten laufen zu einem gelben Planeten, umkreisen diesen, kehren zur Raumstation zurück, umkreisen den nächsten gelben Planeten etc.

Ziel / Spielende

Das Spiel kann nach Belieben beendet werden.

Variationen

- Umkreist alle roten und blauen Planeten, ...
- Umkreist zu zweit, zu dritt, zu viert, ... so viele Planeten wie möglich.

Hinweise

- Passiv teilnehmende Schülerinnen und Schüler können die Anweisungen geben.
- Der Einsatz von Musik ist während des Laufens möglich.



Aufwärmen

Voraussetzungen

- Musik

Vorbereitungen

- Es wird ein Signal vereinbart, auf das die Schülerinnen und Schüler hin ihre Bewegung stoppen. Das Signal kann beispielsweise das Stoppen der Musik sein.

Durchführung

Das „Atomspiel“ ist ein Laufspiel, bei dem die Schülerinnen und Schüler zur Musik kreuz und quer in der Halle laufen und ihre Bewegung auf das vereinbarte Signal hin stoppen. Dann wird ein Merkmal von der Lehrkraft gerufen. Diesem Merkmal entsprechend findet die Gruppenbildung statt. Mögliche Merkmale können sein: Haarfarbe, Wohnort, bestimmte Personenanzahl etc. Die gebildeten Gruppen erhalten eine Bewegungsaufgabe, wie beispielsweise: „Stellt euch nun in der Gruppe so auf, dass lediglich zwei Hände den Boden berühren.“ Nach erfolgreicher Beendigung der Bewegungsaufgabe lösen sich die Gruppen auf, die Schülerinnen und Schüler laufen wieder kreuz und quer in der Halle umher und es folgen weitere Anweisungen.

Ziel / Spielende

Das Spiel kann nach Belieben beendet werden.

Variation

Das Spiel kann mit Ausscheiden gespielt werden. Die Person, die keine Gruppe gefunden hat, scheidet aus und kann sich am Spielfeldrand mit zusätzlichen Bewegungsaufgaben beschäftigen.

Hinweis

Passiv teilnehmende Schülerinnen und Schüler können die Musikanlage bedienen und die Anweisungen geben.



Aufwärmen

Voraussetzungen

- Stoppuhr
- Langbänke
- Blatt Papier und Stift

Vorbereitungen

Keine

Durchführung

Das Spiel „Zeitgefühl“ ist ein Laufspiel, bei dem die Schülerinnen und Schüler versuchen, vorgegebene Zeitangaben abzuschätzen. Alle Schülerinnen und Schüler laufen kreuz und quer in der Halle umher und bestimmen ihre Laufgeschwindigkeit selbst. Die Lehrkraft gibt die Länge der Laufzeit vor, wie beispielsweise „Bitte zwei Minuten laufen.“ Die Läufer haben die Aufgabe, die Laufzeit möglichst genau abzuschätzen und dementsprechend lange zu laufen. Wer der Meinung ist, die Zeit ist abgelaufen, stellt sich auf die Langbank. Wenn alle Schülerinnen und Schüler das Laufen eingestellt haben, wird der Sieger ermittelt. Diejenige Person, die die Laufzeit mit der geringsten Zeitabweichung geschätzt hat, bekommt einen Punkt.

Ziel / Spielende

Das Spiel kann nach Belieben beendet werden. Die Person mit den meisten Punkten ist der Sieger.

Variationen

- Die Schülerinnen und Schüler laufen kreuz und quer in der Halle umher und schätzen die Zeit zwischen dem vorgegebenen Start- und Stoppsignal. Gewonnen hat diejenige Person, die die Zeit am genauesten bestimmen kann.
- Die Schülerinnen und Schüler laufen in Kleingruppen. Die vorderste Person erhält eine Stoppuhr, wählt eine Laufzeit zwischen einer und drei Minuten aus und bestimmt das zu laufende Tempo. Nach Ende des Laufes schätzen die Gruppenmitglieder ihre gelaufene Zeit. Die Person, die am besten die gelaufene Zeit abschätzen kann, erhält beim nächsten Durchgang die Stoppuhr und führt die Gruppe an.

Hinweise

- Um einen besseren Überblick über den Sieger pro Durchgang zu bekommen, ist es hilfreich, sich aufzuschreiben, wer von den Schülerinnen und Schülern mit seiner Schätzung am geringsten von der Laufzeit abweicht.
- Passiv teilnehmende Schülerinnen und Schüler können die Laufzeiten angeben und die Sieger notieren.



Aufwärmen

Voraussetzungen

- Pylonen
- Parteibänder
- Spielfeld
- Lauffläche um das Spielfeld herum

Vorbereitungen

- Die Größe des Spielfeldes wird festgelegt. Das Spielfeld stellt die Erde dar.
- Um das Spielfeld herum befindet sich eine Lauffläche als Erdumlaufbahn.
- Die Abgrenzung zwischen der Erde und der Erdumlaufbahn wird mit Pylonen markiert.
- Zu Beginn des Spiels wird ein Fänger bestimmt. Zur besseren Orientierung kann der Fänger mit einem Parteiband gekennzeichnet werden.

Durchführung

Das Spiel „Um die Erde herum“ ist ein Lauf- und Fangspiel, bei dem die Schülerinnen und Schüler kreuz und quer im Spielfeld umherlaufen. Der Fänger versucht, seine Mitschüler zu fangen. Gefangene Schülerinnen und Schüler verlassen den Bereich der Erde und werden auf die Erdumlaufbahn geschickt. Sie laufen eine Runde um die Erde herum, kommen wieder in das Spielfeld hinein und können wieder gefangen werden. Nach einer bestimmten Zeit kann der Fänger gewechselt werden.

Ziel / Spielende

Der Fänger verfolgt das Ziel, möglichst alle Schülerinnen und Schüler auf die Erdumlaufbahn zu schicken.

Variationen

- Es können mehrere Fänger eingesetzt werden. Dies erhöht die Bewegungsintensität des Spiels.
- Die Form des Spielfeldes kann beliebig gewählt werden (z. B. Kreis).

Hinweise

- Eine niedrige Bewegungsintensität kann durch eine Spielfeldverkleinerung erhöht werden.
- Der Fängerwechsel kann auf ein Signal hin durch die Schülerinnen und Schüler erfolgen.



Voraussetzungen

- Kleingruppen
- eine Stoppuhr pro Gruppe
- Langbänke, Pylonen oder Kegel

Vorbereitungen

- Es gibt ca. 7–10 Bahnhöfe. Diese werden als Gassen mithilfe von Langbänken, Pylonen oder Kegeln aufgebaut.
- Die Lerngruppe wird in Kleingruppen eingeteilt.
- Jede Gruppe bekommt eine Stoppuhr.

Durchführung

Das Spiel „DampfloK“ ist ein Laufspiel, bei dem die Schülerinnen und Schüler in Kleingruppen laufen. Die Mitglieder einer Gruppe laufen als Zug hintereinander in einer Reihe. Der vorderste Läufer eines Zuges ist der Lokführer und bestimmt das Tempo der Gruppe. Damit der Fahrplan eingehalten werden kann, muss der Zug jeweils nach einer Minute Fahrt in einen Bahnhof einfahren. Dazu stoppt der Lokführer die Laufzeit, um den Zug rechtzeitig an einem Bahnhof ankommen zu lassen. Am Bahnhof wechselt der Zug seine Lok. Der nächste Läufer erhält die Stoppuhr und führt nun die Gruppe an. Die ehemalige Lok wird zu einem Anhängerwaggon und reiht sich hinten an.

Ziel/Spielende

Das Spiel kann nach Belieben beendet werden.

Variationen

- Die vorgegebene Zeit kann variiert werden.
- Die Schülerinnen und Schüler können mit Inlinern skaten.

Aufwärmen

Voraussetzungen

- 2 Mannschaften
- Parteibänder
- Bälle
- Pylonen

Vorbereitungen

- Die Größe des Spielfeldes wird festgelegt und mit Pylonen markiert.
- Die Lerngruppe wird in zwei Mannschaften eingeteilt. Zur besseren Unterscheidung sollte eine Mannschaft mit Parteibändern gekennzeichnet werden.

Durchführung

„Parteball“ ist eine Kombination aus Laufen und Werfen, bei der zwei Mannschaften gegeneinander spielen. Das Ziel des Spiels ist es, sich den Ball innerhalb der eigenen Mannschaft zehnmal zuzupassen, ohne dass dieser auf den Boden fällt. Das gegnerische Team versucht die Pässe zu stören, um in Ballbesitz zu gelangen. Berührt der Ball den Boden, so wird wieder bei „1“ begonnen zu zählen. Nach zehn gelungenen Pässen wechselt der Ballbesitz und die Mannschaft bekommt einen Punkt. Spieler, die im Ballbesitz sind, dürfen lediglich drei Schritte laufen. Rückpässe sind nicht erlaubt.

Ziel/Spielende

Das Spiel kann nach Belieben beendet werden, entweder nach einer vorher festgelegten Spielzeit oder nach Erreichen einer vorher festgelegten Punktzahl.

Variationen

- Die Anzahl der zu erzielenden Pässe ist variabel.
- Es kann ein weiterer Ball ins Spiel gebracht werden.
- Ungewohnte Bälle bzw. Flugobjekte können eingesetzt werden (Rugbyball, Petziball, Vortex, Frisbee, ...).
- Das Pellen kann erlaubt oder verboten sein.
- Es können Zusatzaufgaben, wie beispielsweise den Ball im Sprung abspielen, hinzugefügt werden.
- Welche Mannschaft schafft die meisten Pässe?
- Parteiball kann auch im Schwimmbad gespielt werden.

Hinweis

Um das Spiel bewegungsintensiver zu gestalten, empfiehlt es sich, mit kleineren Mannschaften auf kleineren Feldern zu spielen.



Aufwärmen

Voraussetzungen

- Lauffläche

Vorbereitungen

- Zu Beginn des Spiels werden ein Fängermolekül und ein frei schwebendes Molekül bestimmt.
- Alle Schülerinnen und Schüler bis auf den Fänger und das schwebende Molekül liegen mit dem Bauch paarweise nebeneinander auf dem Hallenboden.

Durchführung

Das „Molekülspiel“ ist ein Fangspiel, bei dem frei schwebende Moleküle von einem Fängermolekül gejagt werden. Das frei schwebende Molekül kann sich retten, indem es links oder rechts an ein liegendes Molekülpaar andockt. Die im Molekülpaar außen liegende Person wird nun zum neuen Fängermolekül und der vorherige Fänger zum frei schwebenden Molekül, das gejagt wird.

Ziel/Spielende

Das Spiel kann nach Belieben beendet werden.

Variation

Es können mehrere Fänger eingesetzt werden. Dies erhöht die Bewegungsintensität des Spiels.

Hinweise

- Um einen besseren Überblick zu bekommen, welche Schülerinnen und Schüler bereits gelaufen sind, legen sich die frei schwebenden Moleküle nicht hin, sondern setzen sich auf den Boden. Sitzen alle, dann legen sich die Gelaufenen wieder hin.
- Eine niedrige Bewegungsintensität kann durch eine Spielfeldverkleinerung erhöht werden.



Bergedorfer® Unterrichtshilfen

... und das Lehrerleben wird leichter!

Weitere Downloads, E-Books und Print-Titel des umfangreichen Persen-Verlagsprogramms finden Sie unter www.persen.de

Hat Ihnen dieser Download gefallen? Dann geben Sie jetzt auf www.persen.de direkt bei dem Produkt Ihre Bewertung ab und teilen Sie anderen Kunden Ihre Erfahrungen mit.



Download
zur Ansicht

© 2012 Persen Verlag, Buxtehude
AAP Lehrerfachverlage GmbH
Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werkes ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den Einsatz im Unterricht zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, nicht jedoch für einen weiteren kommerziellen Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte oder für die Veröffentlichung im Internet oder in Intranets. Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages.

Die AAP Lehrerfachverlage GmbH kann für die Inhalte externer Sites, die Sie mittels eines Links oder sonstiger Hinweise erreichen, keine Verantwortung übernehmen. Ferner haftet die AAP Lehrerfachverlage GmbH nicht für direkte oder indirekte Schäden (inkl. entgangener Gewinne), die auf Informationen zurückgeführt werden können, die auf diesen externen Websites stehen.

Illustrationen: Oliver Wetterauer
Satz: Satzpunkt Ursula Ewert GmbH

Bestellnr.: 3334DA1