

Im Land der Füße

Jahrgangsstufe: 1-4

Fach: Sport

Zeitraumen: 1-2 Sportstunden (Quantitative sowie qualitative Differenzierungsmöglichkeiten)

Benötigtes Material:

Für jeden Schüler: 1 Bleistift, 1 leeres Blatt Papier, mindestens 1 Zeitungsblatt
Zusätzlich: Gymnastikseile (Anzahl= halbe Klassenstärke), Gymnastikstäbe oder Schwimmnoodles (Anzahl Klassenstärke minus „Busfahrer“), 10 Medizinbälle, 6 kleine Kästen oder Bananenkartons, 10 Fahrradreifen + 1 Gymnastikreifen, Bilder von Füßen

Kompetenzerwartungen

Jahrgangsstufe 1/2

Die Schülerinnen und Schüler:

- halten grundlegende Hygiene- und Sicherheitsregeln (z. B. im Umkleideraum) ein.
- beschreiben die Grundlagen für eine gesunde Körperhaltung und führen entsprechende Übungen dazu aus.
- nehmen Sinnesreize (in dieser Stunde vor allem den Tastsinn) in verschiedenen Bewegungszusammenhängen wahr.

Jahrgangsstufe 3/4

Die Schülerinnen und Schüler:

- nehmen Körperreaktionen in Be- und Entlastungssituationen bewusst wahr und diskutieren deren gesundheitliche Bedeutung.
- achten auf eine zweckmäßige und gesunde Körperhaltung und beugen durch altersgemäße individuelle Übungen Haltungsschwächen vor bzw. gleichen diese aus.
- setzen bei sportlichen Übungen ihre Sinne (in dieser Stunde vor allem der Tastsinn) zielgerichtet ein, um ihre Wahrnehmung zu schärfen.

Aufgabe + Ziel

Die Schülerinnen und Schüler entdecken spielerisch, was sie mit ihren Füßen alles machen können. Im Land der Füße kräftigen sie ihre Muskeln rund um den Fuß und verbessern gleichzeitig die Koordination und Feinmotorik. Die Gleichgewichtsschulung, Körperhaltung sowie die Übung der Konzentration bei feinmotorischer Herausforderung stehen ebenfalls im Fokus dieser Stunde.

Quellen- und Literaturangaben

<https://wimasu.de/> (Hallenplan)

Julia Bracke: Lernzirkel Sport, Bd.2 „Bewegen, Spielen, Üben an Stationen“; Kempen, 2018

Unterrichtsstunde

Je nach Vorlieben der Lehrkraft kann diese Stunde mit einer kleinen Geschichte begleitet werden (violett formulierte Sätze).

Im Idealfall werden die Materialien vor Stundenbeginn bereitgelegt (vgl. Hallenplan).

Allgemeines Aufwärmen:

Die Schülerinnen und Schüler kommen bereits barfuß in die Sporthalle.

Busfahrer: *Ein Reisebus nimmt dich mit auf die Reise ins Land der Füße.*

In der Halle werden Medizinbälle verteilt. Diese bilden die Bushaltestellen. Drei oder mehr Busfahrer, die mit einem Leibchen gekennzeichnet sind, laufen durch die Halle und „fahren“ die verschiedenen Bushaltestellen an. Hier können die Kinder, die an den Medizinbällen mit dem Gymnastikstab/der Schwimmnoodle stehen, in den Bus einsteigen. Das heißt, der Busfahrer nimmt das eine Ende z.B. des Stabes in die Hand und der Fahrgast läuft mit Abstand hinterher. An der nächsten Bushaltestelle (Medizinball) können neue Kinder „zusteigen“ und sich in der Schlange hinter dem vorderen Fahrgast einreihen oder auch Kinder „aussteigen“, die kurz vorher in der Schlange mitgelaufen sind.

Einstieg:

Die Klasse trifft sich im Kreis.

Stummer Impuls: Die Lehrkraft legt verschiedene Bilder von Füßen in die Mitte.

Anschließend werden die eigenen Füße genauer betrachtet, beschrieben und der Unterschied zu den Händen formuliert.

Im Sitzen: winken, klatschen, stampfen, Fahrradfahren

*Herzlich Willkommen im Land der Füße. Bevor wir auf Entdeckerreise gehen, möchte ich euch alle begrüßen. Könnt ihr auch mir euren Füßen **winken**? Möchtet auch ihr zu kleinen und großen Entdeckern im Land der Füße werden? Wenn ja, dann **klatscht** doch mal ganz laut mit euren Füßen. Nun probiert mal ganz laut zu **stampfen**. Wenn wir ganz schnell ins Land der Füße kommen möchten, zeige mir mal, wie du **Fahrradfahren** kannst. Dann lasst uns gemeinsam auf die Reise ins Land der Füße begeben.*

Spezielles Aufwärmen:

Gangarten: **auf Zehenspitzen, auf den Fersen, auf der Innenkante, Außenkante gehen, wie mit Schlittschuhen rutschen, laut stampfen, schleichen, auf heißem Boden tippeln, über einen Baumstamm beidbeinig springen**... Alle „gehen“ auf vorgegebenen Pfaden durch die Halle. Zur sensorischen Aktivierung können die Wege auch über verschiedene Untergründe wie z.B. Teppichfließen, Turnmatten, Niedersprungmatten etc. führen. Die Lehrkraft macht verschiedene Gangarten vor und benennt diese dabei ODER zeigt Bilder von der entsprechenden Gangart.

Hauptteil:

| Idee | Material | Aufgabe | Mögliche Geschichte |
|------|----------|---------|---------------------|
|------|----------|---------|---------------------|

| | | | |
|--|---|---|--|
| Autogramm/ Ausweis für das Land der Füße | Pro Schüler - 1 Bleistift - 1 leeres Blatt Papier | Schreibe deinen Namen mit dem Fuß. | <i>Hier darfst du deinen Ausweis für das Land der Füße ausstellen.</i> |
| Formen legen/ Wegweiser | 1 Seil für 2 Schüler | Lege eine Form oder einen Buchstaben mit dem Seil. Kann dein Partner erraten, was es ist? | <i>Das Land der Füße ist sehr groß. Um sich zurecht zu finden, braucht man Wegweiser. Kannst du selbst Wegweiser (Pfeil) legen oder Formen lesen?</i> |
| Weitwurf | 1 Sandsäckchen pro Schüler 10 Fahrradreifen Zusatz: Muggelsteine | Versuche das Sandsäckchen in eines der Reifen zu treffen. Wer schafft es bis in den 2. Reifen? <u>Differenzierung:</u> Muggelsteine oder eine Wurfstation mit 3 Reifen hintereinander | <i>Die „Füßler“ sind ganz schön sportlich. Schaut mal, was sie mit den Sandsäckchen alles können.</i> |
| Ballkünstler (diese lässt sich gut mit der Aufgabe „Weitwurf“ kombinieren; die Schüler/innen können im Wechsel Weitwurf oder den Ballkünstler durchführen) | 10 Medizinbälle | Stelle dich 10 Sekunden auf den Medizinball, ohne runter zu fallen. <u>Differenzierung:</u> Schaffst du es mit Augen zu/ auf einem Bein? | <i>Im Land der Füße gibt es viele Brücken (Linien) und Felsen (Medizinbälle). Versuche über die Brücken zu balancieren und auf einem Felsen zu stehen.</i> |
| Zeitung lesen | 1 Zeitungsblatt pro Schüler | Versuche die Zeitung mit beiden Füßen zu halten. Wie viele Wörter kannst du lesen? | <i>Nun haben wir schon ganz schön viel entdeckt. Aber wir kommen wir wieder zurück nach Hause? Dafür muss jeder einmal diese Karte hier lesen, um den Weg zu finden.</i> |
| Müllabfuhr | 1 Zeitungsblatt pro Schüler 6 kleine Kästen ODER Bananenkartons | Zerreiße mit deinen Füßen die Zeitung. Greife den Müll mit den Füßen und lege diesen in den kleinen Kasten. | <i>Wir dürfen natürlich keine Spuren hinterlassen. Daher sollten alle Karten vorher noch zerrissen und in den Mülleimer geworfen werden</i> |

Reflexion:

Was hat dir im Land der Füße am besten gefallen?

Welche Aufgaben waren für dich besonders einfach/ schwierig? Begründe...

Abschluss:

Reifen andrehen: Alle Schüler verteilen sich gleichmäßig mit Mindestabstand in der Halle und legen sich auf den Bauch. Dabei machen sie die Augen zu. Es wird ein Reifen angedreht. Die Kinder dürfen auf Zehenspitzen aus der Halle schleichen, wenn der Reifen komplett auf dem Boden liegt und sich nicht mehr bewegt.

Ideen für eine weitere Stunde:

Einstieg: Pantomimespiel (Karten vorbereiten: gehen, spazieren, rennen, humpeln...) in Kleingruppen (mit Mindestabstand). Wer den Begriff richtig erraten hat, darf als nächstes eine Bewegung vormachen.

Hauptteil: Wir sehen mit unseren Füßen (Fußfühlweg: Seilchen, Jongliertücher, Turnmatten, Bänke, Handtücher, Folien, Styropor, Kleidungsstücke, Eierkartons, Bierdeckel → jedes Kind könnte für den Fußweg etwas mitbringen)

Abschluss: Fußmassage mit Igelball

Hallenplan: Im Land der Füße

