

Sport während Corona

erstellt von Saskia Nienstedt, Ruwen Schröder und Marlene Schulte

- Kinderyoga
 - in allen Altersstufen möglich
 - mit Abstand auf dem Stuhl im Klassenraum
 - mit Abstand in Reihen oder im Halbkreis auf dem Pausenhof oder Rasen
 - Spielerisch und kindgerecht gestalten
 - Bildkarten mit Versen nutzen (in its learning hochgeladen)
 - Entspannung, Achtsamkeit, Mobilisation bietet guten Ausgleich

- Stopptanz/Zeitungstanz
 - Klasse 1-4
 - mit Abstand in Reihen oder im Halbkreis auf dem Pausenhof oder Rasen
 - SuS tanzen zu motivierender Musik
 - Vorbereitungen: CD-Player/ Musikbox, Musik, Reifen/ Zeitungen um Abstände zu markieren
 - Stopptanz = Getanzt wird einzeln in einem Reifen. Bei Musikstopp nicht mehr bewegen, ansonsten scheidet man aus
 - Zeitungstanz = Getanzt wird einzeln auf einer ausgefalteten Zeitung. Bei Musikstopp Zeitung halbieren. Wenn man den Boden berührt scheidet man aus
 - Derjenige der zuletzt noch im Spiel ist hat gewonnen

- Energizer - Was ist größer?
 - Diese Übung eignet sich gut als aktivierender Unterrichtseinstieg oder als Bewegungspause, wenn man merkt, dass die Konzentration nachlässt.
 - Für 1-4. Klasse (5-6 Klasse)
 - Die Lehrkraft stellt sich gut sichtbar vor die Klasse.
 - Die SuS stehen mit Abstand hinter ihrem Stuhl, in einem Halbkreis oder laufen mit Abstand in der Runde.
 - Die Lehrkraft deckt nun nacheinander Blätter auf und hält sie für alle sichtbar nach oben. Jedes Blatt ist in eine obere und eine untere Hälfte geteilt, in denen jeweils Bilder/Zahlen/Rechnungen zu sehen sind, je nach Klassenstufe und Unterrichtsinhalt, der wiederholt werden soll.
 - Lamierte Blätter können im Vorfeld vorbereitet werden, sodass diese beliebig oft wiederverwendet werden können. Alternativ kann auch ein Whiteboard benutzt werden
 - Die SuS müssen entscheiden, in welcher Relation die beiden Hälften zu einander stehen und entsprechend eine vorher festgelegte Bewegung ausführen:
 - **obere Hälfte größer** → Strecksprung/ Hände über dem Kopf zusammenklatschen/ Hampelmann/ Seitbeuge/ etc.
 - **untere Hälfte größer** → Kniebeuge/ Hocke/ mit gestreckten Beinen die Füße berühren/Liegestütz/ etc.

- **beides gleich groß** → 360°-Drehung um sich selbst/ Standwaage/ Oberkörperrotation/ etc.
- Bei Bedarf kann die Lösung gemeinsam besprochen und erklärt werden (z.B. Rechnungen lösen und die Ergebnisse vergleichen).

Beispiele für Einsatzmöglichkeiten:





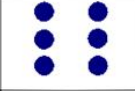
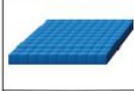

			69
			96
$5 + 9$	$2 \cdot 4$	$\frac{1}{2}$	0,75
$20 - 5$	$63 : 9$		60%

Abbildung: Eigens erstellt mit dem Worksheet Crafter.