

Wir wissen, wo es langgeht! – Verschiedene Formen des Orientierungslaufs kennenlernen

Klassen 3 und 4

Nach einer Vorlage von Melanie Zok,
Bergisch Gladbach

In der heutigen medialen Welt spielen Kinder immer seltener spontan auf der Straße, auf einer Wiese oder im Wald. Häufig werden sie mit dem Auto von Termin zu Termin gefahren. So kommt es zu Bewegungsmangel, wenig Interesse am Laufen und schlechter räumlicher Orientierungsfähigkeit. In dieser Unterrichtseinheit lernen die Schüler verschiedene Orientierungsläufe kennen, bei denen sie Knobelaufgaben bekommen und gar nicht bemerken, dass sie sich anstrengen.



Hier geht's lang!

© ThinkstockPhotos_amana images

Das Wichtigste auf einen Blick

Lernbereich:

Leichtathletik, Laufen

Themen:

- langes, gemeinsames und freudvolles Laufen
- Orientieren und kooperieren

Kompetenzen:

- sich im Gelände orientieren
- die Laufausdauer verbessern
- soziale, personale und abstrakt gestalterische Kompetenzen erwerben

Klassen: 3 und 4

Dauer: 8 Unterrichtsstunden

Voraussetzungen

Die Schüler sollten mit dem Auf- und Abbau von Klein- und Großgeräten sowie mit den Grundlagen des Kartenlesens und dem Umgang mit Hallenplänen vertraut sein.

Organisatorisches:

Die Durchführung mancher Orientierungsläufe findet außerhalb der Turnhalle und des Schulgeländes statt. Sprechen Sie dies mit der Schulleitung und den Eltern ab.


Musik:

Warm-up (Track 1 oder 2 auf CD im Grundwerk)



Alle Materialien finden Sie auf der **beiliegenden CD 11** in veränderbarer Form.

Wir wissen, wo es langgeht! – Die Unterrichtseinheit im Überblick

Std.	Worin liegt der Lernaufwand?	Was benötigen Sie?	Was müssen Sie vorbereiten?
1/2	Wer vertraut wem? – Orientierungss- und Kooperations- spiele	<p>1: Beispiel eines Hallenplans 2: Kooperationsspiele mit Partner 3: Kooperationsspiele in der Gruppe Geräte: 1 Seil pro Schüler</p> <p>M 4: Lehrmaterial „Der Schachbrett-OL“ M 5: Lehrmaterial „Der Normal-OL“ M 6: Laufspiele für die Schüler M 7: Beispiele für Kontrollblatt/Postenkarte Geräte: Langbänke, verschiedene Klein- und Großgeräte Zusatzmaterial: 9 bzw. 16 Miniringe oder Pappteller, 1 OL-Karte pro Schüler, 16 Stifte o. Stempel, 16 Tiersymbole (z. B. Memmo-Karten), 1 Schachtel, 1 Pappkarton pro Posten</p>	<p> CD-Player, CD im Grundwerk (Track 1 oder 2)</p> <p>Hallenplan sowie OL- und Postenkarten erstellen und kopieren Memory-Karten o. Ä., Notizzettel und Stifte bereitlegen evtl. Buchstaben- oder Zahlenkarten erstellen</p>
3/4	Wer findet sich hier zurecht? – Einfache Orientierungsläufe in der Halle	<p>M 8: Lehrmaterial „Der Stern-OL“ Zusatzmaterial: 1 OL-Karte pro Paar/Gruppe, 1 farbiger Pappkarton sowie 1 Lochzange/Stempel o. Stempel pro Paar/Gruppe, 1 Schachtel</p>	<p>OL- und Postenkarten erstellen und kopieren Laufzettel kopieren Kontrollblatt erstellen evtl. Fragen oder Aufgaben für Postenkarten überlegen</p>
5/6	Wer kennt sich hier aus? – Orientierungsläufe auf dem Schulgelände	<p>M 9: Lehrmaterial „Ein Score-OL mit Schatzsuche“ M 10: Lehrmaterial „Grundregeln für OLs“ M 11: Urkunde Zusatzmaterial: 1 OL-Karte sowie 1 Uhr pro Gruppe, 1 farbiger Pappkarton pro Posten, 1 kleine Schachtel/Kiste als Schatz, 16 Stifte</p>	<p>Geografische Karte zum Gelände vorbereiten und kopieren Posten vorbereiten (evtl. Fragen oder Aufgaben für Postenkarten) kleine Kiste mit Urkunden (und evtl. Goldtaler) vorbereiten</p>
7/8	Wer weiß, wo es langgeht? – Ein Score-OL im freien Gelände		

Angebot zur Leistungsbeurteilung: M 12: Beobachtungsbogen








Wie können Sie den Aufbau der Einheit variieren?

Je nachdem, welche Vorerfahrungen Ihre Lerngruppe mitbringt, können Sie die Stunden auch unabhängig voneinander durchführen. In die nötige Laufausdauer zu trainieren, können vorab oder immer wieder zwischendurch Lauf-, Fang- oder Staffelspiele durchgeführt werden. Besprechen Sie vor der fünften und sechsten Stunde mit der Schulleitung und Kollegen, ob sich die Durchführung eher für einen Projekttag mit der ganzen Schule eignet. Einige der OL-Formen lassen sich sowohl in der Halle als auch im Freien durchführen.

1./2. Stunde: Wer vertraut hier wem? – Orientierungs- und Kooperationspiele

Kompetenz: Mit Partner oder in der Gruppe kooperieren.

Phase	Durchführung	Checkliste
Aufwärmen	<p>Aufbau und freies Bewegen</p>  Die Schüler bauen verschiedene Geräte frei in der Halle auf. Dann laufen sie zu Musik durch den Raum, ohne ein anderes Kind oder ein Gerät zu berühren.	<p>Geräte je nach Gegebenheiten vor Ort</p> <p>CD-Player, CD im Grundwerk, Track 7 oder 2</p>
Hauptteil	<p>Einstieg</p>  Fragen Sie die Kinder, ob sie schon einmal eine schwierige (Bewegungs-)Aufgabe mit einem Freund/einer Freundin oder mit ihrer Clique gelöst haben, und lassen Sie sie von bisherigen Erfahrungen erzählen. Leiten Sie dann zu den folgenden Übungen über. <p>Übungen und Spiele zur Orientierung und Kooperation</p> <p>Die Schüler führen die Übungen und Spiele durch:</p> <p>Partnerlauf</p> <p>Roboterlauf</p> <p>Blindenführer</p> <p>Zwischenreflexion</p>  Besprechen Sie mit den Schülern, wie die Partnerübungen geklappt haben. <p>Schieben Sie mit den Schülern zusammen die Geräte an die Hallenseite. Die Kinder führen dann in Gruppen die folgenden Übungen und Spiele durch:</p> <p>Gordische Knoten</p> <p>Wandelnder Knoten</p> <p>Reflexion</p>  Besprechen Sie mit den Schülern wieder, was für das Gelingen der Spiele wichtig war.	<p>M 2, Schüler in Paaren</p>  Die Schüler müssen ihren Partner so durch die Halle lotsen, dass dieser nicht gegen ein Gerät oder einen Mitschüler stößt. <p>M 3, zwei bis drei gleich große Gruppen</p> <p>evtl. 1 Seil pro Schüler</p>
Abchluss	<p>Abbau</p> <p>Die Schüler bringen die Geräte in den Geräteraum zurück.</p>	

M 4

Der Schachbrett-OL



Je nach Leistungsstand der Kinder kann der OL einzeln, in Paaren oder in Kleingruppen durchgeführt werden. Er eignet sich außerdem sehr gut zur Differenzierung, sodass er auch mit Anfängern durchgeführt werden kann.

Benötigtes Material: 9 Tennisringe oder Pappteller, 1 OL-Karte (pro Schüler/Gruppe), Stifte, 9 Tiersymbole (z. B. Memory-Karten), 1 Schachtel.

Vorbereitung

- Zeichnen Sie verschiedene Bahnen mit einem Rotstift in die OL-Karte ein (siehe Abb. 1).
- Legen Sie die Posten mit den Tiersymbolen fest (in die Tennisringe/oder die Pappteller legen) und übertragen Sie den Aufbau auf die Symbolscharte (siehe Abb. 2).
- Erstellen Sie Musterlösungen.
- Stellen Sie zwei Langbänke sowie die Schachtel an einer Wandseite auf.

Ablauf

Die Schüler setzen sich auf die Bänke und erhalten eine OL-Karte. Sie sollen nun die dort markierten Posten der Reihenfolge nach anlaufen und sich die Tiersymbole merken. Im Ziel können sie ihr Ergebnis mit der Musterlösung vergleichen. Wer seinen Lauf beendet hat, legt seine Karte in die Schachtel ab, nimmt sich eine neue oder wartet auf der Bank.

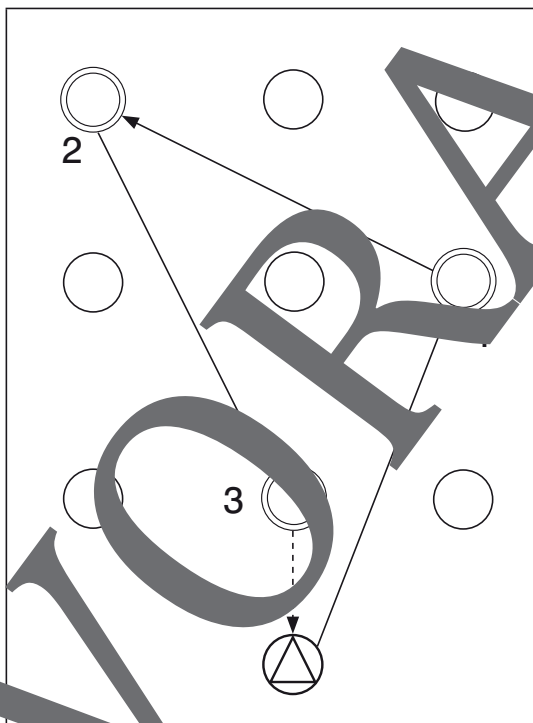


Abb. 1
(Diese Bahn hat die Lösung:
Kuh – Hase – Hai)

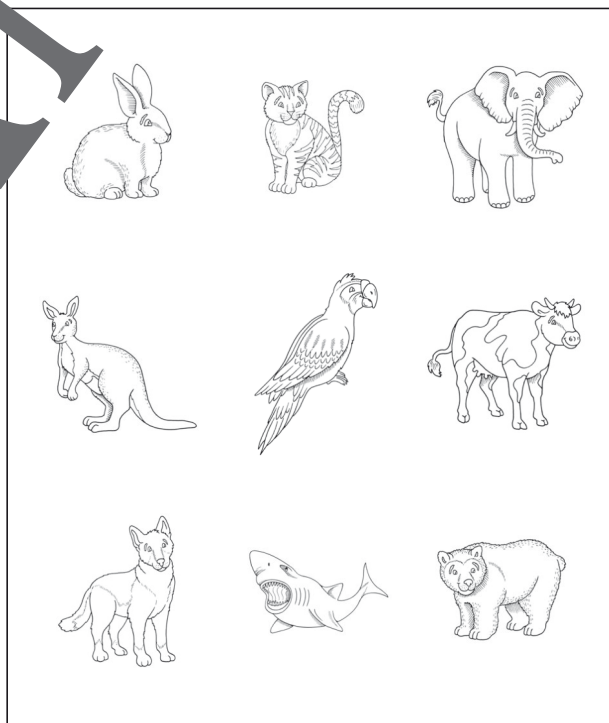


Abb. 2

Sie wollen mehr für Ihr Fach?

Bekommen Sie: Ganz einfach zum Download im RAABE Webshop.



✓ **Über 5.000 Unterrichtseinheiten**
sofort zum Download verfügbar

✓ **Webinare und Videos**
für Ihre fachliche und
persönliche Weiterbildung

✓ **Attraktive Vergünstigungen**
für Referendar:innen
mit bis zu 15% Rabatt

✓ **Käuferschutz**
mit Trusted Shops

Jetzt entdecken:
www.raabe.de

