

I.43

Grundlegende Bewegungserfahrungen

Kalt? Ungemütlich? Ab nach draußen! – Den Winter im Freien bewegt erleben

Theres Mühlberg und David Senf



© RAABE 2021

© iStock/ThinkstockPhotos

Besonders in der kalten Jahreszeit ist die Motivation, sich draußen zu bewegen, oft gering – draußen ist es kalt, nass und ungemütlich. Und dennoch bietet diese Jahreszeit viel Potenzial, Körpererfahrungen zu sammeln und die Wahrnehmung zu schulen. Der Sportunterricht kann wichtige Anreize setzen, sich trotz Kälte draußen zu bewegen, und somit auch die schönen Aspekte des Winters erfahrbar machen. Die folgende Unterrichtsreihe soll Anregungen für das bewusste und bewegte Erleben der Wintermonate geben und die Kinder motivieren, öfter draußen aktiv zu sein.

KOMPETENZPROFIL

Klassensufen: 3 und 4

Dauer: ca. 4 Doppelstunden

Kompetenzen: Sozial- und Selbstkompetenz (Selbstbewusstsein, Motivation, etwas wagen, Verantwortung für sich selbst und andere übernehmen), Wahrnehmungsschulung, Körpererfahrung, Orientierungsfähigkeit

Thematische Bereiche: Natur, Winter, sich draußen bewegen, Schulumgebung erkunden

Medien: Geländeplan, Aufgabenkarten, Experimentierprotokoll

Stundenübersicht

Legende:

L: Lehrkraft, SuS: Schülerinnen und Schüler



Variationen/Differenzierung



Tipps/Hinweise



Gesprächsinterview

1./2. Stunde

Thema: Wer steht, der friert – Kleine Spiele für draußen

Aufwärmen: Wäscheklammer-Spiel: Jedes Kind erhält 5 Wäscheklammern und muss diese sichtbar an der Kleidung befestigen. Ziel des Spiels ist es, die eigenen Klammern an der Kleidung der Mitspieler zu befestigen. Es wird auf Zeit gespielt. Wenn ein Kind keine Wäscheklammern mehr hat, muss es versuchen, bis zum Ende des Spiels „wäscheklammerfrei“ zu bleiben. (Es darf immer nur eine Klammer in der Hand gehalten und verteilt werden.)



Das Spiel kann zur Gruppenbildung genutzt werden: Alle SuS mit 0 verbleibenden Klammern bilden ein Team, alle SuS mit 1 verbleibenden Klammer bilden ein weiteres Team usw.

Hauptteil

M 1 **Beispiel eines Geländeplans** / Jede Gruppe erhält einen Geländeplan, mit dessen Hilfe sie die Stationen anläuft und die jeweiligen Aufgaben am Ort erfüllt.



Die fertigen Pläne können laminiert werden oder es kann das Smartphone für eine digitale Version genutzt werden. Die Reihenfolge der Bearbeitung der Stationen legt entweder L fest oder wird selbstständig von den SuS entschieden.

M 2 **Aufgabenblätter für den Orientierungslauf** / Die Stationsaufgaben sind entweder auf diesen Zettel aufgelistet oder sie befinden sich einzeln an den jeweiligen Stationen.



Es kann der gleiche Geländeplan für alle weiteren Doppelstunden verwendet werden. Es kann aber auch für jede Doppelstunde ein neuer Plan erstellt, um damit die Umgebung von den SuS umfassend erkundet werden.



Die App „Actionbound“ eignet sich hervorragend, um Karten für Orientierungsläufe zu erstellen. Die SuS können diese dann über ihr Smartphone abrufen.



Als Beleg, dass sie die einzelnen Stationen absolviert haben, sollen die Gruppen ein Foto von der jeweiligen erfüllten Aufgabe machen.



Abschluss: Reflexionsrunde:

- *Wie habt ihr euch gefühlt/Wie ist es euch ergangen?*
- *Waren alle warm genug angezogen?*
- *Was war anders als in den Sportstunden draußen im Sommer?*
- *Gab es Schwierigkeiten?*

Benötigt: Warme Kleidung, 5 Wäscheklammern pro Kind, 1 Stift und 1 Fotoapparat/ Handy pro Gruppe

3./4. Stunde

Thema: Der Winter, die kalte Jahreszeit – Wahrnehmungsschulung in der Natur

Aufwärmen: Farben-Körperteil-Spiel: Die SuS laufen durcheinander. L nennt einen Körperteil und eine Farbe. Die SuS müssen nun so schnell wie möglich den genannten Körperteil an die genannte Farbe bringen (dabei kann sich die Farbe in der Umgebung oder an der Kleidung befinden).

Bei diesem Spiel wird bereits die Wahrnehmung der SuS aktiviert.

Hauptteil

M 3 **Der Winter, die kalte Jahreszeit** / Der Lexikonartikel wird gemeinsam gelesen und ggf. Unklarheiten besprochen.

M 4 **Schätz- und Suchaufgaben** / SuS lösen Schätz- und Suchaufträge in der Natur.

M 5 **Experimentierprotokoll** / SuS tragen erste Vermutungen in eine Tabelle ein.

Abschluss: Reflexionsrunde

- Was habt ihr in der Natur/Umgebung wahrgenommen?
- Welche Beobachtung hat euch am meisten erstaunt?
- Habt ihr einen Ort gefunden, der sich gut zum Experiment eignet?

Hier kann man die SuS in die Stundenplanung einbeziehen: Haben sie noch keinen geeigneten Ort wahrgenommen, kann dies als Beobachtungsaufgabe bis zur nächsten Stunde mitgegeben, als Aufgabe in der nächsten Doppelstunde aufgegriffen werden.

Benötigt: 1 Klemmbrett und 1 Stift pro Gruppe

5./6. Stunde

Thema: Let's test it! – Vermutungen durch Experimente überprüfen

Aufwärmen

M 6 **Stationenplan – Materialbeschaffung für die Experimente** / In 4 Gruppen sollen die SuS die Materialien, die im Anschluss zum Experimentieren benötigt werden, auf Schlitten tragen. Die Schlitten dienen dabei als Transportmittel.

Hauptteil

M 7 **Let's test it! – Experimente durchführen** / Dieses Mal führen die SuS Experimente an den Stationen durch und tragen ihre Beobachtungen und Versuchsergebnisse im Protokoll (M 5) zusammen.

Die Orte können wieder auf einem Geländeplan durch Nummern oder Symbole gekennzeichnet werden. Es ist aber auch möglich, die SuS die Experimentierorte selbst wählen und auf einem Lageplan markieren zu lassen (manche der Experimente sind an bestimmte Gegebenheiten geknüpft, so dass ein Bewegen der SuS unabdingbar ist).

Ist das Areal eher klein, und somit die Strecken zwischen den Aktionsorten gering, können die Experimente mit Bewegungsaufgaben kombiniert werden.

**Abschluss:**

Besprechen der Ergebnisse:

- Was hat euch am meisten überrascht?
- Wer hat welche Rolle in eurer Gruppe eingenommen?

Der Ort für den Rodelspaß kann diskutiert, ggf. gemeinsam erkundet und festgelegt werden.

Benötigt:

1 Klemmbrett, 1 Stift, 1 Thermometer (kein Fieberthermometer), Messbecher, Seifenblasen, Strohhalm und 1 Schlitten pro Gruppe

7./8. Stunde**Thema:**

Wir bauen eine Rodelbahn

Einstieg:

Die SuS haben selbst Bau- und Rodelgeräte mitgebracht, die nun zusammengetragen werden. Die SuS bekommen einen Überblick über das Werkzeug, das zum Bauen zur Verfügung steht, und die Geräte, die im Anschluss zum Rodeln verwendet werden können.

Hauptteil**M 8**

Wir bauen eine Rodel- oder Gleitbahn Die SuS bauen gemeinsam eine Rodelbahn auf und erproben das Rodeln, Gleiten und Rutschen auf vielfältige Weise.

Die Rodelbahn kann entweder mit der ganzen Klasse oder es können verschiedene Gruppen gebaut werden. Beim späteren Ausprobieren sollen verschiedene Rutschtechniken und Materialien zum Einsatz kommen.

Beim Bau der Rodelbahn können wieder verschiedene Rollen verteilt werden (z. B. Schneeschaufler, Anweiser). Diese Rollen können in den Gruppen diskutiert oder durch Aufgabenkarten von L verteilt werden.

Sollte kein Schnee gefallen sein, kann auch eine große Plastikplane als Gleitfläche dienen. In diesem Fall bauen die SuS eine Gleitbahn auf und können ebenfalls verschiedene Gleiterfahrten sammeln.

Abschluss

Fotoshooting (SuS zeigen ihre Lieblingsrodelposition), Reflexionsrunde der gesamten Unterrichtseinheit:

M 7

So nach draußen! – Reflexion / Zunächst reflektieren die SuS das draußen Erlebte für sich.

Im Anschluss sollen die Empfindungen mit Hilfe einer Eckenreflexion visuell dargestellt werden: An verschiedenen Orten im Raum werden einzelne Aussagen ausgehängt. Die SuS stellen sich an den Ort, dessen Aussage für sie zutrifft.

Benötigt:

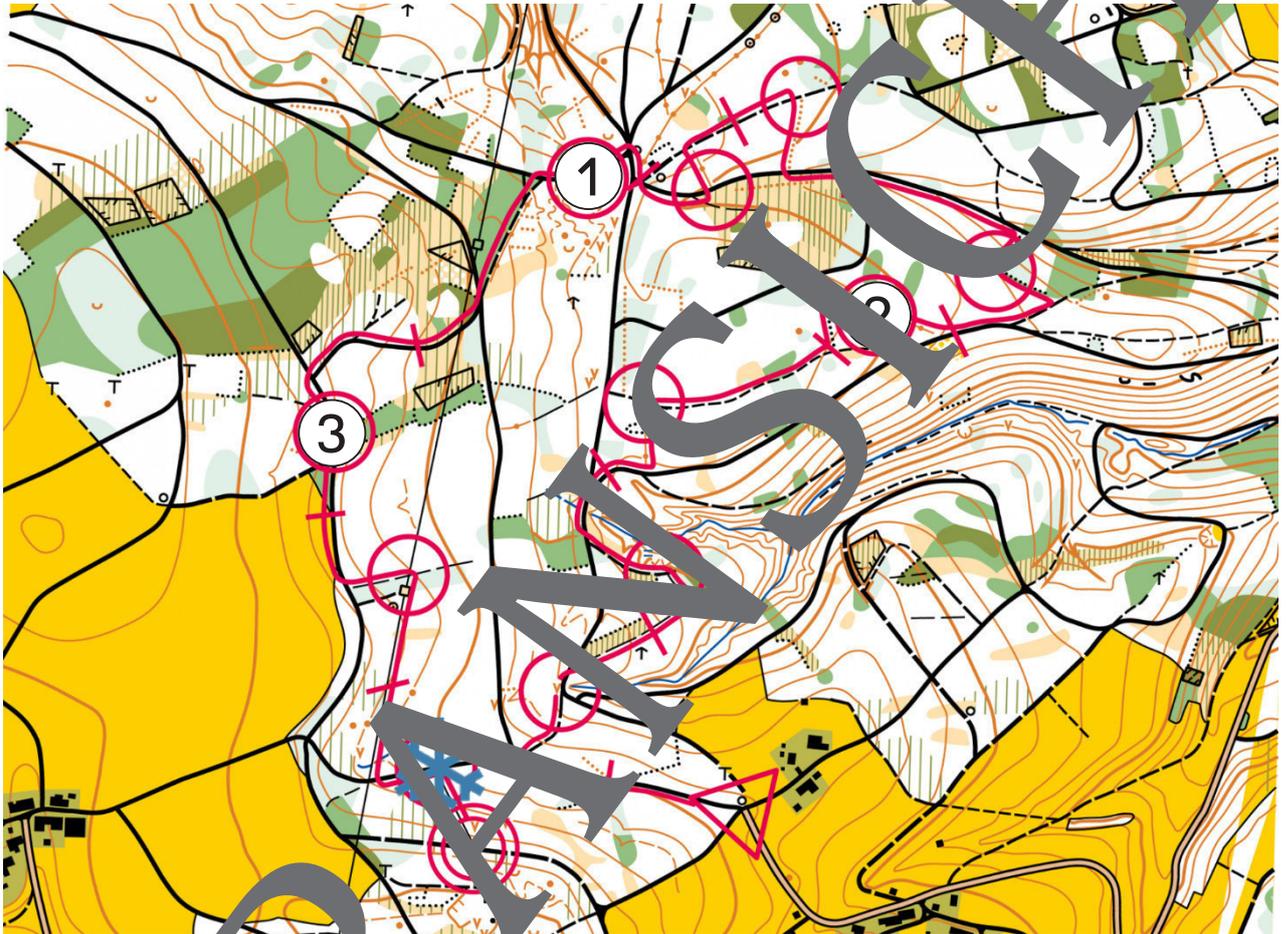
Bau-Utensilien (Schaufeln, Schippen, Eimer usw.), verschiedenes Gleit- bzw. Rodelmaterial (Schlitten, Porutscher, Plastiktüten, Backbleche), 1 Fotoapparat/Handy, ggf. große Plastikplane



Beispiel eines Geländeplans

M 1

Gruppe „Eiskristall“ (Die Gruppen können sich selbst Namen geben.)
Die einzelnen Stationen befinden sich an den gekennzeichneten Stellen.
Aufgabe für die Gruppe: Geht zu eurer ersten Station und löst die Aufgabe.



Beim Start (Schwarze Fläche) wird die erste Aufgabe eingetragen, bei den Ziffern 1 bis X alle weiteren bzw. es können weitere winterliche Symbole als Markierungen verwendet werden. Diese werden dann auf dem Geländeplan vermerkt und die Aufgaben darunter aufgelistet. Oder sie werden auf einzelne große Karten geschrieben und direkt an den jeweiligen Orten ausgehängt (dann dienen die Symbole auf dem Geländeplan den SuS zur Wiedererkennung).



Tipp: Es gibt mittlerweile einige Apps, mit deren Hilfe Orientierungsläufe geplant werden können, z. B. die App „Actionbound“.

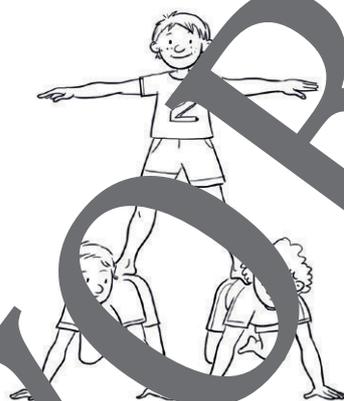
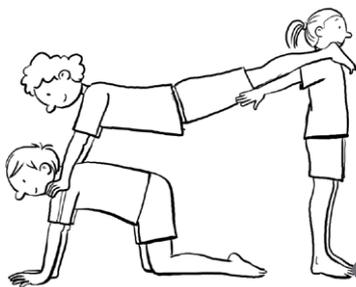
M 2

Aufgabenzettel für den Orientierungslauf

Ihr braucht 1 Geländeplan (M 1) und diesen Aufgabenzettel, 1 Fotoapparat oder Handy; außerdem 1 Beutel, in dem sich z. B. 1 Möhre, 2 flache Steine, 1 Schal und 1 Mütze für den Schneemann befindet.

❄ Aufgaben

1. Baut einen Schneemann und schmückt ihn. Eurer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.
2. Sammelt ein paar Stöckchen und legt damit einen Schitten in den Schnee.
3. Legt euch in den Schnee und macht alle einen Schneemangel mit euren Armen und Beinen.
4. Sucht euch eine der Pyramiden aus und baut sie nach.



Denkt daran, eure Ergebnisse an jeder Station zu fotografieren.

Sie wollen mehr für Ihr Fach?

Bekommen Sie: Ganz einfach zum Download im RAABE Webshop.



Über 4.000 Unterrichtseinheiten
sofort zum Download verfügbar



Sichere Zahlung per Rechnung,
PayPal & Kreditkarte



Exklusive Vorteile für Abonnent*innen

- 20% Rabatt auf alle Materialien für Ihr bereits abonniertes Fach
- 10% Rabatt auf weitere Grundwerke



Käuferschutz mit Trusted Shops



Jetzt entdecken:
www.raabe.de