

Diagnostische Leitfragen und entwicklungsorientierte Fördermaßnahmen

Stand: 29.04.2019

Lernbereich 3.2: Spielen, gestalten und leisten – Leistungsfähigkeit und Bewegungsfreude

Bewegungsfeld Laufen, Springen, Werfen/Leichtathletik	
<p>Bewegungsfeld Laufen</p> <p>Kann die Schülerin bzw. der Schüler</p> <ul style="list-style-type: none"> • schnell/langsam/geradeaus/vorwärts- bzw. rückwärtsgehen/laufen? • während des Laufens beschleunigen? • eine bestimmte Zeitspanne gleichmäßig laufen? • im Laufen Hindernisse überwinden, z. B. Hindernislaufen? • die richtige Ausgangsstellung für das Starten einnehmen? • Kurzstrecke und Langstrecke laufen? • nach individuellen körperlichen Voraussetzungen ausdauernd laufen? • ihre bzw. seine eigene Ausdauerleistung einschätzen? 	<ul style="list-style-type: none"> • Übungen zum Gehen/Laufen anbieten, z. B. <ul style="list-style-type: none"> ○ auf vorgegebenen Linien, Bahnen gehen/laufen, z. B. Slalomlaufen ○ mit Musik rhythmisch laufen ○ Laufen mit und ohne Kleingeräte, z. B. Hindernislaufen, Staffeln, Orientierungsläufe auf dem Schulgelände ○ verschiedene Strecken und/oder Zeiten vorgeben und wählen lassen, z. B. Zeitschätzläufe, Minutenläufe • Lauf- und Fangspiele zur Schulung von Laufausdauer und -schnelligkeit nutzen • Laufausdauererschulung in der Gruppe mit Baustein-Arbeitsplänen durchführen • zur Motivationssteigerung Projekte durchführen, z. B. Zehnkampf, Biathlon im Sommer oder Winter • beim Start aus der Liegestützposition schnell ins Laufen kommen und dabei den Oberkörper so schnell wie möglich nach oben bringen lassen • Startübungen als Vorbereitung auf das Startsignal durchführen, z. B. Drehstarts: mit dem Rücken zur Bahn, auf akustisches Signal halbe Drehung, dann Start <p>» Emotionen/Soziales Handeln: Selbstkonzept</p>

<p>Bewegungsfeld Springen</p> <p>Kann die Schülerin bzw. der Schüler</p> <ul style="list-style-type: none"> • vielfältige Sprungformen, z. B. hoch, tief, weit und über ein Hindernis, entdecken, erproben und Erfahrungen sammeln? • mit einem Bein zielgerichtet abspringen und beidbeinig landen und so die Technik des Schrittweitsprungs üben? • nach Anlauf in einer vorgegebenen Zone abspringen? • über eine Latte, ein Hindernis springen? 	<ul style="list-style-type: none"> • Sprunggewandtheit und Sprungkraft durch vielfältige Sprung- und Flugerfahrungen verbessern, z. B. Springen mit dem Springseil, Hüpfspiele, Klettern und wieder herunterspringen, über Hindernisse springen, Fangspiele, in denen nur gesprungen werden darf • Zielspringen durchführen, z. B. in einen Reifen, in aufgemalte Kreise, auf Matten • Startpunkt zum Loslaufen anbieten, um zu lange Anläufe zu vermeiden • auf einen Mattenberg springen; dabei beachten, dass harte Weichbodenmatten benutzt werden, um die Gefahr des Umknickens zu verringern • verbale Unterstützung als Absprunghilfe geben • Fremdbeobachtung/Selbstbeobachtung mittels Digitalkamera als Reflexionshilfe zur Bewegungsverbesserung nutzen
<p>Bewegungsfeld Werfen</p> <p>Kann die Schülerin bzw. der Schüler</p> <ul style="list-style-type: none"> • mit unterschiedlichen Materialien und in unterschiedlichen Situationen vielseitig werfen und stoßen? 	<ul style="list-style-type: none"> • Ball zum Werfen nur in den gestreckten Arm hinein anreichen lassen • Abstände und Wurfmaterialien variabel einsetzen • Verschiedene Wurfübungen anbieten, etwa • über Hindernisse, z. B. Zauberschnur, Baubänder, natürliche Hindernisse • Zielwerfen, z. B. Wurfziele wie Zeitungen oder Bilder mit Klebeband am Kasten, am Trennvorhang oder an der Wand befestigen oder Hütchen, Pappkartons, Eimer, Reifen; dabei akustische und optische Hilfen anbieten • mit verschiedenen Wurfmaterialien werfen, z. B. Schweifball, Sandsäckchen, Tennisringe, Wurfraketen



	<ul style="list-style-type: none">• Wurfspiele anbieten wie Treibballspiele, Brennball, Tschoukball, Völkerballvarianten mit verschiedenen Materialien, z. B. Bällen, Ringen, Fahrradreifen, Frisbeescheiben• Wurfstaffeln durchführen, z. B. Werfen in Staffelform oder in Kombination mit Laufen, wie Biathlon• Drehwerfen oder Drehstoßen anbieten, z. B. mit Schleuderbällen, Fahrradreifen oder selbst gebastelten Wurfmaterialien über Hindernisse, auf Ziele oder zu einer Partnerin bzw. einem Partner werfen• ein- und beidarmiges Stoßen aus dem• Stand, aus dem Angleiten und aus dem Lauf mit unterschiedlichen Materialien durchführen lassen• einen Medizinball, verschieden schwere Kugeln stoßen lassen
--	--