



Ausdauerndes Laufen – Wir laufen Herrn Fitti bunt

Jahrgangsstufen	1/2 und 3/4
Fach	Sport
Zeitraumen	1 Unterrichtszeiteinheit (mehrmals anwendbar)
Benötigtes Material	Bananenkisten, Kartons, Minikästen, Mäppchen/Stifte, Laufmusik, Stoppuhr, Ausdruck oder Plakat der Borg-Skala

Kompetenzerwartungen

S 1/2 1 Gesundheit und Fitness

Die Schülerinnen und Schüler ...

- bewegen sich ausdauernd auf spielerische Art und Weise. (*leisten, spielen, gestalten*)

S 1/2 3 Freizeit und Umwelt

Die Schülerinnen und Schüler ...

- betreiben Sport zu allen Jahreszeiten und bei jeder Witterung, lernen dabei ihre natürliche Umwelt besser kennen und gehen achtsam mit ihr um. (*wahrnehmen, analysieren, bewerten*)

S 3/4 1 Gesundheit und Fitness

Die Schülerinnen und Schüler ...

- bewegen sich 10 bis 15 Minuten ausdauernd, spielerisch und freudvoll und erspüren dabei Atem und Pulsschlag. (*leisten, spielen, gestalten*)

S 3/4 3 Freizeit und Umwelt

Die Schülerinnen und Schüler ...

- betreiben Sport zu allen Jahreszeiten und bei jeder Witterung und nehmen die Reaktionen des eigenen Körpers auf unterschiedliche äußere Bedingungen wahr. (*entscheiden, handeln, verantworten*)

Aufgabe

Bei diesem Aufgabenbeispiel trainieren die Schülerinnen und Schüler ihre Ausdauerleistungsfähigkeit. Im Lauf werden verschiedene kleine Hindernisse überwunden. Nach jeweils einer Minute wird ein akustisches Signal gegeben. Die Kinder entscheiden individuell, ob sie eine Pause machen oder weiterlaufen.

Mögliche kompetenzorientierte Impulse:

Laufe „Herrn Fitti“ bunt

- Laufe „Herrn Fitti“ bunt. Entscheide selbst, wie lange du läufst und wann du eine Pause machst.
- Spüre deinen Atem/Herzschlag/Puls (abhängig von der jeweiligen Jahrgangsstufe).
- Positioniere dich zur entsprechenden Schweißtropfenskala. Begründe deine Position.
- Vergleiche deine Position nach jedem Lauf mit den bisherigen Durchgängen.

Hinweise zum Unterricht

Rahmengeschichte dieses Aufgabenbeispiels ist ein junger Läufer, der fit sein muss für seine neue Aufgabe als Postbote. Diese Aufgabe kann sowohl in der Turnhalle als auch im Außenbereich des Schulgeländes durchgeführt werden. Bei der Durchführung in der Turnhalle laufen die Kinder frei im Raum und überwinden dabei unterschiedlichste Kleingeräte (z. B. Minikasten, Kastendeckel, Bananenkisten), die verteilt stehen bzw. liegen. Laufen die Schülerinnen und Schüler im Außenbereich des Schulgeländes, können ebenfalls diverse Geräte als Hindernisse eingebaut werden. Ansonsten werden die örtlichen Gegebenheiten bezüglich des Geländes und dessen Überwindbarkeit genutzt. Nach jeder Minute gibt es ein akustisches Signal und die Schülerinnen und Schüler entscheiden, ob sie gleich eine weitere Minute laufen oder als Pause einen Teil der Malvorlage „Herr Fitti“ ausmalen.


Bei beiden Varianten benötigen die Läuferinnen und Läufer ein Blatt mit dem abgedrucktem „Herrn Fitti“ sowie bunte Stifte. Die Ziffern in der Figur zeigen die Wertigkeit in Minuten an. Diese legt die Lehrkraft entsprechend der gewünschten Anforderung und Jahrgangsstufe fest. Die Malpause gestaltet sich zeitlich angemessen, wenn die Kinder den Hinweis, den Läufer nur zu schraffieren, beachten.



Junger Läufer, der für die Postbotentour trainiert.

Beispielhafte einfache Variante für Schülerinnen und Schüler mit acht Minuten Laufzeit zum Üben.

Die Kinder addieren ihre bereits gelaufenen Minuten und gleichen diese Minuten mit der tatsächlichen signalisierten Zeit (jeweils maximale Wertigkeit des Läufers – hier z. B. acht Minuten) ab.



Blanko - Läufer für die erste oder folgende Postbotentouren:

Die Malvorlage „Herr Fitti“ kann im Verlauf von mehreren Postboten-Trainingseinheiten angepasst werden. Die Wertigkeit wird durch das Eintragen der Minuten entsprechend angepasst. Die Gesamtlauferzeit sollte je nach Jahrgangsstufe 10 – 20 Minuten nicht überschreiten.

Diese Unterrichtseinheit kann ggf. der Unterrichtssequenz *TrendsportParkour* vorgeschaltet werden:

1. Trendsport Parkour Teil 1 – Mit Herrn Fitti auf Postboten-Tour über Stock und Stein
2. Trendsport Parkour Teil 2 – Mit Herrn Fitti auf Postboten-Tour schnell unterwegs
3. Trendsport Parkour Teil 3 – Outdoor

Gemeinsame Reflexion und Dokumentation zum Unterricht

Das Positionieren zum entsprechenden ausgewählten Bild der Borg-Skala gibt den Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit ihr persönliches Belastungsempfinden und ihre Ausdauerleistungsfähigkeit einzuschätzen, sowie diese immer wieder zu überprüfen.



Quellen- und Literaturangaben

Abbildungen der Borg-Skala mit freundlicher Genehmigung der LASPO (Bayerisches Landesamt für Schule – Landesstelle für den Schulsport).

Löllgen, Herbert: Borg Skala Standards der Sportmedizin. In: Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin S.299-300, Jahrgang 55, Nr. 11 (2004)