Turnen und Sport in der Schule

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl scolastic grischun**

Band (Jahr): **46 (1986-1987)**

Heft 3

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Turnen und Sport in der Schule

Unser Lehrplan im Schulalltag

Beispiellektion LEICHTATHLETIK

Walter Bebi, Landquart

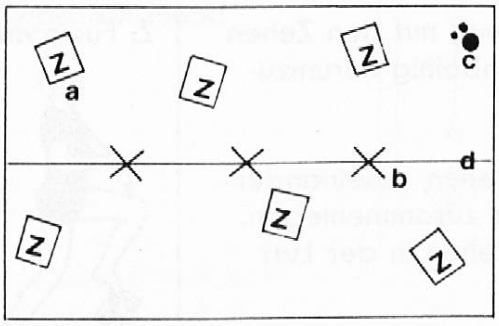
Stufe: 3./4. Klasse
Stufenziel: Ball über Schnur
Stoff- und Lernbereiche:
- Wurfspiele
- Werfen/Fangen
- Stafettenformen

Unterlagen:
Turnen und Sport in der Schule
Band 2 S. 64–71
Band 9 S. 113–115

So sieht die Halle *vor Lektionsbeginn* aus:

a) Zeitungen (Doppelblätter) bereitlegen

d) Zauberschnur/ Grenzband spannen



c) Bereitlegen
1 Schaumgummiball
1 Tischtennisball
1 Wasserball

b) 3 Hochsprungständer (= 4 Felder)

Lektionsaufbau/Übungen	Organisation/Ziele (Z)

Einleitung

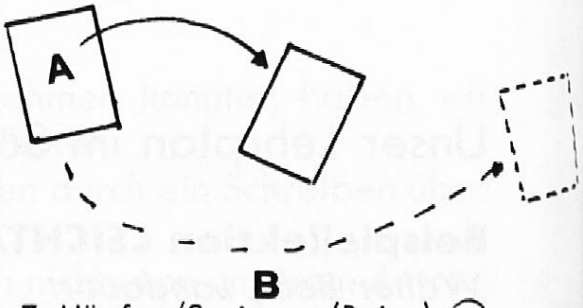
A) Einstimmung:

- Jeder Schüler holt sich eine Zeitung, rollt diese zusammen und sitzt wieder ab
- Freies Laufen in der Halle: Dabei versuchen wir, uns gegenseitig auf die Oberschenkel, den Rücken . . . zu schlagen (mit der zusammengerollten Zeitung)
- Zu zweit: A springt, hüpft von einer Zeitung zur andern. B legt die freie Zeitung immer wieder vorne vor A auf den Boden.

* Distanz/Richtung ändern
* Stafette

Schüler sitzen verteilt in der Halle, ziehen Schuhe und Socken aus!

Zeitung auseinanderrollen

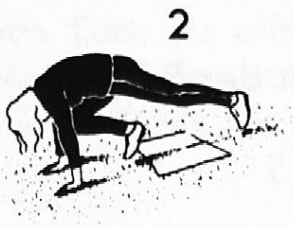


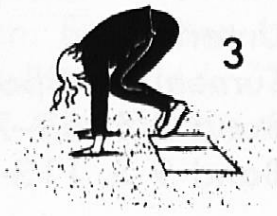
B) Gymnastische Übungen:

- Schlusshüpfen vw/rw/sw über die am Boden liegende Zeitung
- Schritt- und Grätschsprünge über die Zeitung (1)
- Aus dem Liegestütz, über eine Zeitung:
  * Schrittsprünge (2)
  * Hocksprünge (3)
  * Beine neben die Zeitung grätschen (4)

Z: Hüpfen/Springen (Beine)

Z: Kräftigen der Arme

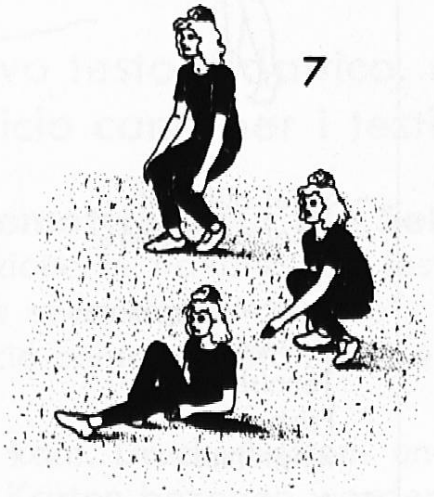




- Versuchen, die Zeitung mit den Zehen zu fassen und so einbeinig herumzuhüpfen. (5)
- Am Boden sitzend:
  * Zeitung mit den Zehen auseinanderfalten und wieder zusammenlegen.
  * Zeitung mit den Zehen in der Luft zerreissen. (6)

Z: Fussgymnastik (Zehen)

– Mit dem Zeitungsball auf dem Kopf absitzen, aufstehen, gehen, ein Hindernis überwinden . . . (7)
– Zu zweit:
A legt den Ball auf den Kopf, auf Hand . . .
B versucht zu treffen (8)



Hauptteil

A) Werfen/Fangen: mit Zeitungsball

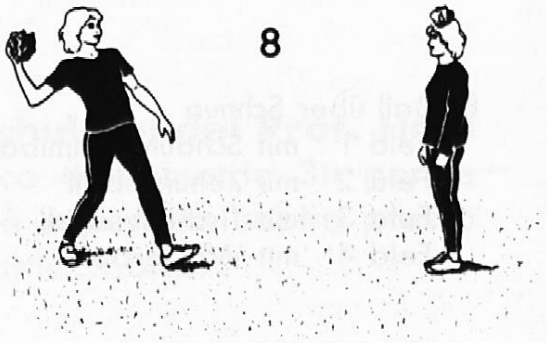
Übungsmöglichkeiten

Werfen
– freie Wurfart
– einarmiger Schwungwurf von unten (9)
– einhändiger Schlagwurf (10)
– einhändiger Stosswurf (11)
– alle Übungen mit «schwacher» Hand

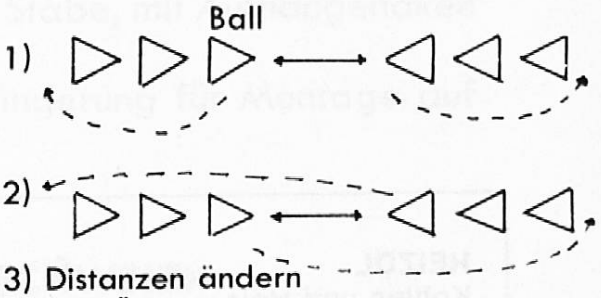
Fangen
– freie Fangart
– beidhändiges Fangen (12)
– einhändiges Fangen
– Fangen mit «schwacher» Hand

Zeitungsblatt wird zu einem Ball zusammengeknüllt.

Z: Geschicklichkeit/
Balancieren/Zielwerfen

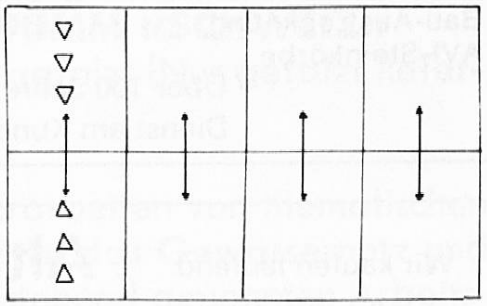


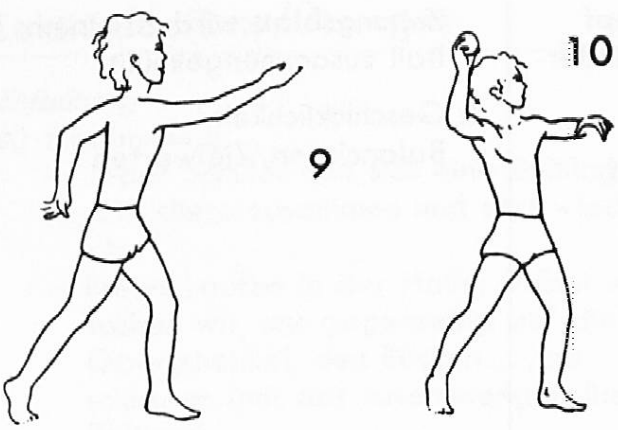
Organisationsmöglichkeiten:

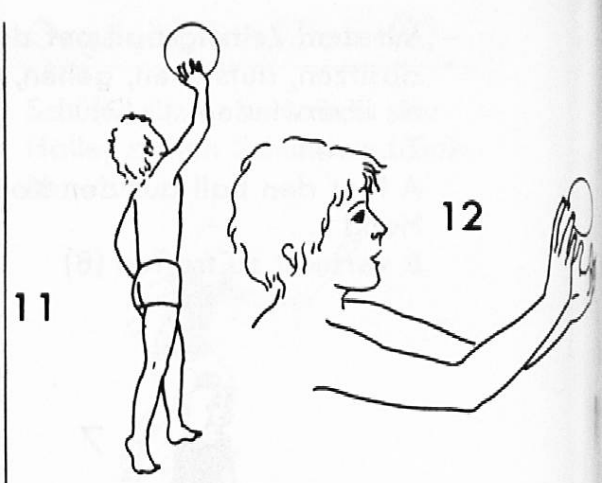


3) Distanzen ändern
4) alle Übungen in Stafettenform

2/3/4 Felder!







B) Ball über Schnur:
Feld 1 mit Schaumgummiball
Feld 2 mit Zeitungsball
Feld 3 mit Tischtennisball
Feld 4 mit Wasserball

– Spiel auf Zeit
– Spiel auf Punkte

andere Wurfgeräte:
Volleyball
Tennisball
Frisbee
Ringtennis

Lektionsabschluss

Alle Schüler sammeln die Zeitungsrückstände und «verstauen» sie im Plastiksack.
Der Abwart wird euch dankbar sein dafür!

Lehrer/Schüler mit einem Plastiksack in der Hallenmitte.

HEIZÖL
Kohlen und Holz
BP Treibstoffe
BP Schmiermittel
BP Spezialprodukte
Butan- und Propan-GAS
Öfen und Haushalttanks
Bau-Austrocknung
AVI-Steinkörbe

S orgfältige Lieferung
T adellose Qualität
O ptimale Bedingungen
R asche und
Z uvorkommende Bedienung

Über 100 Jahre
Dienst am Kunden

Karl Storz AG
Felsenaustrasse 5 Tel. 081 24 11 15
Pontresina 083 6 63 61

Wir kaufen laufend **Altpapier, Alteisen usw.**
aus Sammelaktionen. **F. Hidber & Co.** Alteisen und Metalle, Kasernenstrasse 153, 7000 Chur, Telefon 081 22 23 29. – Abends: 085 2 38 55.