

# Spielend laufen

Unterrichtsvorhaben für die 4. Klasse



LM  
VZ

PH  
ZH

# Inhaltsverzeichnis

1	Konzept	4
	– Grundlagen	4
	– Kompetenz	4
	– Anwendungssituationen	4
	– Ziele des Unterrichtsvorhabens	4
	– Pädagogische Perspektiven	5
	– Sachanalyse	6
	Ausdauernd laufen, Orientiert laufen, Lauftechnik, Ausdauer – ein wichtiger Gesundheitsfaktor, Hinweise zur Umsetzung der Broschüre	
2	Bausteine für den Lektionsbeginn	10
	– Halboffener Beginn	10
	Fünferlei zu zweit, Versteinern und erlösen, Linienlauf zu zweit	
	– Mit Reifen und Musik	10
	Metrumlauf, Magnete, Reaktions-Fangen, Kreuz und quer, Paarlauf	
	– Fangformen	12
	Vier-Farben-Fangen, Sig-Sag-Sug-Fangen, Würfel-Fangen, Murrel-Fangen	
	– Laufen mit Köpfchen	13
	Nummern- oder Wörterlauf, Markierkegel-Lauf, Balljagd	
3	Hauptteil	14
	– Spielend laufen	14
	Menschliche Uhr, Diamantenfieber, Würfelstafette, Memory-Lauf, Biathlon, Würfel-Laufwettkampf	
	– Ausdauernd laufen	16
	Schulbus, An- und Abhängefahrt, Zeitschätzlauf, Malstäbe zählen, Selbsteinschätzung, Körpererfahrungen, Übereundungslauf, Zahnradlerlauf	
	– Lauftechnik	18
	Schlangenlauf und Vogelflug, Hindernislauf und Lauf-ABC, Farbenlauf	
	– Spielerisches Orientierungslaufen	20
	Hallen-OL, Kartenhandhabung, Schatzsuche, Farbige Wäscheklammern, Detektiv-OL, Viererlauf,	
	– Laufprojekt – Rund um die Gemeinde	23
4	Anwendungssituationen	24
	– Ausdauernd laufen – Lauf dein Alter	24
	– Laufen mit Plan – Buchstabenlauf	25
5	Lektionsabschlüsse	26
	– Reflexion	26
	Streichholz, Mein Körper	
	– Entspannung	26
	Sinne, Atemgang, 1 bis 20, Fussmassage	
	– Gemeinschaftsbildung	27
	Spielfiguren finden, Ratespiel	
6	Kopiervorlagen	28
	– Fünferlei zu zweit	28
	– Anstrengungsempfinden	29
	– Ausdauernd laufen – Alter in Minuten	29
	– Buchstabenlauf Bahn A–D, Selbsteinschätzung, Lösungen	30
	– Lauf-ABC	35
	– Viererlauf	36
	– Laufprojekt	37
7	Literatur und Quellen	38

