

Einführung in die Sportart Orientierungslauf, Lektion 03

Foto-OL

Rahmenbedingungen

| | |
|--------------------|--|
| Lektionsdauer | ≥ 60 Minuten |
| Niveau | <input checked="" type="checkbox"/> einfach <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anspruchsvoll |
| Gruppengrösse | optimale Anzahl Kinder [5 - 12] |
| Kursumgebung | Schulareal |
| Sicherheitsaspekte | Begrenzung genau definieren / keine Strassenüberquerungen |

Zielsetzungen/Lernziele


- Die auf Fotos abgebildeten Objekte auf dem Schulareal finden

Material

- 12 Posten
- Stoppuhr
- pro Gruppe ein Blatt mit 12 Fotos von Objekten aus dem Gelände
- 12 identische Einzelfotos der entsprechenden Objekte (2-3 Sätze empfohlen)
- pro Kind eine Kontrollkarte mit Einzelfotos
- pro Kind 4 Fotostreifen mit je 3 Einzelfotos
- pro Kind eine leere Kontrollkarte mit 12 Feldern
- pro Kind eine eigene Kontrollkarte mit 6 Fotos (jeweils einen anderen Startposten wählen)

Materialbeispiele








Kontrollkarte

| | | | | | |
|---|---|---|---------|----|----|
|  | | | Foto-OL | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |

Beispiel Foto-OL



Kontrollkarte mit Fotos

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|
|  | | | Foto-OL | | |
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| | | | | | |






Hinweise/Vorbereitung

- Posten gut sichtbar setzen
- Bei den Posten kann es sich um einfache, selbst hergestellte Blätter in Mäppchen oder um Postenschirme mit Zangen handeln. Statt Zangen können auch Farbstifte oder Ölkreide verwendet werden. Eine Anleitung findet sich unter www.swiss-orientteering.ch → J+S → J+S-Kids → *zusätzliches Unterrichtsmaterial*
- Das Unterrichtsmaterial findet man unter www.swiss-orientteering.ch → J+S → J+S-Kids OL → *Einführungslektionen* → *Unterrichtsmaterial*
- Wenn bei den Kindern im Alter von 5-7 Jahren mit Zahlen gearbeitet wird, bei den Posten-Nummern nur Zahlen von 1-12 verwenden.

Inhalte






EINLEITUNG

Akzente

| Dauer | Thema/Übung/Spielform | Organisation/Skizze | Material |  |  |  |  |  |
|-------|-----------------------|--|---|---|---|---|---|---|
| 5' | Foto-Stafette | 2er-Gruppe: Jede Gruppe hat ein Blatt mit 12 Fotos, diese müssen sie mit den Einzelfotos abdecken. <i>Natürliche Hindernisse einbauen</i> | Pro Gruppe 1 Blatt mit 12 Fotos und 12 identische Einzelfotos | | | | | |
| 10' | Posten setzen | Jedes Kind wählt ein Foto aus und setzt am entsprechenden Objekt den Posten | 12 Posten | | | | | |






HAUPTTEIL

Akzente

| Dauer | Thema/Übung/Spielform | Organisation/Skizze | Material |  |  |  |  |  |
|-------|------------------------|--|---|---|---|---|---|---|
| 10' | Fotoposten anlaufen | 1 Fotokärtchen ziehen und den entsprechenden Posten anlaufen und stempeln | 2-3 Sätze Einzelfotos und eine Kontrollkarte pro Kind | | | | | |
| 10' | Schmetterlings-Foto-OL | Jedes Kind nimmt einen Fotostreifen und läuft die drei auf dem Fotostreifen abgebildeten Objekte in der entsprechenden Reihenfolge an. Die Posten können auch auswendig angelaufen werden. | Pro Kind 4 Fotostreifen mit je 3 Einzelfotos, Kontrollkarte | | | | | |
| 10' | Foto-OL | Jedes Kind erhält seine persönliche Stempelkarte mit Fotos und muss diese in der vorgegebenen Reihenfolge anlaufen. Wettkampfform: Massenstart | Stoppuhr, Kontrollkarte mit Fotos | | | | | |






AUSKLANG

Akzente

| Dauer | Thema/Übung/Spielform | Organisation/Skizze | Material |  |  |  |  |  |
|-------|--|---|----------|---|---|---|---|---|
| 5' | Posten einziehen | | | | | | | |
| 5' | Gedächtnisspiel: Rucksack packen mit Postenstandorten! | Eine/r beginnt: „Ich packe in meinen Rucksack „ Das nächste fährt weiter, wobei die vorher genannten Sachen auch immer wieder genannt werden müssen. Wie weit kommt man? | | | | | | |

Erläuterungen

Akzente Physis

| | |
|---|-------------------------|
|  | Herz-Kreislauf anregen |
|  | Muskeln kräftigen |
|  | Knochen stärken |
|  | Beweglichkeit erhalten |
|  | Koordination verbessern |

Ausprägung

| | |
|---|------------|
| 0 | nicht |
| 1 | wenig |
| 2 | mittel |
| 3 | stark |
| 4 | sehr stark |