



Jumpy dice

Schulstufe: 3

Fächer: Englisch, Sachunterricht

Themenbereiche: *body, fitness*

Zeitbedarf: ca. 50 Minuten (ca. 25 Minuten pro Auftragskarte)

Kompetenzbereiche:

Hören:

- Anweisungen, Fragen und Aussagen verstehen (z. B. auf andere Unterrichtsgegenstände bezogene)

Lesen:

- Erarbeitete Sätze bzw. Anweisungen lesen, vorlesen und den Inhalt verstehen.

Aktivitäten:

- Hörübung
- Total Physical Response (TPR)
- visuell unterstütztes Lesen

Materialien und Ressourcen:

- Auftragskärtchen, Bleistifte und Softbälle
- Für Variante 1 ein großer Spielwürfel, für Variante 2 ein kleiner Spielwürfel pro Übungspaar

Hinweise:

Das vorliegende Übungsmaterial regt mit zwei Kartensets zu sportlichen Aktivitäten an: Die A-Kärtchen (*Keep fit cards A*) und die B-Kärtchen (*Keep fit cards B*) bieten dabei einfache Übungen mit und ohne Geräte/Ausrüstung. Die sportlichen Anweisungen auf den Kärtchen sollten bekannt sein (siehe *words and phrases*).

Zwei mögliche Varianten der Durchführung:

Variante 1

- Das Übungsblatt mit den *Keep-fit*-Karten A oder B kopieren, an alle SuS verteilen und die Anweisungen vorlesen. Die SuS lesen still mit und zeigen auf die Bilder.
- Ein Kind darum bitten, den großen Würfel zu werfen. Die entsprechende Anweisung den SuS noch einmal laut vorlesen.
- Alle SuS führen die Handlung gleichzeitig aus und zählen laut mit. Die durchgeführte Übung wird auf dem Blatt abgehakt. So werden alle anderen *physical exercises* der *Keep-fit*-Karten durchlaufen.
- Die Übung ist zu Ende, wenn alle Zahlen gewürfelt und Aktivitäten durchgeführt wurden.

Variante 2

- Die SuS befolgen die Anweisungen auf ihrer *Keep-fit*-Karte A selbständig im 2er Team. Ein Kind würfelt z. B. die Zahl 5 und liest dann von der Karte die Anweisung vor: *Jump 10 times!* Das Partnerkind springt 10x und zählt dazu 1,2,3,4,5 etc. und hakt anschließend die betreffende Übung (5) an. Danach würfelt das andere Kind, usw. Auch hier ist die Aktivität beendet, wenn beide Kinder im Zweierteam alle sechs *exercises* durchgeführt haben.
- Die Übungen zur Karte B können in einer anderen Sportstunde durchgeführt werden.

Autor: Arnold Gritsch (2015) / Überarbeitung: Deborah Burger, Carla Carnevale (2025)

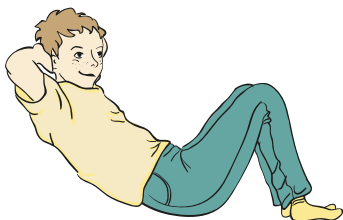
Illustration: Stefanie Obermayer

© Österreichisches Sprachen-Kompetenz-Zentrum 2025

Jumpy dice

Keep fit cards A

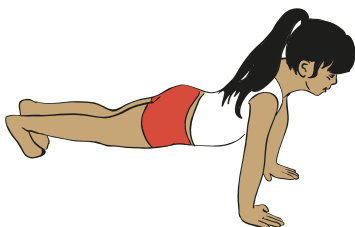
  Roll the dice → read → do the exercise → count → tick off the picture



do 5 sit ups



take 10 steps



do 5 push ups



roll your shoulders
10 times



jump 10 times



turn 5 times

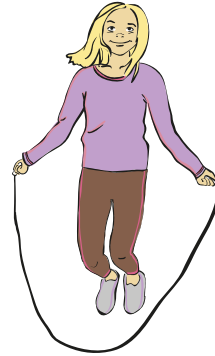
Jumpy dice

Keep fit cards B

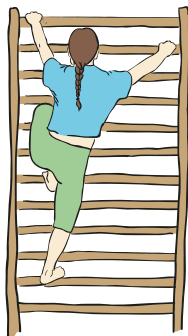
  Roll the dice → read → do the exercise → count → tick off the picture



sprint from wall
to wall 2 times



skip 10 times



climb the wall bars
3 times



throw the ball up
and catch it 5 times



touch your toes, then stretch up
your arms 5 times



hop like a rabbit
5 times