



Seminar für das Lehramt
an Gymnasien und Gesamtschulen

Schriftlicher Entwurf für den 2. Unterrichtsbesuch am

Name:

Fach: Sport

Lerngruppe: 11 Gk (26 SuS, 13m/ 13w)

Zeit: 12:45 – 13:50 Uhr

Ort:

Fachseminarleiter:

Schulleiter:

Ausbildungskoordinator:

Ausbildungslehrer:

Hauptseminarleiter:

Thema des Unterrichtsvorhabens:

Gesundheitsorientiertes Krafttraining – Erarbeitung und Erprobung theoretischer und praktischer Grundlagen als Anleitung für eigenverantwortliches außerschulisches Krafttraining

Verlauf des Unterrichtsvorhabens:

1. Das spielerische Erfahrungen von Kraft in Mannschaftswettkämpfen als Einstieg zur Erarbeitung und Erprobung von statischen und dynamischen Kräftigungsübungen
2. Erarbeitung von Motiven und Sicherheitsaspekten von gesundheitsorientiertem Ganzkörpertraining mit praktischer Erprobung
- 3. Feststellen des eigenen Fitnessstandes anhand eines Fitnessstests zum Aufzeigen muskulärer Schwächen zur Motivation für außerschulisches Fitnessstraining**

4. Vorstellen und Durchlaufen eines Kraftzirkels mit Alltagsgegenständen zur außerschulischen Anwendung
5. Exemplarische Demonstration und Anwendung eines von SuS erarbeiteten Kraftzirkels
6. Wiederholung des Fitnessstests zur Feststellung erster Fortschritte

Inhaltsbereich:

Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Pädagogische Perspektiven:

Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln (F)

Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (D)

Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A)

Thema der Stunde

Feststellen des eigenen Fitnessstandes zum Thema Kraft anhand eines Fitnessstests zum Aufzeigen muskulärer Schwächen zur Motivation für außerschulisches Fitnessstraining

Kernanliegen

Die SuS sollen in Partnerarbeit einen Fitnessstest absolvieren, um mögliche muskuläre Schwächen festzustellen und so motiviert werden, außerschulisch Übungen durchzuführen.

Phase	Geplantes Vorgehen/ Inhalt	Unterrichtsform/ Medien/ Geräte	didaktisch- methodischer Kommentar/ Begründung
Einstieg	Begrüßung Bekanntgabe des Stundenverlaufs	Sitzkreis	Transparenz für SuS
Einstimmung	Aufwärmspiel	2 Parteibänder	Praktischer Einstieg ins Thema
Demonstration	Erläuterung der Stationen mit kurzer Demonstration Besprechung der Arbeitsblätter Bekanntgabe der Pärchen	Stationskarten Arbeitsblätter	Um später Zeitverlust durch Nachfragen vorzubeugen, wird zu Beginn jede Station gründlich erläutert und durch einen SoS kurz demonstriert. Die Stationen werden in Partnerarbeit durchgeführt – zum einen aus Zeitökonomie, zum anderen kann der Partner die Zeit messen. Die Pärchen werden von mir vorgegeben, damit bei der Durchführung der Übungen nicht zwei „fitt“ Personen ein Paar bilden, die den Stationenbetrieb aufhalten. Bei ungerader Zahl werden die passiven SuS zu den Pärchen zugeordnet. Bei gerader Zahl fungieren sie als „Supervisor“ und helfen Paaren bei Bedarf
Durchführung	SuS begeben sich zu ihren Stationen und tragen ihre eigene Einschätzung ein. Dann absolvieren sie die Stationen und tragen die tatsächlichen Ergebnisse ein. Auf ein Zeichen werden die Stationen gewechselt.	Stoppuhren Arbeitsblätter Stifte	Zusatzaufgabe für die, die die Station frühzeitig beendet haben: Macht euch schriftlich Gedanken über eine andere mögliche Kräftigungsübung für diesen Muskel
Geräteabbau	Die Geräte werden von den SuS abgebaut, die als letztes an der Station waren.		
Reflexion	Wie waren eure Einschätzungen? Wo sind eure Stärken und Schwächen? Warum schneiden einige gut ab? Treiben sie Sport?	Sitzkreis	Das Ergebnis des Fitnesstests soll insofern reflektiert werden, dass den SuS bewusst wird, ob bei ihnen muskuläre Schwächen vorliegen und warum. Es soll geklärt werden, warum manche fitter sind, als andere (z.B. durch Vorerfahrungen, sportliche Aktivitäten,...) Diese Bewusstmachung soll bewirken, dass sie motiviert werden, gegen diese Schwächen gezielt vorzugehen und zu Hause einfache Übungen durchführen.
Ausblick	Vorschau auf die nächste Stunde		

Literatur:

- Bruckmann/ Recktenwald (2003): Schulbuch Sport. Aachen: Meyer& Meyer. S. 138-140
- <http://www.hd.cpv-solutions.com/fileadmin/Downloads/Fitnesstest-2007.pdf> (letzter Zugriff am 26.10.08)

Anhang: Arbeitsblatt

Fitnessstest zum Thema Kraft

Name:

Datum:

		Gut/Sehr gut	Zufriedenstellend	(eher) Schwach	Ergebnis
Liegestütz auf den Unterarmen	eigene Einschätzung				
	Testwert				
Crunch	eigene Einschätzung				
	Testwert				
Beugehang	eigene Einschätzung				
	Testwert				
Hockstütz	eigene Einschätzung				
	Testwert				

Auswertung:

Liegestütz auf den Unterarmen:

	weiblich	männlich
gut	> 60	> 80
zufriedenstellend	59-40	79-45
schwach	< 40	< 45

Crunch:

gut	> 45
zufriedenstellend	30-45
schwach	< 30

Beugehang:

	weiblich	männlich
sehr gut	> 31	> 69
gut	31-20	69-45
zufriedenstellend	19-12	44-25
schwach	< 12	< 25

Hockstütz:

	weiblich	männlich
gut	> 18	>20
zufriedenstellend	6-18	8-20
schwach	< 6	< 8