

**Zentrum für schulpraktische Lehrerbildung in Essen
Seminar Gymnasium/Gesamtschule**

**Schriftliche Unterrichtsplanung
zum dritten Unterrichtsbesuch im Fach Sport**

1. Datenvorspann

Name:
Datum: 29.05.2015
Uhrzeit: 14.00 – 15.00 Uhr
Schule:

Klasse / Lerngruppe: EF (7 Mädchen, 13 Jungen)
Ausbildungslehrer:
Ausbildungsbeauftragte:
Schulleiterin:
Fachleiter:
weitere Seminarausbilder:

Thema des Unterrichtsvorhabens:

„Fit in den Sommer“ – Erprobung verschiedener Fitnessbereiche unter Berücksichtigung diverser Methoden, Prinzipien sowie Belastungsgrößen zur Erarbeitung, Durchführung und Bewertung eines individuellen Trainingsplans

Thema der Unterrichtseinheit:

„Wir entwickeln einen Fitnesszirkel mit Alltagsgegenständen“ – Kooperative Erarbeitung von Fitnessübungen für einen Kraftzirkel mit Alltagsgegenständen, um durch die Veränderung der Belastungsintensität eine Steigerung der Kraft zu ermöglichen

Kernanliegen der Unterrichtseinheit:

Die SuS können Übungen innerhalb eines Kraftzirkels anforderungsgerecht entwickeln, indem sie in Kleingruppen Übungen mit Alltagsgegenständen zur Steigerung der Kraft von Beinen und Armen erarbeiten, welche unterschiedliche Belastungsintensitäten ermöglichen.

Inhaltsverzeichnis

1. Datenvorspann	1
2. Längerfristige Unterrichtszusammenhänge	2
2.1 Thema des Unterrichtsvorhabens (oben abgleichen!).....	2
2.2 Darstellung des Unterrichtsvorhabens.....	2
2.3 Begründungszusammenhänge	3
2.3.1 Schulische Rahmenbedingungen/Lerngruppenanalyse	3
2.3.2 Curriculare Legitimation	4
2.3.3 Fachdidaktische Einordnung	5
2.3.4 Aufbau und Bedeutung der Stunde im UV.....	5
3. Unterrichtseinheit	6
3.1 Entscheidungen	6
3.2 Begründungszusammenhänge	7
3.2.1 Lernvoraussetzungen	7
3.2.2 Zentrale Inhalte und didaktische Reduktion	7
3.2.3 Didaktisch-methodische Entscheidungen	8
3.2.4 Erwartete Schwierigkeiten und Handlungsalternativen	10
3.3 Verlaufsübersicht	11
4. Literatur	12
5. Anhang (Hallenplan, Stationskarten, Tippkarten).....	12

2. Längerfristige Unterrichtszusammenhänge

2.1 Thema des Unterrichtsvorhabens

„Fit in den Sommer“ – Erprobung verschiedener Fitnessbereiche unter Berücksichtigung diverser Methoden, Prinzipien sowie Belastungsgrößen zur Erarbeitung, Durchführung und Bewertung eines individuellen Trainingsplans

2.2 Darstellung des Unterrichtsvorhabens¹

1. „Wir durchlaufen einen Fitnesszirkel“ – Erprobung eines vorgegebenen Kraftzirkels zum Feststellen der eigenen Leistungsfähigkeit und Einführung eines „Trainingstagebuchs“ unter Berücksichtigung verschiedener Belastungsgrößen
2. „Wir wärmen uns richtig auf“ – Erarbeitung von funktionellen Aufwärm- und Dehnübungen vor dem Durchlaufen eines Kraftzirkels zur Bewussten Aktivierung der belasteten Körperteile und Verletzungsprophylaxe

¹ Aus platztechnischen Gründen wird im weiteren Verlauf des Entwurfs die Kurzform UV für Unterrichtsvorhaben verwendet.

3. „Wir entwickeln einen Fitnesszirkel mit Alltagsgegenständen“ – Kooperative Erarbeitung von Fitnessübungen für einen Kraftzirkel mit Alltagsgegenständen, um durch die Erhöhung und Differenzierung der Belastungsintensität eine Steigerung der Kraft zu ermöglichen
4. „Wir verbessern die Kondition“ – Erprobung allgemeiner Gesetzmäßigkeiten von Ausdauertraining anhand von alternativen Laufübungen, um praxisnah Methoden und Prinzipien des Ausdauertrainings zu erfahren
5. „Mensch lauf doch mehr“ – Kooperative Erarbeitung von motivierenden Spielvariationen des Spiels „Mensch lauf doch mehr“ zur Erhöhung des Laufumfangs und der Intensität aller SuS
6. „Wir machen Aerobic mit Ball“ – Erprobung der alternativen Fitnesssportart „Ballkorobic“ und die kooperative Erarbeitung von neuen Schritten beim Aerobic mit Basketball, zur Entwicklung eigener Bewegungsvarianten
7. „Wir entwickeln einen Trainingsplan“ – Erarbeitung eines eigenen Trainingsplans unter Berücksichtigung der behandelten Inhalte zum Erreichen eines selbstgesteckten Trainingsziels

2.3 Begründungszusammenhänge

2.3.1 Schulische Rahmenbedingungen/Lerngruppenanalyse

Merkmale	Ausprägung	Konsequenz für den Unterricht
Statistische und allgemeine Angaben	<p>Der Kurs setzt sich aus 7 Mädchen und 13 Jungen zusammen.</p> <p>Der Hauptteil der SuS ist durchschnittlich motiviert. Einzelne SuS kommen häufig ohne Sportzeug oder fallen krankheitsbedingt häufig aus.</p> <p>Ich unterrichte den Kurs im Zuge meines Ausbildungsunterrichts seit ca. 2 Monaten.</p>	<p>Durch den Überhang an Schülern müssen Regeln oder Aufgaben so geändert werden, dass die Schülerinnen nicht ausgegrenzt werden.</p> <p>SuS, die auf der Bank sitzen, werden mit Beobachtungsaufgaben oder Schiedsrichteraufgaben bedacht.</p> <p>Rituale wie z.B. Sitzkreis sind eingeführt und laufen ohne große Schwierigkeiten ab.</p>
Leistungsfähigkeit und Motivation	<p>Die Leistungsfähigkeit ist heterogen.</p> <p>Die Motivation der Schüler beim Kraftzirkel ist sehr hoch. Bei den Schülerinnen eher wechselhaft.</p>	<p>Eine Differenzierung ist durch unterschiedliche Intensitätsstufen und der individuellen Wiederholungszahl gegeben.</p> <p>Schülerinnen durch Anfeuern positiv Verstärken und motivieren.</p>
Vorkenntnisse/	Erste Erfahrungen mit den Fitnessübun-	Methoden, Prinzipien sowie Belas-

Vorerfahrungen	gen wurden in den zuvor durchgeführten Stunden gemacht. Keiner der SuS ist im Fitnessstudio. Vorkenntnisse sind durch Allgemeinwissen vorhanden.	tungsgrößen werden im Zuge des UVs eingeführt.
Arbeits- und Sozialformen	Gruppenarbeiten und Sitzkreis oder Sitzen in U-Form sind bekannt.	Die Arbeitsformen werden, je nach Bedarf, im Unterricht genutzt.
Äußere Bedingungen und Material	Die Bedingungen in der Sporthalle sind sehr gut. Insgesamt stehen drei Hallenteile einer Dreifachhalle für den Unterricht zur Verfügung.	Für alle Stationen ist genug Material in der Halle vorhanden. Alltagsgegenstände werden vom LAA mitgebracht. Den SuS steht genügend Platz zur Verfügung, um die Stationen zu erproben.

2.3.2 Curriculare Legitimation

Inhaltsfeld und inhaltliche Schwerpunkte²

<i>Inhaltsfeld</i>	<i>inhaltliche Schwerpunkte</i>
(D) Leistung	<ul style="list-style-type: none"> • Trainingsplanung und -organisation

Bewegungsfeld, Sportbereiche und inhaltliche Kerne³

<i>Bewegungsfeld/Sportbereich</i>	<i>inhaltliche Kerne</i>
(1) Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	<ul style="list-style-type: none"> • Formen der Fitnessgymnastik • Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethode

Kompetenzerwartungen⁴

<i>(7) Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele</i>	
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz	
Die Schülerinnen und Schüler können...	
<ul style="list-style-type: none"> • ein Fitnessprogramm (z. B. Aerobic, Step-Aerobic, Circuit-Training) unter einer ausgewählten Zielrichtung (Steigerung von Kraft, Ausdauer oder Beweglichkeit) präsentieren, • unterschiedliche Dehnmethode im Hinblick auf verschiedene sportliche Anforderungssituationen funktionsgerecht anwenden. 	
Sachkompetenz	
Die Schülerinnen und Schüler können...	
<ul style="list-style-type: none"> • allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Ausdauertraining (Methoden, Prinzipien, Formen) erläutern, 	

² Kernlehrplan für das Gymnasium – Sekundarstufe I in Nordrhein-Westfalen Sport; S.18: Die fett gedruckten Inhalte sind für die geplante Unterrichtseinheit besonders wichtig.

³ ebd. S.20

⁴ ebd. S.34f.

<ul style="list-style-type: none"> • unterschiedliche Belastungsgrößen (u. a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings erläutern.
Methodenkompetenz
Die Schülerinnen und Schüler können... <ul style="list-style-type: none"> • einen zeitlich begrenzten individuellen Trainingsplan zur Verbesserung der Ausdauer erstellen und dokumentieren (z. B. Lerntagebuch).
Urteilskompetenz
Die Schülerinnen und Schüler können... <ul style="list-style-type: none"> • ihren eigenen Trainingsfortschritt kriteriengeleitet beurteilen.

2.3.3 Fachdidaktische Einordnung

Das UV ist dem **Inhaltsbereich 1 „Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen“** zuzuordnen, im welchem sich mehrere Pädagogische Perspektiven des Sportunterrichts wiederfinden lassen. Zum einen erweitern die SuS ihre Bewegungserfahrung (Pädagogische Perspektive **A**), zum anderen können sie das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (Pädagogische Perspektive **D**). Innerhalb der Thematisierung von „Ballkorobic“ wird zudem die Pädagogische Perspektive B (Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten) tangiert. Bei dem **Inhaltsfeld** wird sich an dem Feld **D Leistung** mit dem inhaltlichen Schwerpunkt der Trainingsplanung und –organisation orientiert. Das Thema der Fitness ergibt sich aus dem schulinternen Lehrplan der ein Unterrichtsvorhaben zu diesem Thema in der EF vorsieht.

2.3.4 Aufbau und Bedeutung der Stunde im UV

Das UV besteht aus drei verschiedenen Fitnessbereiche: Dem Kraftzirkel, den spielerische Konditionsübungen und der Aerobic mit Basketballelementen. Zum Start der Reihe wird zunächst der Kraftzirkel thematisiert. Dies dient vor allem als motivierender Einstieg in das UV, da gerade die Schüler sich untereinander behaupten wollen. Zum anderen dient der erste Kraftzirkel auch als Möglichkeit der Überprüfung des Trainingsfortschritts: Jedem SuS wird eine Laufkarte als Trainingstagebuch⁵ an die Hand gegeben. Beim ersten Durchlaufen des Kraftzirkels wird der Status quo ermittelt und notiert. Dieser Kraftzirkel wird möglichst am Ende jeder Stunde durchgeführt und die Werte notiert. Im Laufe des UVs können die SuS ihren individuellen Trai-

⁵ siehe Anhang

ningsfortschritt anhand der Stufen und der Anzahl an Wiederholungen beurteilen. Das Trainingstagebuch bietet zudem die Möglichkeit auch weitere Übungen, beispielsweise Übungen aus der geplanten Unterrichtseinheit⁶, in den Trainingsplan zu übernehmen. Im Zuge der ersten zwei Doppelstunden wurden die Belastungsgrößen Intensität, Umfang, Dauer und Dichte sowie verschiedene Dehn- und Aufwärmmöglichkeiten besprochen. Die geplante UE bietet nun die Möglichkeit einen eigenen Kraftzirkel mit Alltagsgegenständen zu entwickeln, welcher eine Stärkung der Arm- und Beinmuskulatur zu Folge hat. Die SuS sollen sich zudem mindestens zwei Schwierigkeitsstufen überlegen, die eine unterschiedlich starke Belastungsintensität ermöglichen. Sie erarbeiten dadurch ein eigenes Trainingsprogramm mit Geräten, welche sie auch außerhalb eines Fitnessstudios finden. Im Anschluss daran werden verschiedene Methoden und Prinzipien des Ausdauertrainings auf spielerische Weise vermittelt werden. Den Abschluss des UVs bildet der Bereich „Aerobic“. Dadurch soll der Blick der SuS auf das Fitnessstraining erweitert werden, hin zu den Bereichen Breitensport, Fitnesskursen etc. Die Inklusion eines Basketballes ermöglicht in diesem Zusammenhang einen koedukativen Unterricht, da dadurch auch die Schüler zum Aerobic motiviert werden.

3. Unterrichtseinheit

3.1 Entscheidungen

Thema der Unterrichtseinheit

„Wir entwickeln einen Fitnesszirkel mit Alltagsgegenständen“ – Kooperative Erarbeitung von Fitnessübungen für einen Kraftzirkel mit Alltagsgegenständen, um durch die Veränderung der Belastungsintensität eine Steigerung der Kraft zu ermöglichen

Kernanliegen der Unterrichtseinheit

Die SuS können Übungen innerhalb eines Kraftzirkels anforderungsgerecht entwickeln, indem sie in Kleingruppen Übungen mit Alltagsgegenständen zur Steigerung der Kraft von Beinen und Armen erarbeiten, welche unterschiedliche Belastungsintensitäten ermöglichen.

Ergänzende Zielaspekte

⁶ Unterrichtseinheit wird im Folgenden aus platztechnischen Gründen mit UE abgekürzt

- Die SuS sollen erkennen, dass der vorgestellte Kraftzirkel wenig intensiv ist und Alltagsgegenständen beinhaltet.
- Die SuS sollen in Kleingruppen mit den jeweiligen Alltagsgegenständen Übungen überlegen, welche Arm- und Beinmuskulatur stärken und unterschiedliche Intensitäten ermöglichen.
- Die SuS präsentieren ihre entwickelten Übungen verständlich.
- Die SuS sollen den entwickelten Kraftzirkel in Hinblick auf die Aufgabenstellung reflektieren.

3.2 Begründungszusammenhänge

3.2.1 Lernvoraussetzungen

Bei der geplanten Unterrichtseinheit handelt es sich um die dritte Stunde des UVs. Zuvor wurden die verschiedenen Belastungsgrößen anhand eines vorgegebenen Fitnesszirkels eingeführt und an Kraftübungen erprobt. Zudem wurden Dehn- und Aufwärmformen kurz behandelt. Die SuS besitzen also rudimentäres Grundwissen des Krafttrainings. Generell ist das Vorwissen zum Training unterschiedlich stark ausgeprägt, da es einige SuS gibt, welche in Sportvereinen sind, andere wiederum überhaupt keinen Sport außerhalb des Sportunterrichts treiben. Daher handelt es sich bei der Lerngruppe um eine stark **leistungs- und motivational heterogene Klasse**.

Durch den vorgegebenen Kraftzirkel ist den SuS bekannt, dass Übungen verschiedene Belastungsintensitäten ausweisen können, wenn man diese minimal verändert. Dieses Wissen sollen sie auf die selbst entwickelten Übungen übertragen. Durch zufällig zusammengesetzte 4erGruppen sollen möglichst SuS mit höherer Motivation und SuS mit geringerer Motivation gemischt werden, um eine produktive Arbeitsphase zu ermöglichen.

3.2.2 Zentrale Inhalte und didaktische Reduktion

Bei der in der geplanten UE verwendeten **Trainingsmethode** handelt es sich um das so genannte **Zirkeltraining**. Diese Methode stammt ursprünglich aus England und wurde von MORGAN und ADAMSON als „Circuit-Training“ (engl. circuit = Umlauf, Kreislauf) bezeichnet. Im deutschen Sprachgebrauch wurde aus dem „Circuit-Training“ dann das Zirkeltraining und meint die Bewältigung von bewegungsspezifischen Trainingsstationen nach dem Rotationsprinzip. Häufig, wie auch in der UE,

werden die Stationen kreisförmig angeordnet.⁷ Das Zirkeltraining kann je nach Auslegung schwerpunktmäßig die **Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit** oder die **Schnelligkeit** des Trainierenden schulen. In diesem Fall liegt der Schwerpunkt auf der Steigerung der Kraft von Armen und Beinen.

Bei den thematisierten **Belastungsgrößen** handelt es sich um die Intensität, den Umfang, die Dichte und die Dauer. **Belastungsintensität** meint die Reizstärke welche hauptsächlich in Geschwindigkeiten (m/s) oder in Lastmassen (g oder kg) angegeben werden. Die Intensität kann aber auch durch Hebellängen, beispielsweise bei der Liegestütz („Frauen-“ vs. „normale Liegestütz“) variiert werden. Der **Belastungsumfang** beschreibt die Gesamtmenge an Trainingsreizen und wird in Wiederholungshäufigkeiten, Serien oder Streckenmaßen (m, km etc.) angegeben. Dadurch, dass bei der geplanten UE die **Belastungsdauer**, die Zeit der Belastungseinwirkung in Sekunden oder Minuten, vorgegeben ist, ist der Belastungsumfang individuell zur Leistungsfähigkeit der SuS. Das Verhältnis zwischen Belastung und Pause wird als **Belastungsdichte** angegeben. In der geplanten UE entspricht die Pause der gleichen Zeit der Belastungsdauer. Lediglich der Wechsel zwischen den Stationen kann zu der Pause hinzugerechnet werden.⁸

Die Trainingsübungen des heutigen Zirkels werden durch das Material, den **Alltagsgegenständen und Alltagsbewegungen**, bestimmt. Diese sollen motivierend wirken, da ein Anreiz geschaffen wird, Übungen zu entwickeln, welche auch Zuhause ohne großen Materialaufwand durchgeführt werden können. Bei den Alltagsgegenständen handelt es sich um einen Hocker⁹, einen Besen, Putzlappen, Wasserkästen sowie verschiedenen Bücher. Das Hauptaugenmerk wird bei der Entwicklung der Übungen auf die Belastungsintensität gelenkt. Die SuS sollen verschiedene Schwierigkeitsstufen für die Übungen entwickeln, damit jeder nach seinem individuellen Können die Übungen durchführen kann.

3.2.3 Didaktisch-methodische Entscheidungen

Als **Aktivierung und Erwärmung** dient das Spiel Linienlauf mit Fitnessübungen, welches den SuS aus der vorherigen Stunde bekannt ist. Bei diesem wird das Spiel „Linienlauf“ mit zufällig aufgedeckten Fitnessübungen kombiniert. Das ganze wird als

⁷ vgl. Dassel, Hans/Haag,Herbert: Circuit-Training in der Schule; 3. Auflage; Verlag Karl Hoffmann Schorndorf; Stuttgart; S.13

⁸ vgl. Gießing, Jürgen: Muskeltraining mit Kindern und Jugendlichen – Altersgerechte Übungen und Spiele für Schule und Verein; Limpert Verlag Wiebelsheim; S.19-21

⁹ aus Sicherheitsgründen werden kleine Kästen aus der Sporthalle verwendet

Staffelspiel durchgeführt, um die SuS zu motivieren. Neben der Beinmuskulatur wird durch die Fitnessübungen auch der Oberkörper erwärmt und auf den nachfolgenden Kraftzirkel vorbereitet.

Dieser Kraftzirkel dient der **Problematisierung** und Hinführung zu der Erarbeitungsphase. Der Zirkel besteht aus alltäglichen Aufgaben mit Gegenständen, (Hocker, Besen, Putzlappen, Wasserkasten und Bücher) die im Alltag wiederzufinden sind. Der Kraftzirkel ist jedoch wenig belastend und dementsprechend auch nicht motivierend. Dies sollte den SuS nach dem einmaligen Durchlaufen des Zirkels bewusst werden.

Die **Aufgabe** ist es nun für die SuS in Kleingruppen Übungsformen für je eines der Alltagsgegenstände zu entwickeln. Es sollte je eine Übung zur Stärkung der Arme und eine Übung zur Stärkung der Beine entwickelt werden. Aus diesem Grund sind alle Gegenstände doppelt vorhanden. Zudem sollen die Übungen verschiedenen Belastungsintensitäten bzw. Schwierigkeitsstufen ermöglichen.

Die **Gruppen** finden sich zusammen, indem jeweils die Zweierteams, welche zufällig an denselben Alltagsgegenständen stehen, zusammen gehen und eine Gruppe bilden. Je nach Anzahl der aktiven und passiven Schüler können die Gruppen dann aus 4-5 Personen bestehen. Die Gruppen treffen sich an dem jeweiligen Stationschild.

Für die Arbeitsphase stehen den Gruppen die jeweiligen Alltagsgegenstände sowie **Tippkarten** zur Verfügung. Die Tippkarten bieten die Möglichkeit der Differenzierung und können als Hilfen von den Gruppen benutzt werden. Die Tippkarten bestehen aus einer allgemeinen Tippkarte bezogen auf die Belastungsintensität und aus zwei bis drei speziellen Tippkarten bezogen auf den jeweiligen Gegenstand. Die Schwierigkeitsstufen sollten kurz auf den jeweiligen laminierten Stationskarten skizziert werden, damit den SuS beim Erproben des überarbeiteten Kraftzirkels die jeweilige Übung präsent ist.

Nach der Arbeitsphase (**→Zwischenreflexion**) bekommen die Gruppen die Möglichkeit ihre Übungen den anderen Gruppen zu präsentieren und vorzustellen. Dies wird in einem Rundlauf von Station zu Station vollzogen. Beim anschließenden Erproben (**Reflektierte Praxis**) des „überarbeiteten“ Kraftzirkels werden alle Stationen auf die Steigerung der Intensität hin erprobt.

Den Abschluss der UE bilden die Reflexion des „überarbeiteten“ Zirkels, dem Ausblick auf die nächste Stunde sowie der Verabschiedung.

3.2.4 Erwartete Schwierigkeiten und Handlungsalternativen

Bei der Entwicklung von den Übungsformen kann es zu der Schwierigkeit kommen, dass die SuS einzelner Gruppen zu „ideenlos“ sind und ihnen keine Übungen einfallen. Zu diesem Zwecke stehen allen Gruppen **Tippkarten** zur Verfügung, welche Hinweise und Tipps zur Entwicklung der Übung bezogen auf die jeweiligen Alltagsgegenstände geben sollen. Falls diese nicht weiterhelfen steht der LAA als Berater zur Verfügung.

Wenn die Gruppen sich Übungen überlegen, welche **gesundheitsschädlich** sein könnten, werden sie vom LAA darauf hingewiesen.

Bei der **Präsentation** der einzelnen Stationen muss darauf geachtet werden, dass alle SuS konzentriert aufpassen und sich möglichst in einem Halbkreis um die jeweilige Station aufstellen.

Bei **Zeitproblemen** werden nur so viele Stationen präsentiert wie möglich. Dementsprechend werden in der nachfolgenden Erprobung auch nur diese Stationen durchlaufen. Die anderen Stationen werden ggf. in der Folgestunde präsentiert und erprobt.

Die **Stationen des „überarbeiteten“ Zirkels** sollten am Ende so aufgebaut werden, dass einer Übung für die Beine, eine Übung für die Arme folgt. Um dies zu gewährleisten werden die einzelnen Gruppen darauf hingewiesen.

3.3 Verlaufsübersicht

Phase	Geplantes Lehrerverhalten	Erwartetes Schülerverhalten	Didaktischer Kommentar
Begrüßung	<ul style="list-style-type: none"> - LAA begrüßt SuS und stellt Besuch vor - LAA gibt Verlauf über die Stunde 	<ul style="list-style-type: none"> - SuS sitzen auf Bänken in U-Form 	<ul style="list-style-type: none"> - Ritualisierter Beginn - Verlaufstransparenz
Aktivierung und Erwärmung	<ul style="list-style-type: none"> - LAA initiiert das Spiel „Linienlauf“ - LAA bildet 4(3) Mannschaften durch abzählen - LAA gibt Startsignal - LAA ruft SuS an Station 1 zusammen 	<ul style="list-style-type: none"> - SuS stellen sich an den Hütchen auf - SuS führen Linienlauf als Staffelspiel durch - SuS gehen an Station1 	<ul style="list-style-type: none"> - Aufwärmspiel ist bekannt - Ganzkörperaktivierung - Erwärmung
Problematisierung	<ul style="list-style-type: none"> - LAA stellt Fitnesszirkel vor und gibt Transparenz über den zeitlichen Umfang und Dichte der Übungen - LAA lässt Zweier-/Dreier-Teams zusammenfinden - LAA gibt Start- und Stoppsignal → Pfiff (ggf. Invaliden diesen Auftrag überlassen) - LAA holt SuS in den Sitzkreis - LAA gibt Impulse zur Besprechung des Zirkels - LAA gibt Arbeitsauftrag, Zeittransparenz und weist auf Tippkarten hin 	<ul style="list-style-type: none"> - SuS hören LAA zu - SuS suchen sich einen Partner und gehen mit diesem zu einer der Stationen - SuS führen Fitnesszirkel durch - Invaliden erhalten Beobachtungsauftrag und achten auf die Zeit - SuS kommen in Sitzkreis zusammen - SuS äußern sich zum Kraftzirkel 	<p><u>Problem:</u> SuS sind unterfordert und empfinden keine Anstrengung; erkennen aber, dass es sich um Alltagsgegenstände handelt</p> <ul style="list-style-type: none"> - ggf. laminierte Begriffe der Belastungsgrößen reinreichen
Anwendung	<ul style="list-style-type: none"> - LAA begleitet die Gruppen-/Partnerarbeitsprozesse - LAA beendet GA durch ein Signal und ruft SuS an die 1.Station 	<ul style="list-style-type: none"> - SuS gehen in Kleingruppen zusammen - SuS erarbeiten Fitnessübungen mit den jeweiligen Alltagsgegenständen - Invaliden helfen bei der Planung - SuS kommen zum LAA 	<p><u>Differenzierung:</u> Tippkarten</p> <p><u>Material:</u> Hocker; Wasserkasten; Putzlappen; Besen; Bücher</p>
Zwischenreflexion	<ul style="list-style-type: none"> - LAA moderiert Präsentation der Übungen - LAA lässt SuS den „überarbeiteten“ Fitnesszirkel durchlaufen 	<ul style="list-style-type: none"> - SuS präsentieren ihre Fitnessübungen (Vormachen + Erklären) - Invaliden bekommen Auftrag wie zu Beginn 	
reflektierte Praxis	<ul style="list-style-type: none"> - LAA beobachtet die Ausführung des überarbeiteten Zirkels → Start- und Stoppsignal (siehe oben) - LAA holt SuS in den Sitzkreis - LAA gibt Impuls zum Vergleich des Anfangszirkels mit dem „überarbeiteten“ Zirkel 	<ul style="list-style-type: none"> - SuS führen den Zirkel durch - SuS kommen in den Sitzkreis - SuS reflektieren die Übungen 	<ul style="list-style-type: none"> - ggf. nächste Stunde restliche Übungen erproben
Abschluss	<ul style="list-style-type: none"> - LAA gibt Ausblick über die nächste Stunde und verabschiedet sich 	<ul style="list-style-type: none"> - SuS hören zu 	<p><u>Reihentransparenz</u></p>

4. Literatur

- Aßmann, Konstanze (2013): Methodenprofi – Kooperatives Lernen. Finken Verlag; 2. Auflage.
- Dassel, Hans/Haag, Herbert: Circuit-Training in der Schule; 3. Auflage; Verlag Karl Hoffmann Schorndorf; Stuttgart
- Gießing, Jürgen (2009): Muskeltraining mit Kindern und Jugendlichen – Altersgerechte Übungen und Spiele für Schule und Verein; Limpert Verlag Wiebelsheim
- Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes Nordrhein-Westfalen (2012): Kernlehrplan für das Gymnasium – Sekundarstufe I in Nordrhein-Westfalen. Sport.

5. Anhang

- **Hallenplan**
- **Stationskarten**
- **Tippkarten**
- **Trainingstagebuch**

Hallenplan



