



Schriftlicher Entwurf für den 2. Unterrichtsbesuch am

Datenvorspann

Name:
Fach: Sport
Lerngruppe: 9d (29 SuS, 16w/13m)
Zeit: 09:55-11:25
Schule:
Sportstätte:

Fachseminarleiter:
Hauptseminarleiter:
Ausbildungslehrer: (SAU)
Schulleiterin:
Ausbildungsbeauftragter:
Gast:

Thema des Unterrichtsvorhabens:

15 Minuten Kräftigung pro Woche – Werde ich Fortschritte erzielen?
Erstellung eines gesundheitsorientierten Krafttrainings für den selbstständigen Einstieg in die Sportstunde

Thema der Unterrichtsstunde:

Eine durch das Belastungsempfinden gesteuerte Auswahl von Übungen zur Erstellung eines am individuellen Leistungsstand orientierten Kraftübungsprogramms

Kernanliegen der Unterrichtsstunde

Die SuS sollen abschätzen, bei welcher Kraftübung sie weder überfordert noch unterfordert sind, indem sie eine Skala für das Belastungsempfinden anwenden und den eigenen Übungsvollzug daraufhin evaluieren. Damit entwickeln sie eine Urteilskompetenz, die Intensität verschiedenen Übungen für sich einzuschätzen und Übungen auf der Grundlage des eigenen Leistungsniveaus auszuwählen.

Darstellung des Unterrichtsvorhabens

Thema:

1. Veränderbare Merkmale von Kräftigungsübungen, die die Intensität beeinflussen, an ausgesuchten Übungen variieren, um verschiedene Übungen einfacher und schwerer zu gestalten
2. Merkmale einer ungesunden Bewegungsausführung ausgewählter Übungen bei der Partnerkorrektur identifizieren und korrigieren, um eine gesunde Bewegungsausführung zu realisieren
3. Eine durch das Belastungsempfinden gesteuerte Auswahl von Übungen zur Erstellung eines am individuellen Leistungsstand orientierten Kraftübungsprogramms
4. Vom Kraftzirkel zur selbstständigen Organisation eines Kraftübungsprogramms – Regeln für die Organisation begründet entwickeln, um ein zeiteffizientes Kraftübungsprogramm zu ermöglichen

Verlaufsplan

Lehrschritte / Lehrformen Intention und Aktivität der Lehrkraft	Inhaltsaspekte (z. B. Gegenstände, Fachbegriffe, Fragestellungen, , Aufgaben ...)	Lernschritte / Lernformen Intendiertes Schülerverhalten	Organisation
Eintreffen der Schüler/Aufbau			
Aufforderung zum Aufbau; Nach Fertigstellung: schließen des Geräteriums	Aufbauen von Geräten zu Beginn der Stunde	Die eintreffenden SuS beteiligen sich selbstständig am Aufbau	Beamer (Aufbauplan), offener Geräteraum
Einstieg			
Begrüßung; Schmuckkontrolle; Schaffen von (Ziel-)Transparenz; Vorstellung der Skala für das Belastungsempfinden	Vorstellung des Besuches; Ausblick auf das Thema und den Verlauf der Unterrichtsstunde geben; „Aktivitätszeit heute relativ gering – kommt zugute für Personen im Ramadan“; Anknüpfen an Aspekte der Unterrichtsreihe („saubere Bewegungsausführung → Partnerkorrektur“) Vorstellen der Skala.	SuS hören zu;	Beamer
Problematisierung			
Mit warm laufen, Liegestütze laut mitzählen, Aufkleber rot verteilen, Ergebnisse besprechen: Problem inszenieren	Aufwärmen; Aufgabe 1: normale Liegestütz (Ziel 15 Wdh.); Belastungsempfinden einschätzen; Lehrer-Schüler-Gespräch Problem: Trainingswirksamer aber gesunder Reiz?	Warm laufen (mit Armkreisen), Liegestütz sauber ausführen und selbstständig abbrechen; Belastungsempfinden einschätzen und auf Plakat markieren; Problem erörtern + Lösungsvorschläge	Plakat „leere Skala“ (sichtgeschützt → Scham vermeiden), Aufkleber (rot), Beamer
Erarbeitung 1			
Arbeitsauftrag 2 deutlich machen; Arbeitsblätter verteilen; grobe Bewegungsfehler korrigieren	Dem individuellen Leistungsniveau angemessene Liegestützvariation finden	wählen angemessenes Übungslevel (Drücken); üben; (MIA-SuS: Bewegungskorrektur & protokollieren) tragen Werte auf das Arbeitsblatt ein,	Beamer, Arbeitsblätter, Stifte, Aufbau nutzen

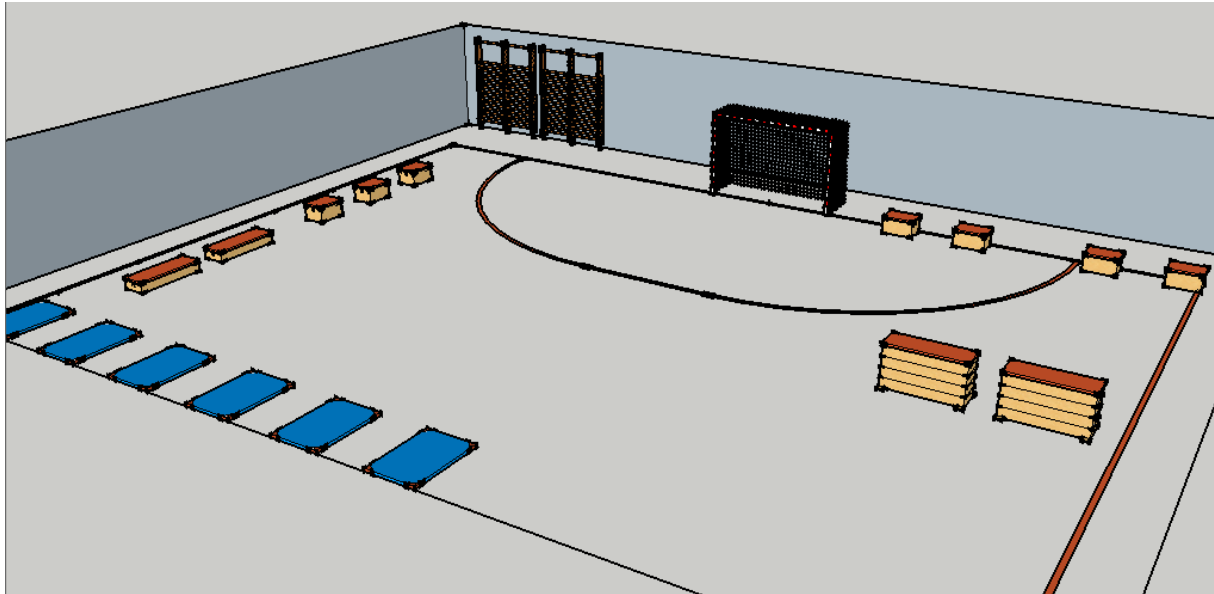
Reflexion 1			
Aufkleber blau verteilen, auffordern den Unterschied vorher-nachher zusammenzufassen/zu erklären	Zielerreichung statistisch evaluieren (grafisch darstellen, was die Schüler durch eigene Entscheidung erreicht haben)	Belastungsempfinden auf Plakat markieren, Ergebnisse zusammenfassen	Plakat, Aufkleber (blau)
Erarbeitung 2			
Arbeitsauftrag 3 deutlich machen	Auswahl einer anderen Übung für eine andere Muskelgruppe ohne Pre-Test	SuS wählen selbstständig an den Übungsstationen eine Übung, üben und protokollieren die Werte(MIA-SuS s.o.)	Stationen + Plakate (Siehe Anhang)
Reflexion 2			
Beispielwerte anführen; Lösungen von den Schüler erbitten und Lösungen vorschlagen	Aus den protokollierten Werten selber evaluieren, ob die Wahl korrekt war.	SuS sollen auf der Grundlage vorgegebener Werte entscheiden, welches Level im nächsten Satz gewählt werden sollte; mit eigenen Werten durchführen	Beamer, Arbeitsblätter, Stifte
Erarbeitung 3			
Arbeitsauftrag 4 deutlich machen Beam gegen Ende der Phase abbauen	Restliche Übungen auswählen und für den nächsten Satz evaluieren (Stationsbetrieb)	SuS wählen selbstständig an den restlichen Übungsstationen eine Übung, üben, protokollieren und evaluieren die Werte(MIA-SuS s.o.)	Stationen + Plakate, Arbeitsblätter, Stifte
Sicherung			
„Was habt ihr heute gelernt?“ „was müsstest ihr beachten, wenn ihr dieses Kraftprogramm Zuhause fortführt und nicht exakt die gleichen Übungen machen könntet?“	Zusammenfassung des Gelernten, Übertragung auf Training mit anderen Übungen.	SuS beantworten die vom Lehrer gestellten Fragen	Sitzkreis
Abschluss			
zum Abbauen auffordern; anleiten	Abbau; Völkerball	Abbau, spielen	Bälle, Hütchen

Literatur

Thienes, G. (2008). Trainingswissenschaft und Sportunterricht. Berlin: ProBusiness GmbH

Anhang

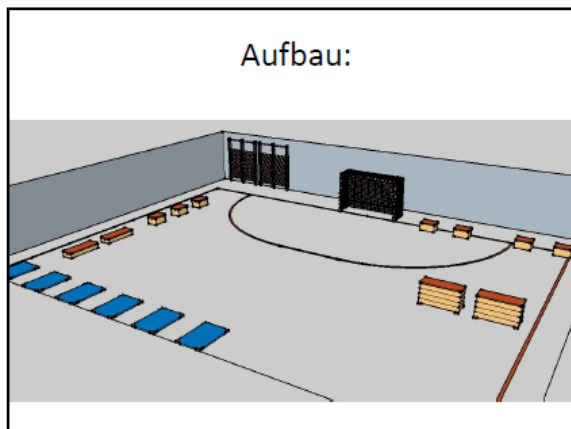
Aufbauplan:



Arbeitsblatt:

(siehe nächste Seite)

Powerpoint-Folien



Unser gesundes Workout
für den Einstieg in die Sportstunde

Heute erarbeitet sich jeder seinen eigenen Plan für unser Workout!

Skala für das Belastungsempfinden

1	Anstrengung war nicht vorhanden
2	Ich hätte noch <u>mehr als 10</u> saubere Wiederholungen schaffen können
3	Es wären noch <u>4 - 10</u> saubere Wiederholungen möglich gewesen
4	Es wären noch <u>1-3</u> saubere Wiederholungen möglich gewesen
5	Ich hätte <u>keine weitere</u> saubere Wiederholung geschafft
6	Die letzte Wiederholung musste ich <u>abbrechen</u>

Aufgabe:
Liegestütz (Drücken)

The illustration shows a person in a black long-sleeved shirt and leggings performing a push-up on a light-colored mat. They are in a plank position with their arms extended and their body straight.

- Gemeinsam/gleiche Geschwindigkeit

→ **selbstständig abbrechen**, wenn ihr die Übung nicht/nicht mehr sauber ausführen könnt!!!

- Wo glaubst du, befindest du dich auf der Skala nach deiner letzten Wiederholung?
Leg dich fest!

Skala für das Belastungsempfinden

Wo würdet ihr euer Belastungsempfinden am Ende der Übung einordnen?

1	Keine Anstrengung
2	mehr als 10
3	4 - 10
4	1-3
5	0
6	Abbruch

Skala für das Belastungsempfinden

1	Anstrengung war nicht vorhanden
2	Anstrengung war kaum vorhanden
3	Es war anstrengend
4	Es war sehr anstrengend
5	Es war zu anstrengend
6	Es war viel zu anstrengend

Skala für das Belastungsempfinden

1	Anstrengung war nicht vorhanden
2	Anstrengung war kaum vorhanden Ich hätte noch mehr als 10 saubere Wiederholungen schaffen können
3	Es war anstrengend Es wären noch 4 - 10 saubere Wiederholungen möglich gewesen
4	Es war sehr anstrengend Es wären noch 1-3 saubere Wiederholungen möglich gewesen
5	Es war zu anstrengend Ich hätte keine weitere saubere Wiederholung geschafft
6	Es war viel zu anstrengend Die letzte Wiederholung musste ich <u>abbrechen</u>



Aufgabe 2: Liegestütz-Variationen

Entscheide dich für eines der vorgegebenen Übungslevel um folgendes Ziel zu erreichen:

Wdh.: 15-20

BE: 3-4

Bewegungsgeschwindigkeit wie zuvor
Werte eintragen!

Skala für das Belastungsempfinden

Wo würdet ihr euer Belastungsempfinden am Ende eurer selbst gewählten Übung einordnen?

1	Keine Anstrengung
2	mehr als 10
3	4 - 10
4	1-3
5	0
6	Abbruch

Aufgabe 3: Das richtige Level finden

Suche eine freie Station und entscheide dich für eine Übung!!!
Ziel bleibt gleich:

Wdh.: 15-20

BE: 3-4

Bewegungsgeschwindigkeit wie zuvor,
Werte eintragen!

ÜbungXY

?	Level	Wdh.	BE
	2	15	5

ÜbungXY		
Level	Wdh.	BE
2	15	5
1		

ÜbungXY		
Level	Wdh.	BE
2	20	4

ÜbungXY		
Level	Wdh.	BE
2	20	4
2-3		

Aufgabe 4:
Das richtige Level finden für die übrigen Muskelgruppen

Ziel bleibt gleich:

Wdh.: 15-20

BE: 3-4

Bewegungsgeschwindigkeit wie zuvor

Stationsplakate

BEINE



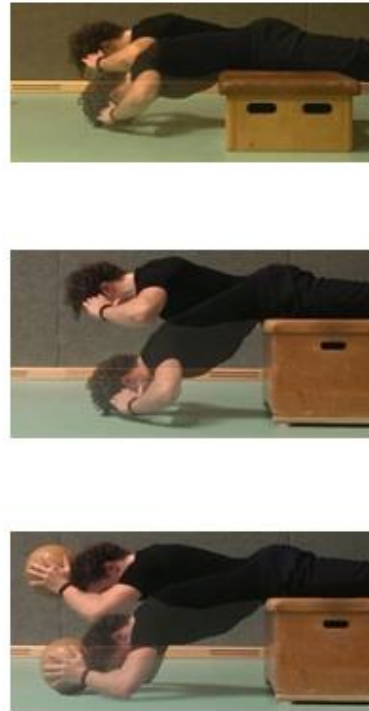
**D
R
Ü
C
K
E
N**



Level



**R
Ü
C
K
E
N**



Level



**B
A
U
C
H**



Level



**Z
I
E
H
E
N**



Level

