



**Kurzgefasste schriftliche Planung für den zweiten Unterrichtsbesuch
im Fach Sport zum Lernen in Distanz (asynchrones Format)**

Name:

Lerngruppe: Klasse 5c (24 Schülerinnen)

Zeit: 24.02.2021 – 24.03.2021

Schule:

Lernplattform: Zoom-Konferenzen und Moodle als Dateiablageort

Anwesend:

Für das ZfsL

Fachseminarleiter:

Für die Schule

Ausbildungsbeauftragter:

Thema des Unterrichtsvorhabens

Entspannt durch den Lockdown - Erarbeitung des kriteriengeleiteten Aufbaus bei einer motorischen Übungsabfolge durch eine selbstständige Erprobung und Reflexion verschiedener Entspannungstechniken mit dem Ziel der Entwicklung einer individuellen Entspannungsroutine

Kernanliegen/Kompetenzerwartung

Die Schülerinnen sollen unter Einhaltung bestimmter Kriterien eine eigene Entspannungsroutine entwickeln, indem sie verschiedene Entspannungstechniken selbstständig erproben und reflektieren und anschließend die bereits erwähnten Kriterien mithilfe der Lehrkraft formulieren.

1 Verlaufsübersicht

Unterrichtsphasen (ggf. in Anlehnung an ein Artikulationschema) Welche zeitliche Struktur?	Sachinhalte Um was geht es? Was ist Sache?	Methodische Hinweise (z.B. Aktions-/Sozialform) Wer agiert wie?	Medien/Materialien Womit wird gearbeitet bzw. die Arbeit unterstützt?	Mitarbeit Wie viele S. machen mit?
24.02. (Zoom)	<ul style="list-style-type: none"> • Einführung in das Unterrichtsvorhaben • Was ist Entspannung? • Warum benötigt der Mensch Entspannung? • Klärung des Vorgehens/Organisatorisches 	UG; GA		
24.02. – 03.03. (Atmung)	<ul style="list-style-type: none"> • Erprobung zur Atmung • S. führen selbstständig 5 Übungen zur Atmung durch und reflektieren ihr Wohlbefinden vor und nach der Durchführung 	EA	AB 1, Tagebuch	
03.03. (Zoom)	<ul style="list-style-type: none"> • Gemeinsame Reflexion der vergangenen Woche • Hinführung zu den Kriterien • Organisation für das Thema der nächsten Woche 	UG; GA		
03.03. – 10.03. (Muskelentspannung)	<ul style="list-style-type: none"> • Erprobung zur Muskelentspannung • S. führen selbstständig 5 Übungen zur Muskelentspannung durch und reflektieren ihr Wohlbefinden vor und nach der Durchführung 	EA	AB 2, Tagebuch	
10.03. (Zoom)	<ul style="list-style-type: none"> • Gemeinsame Reflexion der vergangenen Woche • Weiterführung der Kriterien • Organisation für das Thema der nächsten Woche 	UG; GA		
10.03. – 17.03. (Yoga)	<ul style="list-style-type: none"> • Erprobung Yoga • S. führen selbstständig 5 Übungen aus dem Bereich Yoga durch und reflektieren ihr Wohlbefinden vor und nach der Durchführung 	EA	AB 3, Tagebuch	

<p>17.03. (Zoom)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gemeinsame Reflexion der vergangenen Woche • Festsetzung der Kriterien • Organisation für die eigene Erarbeitung einer Entspannungsroutine 	<p>UG; GA</p>		
<p>17.03. – 24.03. (Erarbeitung)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • S. entwickeln ihre eigene Entspannungsroutine unter Beachtung der festgelegten Kriterien 	<p>EA</p>	<p>AB 4, Kriterien, Vorlage Entspannungsroutine</p>	
<p>24.03. (Abgabe)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • S. geben das Tagebuch (Reflexion) und ihre selbstentwickelte Entspannungsroutine per Moodle ab 			<p>22 von 24</p>

2 Anhang

Arbeitsblatt 3

Liebe Schülerinnen der Klasse 5c,
in dieser Woche beschäftigen wir uns mit verschiedenen Übungen aus dem Yoga. Yoga ist eine Bewegungsform zwischen Entspannung, Bewegungsmeditation, Fitness und Gesundheit. Yoga kann dabei helfen, eine gute innere Balance zu finden. Vorab beachtet aber bitte noch folgende **Hinweise**:

- Führt die Übungen nur aus, wenn ihr euch absolut **gesund** fühlt.
- Führt die Übungen (wenn möglich) unter **Aufsicht einer erwachsenen Person** aus.
- Lest euch die **Beschreibung der Übung** gut durch und haltet euch bei der Umsetzung daran.
- Falls ihr **Schmerzen/Beschwerden/Probleme** bekommt, unterbrecht die Übung sofort.
- Sucht euch jetzt einen **gemütlichen Ort, an dem ihr ungestört seid**.
- Am besten funktionieren die Übungen auf einer **Matte**, einem **Handtuch** oder einem anderen **weichen Untergrund**.

Übung 1: „Es war einmal...“

[Siehe Video.](#)

Übung 2: „Der Schmetterling“



- Setze dich aufrecht hin
- Bringe deine Fußsohlen aneinander
- Drücke deine Knie nach außen
- Bewege deine Knie nach oben und unten und stelle dir vor, du bist ein Schmetterling, der mit den Flügeln schlägt
- Flattere so insgesamt 5 Mal auf und ab

Übung 3: „Der Löwe“



- Setze dich auf deine Fersen
- Lege deine Hände auf deine Knie
- Strecke deine Arme nacheinander nach vorne aus und spreize deine Finger
- Reiß deine Augen weit auf und öffne deinen Mund
- Stelle dir vor du bist ein Löwe, der gerade schläfrig in der Sonne sitzt und gähnt
- Atme insgesamt 5 Mal kräftig ein und wieder aus und strecke beim Ausatmen die Zunge heraus.

Übung 4: „Die Möwe“



- Stelle dich aufrecht hin und breite deine Arme auf Schulterhöhe aus
- Beuge deinen Oberkörper aus den Hüften mit geradem Rücken nach vorne
- Richte dich wieder etwas auf, sodass dein Oberkörper parallel zum Boden zeigt
- Bringe deinen Oberkörper weit nach vorne
- Bewege deine Arme nach oben und unten
- Stelle dir vor, du bist eine Möwe, die gerade zu einem Flug über den Strand ansetzt
- Schlage insgesamt 5 Mal mit den Flügeln

Übung 5: „Der Bär“



- Berühre mit deinen Händen und Füßen den Boden
- Deine Knie sollten sich dabei unter der Hüfte befinden
- Deine Hände sind genau unter deinen Schultern
- Streck deine Beine und lasse deine Füße ganz auf dem Boden
- Laufe jetzt ein paar Meter mit gestreckten Armen und Beinen
- Stelle dir vor, du bist ein Bär, der gerade auf Nahrungssuche ist
- Wiederhole das ganze 5 Mal

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Tagebuch

„Entspannt durch den Lockdown“ – Mein persönliches Tagebuch



Wie fühlst du dich heute (bevor du die Übungen durchgeführt hast)?	
--	--

Atmung (24.02.2021-03.03.2021)	Name der Übung	Was ist dir bei der Durchführung der Übung aufgefallen?
Übung 1		
Übung 2		
Übung 3		
Übung 4		
Übung 5		

Wie fühlst du dich (nachdem du die Übungen durchgeführt hast)?	
Welche Übung würdest du in deine eigene Entspannungsroutine aufnehmen und warum?	

Wie fühlst du dich heute (bevor du die Übungen durchgeführt hast)?	
--	--

Muskelentspannung (03.03.2021-10.03.2021)	Name der Übung	Was ist dir bei der Durchführung der Übung aufgefallen?
Übung 1		
Übung 2		
Übung 3		
Übung 4		
Übung 5		

Wie fühlst du dich (nachdem du die Übungen durchgeführt hast)?	
Welche Übung würdest du in deine eigene Entspannungsroutine aufnehmen und warum?	

Wie fühlst du dich heute (bevor du die Übungen durchgeführt hast)?	
--	--

Yoga (10.03.2021-17.03.2021)	Name der Übung	Was ist dir bei der Durchführung der Übung aufgefallen?
Übung 1		
Übung 2		
Übung 3		
Übung 4		
Übung 5		

Wie fühlst du dich (nachdem du die Übungen durchgeführt hast)?	
Welche Übung würdest du in deine eigene Entspannungsroutine aufnehmen und warum?	

Kriterien

Kriterien für die eigene Entspannungsroutine

Liebe Schülerinnen der Klasse 5c,

hier findet ihr die Kriterien, die wir zusammen erarbeitet haben, damit ihr eure eigene Entspannungsroutine erstellen könnt.

Routine:

- etwas, das man regelmäßig tut
- es kommt drauf an, was man tut und wann man es tut

Kriterien:

- Auflistung oder Stichpunkte, damit etwas gelingt
- Regeln oder Richtlinien, an die man sich halten sollte

Anhand der folgenden Kriterien, werden eure selbst erstellten Entspannungsroutinen bewertet:

1. Am Anfang der Routine sollte ein **spielerischer Einstieg** stehen. Dies kann durch eine Geschichte oder ein Video erfolgen. Der Einstieg dient zur Motivation und man kann sich besser auf die Entspannung einlassen.
2. Die Abfolge der Übungen ist vom „**Leichten zum Schweren**“ aufgebaut. Die Übungen werden also immer schwerer (z.B. fiel uns allen die Übung „Bergatmung“ schwerer als die Übung „Atmen und Zählen“).
3. Die Abfolge der Übungen ist auch vom „**Einfachen zum Mehrfachen**“ aufgebaut. Die Übungen werden also immer komplexer (z.B. mussten bei der Muskelentspannung immer mehr Muskeln angespannt werden; erst nur das Gesäß und am Ende alle Muskeln des Körpers).
4. Man braucht eine **Beschreibung der Übung**, damit man weiß, wie die Übung funktioniert. Die Beschreibung kann in Stichworten erfolgen.
5. **Bilder oder Videos** helfen dabei, zu verstehen, wie eine Übung genau funktioniert.
6. Die Routine sollte aus **mindestens fünf Übungen** bestehen.
7. Dabei sollte **mindestens eine Übung „neu“** sein.

Vorlage Entspannungsroutine

Meine eigene Entspannungsroutine (17.03.-24.03.2021)

Übung	Name der Übung	Beschreibung
1		
2		
3		
4		
5		