



**Kurz gefasste schriftliche Planung für den zweiten Unterrichtsbesuch
im Fach Sport**

Name:
Lerngruppe: EF (21 SuS, 13w/8m)
Zeit: 9:12 – 10:20 Uhr
Schule:
Sportstätte:

Anwesend:
Für das ZfsL
Fachseminarleiter:
Für die Schule
Ausbildungslehrer:

Thema der Unterrichtseinheit:

Krafttraining mit Geräten – Entwicklung von Übungen für bestimmte Muskelgruppen mit variabler Schwierigkeit/Intensität

Kernanliegen:

Die SuS entwickeln kriteriengeleitet Kraftübungen mit Gerät und variabler Schwierigkeit und führen diese anschließend in Form eines Kraftzirkels aus

Darstellung des Unterrichtsvorhabens

Fitness - Diagnose und Förderung der individuellen Fitness durch Kraftübungen mit und ohne Geräte.

| UE | Thema |
|-----------|--|
| 1 | Fitnessstudio – Explorative Einführung in den Kraftsport an verschiedenen Geräten |
| 2 | 1. Einheit der individuellen Leistungsmessung im Kraftzirkel zur Feststellung des Übungsbedarfs |
| 3 | Die Muskulatur – Erfahrungsorientierte Erarbeitung der wichtigsten Muskelgruppen |
| 4 | Krafttraining mit Geräten – Entwicklung von Übungen für bestimmte Muskelgruppen mit variabler Schwierigkeit/Intensität |
| 5 | 2. Einheit der individuellen Leistungsmessung im Kraftzirkel zur Feststellung des Fortschritts |
| 6 | Eigenständige individuelle Förderung der Muskelgruppen mit Übungsbedarf |
| 7 | Tabata – Intervalltraining zur Förderung der körperlichen Fitness |
| 8 | 3. Einheit der individuellen Leistungsmessung im Kraftzirkel zur Feststellung des Fortschritts |

Verlaufsübersicht

| Phase | Inhalt | U-Form | Material/Medien | Kommentar |
|--------------------------------|--|-----------|--|---|
| <i>Umziehen</i> | | | | |
| Einstieg und Problematisierung | Begrüßung Transparenz über den Stundenverlauf Problemstellung aus vergangenen Stunden: Kraftübungen stellen unterschiedliche Anforderungen an einzelne SuS, da keine variable Schwierigkeit vorhanden | Stehkreis | | - Im Kraftzirkel konnten einige SuS eine Übung nur kurz, andere wiederum sehr lange ausführen, sodass die Dauer der Übung sehr unterschiedlich war - fehlende Individualisierung |
| Erwärmung | Selbstständige Erwärmung in 3er Gruppen → einer macht eine Laufübung vor, die anderen machen nach → wird die Musik leiser, wird gewechselt, wird die Musik lauter, startet die nächste Laufübung | GA | Musikanlage, Musik 4 Hütchen | - Diese Form der selbstständigen Erwärmung ist der Lerngruppe aus dem UV bekannt - Das Lauf-ABC lernte die Gruppe ebenfalls in dem UV kennen |
| Erarbeitung | Gruppenzuteilung durch Muskelkarten (3er- und 4er-Gruppen) → in den Gruppen Übungen entwickeln und ausprobieren Aufgabenstellung: Entwickelt gemeinsam eine Übung zur Kräftigung eures Muskels/eurer Muskelgruppe und beachtet dabei folgende Kriterien: • Es sollen mindestens zwei verschiedene Schwierigkeitsstufen möglich sein | GA | Muskelkarten, 6 Hütchen und Karten zur Orientierung, wo die Übung aufgebaut werden soll Blatt mit der Aufgabenstellung Geräte zur Wahl: | - die SuS haben vorher Übungen absolviert und dann erkannt, welche Muskelgruppe aktiviert wurde - Nun sollen sie selbst Übungen für eine Muskelgruppe entwickeln - Die Geräte Hanteln, Theraband und Medizinball wurden noch gar nicht verwendet, sodass sie die Funktion der Materialien erproben und sinnvoll in ihre Übung einbauen sollen |

| | | | | |
|------------------------------|---|----------------------|---|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • die Übung soll alleine ausgeführt werden können • mindestens eins der vorhandenen Geräte soll verwendet werden <p>Baut eure Übung so auf, dass zwei Personen sie gleichzeitig ausführen können.</p> <p>LP gibt Tipps und ist Ansprechpartner bei Schwierigkeiten</p> | | Hanteln, Therabänder, Medizinball, Kästen ... | <ul style="list-style-type: none"> - zusätzlich können alle üblichen Geräte aus der Sporthalle verwendet werden - Inaktive SuS arbeiten in den Gruppen mit |
| Präsentation | Gruppen stellen ihre Übungen vor | Präsentation/Ple-num | | - Übungen werden von einem/einer aus der Gruppe vorgemacht und erklärt |
| Übung | <p>Die Übungen werden in einem Zirkeltraining ausgeführt (zu viert/dritt an einer Übung) → zwei führen Übung aus, zwei haben Pause (1 Min.) → Wechsel → Wechsel der Übung</p> <p>Die Musik signalisiert Übungszeit und Wechsel</p> | EA | Musik, Musikanlage | <ul style="list-style-type: none"> - Inaktive SuS bedienen die Musikanlage und stoppen die Zeit - SuS können individuell über die Intensität der Übung entscheiden - durch die vorangegangenen Stunden kennen sie bereits ihre Stärken und Schwächen und können sich selbst einschätzen |
| Abschlussreflexion und Abbau | <p>Veränderungsvorschläge? Richtige Muskelgruppen? Problem gelöst? Gemeinsamer Abbau aller Geräte</p> | Stehkreis | | |
| <i>Umziehen</i> | | | | |

1 Literatur

Gehrke, T., Gottwald, B. (Hrsg.) (2009): Sport Anatomie. 8. Auflage. Nikol Verlag: Hamburg, S. 110-253.

2 Anhang

Materialien

Muskelkarten

Aufgabenstellung:

Entwickelt gemeinsam eine Übung zur Kräftigung eures Muskels/eurer Muskelgruppe und beachtet dabei folgende Kriterien:

- Es sollen mindestens zwei verschiedene Schwierigkeitsstufen möglich sein
- die Übung soll alleine ausgeführt werden können
- mindestens eins der vorhandenen Geräte soll verwendet werden

Baut eure Übung so auf, dass zwei Personen sie gleichzeitig ausführen können.