

Ideensammlung mit beispielhaften Stundenbildern

Organisatorische Voraussetzungen:

- Gruppengröße gemäß den aktuellen Vorgaben
- Betreten, Verlassen der Turnhalle/ des Bewegungsraumes und Umkleidevorgang durch standortbezogene Regelungen
- Der Aktionsraum darf nicht den Sicherheitsabstand von 1,5 bis 2,00m unterschreiten
- Bewegungsräume auf dem Schulhof oder im direkten Schulumfeld sollen genutzt werden
- **ACHTUNG: Keine Sportspiele mit Körperkontakt anbieten**

Stundenthema: Bereich 3 - Thema Tanzen und Aerobic

Jahrgangsstufe: alle ab Stufe 3

Schwerpunkt/Bereich: Vielfältige Möglichkeiten von Aerobic-elementen kennen lernen und eine Abfolge entwerfen

Material/Organisation: ggf. Arbeitskarten mit den Bewegungen, eine gute Musikanlage, wenn es draußen gemacht wird.

Verlaufsplanung

Unterrichtsphase	Aktivitäten der SuS / Lehrkraft	Organisation/ Medien
<p>Einstieg</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zielformulierung / Stundenverlauf • „Warm Up“ 	<ul style="list-style-type: none"> • L. benennt das Ziel der Stunde und erklärt den Verlauf der Stunde • Demonstration der einzelnen Elemente durch die Lehrkraft: wichtig ist es, stets den vorgegebenen Abstand einzuhalten. • Elemente: <ul style="list-style-type: none"> - March - Knee lift side - Jumping Jack (Hampelmann) Variation: Füße im Schrittsprung bewegen <ul style="list-style-type: none"> - V step - Hopserlauf auf der Stelle - ... 	<ul style="list-style-type: none"> • SuS mit Abstand • SuS wissen, in welchen Bereich sie sich bewegen dürfen • Musik (in verschiedenen Tempi: ab 90 bis ca. 130 BPM)

Kurze Sammlungsphase	<ul style="list-style-type: none"> • Anschrieb der vorgestellten Möglichkeiten auf ein großes Poster; • Sammlung von Schüler*innenideen im Hinblick auf : <ol style="list-style-type: none"> 1. Variationen der Bewegungen 2. Weitere Bewegungsformen • Arbeitsauftrag: Wähle 3 – 4 Bewegungen (die Variation einer Bewegungsform zählt als neue Bewegung) aus, die du jeweils 8 ZZ durchtanzen kannst) 	<ul style="list-style-type: none"> • Sammlung auf Poster
Erarbeitung 1	<ul style="list-style-type: none"> • SuS erproben im abgegrenzten Bewegungsraum die von ihnen ausgewählten Bewegungsformen am Platz (siehe Anhang) <p><i>Differenzierung: Bei Ideenarmut kann man Karten mit unterschiedlichen Bewegungsfolgen an die Schüler*innen verteilen, die getanzt werden sollen.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Einzelarbeit / Musik
Austausch	<ul style="list-style-type: none"> • SuS Tanzen ihrem Partner eine Bewegungsfolge vor, der Partner versucht nach und nach mit einzusteigen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Austausch der ausgewählten Abfolgen unter Beachtung der Distanz (Schema: Vormachen - „abgucken“ - nachmachen) • Musik

Erarbeitung 2	<ul style="list-style-type: none"> • SuS wählen drei Bewegungsformen aus, die gemeinsam gut klappen, üben sie gemeinsam und können sie dann ggf. präsentieren (jeweils 8 ZZ) 	<ul style="list-style-type: none"> • Die jeweiligen Partner üben ihren Tanz im vorgegebenen Bewegungsraum unter Beachtung der Distanz (Schema wieder: Vormachen - „abgucken“- nachmachen)
Abschluss	<ul style="list-style-type: none"> • SuS präsentieren „ihre“ Tanzabfolgen und präsentieren sie den benachbarten SuS/ der gesamten Gruppe. 	<ul style="list-style-type: none"> • Präsentation der Bewegungsfolgen unter Beachtung des Abstands

Der/ Die Lehrer/ in sollte darauf achten, dass er/ sie Musikstücke mit unterschiedlichen Tempi abspielt.

In den Übungsphasen sollte die Musik anfangs etwas langsamer gewählt werden. Wenn die Gruppe sicherer wird, kann man sie schneller wählen.

Literatur:

Sven Sörensen: Tanzen? Das ist doch nur was für Mädchen! Sportpädagogik Heft 1/2010, 10-18