

Planung und Verlauf
eines Unterrichtsvorhabens
in einem Grundkurs Sport
der Jahrgangsstufe 11.2
im Schuljahr 1999/ 2000

**Verbesserung der Kooperationsfähigkeit
in Spielen mit unterschiedlichen Sinnperspektiven
am Beispiel von Sportspielen,
Aufwärmspielen
und Fitness- und Konditionsspielen**

Materialien
für die Dienstbesprechung
zur Einführung des Lehrplans Sport
für die gymnasiale Oberstufe
im Regierungsbezirk Arnsberg
(September / Oktober 2000)

| | | |
|---|---|---|
| <p>1. U - Stunde <i>Aufwärmphase:</i></p> | <p>"Laufen mit allen Sinnen"</p> <ul style="list-style-type: none"> durch Berühren von Schulter oder Rücken (taktil) durch lautes, betontes, rhythmisches Laufen (akustisch) durch verbale Richtungsanzeigen (akustisch) durch Vorweglaufen (visuell) mit Tempoangabe durch taktile, visuelle und akustische Signale | <p>eigenverantwortliche Partnerübung</p> |
| <p><i>Erarbeitungsphase:</i> Theoretische Erarbeitung: (Bereich II.1) Praktische Erarbeitung: Bereiche I Bereich III.1./ 2</p> <p>Reflexion: Bereiche II.3 Bereich III.2</p> | <p><u>Einführung in das UV - Thema der 1. Unterrichtseinheit:</u> Spielgedanke, Strukturmerkmale und Grundregeln des Sportspiels "Prellball"</p> <p>Prellball mit Wechsel der Gruppenzugehörigkeit unter folgenden Gesichtspunkten:</p> <ul style="list-style-type: none"> Gruppenbildung durch persönliche Vorlieben Zufällige Gruppenbildung durch Abzählen u.a. geschlechtsheterogene- und geschlechtshomogene Gruppenbildung leistungsheterogene und leistungshomogene Gruppenbildung durch persönliche Freundschaften <p>Die Zusammensetzung einer Mannschaft beeinflusst das Spielgeschehen hinsichtlich der Qualitätsmerkmale: Spielrhythmus, Dynamik, Variantenreichtum:</p> <p>Informelle Lerngruppe (geschlechts- oder leistungsheterogene Gruppenbildung; Gruppenbildung durch persönliche Freundschaften, Gruppenbildung durch Abzählen u.a.)</p> <ul style="list-style-type: none"> + zeigt Toleranz bei unterschiedlichen Leistungen - in leistungsheterogenen Gruppen spielt jede(r) für sich - Spielfluss wird eher gestört - individuelle Spielfähigkeit erreicht kein mannschaftliches Leistungsoptimum <p>Konsequenz für das Spiel:</p> <ul style="list-style-type: none"> Betonung des Spielrhythmus <p>Formelle Lerngruppe (geschlechtshomogene Gruppenbildung; leistungshomogene Gruppenbildung)</p> <ul style="list-style-type: none"> + Homogenität ermöglicht guten Spielfluss + Homogenität lässt individual- und mannschaftstaktische Absprachen zu - es bilden sich immer gleiche Gruppierungen - mangelnde Toleranz für "Nicht-Gruppen-Mitglieder" <p>Konsequenz für das Spiel: (Auswahl einzelner oder aller Qualitätsmerkmale):</p> <ul style="list-style-type: none"> Betonung des Spielrhythmus Variantenreichtum Dynamik | <p>Gelenktes U-Gespräch</p> <p>Spieldauer: Ca. 6 x 8 Min.</p> |
| <p><i>Schlussphase:</i></p> | <p>Cool down: Langsames Dauerlaufen</p> | <p>S-Aktivität nach L-Impuls</p> |
| <p>Hausaufgabe (Bereich II.1)</p> | <p>Erarbeitung und Wiedergabe des Textes "Spielgedanke, Strukturmerkmale und Grundregeln im Prellball":</p> <ol style="list-style-type: none"> Strukturierungsmerkmale von Bewegungs- und Sportspielen Technisches Anforderungsprofil <p>freiwillige Zusatzaufgabe für interessierte Schüler/-innen:</p> <ol style="list-style-type: none"> Taktisches Anforderungsprofil | <p>Arbeitsblätter</p> |

| | |
|---|--|
| Spielgedanke des Sports- spiels "Prell- ball": | <p>"In einem begrenzten, durch eine Leine getrennten Spielfeld, stehen sich zwei Mannschaften gegenüber. Der Spielball wird durch Schlagen mit der Faust (Prellen) so zum Gegner gespielt, dass dieser den Ball nicht mehr innerhalb seines Spielfeldes erreicht, bzw. den Ball nicht prellen kann. Der Gegner versucht, diesen Ball durch die Prellbewegung unter Kontrolle zu bringen; er prellt den Ball entweder direkt zurück oder ins eigene Feld zum Mitspieler. Der Ball darf von einer Mannschaft dreimal geprellt werden, muss aber zwischendurch immer den Boden berühren. Mit dem 3. Schlag muss der Ball zum Gegner gespielt werden. Die Angabe erfolgt aus dem Angaberaum hinter dem Spielfeld. Einen Punkt erhält die Mannschaft, die den Gegner ausgespielt hat. Sieger des Spiels ist, wer nach einer festgelegten Zeit die meisten Punkte erzielt hat."</p> |
| Spielfeld und Geräte: | <p>"Das Spielfeld hat eine Größe von 16 x 8 m. Es wird durch eine 40 cm hohe Leine in zwei Hälften von 8 x 8 m geteilt. Die Leine wird durch zwei Prellball- ständer straff gespannt. Der Spielball ist ein nahtfreier Velourlederball mit einem Gewicht von ca. 350 g und einem Umfang von ca. 65 cm."</p> |
| Mannschaft: | <p>"Eine Mannschaft besteht aus 4 Spielern und 2 Auswechselspielern. Zu einer spielberechtigten Mannschaft gehören mindestens 3 Spieler. Nach der Aufgabenverteilung während des Spiels erfolgt die Unterscheidung in Vorder-, Mittel- und Schlagmann."</p> |
| Spieldauer: | <p>"Die Spielzeit beträgt 2 x 10 Minuten, zur Halbzeit werden die Seiten ge- wechselt."</p> |
| Struktur der Spielhandlung: | <p>"In einer Mannschaft weiß jeder Spieler, wie groß der Aktionsradius ist, in dem ihm die Aufgabe der Ballannahme zukommt. Eine Aufgabe ist für alle Spieler gleich, <i>den Ball durch Prellen zu kontrollieren.</i> Für einen flüssigen Spielablauf ist das „Drei - Positionen - Spiel“ Vorausset- zung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spieler 1 wehrt den gegnerischen Ball durch Prellen auf den Boden ab (Annahme - Abwehr) • Spieler 2 bereitet den Ball für den dritten, den Schlagmann vor (Zuspiel - Schlagvorbereitung) • Spieler 3 schlägt den Ball möglichst im Unterarmschlag plaziert zum Ge- gner (Schlag - Angriff)" |
| Technische Grundlagen: Prellen: | <p>"Der Schlag mit der Faust und das Prellen des Balles auf den Boden sind die Grundlagen des Spiels. Sprint- und Schnellkraft, Konzentration und Kon- dition sind notwendig, um den sehr schnell fliegenden Prellball unter Kontrolle zu bringen." (...)</p> <p>"Der Ball wird mit der Faust auf den Boden geschlagen. Die Bewegung zum Ball erfolgt hauptsächlich mit dem etwas angewinkelten Arm und zusätzlich durch Bewegen der Faust im Handgelenk nach unten. Die Bewegungsrichtung von Ball, Arm und Faust geht immer abwärts zum Boden." (...)</p> <p>"Die Grundstellung zur Abwehr des gegnerischen Balles erfolgt immer in leichter Grätschstellung. Der Oberkörper ist aufrecht, die Arme sind leicht angewinkelt vor dem Körper. Um ein schnelles Zurücklaufen oder -springen zu ermöglichen, liegt der Schwerpunkt hinter den Beinen." (...)</p> |

| | | |
|--|---|---|
| <p>2. U - Stunde Aufwärmphase:</p> | <p>"Laufen mit allen Sinnen" - Reorganisation der Übungen aus der ersten Unterrichtsstunde</p> | <p>eigenverantwortliche Partnerübung</p> |
| <p>Besprechen der Hausaufgabe: (Bereich II.1)</p> | <p>Spielgedanke, Strukturmerkmale des Prellballspiels: Spielgedanke Rahmenbedingungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spielfeld Geräte, • Mannschaft • Spieldauer <p>Struktur der Spielhandlung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Technisches Anforderungsprofil • Taktisches Anforderungsprofil | <p>gelenktes U-Gespräch; OHP</p> |
| <p>Erarbeitungsphase: Praktische Erarbeitung Bereiche I Bereiche III.1/ 2</p> | <p>Anwenden und Umsetzen der theoretischen Erkenntnisse im Prellballspiel mit Wechsel der Gruppenzugehörigkeit unter folgendem Gesichtspunkt:</p> <p>Formulieren und Umsetzen von Qualitätsmerkmalen, die das Spielgeschehen unter Beachtung der Zusammensetzung der Mannschaft bestimmen sollen :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spielrhythmus • Dynamik • Variantenreichtum <p>Informelle Lerngruppe (geschlechts- oder leistungsheteroge Gruppenbildung; Gruppenbildung durch persönliche Freundschaften, Gruppenbildung durch Abzählen u.a.)</p> <ul style="list-style-type: none"> + zeigt Toleranz bei unterschiedlichen Leistungen - in leistungsheterogenen Gruppen spielt jede(r) für sich; - Spielfluss wird eher gestört - individuelle Spielfähigkeit erreicht kein mannschaftliches Leistungsoptimum <p>Konsequenz für das Spiel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Betonung des Spielrhythmus <p>Formelle Lerngruppe (geschlechtshomogene Gruppenbildung; leistungshomogene Gruppenbildung)</p> <ul style="list-style-type: none"> + Homogenität lässt guten Spielfluss zu + Homogenität lässt individual- und mannschaftstaktische Absprachen zu - es bilden sich immer gleiche Gruppierungen - mangelnde Toleranz für "Nicht - Gruppen - Mitglieder" <p>Konsequenz für das Spiel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Betonung des Spielrhythmus • Variantenreichtum und • Dynamik | <p>Spieldauer: 3 x 15 Min. 4 Spielfelder 4 Volleybälle Lernplakate</p> <p>Lernplakate</p> |
| <p>Schlussphase:</p> | <p>Cool down:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Langsames Dauerlaufen • Stretching | <p>eigenverantwortliche S-Aktivität</p> |
| <p>Reflexion: Bereiche II.3 Bereich III.2</p> | <ul style="list-style-type: none"> - über verschiedene Sinnrichtungen und Motive sportlichen Handelns - Verständigung unter den Beteiligten | <p>U-Gespräch</p> |

| | | |
|---|--|--|
| <p>3. U - Stunde</p> <p><i>Aufwärmphase:</i></p> | <p>"Laufen mit allen Sinnen": Wir führen einen "blinden" Partner/ eine "blinde" Partnerin mit verschiedenen selbst gewählten akustischen, visuellen, und taktilen Signalen durch die Halle</p> | <p>eigenverantwortliche Partnerübung</p> |
| <p><i>Hauptthema der Stunde:</i> (Bereich II.1)</p> | <p><i>Spielgedanke, Strukturmerkmale des Prellballspiels - Entwickeln möglicher Qualitätsmerkmale, die für die Zusammensetzung der Gruppe - unter Beachtung der Struktur der Spielhandlung - durchführbar sind:</i></p> <p><i>Struktur der Spielhandlung</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Technisches Anforderungsprofil</i> • <i>Taktisches Anforderungsprofil</i> | <ul style="list-style-type: none"> • Aufgabenstellung • Kooperation innerhalb der Lerngruppe • Gruppenbildung nach dem Zufallsprinzip |
| <p><i>Erarbeitungsphase:</i></p> <p>Praktische Erarbeitung</p> <p>Bereiche I Bereiche III.1/ 2</p> | <p>Anwenden und Umsetzen der theoretischen Erkenntnisse des Prellballspiels in einer zufällig gebildeten Lerngruppe unter folgendem Gesichtspunkt:</p> <p>Formulieren und Umsetzen von Qualitätsmerkmalen, die das Spielgeschehen unter Beachtung der Zusammensetzung der Mannschaft bestimmen sollen :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spielrhythmus • Dynamik • Variantenreichtum | <p>Spieldauer: 3 x 15 Min. 4 Spielfelder 4 Volleybälle</p> |
| <p><i>Schlussphase:</i></p> | <p>Cool down:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Langsames Dauerlaufen • Stretching | <p>eigenverantwortliche S-Aktivität</p> |
| <p>Reflexion: Bereiche II.3 Bereich III.2</p> | <ul style="list-style-type: none"> - über verschiedene Sinnrichtungen und Motive sportlichen Handelns - Verständigung unter den Beteiligten | <p>gelenktes U-Gespräch</p> |
| <p>Hausaufgabe:</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Erarbeiten des Sachtextes zum Thema "Aufwärmen" 2. Schriftliche Hausaufgabe: Entwickeln von "Aufwärmspielen" unter dem Aspekt einer <u>allgemeinen</u> Erwärmung | <p>Arbeitsblätter</p> |

| | |
|--|---|
| <p>allgemeine Strukturmerkmale:</p> | <p>"Das Aufwärmen gehört zu den Standardsituationen einer Sportstunde. Oft wird diese Phase einer Übungsstunde aber nicht ernst genug genommen und wenig sachgerecht geplant, wenn nicht gar ganz darauf verzichtet wird. Eine Aufwärmphase ist jedoch unter physiologischen und psychologischen Gesichtspunkten notwendig.</p> <p>In physiologischer Hinsicht geht es darum, dem Körper die richtige „Betriebstemperatur“ zu geben. Es kommt zu einem beschleunigten Sauerstoffaustausch, zu einer Steigerung des Muskelstoffwechsels und zu einer Beschleunigung der Reizleitung im Nervensystem. Der ganze Körper wird für größere Belastungen vorbereitet. Während bei Kindern und Jugendlichen die Körperfunktionen gegenüber erhöhten Belastungsreizen noch anpassungsfähig sind, läßt diese Fähigkeit mit zunehmendem Alter nach. Kürzer als 10 Minuten sollte die Aufwärmphase nicht sein; 15 - 20 Minuten dürften bei wirkungsvollen Übungen genügen. Eine Aufwärmphase ist auch unter psychischen Gesichtspunkten notwendig. Hierbei geht es im Breiten- und Freizeitsport mehr darum, dass die Teilnehmer von den Alltagsbelastungen abschalten, umschalten auf Erholung, Entspannung, Geselligkeit und aufnahmebereit werden für neue Aufgaben, Erlebnisse, Erfahrungen. Insgesamt hat die Aufwärmphase drei wesentliche Funktionen zu erfüllen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kreislaufaktivierung • Erwärmen und Lockern des Muskel- und Bandapparates • Psychische Auflockerung <p>Spiele sind in allgemeinen Sportstunden im Freizeitsport in gleicher Weise günstig. Bei wettkampfbetonten, bewegungsintensiven Ballspielen entsteht sehr schnell der Ehrgeiz, gewinnen zu wollen; die Teilnehmer setzen sich unwillkürlich sehr schnell hohen Belastungen aus. Einige Spiele sind bewegungsarm und geben keine hinreichenden Reize zum Erwärmen. Bei anderen Spielen wiederum können auf Grund der Spielidee nur einige Spieler sich aktiv bewegen, während andere relativ lange Bewegungspausen haben. Es kommt also darauf an, für die Aufwärmphasen geeignete Spielformen auszusuchen."</p> |
| <p>Didaktisch - methodische Hinweise:</p> | <p>"Ratschläge für die Planung von Aufwärmspielen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spiele aussuchen, die ohne lange Erklärungen gespielt werden können • möglichst bekannt Spiele nehmen • Spiele aussuchen, die ohne großen Geräteaufwand und lange Aufbauzeit spielbar sind • Spiele ohne ausgeprägten Wettkampfcharakter aussuchen • Spiele aussuchen, die eine fortlaufende Bewegung für alle Spieler zulassen • Den Zweck des Aufwärmens beachten • Nicht zu viele Spiele in einer Aufwärmphase anbieten (Max. 2 bis 3) • Bei Kindern und Jugendlichen bewegungsintensivere Spiele anbieten • Bei Untrainierten und Älteren mit ruhigeren Spielformen beginnen; • Bewegungsintensität allmählich steigern " <p>Aus: Lehrplan / Deutscher Turnerbund. Breitensport. Band 4. Sportspiele. Hrsg. DTB. BLV Verlagsgesellschaft, München 1984; S.35 f.</p> |

Methodensammlung Bereich III.1...Methodisch- strategisches Lernen...Lösung zielgerichteter Aufgabenstellungen...Exakte Beschreibung von Spielhandlungen

Aufgabenstellung: Finden /Entwickeln einer Spielform zum Thema "Aufwärmspiele" zur allgemeinen Erwärmung unter Beachtung der Kernelemente des Sachtextes zum Thema "Aufwärmen"

| | |
|--|--|
| Name des Spiels: | |
| Ziel / Spielgedanke: | |
| Teilnehmer/ -innen: | |
| Material: | |
| Struktur der Spielhandlung: | |
| Dauer des Spiels: | |
| Zusätzliche Anmerkungen/ evtl. Variationen: | |

| | | |
|---|---|---|
| <p>4. U - Stunde <i>Einführungsphase:</i></p> <p>Besprechen der Hausaufgabe: Bereich II.1</p> | <p><u>Thema der U - Einheit:</u> Spielgedanke, Strukturmerkmale und Grundregeln von Freizeitspielen am Beispiel von Aufwärmspielen unter den Aspekten einer allgemeinen, sportartspezifischen und individuellen Erwärmung</p> <p>Aufwärmen als Verletzungsprophylaxe und Unfallverhütung :</p> <ul style="list-style-type: none"> - allgemeine Strukturmerkmale - didaktisch- methodische Hinweise | <ul style="list-style-type: none"> - Gelenktes U - Gespräch |
| <p><i>Erarbeitungsphase:</i> Lösung bewegungsbezogener Aufgabenstellung</p> <p>Bereich III. 1</p> <p>Bereich III. 2</p> <p>Bereich I</p> <p>Anschließend jeweils Eigenreflexion innerhalb der Gruppen</p> | <p>3 Schülerbeiträge zur Hausaufgabe: Strukturmerkmale und Grundregeln von Aufwärmspielen unter dem Aspekt einer <u>allgemeinen Erwärmung</u> zur Prophylaxe und Unfallverhütung</p> <p>Lösung der zielgerichteten Aufgabenstellung: Entwickeln/Finden einer Spielform zum Thema "allgemeine" Aufwärmspiele</p> <p>Organisation eines Aufwärmspiels mit anderen und für andere</p> <p>Durchführung des Aufwärmspiels</p> <p>Ausfüllen eines Analysebogens zur exakten Beobachtung und Beschreibung einer Spielhandlung</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Hausaufgabe: - Beitrag einer Schülerin/ eines Schülers - evtl. Sportgeräte; - Spieldauer wird von Schüler/ -in festgelegt - Beobachtungsbogen |
| <p><i>Schlussphase:</i></p> | <p>Cool down:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Langsames Dauerlaufen • Stretching | <p>Eigenverantwortliche S-Aktivität</p> |
| <p><i>binnendifferenzierende, ...schriftliche nachbereitende Hausaufgabe</i></p> <p>Bereich III.1</p> <p><i>...schriftliche vorbereitende Hausaufgabe</i></p> <p>Bereich III.2</p> | <p>Auswertung der Ergebnisse des Analysebogens zur exakten Beobachtung und Beschreibung einer Spielhandlung</p> <p>Gruppe A (überwiegender Teil der Lerngruppe)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Analysiere und bewerte mit Hilfe der Ergebnisse des Beobachtungsbogens die Qualität des Aufwärmprozesses durch ein Spiel unter dem Aspekt einer allgemeinen- auf sportliches Handeln einstimmende -, einer speziellen - auf die Sportart bezogene - und einer individuellen - auf die psycho - physiologischen Bedingungen des Sportlers eingehende- Form der Erwärmung. <p>Entwickeln/Finden einer Spielform zum Thema "Aufwärmspiele" unter dem Aspekt einer <u>sportartspezifischen Erwärmung</u> zur Prophylaxe und Unfallverhütung</p> <p>Gruppe B: (3 Leistungssportler/innen der Sportart Handball) individuelle Verbesserung der Gesprächstechnik zur Präsentation des Spiels :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stellung zur Gruppe • Beschreibung der Struktur der Spielhandlung • Eindeutige, fachspezifische Formulierungen • Eingehen auf Schülerbeiträge • Eindeutige Organisationsstrukturen | <p>Analysebögen Arbeitsblätter</p> |

Thema: „allgemeine Aufwärmspiele“ Name des Spiels: _____

| | | | |
|--|---------|--------|----------------------------------|
| Name des Spielers / der Spielerin: | | | Dauer des Spiels:Min. |
| Beobachtungsmerkmale: | ja | nein | Keine eindeutige Aussage möglich |
| Wird ein Drittel bis ein Sechstel der gesamten Muskulatur in die Bewegungen einbezogen? | | | |
| Orientiert sich das Aufwärmspiel an der künftigen sportlichen Tätigkeit? | | | |
| Orientiert sich das Aufwärmspiel an den ganz persönlichen Vorausbedingungen des Sportlers? | | | |
| • Belastungsmöglichkeiten | | | |
| • Belastungsunverträglichkeiten | | | |
| Wird die Intensität der Belastung allmählich gesteigert? | | | |
| Wird der Sportler/die Sportlerin psychisch in eine positive Grundeinstellung zum sportlichen Handeln gestimmt? | | | |
| Wird eine effektive Belastungsgestaltung durch Beachtung trainingswissenschaftlicher Grundsätze eingeleitet? | | | |
| • Herz- Kreislauftätigkeit: Anregen | | | |
| Einpegeln | | | |
| • Muskelstoffwechsel: Anregen | | | |
| Einpegeln | | | |
| • Wahrnehmungs- und Steuerungsprozesse: Anregen | | | |
| Einpegeln | | | |
| • neuronale Steuerungsprozesse koordinative Beanspruchung | Anregen | | |
| Einpegeln | | | |
| • Stoffwechsel der passiven Strukturen des Bewegungsapparates: Anregen | | | |
| Einpegeln | | | |
| Wie hoch ist die Pulsfrequenz nach: | 1 Min. | 3 Min. | 5 Min....Spieltätigkeit? |

| | | | |
|---|--|--|--|
| Trag deine Ergebnisse hier ein → | | | |
|---|--|--|--|

Bereich III. 1 ...Methoden und Formen selbständigen Lernens und Arbeitens... Methodisch - strategisches Lernen... Exakte Analyse von Spielhandlungen am Beispiel der „allgemeine Aufwärmspiele“

Analysiere und bewerte mit Hilfe der Ergebnisse des Beobachtungsbogens die Qualität des Aufwärmprozesses durch ein Spiel unter dem Aspekt einer allgemeinen -auf sportliches Handeln einstimmende-, einer speziellen - auf die Sportart bezogene (hier exemplarisch: Handball) - und einer individuellen -auf die psycho-physiologischen Bedingungen des Sportlers/der Sportlerin eingehende- Form der Erwärmung! Strukturiere deine Ergebnisse!

Methodensammlung Bereich III.1...Methodisch- strategisches Lernen...Lösung zielgerichteter Aufgabenstellungen...Exakte Beschreibung von Spielhandlungen

Aufgabenstellung: Entwickeln/Finden einer Spielform zum Thema "Aufwärmspiele" zur sportartspezifischen Erwärmung am Beispiel der Sportart Handball unter Beachtung der Kernelemente des Sachtextes zum Thema "Aufwärmen"

| | |
|--|--|
| Name des Spiels: | |
| Ziel / Spielgedanke: | |
| Teilnehmer/ -innen: | |
| Material: | |
| Struktur der Spielhandlung: | |
| Dauer des Spiels: | |
| Zusätzliche Anmerkungen/ evtl. Variationen: | |

| | | |
|--|--|--|
| <p>5. U - Stunde <i>Einführungsphase:</i> Besprechen der Hausaufgabe (Gruppe A) Bereich II.1</p> | <p>Auswertung der Ergebnisse des Analysebogens zur exakten Beobachtung und Beschreibung einer Spielhandlung zum Thema "Aufwärmspiele unter dem Aspekt einer <u>allgemeinen Erwärmung zur Verletzungsprophylaxe und Unfallverhütung</u>"</p> | <p>- Gelenktes U - Gespräch</p> |
| <p><i>Erarbeitungsphase:</i> Darstellen der Ergebnisse der Hausaufgabe (Gruppe B) Lösung bewegungsbezogener Aufgabenstellungen Bereich III. 1 Bereich III. 2 Bereich I Anschließend jeweils Eigenreflexion innerhalb der Gruppen</p> | <p>3 Schülerbeiträge zur Hausaufgabe: Strukturmerkmale und Grundregeln von Aufwärmspielen unter dem Aspekt einer <u>sportartspezifischen Erwärmung zur Prophylaxe und Unfallverhütung</u></p> <p>Lösung der zielgerichteten Aufgabenstellung:</p> <p>Entwickeln/Finden einer Spielform zum Thema "sportartspezifische" Aufwärmspiele</p> <p>individuelle Verbesserung der Gesprächstechnik zur Präsentation des Spiels :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stellung zur Gruppe • Beschreibung der Struktur der Spielhandlung • Eindeutige, fachspezifische Formulierungen • Eingehen auf Schülerbeiträge <p>Eindeutige Organisationsstrukturen</p> <p>Durchführung des Aufwärmspiels</p> <p>Ausfüllen eines Analysebogens zur exakten Beobachtung und Beschreibung einer Spielhandlung</p> | <p>- Hausaufgabe: - Beitrag einer Schülerin/ eines Schülers - evtl. Sportgeräte; - Spieldauer wird von Schüler/ -in festgelegt - Beobachtungsbogen</p> |
| <p><i>Schlussphase:</i></p> | <p>Cool down:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Langsames Dauerlaufen • Stretching | <p>eigenverantwortliche S-Aktivität</p> |
| <p>nachbereitende Hausaufgabe - schriftlich: Bereich III.1</p> | <p>Auswertung der Ergebnisse des Analysebogens zur exakten Beobachtung und Beschreibung einer Spielhandlung: Analysiere und bewerte mit Hilfe der Ergebnisse des Beobachtungsbogens die Qualität des Aufwärmprozesses durch ein Spiel unter dem Aspekt einer allgemeinen- auf sportliches Handeln einstimmende-, einer speziellen - auf die Sportart bezogene - und einer individuellen - auf die psycho-physiologischen Bedingungen des Sportlers eingehende - Form der Erwärmung.</p> | <p>Analysebögen Arbeitsblätter</p> |

Thema: „sportartspezifische Aufwärmspiele“ Name des Spiels: _____

| | | | |
|--|--------|--------|----------------------------------|
| Name des Spielers / der Spielerin: | | | Dauer des Spiels:Min. |
| Beobachtungsmerkmale: | ja | nein | Keine eindeutige Aussage möglich |
| Wird ein Drittel bis ein Sechstel der gesamten Muskulatur in die Bewegungen einbezogen? | | | |
| Orientiert sich das Aufwärmspiel an der künftigen sportlichen Tätigkeit? | | | |
| Orientiert sich das Aufwärmspiel an den ganz persönlichen Vorausbedingungen des Sportlers? | | | |
| • Belastungsmöglichkeiten | | | |
| • Belastungsunverträglichkeiten | | | |
| Wird die Intensität der Belastung allmählich gesteigert? | | | |
| Wird der Sportler/die Sportlerin psychisch in eine positive Grundeinstellung zum sportlichen Handeln gestimmt? | | | |
| Wird eine effektive Belastungsgestaltung durch Beachtung trainingswissenschaftlicher Grundsätze eingeleitet? | | | |
| • Herz- Kreislauftätigkeit: Anregen | | | |
| Einpegeln | | | |
| • Muskelstoffwechsel: Anregen | | | |
| Einpegeln | | | |
| • Wahrnehmungs- und Steuerungsprozesse: Anregen | | | |
| Einpegeln | | | |
| • neuronale Steuerungsprozesse koordinative Beanspruchung | | | |
| Einpegeln | | | |
| • Stoffwechsel der passiven Strukturen des Bewegungsapparates: Anregen | | | |
| Einpegeln | | | |
| Wie hoch ist die Pulsfrequenz nach: | 1 Min. | 3 Min. | 5 Min....Spieltätigkeit? |

| | | | |
|----------------------------------|--|--|--|
| Trag deine Ergebnisse hier ein → | | | |
|----------------------------------|--|--|--|

Bereich III. 1 ...Methoden und Formen selbständigen Lernens und Arbeitens... Methodisch - strategisches Lernen...Exakte Analyse von Spielhandlungen am Beispiel der „ sportartspezifischen Aufwärmspiele"

Analysiere und bewerte mit Hilfe der Ergebnisse des Beobachtungsbogens die Qualität des Aufwärmprozesses durch ein Spiel unter dem Aspekt einer allgemeinen -auf sportliches Handeln einstimmende-, einer speziellen -auf die Sportart bezogene (exemplarisch: Handball) - und einer individuellen -auf die psycho-physiologischen Bedingungen des Sportlers/der Sportlerin eingehende- Form der Erwärmung zum Thema „Aufwärmspiele"! Strukturiere deine Ergebnisse!

| | | |
|---|--|--|
| <p>6. U - Stunde <i>Einführungsphase:</i> Besprechen der Hausaufgabe Bereich II.1</p> | <p>Auswertung der Ergebnisse des Analysebogens zur exakten Beobachtung und Beschreibung einer Spielhandlung zum Thema "Aufwärmspiele unter dem Aspekt einer <u>sportartspezifischen</u> Erwärmung als Verletzungsprophylaxe und Unfallverhütung"</p> | <p>- Gelenktes U - Gespräch</p> |
| <p><i>Erarbeitungsphase:</i> Lösung bewegungsbezogener Aufgabenstellung Bereich III. 1 Bereich III. 2 Bereich I Anschließend jeweils Eigenreflexion</p> | <p>Planung, Durchführung und Reflexion einer <u>individuellen Erwärmung</u> zur persönlichen Prophylaxe und Unfallverhütung: Lösung der zielgerichteten Aufgabenstellung: Entwickeln eines Aufwärmprogramms zum Thema "individuelle Erwärmung" Verbesserung der Arbeits- und Gesprächstechniken: Präsentation der Ausarbeitung zur individuellen Erwärmung Durchführung der individuellen Erwärmung: Ausfüllen eines Analysebogens zur exakten Beobachtung und Beschreibung eines Aufwärmprogramms</p> | <p>- Einzelerarbeitung - Planungsbogen</p> |
| <p><i>Hauptphase :</i></p> | <p>Spiel: Prellballspiel mit Wechsel der Gruppenzugehörigkeit unter folgendem Gesichtspunkt: Formulieren und Umsetzen von Qualitätsmerkmalen, die das Spielgeschehen unter Beachtung der Zusammensetzung der Mannschaft bestimmen sollen :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spielrhythmus • Dynamik • Variantenreichtum | <p>eigenständige Gruppenbildung durch die Lerngruppe 3 Prellbälle</p> |
| <p><i>Schlussphase:</i></p> | <p>Cool -down:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Langsames Dauerlaufen • Stretching | <p>eigenverantwortliche S-Aktivität</p> |
| <p>nachbereitend Hausaufgabe -schriftlich: Bereich III.1</p> | <p>Auswertung der Ergebnisse des Analysebogens zur exakten Beobachtung und Beschreibung einer Spielhandlung: Analysiere und bewerte mit Hilfe der Ergebnisse des Beobachtungsbogens die Qualität des Aufwärmprozesses unter dem Aspekt einer allgemeinen- auf sportliches Handeln einstimmende-, einer speziellen - auf die Sportart bezogene - und einer individuellen - auf die psychophysiologischen Bedingungen des Sportlers eingehende- Form der Erwärmung</p> | <p>Analysebögen Arbeitsblätter</p> |

Bereich III.1 Methoden und Formen selbständigen Arbeitens... Methodisch - strategisches Lernen... Exakte Beobachtung und Beschreibung sportlicher Handlungssituationen zum Thema: "Individuelle Erwärmung zum Hauptthema der Stunde "Prellball"

Name:

| Beobachtungsmerkmale: | ja | nein | Keine eindeutige Aussage möglich | | | | | | | | |
|--|----------------|---------------|----------------------------------|--|------------------|--|--|--|--|--|--|
| Wird ein Drittel bis ein Sechstel der gesamten Muskulatur in die Bewegungen einbezogen? | | | | | | | | | | | |
| Orientiert sich das Aufwärmspiel an der künftigen sportlichen Tätigkeit? | | | | | | | | | | | |
| Orientiert sich das Aufwärmspiel an den ganz persönlichen Vorausbedingungen des Sportlers? | | | | | | | | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Belastungsmöglichkeiten • Belastungsunverträglichkeiten | | | | | | | | | | | |
| Wird die Intensität der Belastung allmählich gesteigert? | | | | | | | | | | | |
| Wird der Sportler/die Sportlerin psychisch in eine positive Grundeinstellung zum sportlichen Handeln gestimmt? | | | | | | | | | | | |
| Wird eine effektive Belastungsgestaltung durch Beachtung trainingswissenschaftlicher Grundsätze eingeleitet? | | | | | | | | | | | |
| Herz- Kreislauftätigkeit: <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 30%;">Anregen</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Einpegeln</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table> | Anregen | | | | Einpegeln | | | | | | |
| Anregen | | | | | | | | | | | |
| Einpegeln | | | | | | | | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Muskelstoffwechsel: <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 30%;">Anregen</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Einpegeln</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table> | Anregen | | | | Einpegeln | | | | | | |
| Anregen | | | | | | | | | | | |
| Einpegeln | | | | | | | | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmungs- und Steuerungsprozesse: <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 30%;">Anregen</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Einpegeln</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table> | Anregen | | | | Einpegeln | | | | | | |
| Anregen | | | | | | | | | | | |
| Einpegeln | | | | | | | | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • neuronale Steuerungsprozesse koordinative Beanspruchung: <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 30%;">Anregen</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Einpegeln</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table> | Anregen | | | | Einpegeln | | | | | | |
| Anregen | | | | | | | | | | | |
| Einpegeln | | | | | | | | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Stoffwechsel der passiven Strukturen des Bewegungsapparates: <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 30%;">Anregen</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Einpegeln</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table> | Anregen | | | | Einpegeln | | | | | | |
| Anregen | | | | | | | | | | | |
| Einpegeln | | | | | | | | | | | |
| Wie hoch ist die Pulsfrequenz nach: | 1 Min. | 3 Min. | 5 Min....Spieltätigkeit? | | | | | | | | |
| Trag deine Ergebnisse hier ein → | | | | | | | | | | | |

Analysiere und bewerte mit Hilfe der Ergebnisse des Beobachtungsbogens die Qualität des Aufwärmprozesses unter dem Aspekt einer allgemeinen -auf sportliches Handeln einstimmende-, einer speziellen -auf die Sportart bezogene (hier exemplarisch: Prellball) - und einer individuellen -auf die psycho-physiologischen Bedingungen des Sportlers/der Sportlerin eingehende- Form der Erwärmung mit dem Thema „individueller Aufwärmprozess“! Strukturiere deine Ergebnisse!

| | | |
|---|---|---|
| <p>7. U - Stunde</p> <p><i>Einführungsphase:</i></p> <p><i>Erarbeitungsphase I:</i></p> <p>Theoretische Erarbeitung I Bereich II.</p> | <p>Thema der 3. Unterrichtseinheit:</p> <p>Spielgedanke, Strukturmerkmale und Grundregeln in Fitness- und Konditionsspielen</p> <p>Begriffsbestimmung: Fitness / Kondition</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fitness: ...Fitness ist eine erhöhte grundlegende und allgemeine körperliche Leistungsfähigkeit, die sich mehr an allgemeiner Bewegungsfreude, Geselligkeit und Gesundheit im Rahmen des <u>Freizeitsports</u> orientiert. • Kondition: ...ist eine erhöhte grundlegende und allgemeine körperliche Leistungsfähigkeit, die sich mehr auf den leistungsorientierten <u>Wettkampfsport</u> bezieht. Es geht hier um ein höheres Maß an allgemeiner körperlicher Leistungsfähigkeit des Organsystems als Grundlage für sportartspezifische Leistungen. | <p>Gelenktes U - Gespräch Arbeitsblatt Folie OHP</p> |
| <p>Aufwärmphase:</p> | <p>Individuelles Aufwärmprogramm:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aufwärmen • Stretching | <p>Individuelle Schüleraktivität</p> |
| <p><i>Hauptphase :</i></p> <p>Praktische Erprobung</p> <p>Theoretische Erarbeitung II (Fortsetzung): Bereich II.1</p> | <p>Freizeitspiele zu den Leistungsfaktoren "Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination":</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zieh- und Schiebespiele - Kraft 2. Fang- und Laufspiele - Schnelligkeit 3. Parteiballspiel - Ausdauer 4. Geschicklichkeitsstaffeln - Koordination <p>Körperliche Leistungsfaktoren:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kraft • Schnelligkeit • Ausdauer • Koordination | <p>S-Aktivität nach L-Anweisung</p> <p>Partnerarbeit Gruppenarbeit Gruppenarbeit Gruppenarbeit</p> <p>Gelenktes U - Gespräch Tafel Sachtext</p> |
| <p><i>Schlussphase:</i></p> <p>Erarbeitung III: Bereich II.1</p> | <p>Schema der Variationsmöglichkeiten von Spielbedingungen und ihre Wirkung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spielbedingungen • Spielraum • Spielzeit • Spielgeräte • Last • Spielerzahl <p>Cool - down:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Langsames Dauerlaufen • Stretching | <p>Sachtext</p> <p>eigenverantwortliche S-Aktivität</p> |
| <p>schriftliche Hausaufgabe : Bereich III.1</p> | <p>Arbeitsteilige Hausaufgabe - Lösung zielgerichteter Aufgabenstellungen:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Entwickeln/Finden von Spielen zur Steigerung der Kraft (Partnerarbeit) 2. Entwickeln/Finden von Spielformen zur Steigerung der Schnelligkeit | <p>Planungsbögen Sachtext</p> |

Begriffsbestimmung: Fitness und Kondition*

Fitness: Körperliche Fitness ist eine erhöhte grundlegende und allgemeine körperliche Leistungsfähigkeit, die sich mehr an allgemeiner Bewegungsfreude, Geselligkeit und Gesundheit im Rahmen des Freizeitsports orientiert.

Kondition: Kondition ist eine erhöhte grundlegende und allgemeine körperliche Leistungsfähigkeit, die sich mehr auf den leistungsorientierten Wettkampfsport bezieht. Es geht hier um ein höheres Maß an allgemeiner körperlicher Leistungsfähigkeit des Organsystems als Grundlage für sportartspezifische Leistungen.

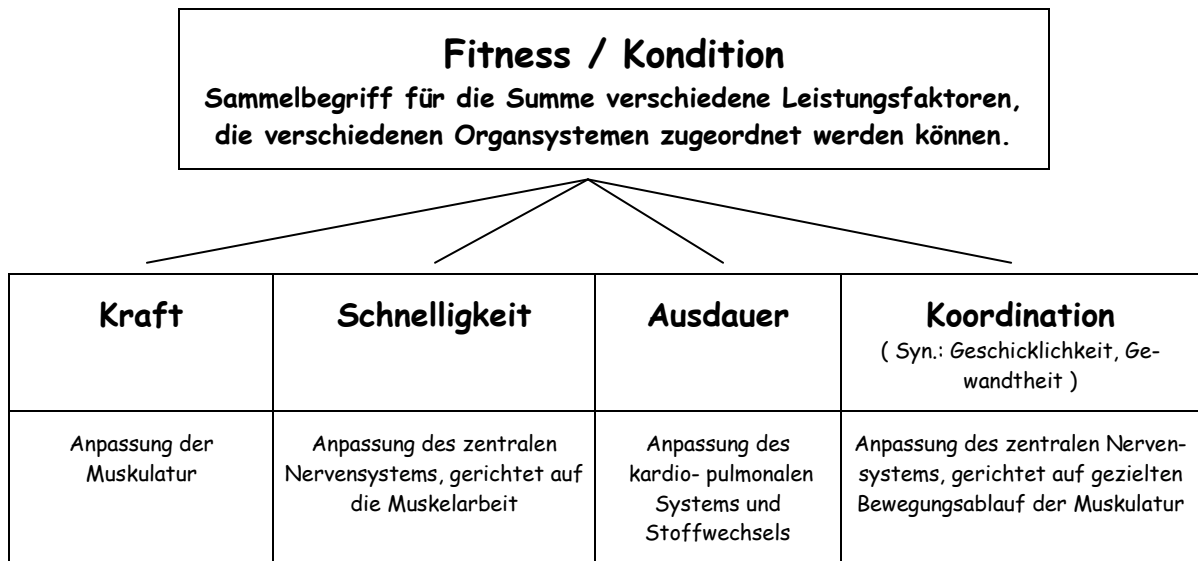


Abb. 1: Kondition - Körperliche Leistungsfaktoren*

| Veränderung | größer / mehr | kleiner / weniger |
|---------------------|----------------------|------------------------------|
| Spielraum: | Ausdauer | Schnelligkeit |
| Spielzeit: | Ausdauer | Schnelligkeit |
| Last: | Kraft | Schnelligkeit / Koordination |
| Spielerzahl: | Koordination | Schnelligkeit |
| Spielgeräte: | Koordination | Schnelligkeit |

Abb.2: Schema der Variationsmöglichkeiten von Spielbedingungen und ihre Wirkung*

*Aus: Lehrplan Deutscher Turnerbund, Band 4: Breitensport, Sportspiele; Hrsg.: Deutscher Turner- Bund; BLV Verlagsgesellschaft, München 1984.

Methodensammlung Bereich III.1...Methodisch- strategisches Lernen...Lösung zielgerichteter Aufgabenstellungen...Exakte Beschreibung von Spielhandlungen

Aufgabenstellung: Entwickeln/Finden einer Spielform zum Thema "Fitness- und Konditionsspiele" zur Steigerung des körperlichen Leistungsfaktors "Schnelligkeit"

| | |
|--|--|
| Name des Spiels: | |
| Ziel / Spielgedanke: | |
| Spielfeld / Geräte: | |
| Mannschaft: | |
| Struktur der Spielhandlung: | |
| Dauer des Spiels: | |
| Zusätzliche Anmerkungen/ evtl. Variationen: | |

Methodensammlung Bereich III.1...Methodisch- strategisches Lernen...Lösung zielgerichteter Aufgabenstellungen...Exakte Beschreibung von Spielhandlungen

Aufgabenstellung: Entwickeln/Finden einer Spielform zum Thema "Fitness- und Konditionsspiele" zur Steigerung des körperlichen Leistungsfaktors "Kraft"

| | |
|--|--|
| Name des Spiels: | |
| Ziel / Spielgedanke: | |
| Spielfeld / Geräte: | |
| Mannschaft: | |
| Struktur der Spielhandlung: | |
| Dauer des Spiels: | |
| Zusätzliche Anmerkungen/ evtl. Variationen: | |

| | | |
|--|---|--|
| <p>8. U - Stunde <i>Einführungsphase:</i> Aufwärmphase:</p> | <p>Individuelles Aufwärmprogramm:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aufwärmen • Stretching | <p>Individuelle Schüleraktivität</p> |
| <p><i>Erarbeitungsphase :</i></p> <p>Praktische Erprobung Bereich II.1 Bereich III.2</p> <p>Theoretische Erarbeitung II: Bereich II.3</p> | <p>Je 2 Beiträge von Schülerinnen und Schülern zur Hausaufgabe:</p> <p>Organisation sportlicher Handlungssituationen mit anderen und für andere - Freizeitspiele zur allgemeinen Verbesserung der physischen Leistungsfaktoren "<u>Kraft und Schnelligkeit</u>"</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Entwickeln/ Finden von Spielformen zur Steigerung der Kraft 2. Entwickeln/ Finden von Spielformen zur Steigerung der Schnelligkeit <p>Verbesserung von Arbeits- und Gesprächstechniken bei der Präsentation eines Spiels:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stellung zur Gruppe • Beschreibung der Struktur der Spielhandlung • Eindeutige, fachspezifische Formulierungen • Eingehen auf Schülerbeiträge • Eindeutige Organisationsstrukturen | <p>Hausaufgaben S-Aktivität nach S-Anweisung Spielmaterial</p> |
| <p><i>Schlussphase:</i></p> | <p>Cool - down:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Langsames Dauerlaufen • Stretching | <p>eigenverantwortliche S-Aktivität</p> |
| <p>schriftliche, vorbereitende Hausaufgabe : Bereich III.1</p> | <p>Lösung zielgerichteter Aufgabenstellungen: Entwickeln/Finden von Spielformen zur Steigerung der Ausdauer</p> | <p>Arbeitsblätter</p> |

Methodensammlung Bereich III.1...Methodisch- strategisches Lernen...Lösung zielgerichteter Aufgabenstellungen...Exakte Beschreibung von Spielhandlungen

Aufgabenstellung: Entwickeln/Finden einer Spielform zum Thema "Fitness- und Konditionsspiele" zur Steigerung des körperlichen Leistungsfaktors "Koordination"

| | |
|--|--|
| Name des Spiels: | |
| Ziel / Spielgedanke: | |
| Spielfeld / Geräte: | |
| Mannschaft: | |
| Struktur der Spielhandlung: | |
| Dauer des Spiels: | |
| Zusätzliche Anmerkungen/ evtl. Variationen: | |

Methodensammlung Bereich III.1...Methodisch- strategisches Lernen...Lösung zielgerichteter Aufgabenstellungen...Exakte Beschreibung von Spielhandlungen

Aufgabenstellung: Entwickeln/Finden einer Spielform zum Thema "Fitness- und Konditionsspiele" zur Steigerung des körperlichen Leistungsfaktors "Ausdauer"

| | |
|--|--|
| Name des Spiels: | |
| Ziel / Spielgedanke: | |
| Spielfeld / Geräte: | |
| Mannschaft: | |
| Struktur der Spielhandlung: | |
| Dauer des Spiels: | |
| Zusätzliche Anmerkungen/ evtl. Variationen: | |

| | | |
|---|--|--|
| <p>9. U - Stunde <i>Einführungsphase:</i> Aufwärmphase:</p> | <p>Individuelles Aufwärmprogramm:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aufwärmen • Stretching | <p>Individuelle Schüleraktivität</p> |
| <p><i>Erarbeitungsphase :</i></p> <p>Praktische Erprobung Bereich II.1 Bereich III.2</p> <p>Ergebnissicherung: Bereich III.2</p> | <p>Beiträge von Schülerinnen und Schülern zur Hausaufgabe:</p> <p>Organisation sportlicher Handlungssituationen mit anderen und für andere - Freizeitspiele zur allgemeinen Verbesserung der physischen Leistungsfaktoren "<u>Koordination und Ausdauer</u>"</p> <p>1. Entwickeln/Finden von Spielformen zur Steigerung der Koordinationsfähigkeit und Ausdauerleistungsfähigkeit</p> <p>Verbesserung von Arbeits- und Gesprächstechniken:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stellung zur Gruppe • Beschreibung der Struktur der Spielhandlung • Eindeutige, fachspezifische Formulierungen • Eingehen auf Schülerbeiträge • Eindeutige Organisationsstrukturen | <p>Hausaufgaben (Planungsbögen) S-Aktivität nach S-Anweisung Spielmaterial</p> |
| <p><i>Schlussphase:</i></p> | <p>Cool -down:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Langsames Dauerlaufen • Stretching | <p>eigenverantwortliche S-Aktivität</p> |
| <p>schriftliche Hausaufgabe: Bereich II.1 Bereich III.1</p> | <p>Lösung einer zielgerichteten Aufgabenstellung: Entwickeln eines Tests für Schülerinnen und Schüler einer Jahrgangsstufe 11 zur Überprüfung der physischen Leistungsfähigkeit</p> <p>Kriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berücksichtigung aller physischen Leistungsfaktoren • Durchführbarkeit des Tests in einer Unterrichtsstunde • Darstellen einer Organisationsstruktur • Entwickeln von Beurteilungskriterien | <p>Arbeitsblätter</p> |

10. Unterrichtsstunde: Erproben des Tests zur Überprüfung der physischen Leistungsfähigkeit

Pädagogische Perspektiven:

- A. Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern
- B. Sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten
- C. Etwas wagen und verantworten
- D. Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen
- E. Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen
- F. Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln

Fachliche Kenntnisse: (Bereich II)

1. Kenntnisse zur Realisierung des eigenen Sporttreibens II.1
2. Kenntnisse zum Sporttreiben im sozialen Kontext II.2
3. Kenntnisse über den Sport als Teil der gesellschaftlichen Wirklichkeit II.3

Unterrichtsvorhaben

Methoden und Formen selbstständigen Arbeitens: (Bereich III)

1. Methodisch- strategisches Lernen III.1
2. Sozial- kommunikatives Lernen III.2

Bewegungsfelder/Sportbereiche (Bereich I):

profilbildend:

- Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik
- Bewegen im Wasser - Schwimmen
- Bewegen an Geräten - Turnen
- Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik, Tanz, Bewegungskünste
- Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele
- Gleiten, Fahren, Rollen - Rollsport, Bootssport, Wintersport
- Ringern und Kämpfen - Zweikampfsport

grundlegend:

- Den Körper wahrnehmen, Bewegungsfähigkeiten ausprägen*
- Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen*

Pädagogische Perspektive E.: Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen

Ziele: Befähigung zur Übernahme und verantwortlichen Ausübung unterschiedlicher Funktionen im Sport;
Kompetenz zur Gestaltung von Kooperations- und Konkurrenzsituationen in Bewegungs-, Spiel- und Sportsituationen



Fachliche Kenntnisse (II):

- zur Gestaltung sportlicher Spiel- und Handlungssituationen II.1
- über Verletzungsprophylaxe und Unfallverhütung II.1
- Merkmale körperlicher Leistungsfähigkeit II.1
- Beobachtungsmerkmale von Spielhandlungen II.1
- über den Beitrag zu einem reflektierten Umgang mit Interessens- und Leistungsunterschieden II.2
- über verschiedene Sinnrichtungen und Motive sportlichen Handelns II.3



Teilthemen des Unterrichtsvorhabens

"Verbesserung der Kooperationsfähigkeit in Spielen mit unterschiedlichen Sinnperspektiven"

- 1.UE: Entwickeln von Identifikation und Engagement im Schulsport am Beispiel des Sportspiels "Prellball" unter dem Aspekt der Kooperationsfähigkeit (3 U-Stunden a 70 Min.)
- 2.UE: Spielgedanke, Strukturmerkmale und Grundregeln in Aufwärmspielen unter den Aspekten einer allgemeinen, sportartspezifischen und individuellen Erwärmung (3 U-Stunden a 70 Min.)
- 3.UE: Spielgedanke, Strukturmerkmale und Grundregeln in Fitness- und Konditionsspielen (3 U-Std. a 70 Min.)



Methoden und Formen selbstständigen Arbeitens (III):

- Lösung zielgerichteter Aufgabenstellungen III.1
- Exakte Beobachtung und Beschreibung von Spielhandlungen III.1
- Methoden der Analyse von Spiel- und Sporthandlungen III.1
- Organisation sportlicher Übungs- und Spielsituationen mit anderen und für andere III.2
- Verbesserung von Arbeits-, Gesprächs- und Kooperationstechniken III.2



Gegenstände aus dem Bewegungsfeld / Sportbereich (Bereich I) „Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele“ :
Sportspiele (Prellball); Aufwärmspiele (allgemein; sportartspezifisch); Fitness- und Konditionsspiele

Gegenstände aus dem grundlegenden Bewegungsfeld „Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen“:
konkurrenz- und kooperationsorientierte Spiele und Spielvarianten

Gegenstände aus dem grundlegenden Bewegungsfeld „Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen“:
funktionelle Erwärmung unter allgemeinen, spezifischen und individuellen Aspekten

Pädagogische Perspektive E.: Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen
Ziele: - Entwickeln von Empathie in Kooperations- und Konkurrenzsituationen im Spiel
- Entwickeln von Identifikation und Engagement im Schulsport

Fachliche Kenntnisse (II):

- 1a. zur Gestaltung sportlicher Spiel- und Handlungssituationen II.1
- 1b. Strukturierungs- und Beobachtungsmerkmale von Spielhandlungen II.1
- 2a. über den Beitrag zu einem reflektierten Umgang mit Interessens- und Leistungsunterschieden II.2
- 3a. über verschiedene Sinnrichtungen und Motive sportlichen Handelns II.3



**Thema der 1. Unterrichtseinheit:
Entwickeln von Identifikation und Engagement
im Schulsport am Beispiel
des Sportspiels "Prellball"
unter dem Aspekt der Kooperationsfähigkeit**



Methoden und Formen selbstständigen Arbeitens (III):

- 1a. Lösung zielgerichteter Aufgabenstellungen III.1
- 2a. Verbesserung von Arbeits-, Gesprächs- und Kooperationstechniken III.2



Gegenstände aus dem Bewegungsfeld / Sportbereich (Bereich I) „Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele“ :
Sportspiele am Beispiel des Prellballspiels in Gruppen mit unterschiedlichen Interessens- und Leistungsunterschieden
(Gruppenbildung formell, informell)

Gegenstände aus dem grundlegenden Bewegungsfeld „Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen“:
konkurrenz- und kooperationsorientierte Spielvarianten des Prellballspiels

Pädagogische Perspektive E.: Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen
Ziele: - Entwickeln von Einfühlungsvermögen gegenüber Dritten in Aufwärmspielen
- Befähigung zur Übernahme und verantwortlichen Ausübung unterschiedlicher Funktionen im Sport

Fachliche Kenntnisse(II)

- 1a. zur Gestaltung sportlicher Spiel- und Handlungssituationen II.1
- 1b. Funktionszusammenhänge von Bewegungsabläufen II.1
- 1c. über Verletzungsprophylaxe und Unfallverhütung II.1
- 2a. über den Beitrag zu einem reflektierten Umgang mit Interessens- und Leistungsunterschieden II.2
- 3a. über verschiedene Sinnrichtungen und Motive sportlichen Handelns II.3

**Thema der 2. Unterrichtseinheit:
Spielgedanke, Strukturmerkmale und Grundregeln in Aufwärmspielen unter den Aspekten einer allgemeinen, sportartspezifischen und individuellen Erwärmung**

Methoden und Formen selbst- ändigen Arbeitens (III)

- 1a. Lösung zielgerichteter Aufgabenstellungen III.1
- 1b. Exakte Beobachtung, Beschreibung und Analyse von Sport- und Spielhandlungen III.1
- 2a. Verbesserung von Arbeits-, Gesprächs- und Kooperationstechniken III.2
- 2b. Organisation sportlicher Übungssituationen mit anderen und für andere

Gegenstände aus dem Bewegungsfeld / Sportbereich (Bereich I) „Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele“ :
Freizeitspiele am Beispiel von Aufwärmspielen:
- allgemeine Aufwärmspiele
- sportartspezifische Aufwärmspiele - exemplarisch verdeutlicht an der Sportart Handball",

Gegenstände aus dem grundlegenden Bewegungsfeld „Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen“:
Individuelle Aufwärmprogramme: Einstimmen, Dehnen, Kräftigen

Pädagogische Perspektive E.: Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen

- Ziele:** - Kompetenz zur Gestaltung von Kooperations- und Konkurrenzsituationen in Konditionsspielen
Entwickeln von Einfühlungsvermögen gegenüber Dritten in Konditionsspielen
- Befähigung zur Übernahme und verantwortlichen Ausübung unterschiedlicher Funktionen im Sport



Fachliche Kenntnisse (II):

- 1a. zur Gestaltung sportlicher Spiel- und Handlungssituationen II.1
- 1b. Funktionszusammenhänge von Bewegungsabläufen II.1
- 1c. über Verletzungsprophylaxe und Unfallverhütung II.1
- 2a. über den Beitrag zu einem reflektierten Umgang mit Interessens- und Leistungsunterschieden II.2
- 3a. über verschiedene Sinnrichtungen und Motive sportlichen Handelns II.3



Thema der 3. Unterrichtseinheit: Spielgedanke, Strukturmerkmale und Grundregeln in Fitness- und Konditionsspielen



Methoden und Formen selbständiger Arbeit (III):

- 1a. Lösung zielgerichteter Aufgabenstellungen III.1
- 1b. Exakte Beobachtung, Beschreibung und Analyse von Spielhandlungen III.1
- 2a. Verbesserung von Arbeits-, Gesprächs- und Kooperationstechniken III.2
- 2b. Organisation sportlicher Übungssituationen mit anderen und für andere



Gegenstände aus dem Bewegungsfeld / Sportbereich (Bereich I) „Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele“ :
Freizeitspiele am Beispiel von Fitness- und Konditionsspielen zu den physischen Leistungsfaktoren
" Schnelligkeit, Kraft, Koordination, Ausdauer "

Gegenstände aus dem grundlegenden Bewegungsfeld „Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen“:
Individuelle Aufwärmprogramme: Dehnen, Kräftigen

Unterrichtsvorhaben für den Grundkurs der Jahrgangsstufe 11.2; Abiturjahrgang 2002

| pädagogische Perspektiven | <i>(grundlegende) Bewegungsfelder</i> | Unterrichtsvorhaben |
|---|--|---|
| E. Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen | <p>Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele</p> <p><i>Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen</i></p> <p><i>Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</i></p> | <p>Verbesserung der Kooperationsfähigkeit in Spielen mit unterschiedlichen Sinnperspektiven: Die unterschiedlichen didaktischen Zielsetzungen von Bewegungsspielen sollen am Beispiel von Sportspielen -Prellball-, Ausdauerspielen -allgemein und sportartspezifisch- und Fitness- und Konditionsspielen thematisiert werden. Der Unterschied zwischen konkurrenz- und kooperationsorientierten Spielformen soll besonders hervorgehoben werden.</p> <p><i>Methodisch-didaktische Überlegungen zum Auf- und Abwärmen im Sportunterricht werden erprobt und anschließend unter trainingswissenschaftlichen Aspekten analysiert und reflektiert</i></p> |
| D. Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen | Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik | <p>Das Wahrnehmen physischer Voraussetzungen als Grundlage zur Entwicklung einer Trainingsbereitschaft mit dem Ziel der Verbesserung der individuellen Leistungsfähigkeit im Sprint: Die Leistungsfaktoren Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Koordination werden in ihrer unterschiedlichen Bedeutung für den Kurzstreckenlauf erfahren und Funktionszusammenhänge verdeutlicht.</p> <p>fachübergreifendes Projekt mit Physik - Gk: Erprobung verschiedener Messungen des Schnelligkeitsquotienten</p> |
| A. Die Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern | <p>Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik</p> <p>Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele</p> | <p>Die Bedeutung koordinativer Fähigkeiten für eine individuelle Entwicklungsförderung in Bewegung, Spiel und Sport. Die koordinativen Fähigkeiten werden einzeln dargestellt und erarbeitet und an selbstgestalteten Gerätebahnen vertieft. Dabei werden Unterschiede zwischen allgemeinen und sportartspezifischen koordinativen Fähigkeiten am Beispiel "Volleyball" erarbeitet und Funktionszusammenhänge verdeutlicht.</p> |