**Sei auch mal Chef – Gestaltung einer schülergeleiteten Erwärmung Schuljahrgang 9/10**

1. ***Plane in Partnerarbeit eine Erwärmungsgestaltung.***

- Plant gemeinsam eine 15minütige Erwärmung.

- Teilt eure Erwärmung in zwei Phasen auf:

**1. Allgemeine Erwärmung** (Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems) und

**2. Spezielle Erwärmung** (spezifisch zum Bewegungsfeld inkl. Kräftigung und/oder Dehnung).

- Nutzt die Checkliste zur Planung euer Erwärmung.

- Verwendet die Vorlage des Planungskonzepts.

- Reicht das Konzept pünktlich ein.

***Checkliste***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Planungs- & Durchführungskriterien** | **Hilfsfragen** | **✓** |
| **Einhaltung der Zeit** | Entspricht eure Zeitplanung den Vorgaben? |  |
| **Gliederung*** allgemeine Erwärmung
* Spezielle Erwärmung
 | Habt ihr in eurer schriftlichen Vorbereitung darauf geachtet, dass ihr alle zwei vorgegebenen Phasen einer Erwärmung berücksichtigt habt?  |  |
| **Organisation und Übergänge*** Materialbereitstellung am Anfang der Stunde
* Raumaufteilung, Aufstellungsformen
 | Ist der reibungslose und zügige Ablauf der unterschiedlichen Erwärmungsphasen gegeben?Habt ihr euch überlegt, wie ihr eure Mitschüler in den verschiedenen Phasen organisieren wollt? |  |
| **Allgemeine Erwärmung*** Übungsauswahl zur allgemeinen Aktivierung des gesamten Körpers (ohne Wettbewerbs­charakter)
* Korrektes benennen der Übung, ggf. Mitschüler korrigieren
 | Wird in eurer allgemeinen Aufwärmung der gesamte Körper umfänglich erwärmt?Ist in dieser Phase eine zunehmende Steigerung der Intensität zu erkennen?Könnt ihr eure ausgewählten Übungen euren Mitschülern korrekt beschreiben und demonstrieren? |  |
| **Spezielle Erwärmung** * Übungsauswahl mit Benennen der Übung
* Beachtung wesentlicher Technikkriterien/Bewegungs­merkmale
* Benennen der Übung und der beanspruchten Muskulatur
* Dehnung in klarer Abfolge
 | Haben eure ausgewählten Übungen einen Bezug zum gegenwärtigen unterrichteten Bewegungsfeld?Könnt ihr eure Übungen klar benennen und der Klasse erklären?Könnt ihr eure ausgewählten Kräftigungs- und Dehnübungen korrekt beschreiben und demonstrieren? |  |
| **Auftreten und Erklärungen*** Aufgabenstellungen & Erklärungen
* Demonstrationsfähigkeit, Korrekturhinweise, Motivation
 | Seid ihr in der Lage, eure Planung sachgerecht, ergebnisorientiert und freudvoll der Klasse zu vermitteln? Habt ihr euren Ablauf, eure Übungen und die dazugehörigen Erläuterungen im Kopf? |  |
| **Planung*** Inhaltlich korrekte und an den Kriterien orientierte Planung
 | Entspricht eure Planung den oben genannten Anforderungen (Kriterien)?Habt ihr eine gleichmäßige Verteilung der einzelnen Phasen zwischen euch berücksichtigt? |  |