

## Sei auch mal Chef – Gestaltung einer schülergeleiteten Erwärmung



### 1. Einordnung in den Fachlehrplan Gymnasium

|   |
|---|
| <p>Schuljahrgänge: 9/10</p> <p><i>sportlich-spielerische Bewegungskompetenz:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– vielseitige, abwechslungsreiche und vor allem zweckmäßige Bewegungshandlungen für die Lerngruppe planen</li> <li>– Organisations-, Arbeits- und Sozialformen angemessen einsetzen</li> <li>– sportlichen Handlungsvollzug zweckmäßig steuern</li> <li>– in digitalen Umgebungen selbstständig themenorientiert und zielgerichtet recherchieren</li> </ul> <p><i>sportbezogene soziale Kompetenz:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– soziales Handeln planen, organisieren und durchführen</li> <li>– Mitverantwortung für die Gestaltung des Unterrichts übernehmen</li> </ul> <p><i>sportbezogene internale-personale Kompetenz:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Umsetzung der Erwärmungsgestaltung anhand von Kriterien reflektieren</li> <li>– Verantwortung für die eigene und die Gesundheit anderer übernehmen</li> </ul> <p><i>grundlegende Wissensbestände:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Schulung konditioneller und koordinativer Fähigkeiten</li> <li>– Nutzung ausgewählter Trainingsmethoden</li> <li>– räumliche, zeitliche und dynamische Bewegungsgestaltung</li> <li>– Einsatz unterschiedlicher Materialien und Geräte</li> <li>– zweckmäßige Auswahl und Handhabung angemessener Organisations-, Arbeits- und Sozialformen</li> <li>– Planung der Erwärmungsgestaltung digital anfertigen</li> </ul> |
|---|

### 2. Grundaufgabe

Die Schüler planen zu zweit anhand von Kriterien eine 15minütige Erwärmung. Die Erwärmung gliedert sich in einen allgemeinen Erwärmungsteil zur Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems und einen speziellen Erwärmungsteil, der Übungsformen spezifisch zu dem aktuellen Bewegungsfeld aufweist. In diesem zweiten Teil können auch Übungen zur Kräftigung und/oder Dehnung enthalten sein. Das Planungskonzept ([siehe Vorlage](#)) reichen die Schüler fristgerecht bei der Sportlehrkraft ein.

Die beiden Schüler führen ihre Erwärmung mit der Lerngruppe durch. Anschließend erfolgt eine gemeinsame Reflexion der durchgeführten Erwärmungsphase durch eine Gesprächsrunde. Die Bewertung erfolgt durch den [Bewertungsbogen](#).

#### Hinweis:

Abgabefrist 24h vorher über Moodle oder per Dienstmail

#### Material:

Aufgabe inkl. Checkliste (für Schüler)

### 3. Gruppenorganisation

- selbstgewählte Paare
- innerhalb eines Schuljahres führen alle Schüler einmal eine Erwärmungsgestaltung durch

#### Variation:

- Durchführung der Erwärmungsgestaltung durch einen Schüler, ggf. Dreiergruppe

### 4. Erarbeitung

- Erstellung des Planungskonzepts auf Grundlage der Vorlage als paarweise vorbereitende Hausaufgabe
- Recherche oder eigene Sporterfahrungen werden eingebracht
- Vorgabe der Inhalte im speziellen Erwärmungsteil durch die Lehrkraft

#### Variation:

- für Schuljahrgang 7/8 Reduktion auf 10 Minuten, Gliederung der Erwärmung in
  1. Allgemeine Erwärmung und
  2. Kräftigung/Mobilisation
- für Schuljahrgang 11/12 Erweiterung auf 20 – 25 Minuten, Gliederung der Erwärmung in
  1. Allgemeine Erwärmung über bewegungsfeldspezifische Inhalte und
  2. Kräftigung und/oder Dehnung

### 5. Durchführung

#### I. Phase – Startphase (vor dem Unterricht)

- Vorbereitung der Erwärmungsgestaltung (u. a. Bereitstellung der Materialien)

#### II. Phase – Durchführung (15 Minuten)

- Umsetzung des Planungskonzeptes

#### III. Phase – Reflexion (ca. 5 min)

- Selbst- und Fremdrelexion

### 6. Bewertungsvorschlag

- Bewertung erfolgt anhand des Bewertungsbogens.