

Planungsbeispiel - Sport

1. **Doppeljahrgang:** 7/8
2. **Kompetenzbereich:** Erfahren, Gestalten, Leisten
3. **Bewegungsfeld:** Fitness fördern
4. **inhaltliche Kompetenz:** vielfältige Fitnessübungen in funktionaler Abfolge im Circuittraining absolvieren
5. **Beitrag zu überfachlichen Kompetenzen:**
 - Lernkompetenz: bewusste Auseinandersetzung mit Übungen, die einen lebenslangen Fitnesserwerb und Fitnesserhalt sichern können
 - Problemlösekompetenz: ableiten individueller Trainingsempfehlungen aus allgemeinen Grundsätzen

6. Vorbemerkungen

Bei allen Formen des Circuittrainings ist eine optimale Belastungsgestaltung durch die Festlegung der Übungszeit und die unvollständige Wiederherstellung in der Pausenzeit zu gewährleisten! Als Abschluss und zur Überprüfung der Kompetenzentwicklung im gesamten Bewegungsfeld „Fitness fördern“ können 1 - 2 Fitnessübungen metrisch messbar bewertet und zensiert werden sowie 1 - 2 qualitative Leistungsfeststellungen erfolgen.

Übungsinhalte/ Fachdidaktischer Kommentar	Organisationsformen/ Methodische Hinweise	Verknüpfung mit anderen Kompetenz- bereichen, Kompetenzen und Bewegungsfeldern/ Wissensbestände	Mögliche Evaluation der Kompetenzentwicklung
Einfache Kräftigungs- übungen (Liegestütze, Crunches, Kniebeuge, Hock- Streck- Sprünge...)	- 6 - 10 Stationen an denen alle Schüler gleichzeitig üben - Übungszeit 30 - 40 sec.; Pause 20 - 30 sec. - Differenzierung durch zwei mögliche Übungszeiten (1. Pfiff nach 25 sec.; 2. Pfiff nach 35 sec.) - Übungszeit 10 - 15 sec.; Pause 45 - 50 sec.; Schüler absolvieren dreimal nacheinander eine Station und wechseln dann zur nächsten - wechselnde muskuläre Beanspruchung (Arme; Beine, Bauch...)	Verknüpfungen: - Wahrnehmen und Gesunderhalten des Körpers (wesentliche Faktoren, die die Gesundheit fördern, erkennen und berücksichtigen) - Wahrnehmen und Gesunderhalten des Körpers (eigenverantwortlich bei der Durchführung der Kräftigungsübungen rückengerecht handeln) - Wahrnehmen und Gesunderhalten des Körpers (Auswirkungen verschiedener Varianten des Circuittraining auf das Herz-Kreislauf-System einschätzen) Wissensbestände: - Grundkenntnisse zum selbstständigen Training	Kontrollaufgabe: Beobachtung der Qualität der Bewegungs- ausführungen

Einfache Kräftigungsübungen (Liegestütze, Crunches, Kniebeuge, Hock- Streck- Sprünge...)	- Partner üben im Wechsel (einer übt, der andere kontrolliert); danach Stationswechsel - Übungszeit pro Schüler 30 sec.	Verknüpfungen: - Bewegungsabläufe von Fitnessübungen anhand von Leitbildern bei einem Partner erkennen und Fehler korrigieren	Kontrollaufgabe (Zensierung) - Ausfüllen von Kontrollkarten durch Partner und Auswertung durch Lehrer - kleines Trainingstagebuch mit individuellen Hausaufgaben
Partnerübungen zur Kräftigung (Partnerliegestütze, Übungen mit Medizinball, Übungen an und mit Turnbänken)	- gleichzeitiges Üben aller Schüler - Partnerwahl durch die Schüler unter Berücksichtigung der konstitutionellen Voraussetzungen	Verknüpfungen: - faires Kooperieren und Konkurrieren (im Übungsprozess mit einem Mitschüler partnerschaftlich agieren) Wissensbestände: Grundkenntnisse zum selbständigen Training	- Wissensquiz
Kräftigungsübungen mit Therabändern oder an Fitnessgeräten	- Partner üben im Wechsel (einer übt, der andere kontrolliert); danach Stationswechsel - Vorgabe des Widerstandes (Gewicht, Bandstärke etc.)	Verknüpfungen: - Faires Kooperieren und Konkurrieren (im Übungsprozess mit einem Mitschüler partnerschaftlich agieren) - Erkennen gesellschaftlicher Zusammenhänge (den Missbrauch leistungsbeeinflussender Substanzen kritisch reflektieren und natürliche Leistungsgrenzen anerkennen) Wissensbestände: - Grundkenntnisse zum selbstständigen Training	- Ausfüllen von Kontrollkarten durch Partner und Auswertung durch Lehrer

Übungsinhalte/ Fachdidaktischer Kommentar	Organisationsformen Methodische Hinweise	Verknüpfung mit anderen Kompetenz- bereichen, Kompetenzen und Bewegungsfeldern Wissensbestände	Mögliche Evaluation der Kompetenzentwicklung
Grundformen der Bewegung (Hängen, Stützen, Hangeln, Klimmen, Klettern, Stützel....)	- Einbeziehung vielfältiger Großgeräte (Reck, Barren, Turnbänke, Sprossenwand, Kletterstangen...) - Übungszeit 30 - 45 sec.; Pause 15-30sec.) - Übungszeit wird auf 2 min. pro Station festgelegt; jeder Schüler entscheidet selbst wie er diese Zeit durch Belastung/ Erholung an der jeweiligen Station gestaltet; danach 1 min. Pause und Stationswechsel	Verknüpfungen: - grundlegende Trainingsprinzipien zur Entwicklung von Kondition und Koordination auf Anweisung umsetzen	Kontrollaufgabe: Absolvieren eines vorgegebenen Parcours mit festgelegten Aufgabenstellungen an den Geräten
Fitnessübungen zur Entwicklung der aeroben Ausdauer (Seilspringen, Banksteigen, Sprünge auf und über die Bank...)	- Belastungszeit pro Station 1min. mit 30 sec. Pause im Anschluss - subjektive Einschätzung der Belastungsempfindung (vereinfachte Borg- Skala)	Verknüpfungen: - Wahrnehmen und Gesunderhalten des Körpers (Auswirkungen sportlicher Belastungen auf das Herz- Kreislauf- System begründet einschätzen) Wissensbestände: - Grundkenntnisse zum selbstständigen Training	- Unterrichtsgespräch und Reflexion zur Realisierung der Aufgabenstellungen

Autor des Planungsbeispiels:

Dr. Günther, Andreas Halle

Das Planungsbeispiel und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte bleiben vorbehalten. Die Nutzung zu privaten und nicht kommerziellen schulischen Zwecken ist zulässig. Jegliche darüber hinaus gehende Nutzung ist nur mit ausdrücklicher Genehmigung des LISA Halle (Landesinstitut für Schulqualität und Lehrerbildung Sachsen-Anhalt) zulässig.

ERPROBUNG