**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? |  |