

Leitfaden für die Planung und Durchführung einer Unterrichtsstunde für den Kurs „Fitness & Ausdauer“

Arbeitsauftrag für den Unterricht am:	
Erarbeitet zu zweit ein <u>Fitness- und Ausdauerprogramm</u>, das die folgenden Merkmale berücksichtigt.	

Dauer: ca. 60 Minuten

Inhalt:

- Deckblatt mit Namen, Klasse und Datum
- Inhaltsverzeichnis
- Allgemeine Informationen zum gewählten Thema (Herkunft, Anwendung, Ziel etc.)
- Allgemeines Aufwärmen (ca. 10 - 15 Min.)
- Tabellarischer Unterrichtsverlauf zu einem Fitness- bzw. Ausdauerthema (ca. 45 Min.)
- Dokumentation der Schülerleistungen
- Benötigte Materialien

Mögliche Themen:

- Ausdauertraining: Joggen, Walken etc.
- Krafttraining: Übungen mit/ohne Geräte, MaxxF, HIIT, Freeletics etc.
- Fitnesstraining: Yoga, TRX, CrossFit, Faszientraining, Rückenschule, Life Kinetik etc.

Anleitung der Mitschüler:

- Laut Sprache und alle hören zu
- Deutlich (Beschreibung und Demonstration)
- Kontrolle der Mitschüler: Durch Beobachtung, ggf. korrigieren (mit Worten und Taten)

Abgabe der Planung: 3 Tage vor der Sportstunde per Mail an:

sin@bbs1goslar.de

Welche Überlegungen sind anzustellen?

- Dienen die gewählten Übungen zur Steigerung der Fitness und Ausdauer?
- In welchen Bereichen der Fitness und Ausdauer besitzen die Schüler Defizite und wird diesen durch die Übungen entgegen gewirkt?
- Können alle die vormachende Person sehen/hören?
- Ansagen beinhalten: Muskel-Nennung, Bewegungsbeschreibung, Dauer/Wechsel der Übung?
- Werden die einzelnen Leistungen der Schüler ausreichend dokumentiert?
- Bauen die Übungen aufeinander auf und berücksichtigen Sie alle Körperteile?
- Gutes Zeitmanagement? Beachte die Erklärungen und einen sinnvollen Aufbau!
- „Spaßfaktor“?

Bewertungsbogen Unterrichtsstunde

Name: _____

Datum: _____

Note	1	2	3	4	5	6
Punkte	15 14 13	12 11 10	9 8 7	6 5 4	3 2 1	0

Schriftliche Ausarbeitung:

Kriterien	Erreichbare Punktzahl	Erreichte Punktzahl
Inhaltliche Gestaltung der Planung		
➤ Name, Klasse u. Datum der Sportstunde	1	
➤ Erwärmung (folgende Übungen beachtet!)	1	
➤ Ausführliche Erklärung der Übungen/Aufgaben mit Nennung der jeweiligen spez. Muskelgruppe	3	
➤ Sinnvoller Stundenverlauf	2	
➤ Materialien	1	
Gestaltung und Rechtschreibung	2	
Pünktliche Abgabe	2	
Innovative Übungen; neues & besonders gute Planung oder Dokumentation; besondere Art der Übungsdarstellung	3	
Summe:	15P	

Praktische Durchführung:

Kriterien	Erreichbare Punktzahl	Erreichte Punktzahl
Klare Anweisung/laute Sprache	2	
Nennungen der Übungen, Muskelgruppen & Sinnhaftigkeit	2	
Ausführl. Bewegungsbeschreibung (Knotenpunkte)	3	
Kontrolle der Mitschüler & Korrektur des Bewegungsablaufs	3	
Übungsaufbau und Zeitmanagement (60 Min.)	3	
Innovation und geringe Eintönigkeit für die SuS	2	
Summe:	15P	

Schriftlich (40 %)	Praktisch (60%)	Gesamtnote:

Beispielhafter Unterrichtsverlauf

Phase/Dauer(15.09.20..)	Inhalt:
Begrüßung (5 Min. 14:45 – 14:50) Sitzkreis	<ul style="list-style-type: none">- Begrüßung der SuS- MoinMoin- Anwesenheitsliste- Ausblick auf die Stunde: 1. Ausdauer → Theorie und Praxis
Aufwärmen (10 Min. 14:50 – 15:00) Zehnerball	<ul style="list-style-type: none">- L. teilt die Klasse in zwei Gruppen auf- L. erläutert die Spielvariante
Dehnkreis (5 Min. 15:00 – 15:05)	<ul style="list-style-type: none">- S. bilden einen Kreis- S. dehnen sich selbständig
Ausdauer Teil 1 (5 Min. 15:05 – 15:10) Steigerungslauf über 1 Minute → Anaerobe Ausdauer	<ul style="list-style-type: none">- S. laufen in einer Reihe auf einer Höhe und steigern von Bahn zu Bahn kontinuierlich das Tempo bis ich abpfeife- Frage: Welche Art von Ausdauer wurde angesprochen? → Anaerobe und Kurzausdauer
...	