

Leitfaden für die Planung und Durchführung der Erwärmungsphase

Arbeitsauftrag für die Erwärmung am:	
Erarbeitet zu zweit ein Aufwärmprogramm, das die folgenden Merkmale berücksichtigt.	

Dauer: ca. 15 Minuten

Inhalt:

- Deckblatt mit Namen, Klasse und Datum
- Inhaltsverzeichnis
- Allgemeines Aufwärmen, ca. 5 Min. Laufen
- Dehn- und Kräftigungsübungen spezieller Muskelgruppen ca. 5 Min.
- Kleines Abschlusspiel, ca. 5 Min.
- Benötigte Materialien

} Ggf. alternatives
Aufwärmprogramm
(siehe Bsp. II)

Muskelgruppen sind:

- Arme/Schulter, Oberkörper (Brust, Bauch, Rücken), Beine/Po
- **max. 3 Kräftigungs- bzw. Dehnübung mit 10 - 15 Wiederholungen á 2 - 3 Sätze**

Anleitung der Mitschüler:

- Laut (Sprache und Kommandos)
- 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:
(Lehrerkürzel)@bbs1goslar.de

Welche Überlegungen sind anzustellen?

- Sind die gewählten Übungen und Spiele zum Aufwärmen geeignet.
- **Dienen die ausgewählten Übungen gezielt der Vorbereitung auf die folgende Sportart/Sportstunde?**
- Können alle die vormachende Person sehen/hören?
- **Ansagen beinhalten: Muskel-Nennung, Bewegungsbeschreibung, Dauer der Übung?**
- Werden die Kriterien a) kein Sprint zu Beginn b) Intensität langsam steigern beachtet?
- Ist die Stimme laut genug? Hören alle zu? → Maßnahmen: z.B. Trillerpfeife, Musik aus, ...
- Gutes Zeitmanagement? Beachte Erklärung oder Aufbau!
- „Spaßfaktor“?

Bewertungsbogen Erwärmung

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 Sportart beachtet!)	3	
➤ Erklärung der Übungen mit Nennung der jeweiligen spez. Muskelgruppe	2	
➤ Abschlusspiel (hinführend zur folgenden Sportart)	2	
➤ Materialien	1	
Gestaltung und Rechtschreibung	3	
Pünktliche Abgabe	1	
Innovative Übungen; neues & besonders gutes Abschlusspiel; besondere Art der Übungsdarstellung	2	
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	
Dauer Laufen/Erwärmung/Spiel → Zeitmanagement (15 Min.)	3	
Innovation und geringe Eintönigkeit für die SuS	2	
Summe:	15P	

Schriftlich (50 %)	Praktisch (50%)	Gesamtnote: