



SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:






Sport für Fachfremde und Berufseinsteiger II

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
 Grundsätzliches	
Grundlegende pädagogische und didaktische Hinweise	6
Kompetenzorientierter Sportunterricht	7
Aufwärmen	
• Grundlegendes zum Aufwärmen	8
• Dehnen, mobilisieren und kräftigen	10
• Dehn- und Mobilisierungsprogramm	10
• Kräftigungsübungen	12
• Dehnen und mobilisieren mit dem Ball	14
• Aufwärmprogramme	16
• Lauf-ABC	17
• Jumpstyle	18
• Körperspannung	19
 Lernstandsdiagnose	
Kompetenztest – Wie fit bin ich?	21
 Soziale Kompetenzen	
Kräfte messen, Vertrauen entwickeln, Kooperation fördern	28
 Ballsportarten	
Fußball	
• Passen	37
• Spielformen	41
Basketball	
• Dribbling vertieft	46
Volleyball	
• Angriffsschlag	50
 Leichtathletik	
Ausdauerndes Laufen	55
Schlagwurf	61

Inhaltsverzeichnis



Geräteturnen

Bodenturnen

- Rad/Radschlag 65
- Handstand und Handstandabrollen 70

Barren

- Stüttschwingen 76
- Kür mit Abgang (Kehre) 81

Kasten

- Sprunghocke 86



Gymnastik und Tanz

Akrobatik

- Partnerübungen 91

Handgerät

- Reifen 98

Tanz

- Tanzen mit dem Handgerät Seil 102

Fitness

..... 106



Highlights

Frisbee® 112

Wettkampfspiele im Schnee 118



Spieleliste

..... 124

Vorwort

Als Fachfremder oder Berufseinsteiger Sport zu unterrichten, ist eine große Herausforderung. Lehrer¹, die das Fach Sport nicht studiert haben, sollten unbedingt zunächst eine Nachqualifikation erwerben. Auch für Berufseinsteiger ist es ratsam, sich in Form von Fortbildungen adäquat auf den Unterrichtsalltag vorzubereiten.

Da Sportunterricht primär von der Praxis lebt, sollte die Lehrkraft Bewegungsabläufe nicht nur theoretisch, sondern auch praktisch nachvollziehen und umsetzen können, da sie im Unterrichtsalltag als entscheidendes Bewegungsvorbild dient.

Der vorliegende Band bietet gerade fachfremd unterrichtenden Lehrern und Berufseinsteigern eine Hilfestellung für eine effektive Durchführung von Sportunterricht. Zu Beginn werden grundsätzliche Informationen zum Sportunterricht in der Sekundarstufe gegeben. Die komplett ausgearbeiteten Stundenbilder geben dem Lehrer Sicherheit bei der Unterrichtsplanung und -durchführung. Schritt für Schritt werden die Technikelemente der zentralen Sportarten des Lehrplans erarbeitet. Praktische Tipps und Hilfen werden innerhalb der Stundenbilder durch folgende Symbole gekennzeichnet und so entsprechend hervorgehoben:



Das Ausrufezeichen mahnt zu besonderer Vorsicht in dieser Phase des Unterrichts. Es werden zusätzliche Sicherheitshinweise gegeben.



Die Glühbirne bietet hilfreiche Tipps.



Die beiden Männchen zeigen Möglichkeiten der Differenzierung auf.



Die CD kennzeichnet Phasen, in denen sich Musik gut einsetzen lässt.



Der Fußball markiert ein Spiel, das auch unabhängig von dem jeweiligen Stundenbild durchgeführt werden kann.



Das K kennzeichnet Phasen, in denen bewusst kompetenzorientiert gearbeitet wird.

Die Stundenbilder sind jeweils auf eine Doppelstunde ausgelegt und können mit den vorangestellten allgemeinen Aufwärm- und Mobilisationsprogrammen frei kombiniert werden.

Die Spieleliste am Ende des Bandes gibt einen Überblick über die in den einzelnen Stundenbildern beschriebenen Spiele.

Die Übungen dieses Bandes sind auf einem etwas höheren und vertiefenden Niveau angesiedelt. Ergänzt wird dieser Band durch „Sport für Fachfremde und Berufseinsteiger I – Grundlagen“ (ISBN 978-3-403-07816-6). In diesem Band werden zentrale Techniken der einzelnen Sportarten jeweils auf Grundlagenniveau behandelt. Beide Bände richten sich jedoch nicht nur an Fachfremde und Berufseinsteiger, auch Lehrer mit langjähriger Berufserfahrung können hier neue Impulse finden, um Sportunterricht zeitgemäß und auf die Schüler abgestimmt zu gestalten.

¹ Aufgrund der besseren Lesbarkeit ist in diesem Buch mit Lehrer auch immer Lehrerin gemeint, ebenso verhält es sich mit Schüler und Schülerin etc.



Grundlegende pädagogische und didaktische Hinweise

Die Vielfalt an sportlichen Handlungsfeldern für Jugendliche nimmt kontinuierlich zu. Während viele nach wie vor in bestens organisierten Vereinen Sportarten mit immer weiter spezialisierten Disziplinen perfektionieren, steigt parallel die Zahl der frei ausgeübten Trendsportarten stetig. Schon in den 60er und 70er Jahren gab es Diskussionen darüber, inwieweit der Beitrag des (Schul-)Sports die Persönlichkeitsentwicklung beeinflusst (Prohl 2010). Die zentrale Aussage in diesem Zusammenhang ist wohl, dass „Erziehung zum Sport und durch Sport“ (Prohl 2010) die persönliche und soziale Identität fördert (Bleicher/Matros 2014).

Erfahrungen mit dem eigenen Körper und mit Sportgeräten

Es ist nicht Anspruch des Schulsports, die Schüler in möglichst zahlreichen Sportarten auszubilden. Vielmehr soll die Neugier und Lust am Sport geweckt werden, um die Schüler so auch über den Sportunterricht hinaus langfristig an Sport zu binden. Erfahrungen mit dem eigenen Körper und mit Sportgeräten werden bewusst thematisiert und nehmen in der Schule – im Gegensatz zum Sport in Vereinen – einen beachtlichen Stellenwert ein.

Veränderte Rolle der Lehrkraft im Sportunterricht

Nach dem heutigen Verständnis von Sportunterricht soll die Lehrkraft in erster Linie Arrangements und Aufgabenstellungen anbieten (Kuhn 2014). Es gilt vor allem, die Neugier auf Bewegung beim Schüler zu wecken, Bewegungen zu erproben und auf individuellem Niveau zu optimieren. Das Ausmaß der Weiterentwicklung spezieller Fertigkeiten hängt von den individuellen Voraussetzungen ab. Gerade im Sportunterricht ist es demnach entscheidend, Defizite und Stärken beim Schüler bewusst wahrzunehmen und die Lernangebote gezielt auf den individuellen Bedarf des einzelnen Schülers abzustimmen.

Darüber hinaus sollen die allgemeinen Entwicklungsaufgaben des Jugendalters (Hurrelmann 2009) einen gewissen Stellenwert einnehmen. Der Schüler kann in keinem anderen Fach so ausgeprägt soziale Kompetenzen erweitern und ein eigenes Normen- und Wertesystem aufbauen. Somit sollte gerade dieser Aspekt im Unterrichtsalltag gefördert werden.

Gewinnt der Lehrer in anderen Fächern mit zunehmender Berufserfahrung an Routine, zeigt sich im Fach Sport oft eine gegensätzliche Entwicklung. Nimmt die praktische Leistungsfähigkeit des Sportlehrers mit zunehmendem Alter ab, kann dies durchaus belastend sein. In diesem Fall empfiehlt es sich, versierte Schüler als Bewegungsvorbilder einzusetzen.

Schülerhandeln im Sportunterricht

Eine aktive Teilnahme des Schülers ist im Sportunterricht unabdingbar. Nur durch physische Leistungsbereitschaft eröffnet sich dem Schüler die Möglichkeit, seine Kompetenzen zu erweitern.

Bei Spielen im Mit- und Gegeneinander sind soziale Abläufe erkennbar, die zu einer ganzheitlichen Entwicklung bei Jugendlichen führen. Andererseits können gruppendynamische Prozesse auch den Sportunterricht gefährden, sobald einzelne Schüler eine aktive Mitarbeit verweigern. Hier ist wichtig, dass der Lehrer dies frühzeitig erkennt und interveniert. Ebenso sollte der Lehrer Schüler, die ein gewisses Angstempfinden im Sportunterricht zeigen, bewusst wahrnehmen und entsprechend sensibel betreuen.

Literatur

- Bleicher, A./Matros, P. (2014): Moderner Sportunterricht in Stundenbildern. 2. Auflage, Auer Verlag, Augsburg
- Hurrelmann, K. (2009): Lebensphase Jugend. Eine Einführung in die sozialwissenschaftliche Jugendforschung. 10. Auflage, Juventa, Weinheim
- Kuhn, P. (2014): Sport – Didaktik für die Grundschule. 1. Auflage, Cornelsen, Berlin
- Prohl, R. (2010): Grundriss der Sportpädagogik. 3. Auflage, Limpert, Wibelsheim



Kompetenzorientierter Sportunterricht

Prozessorientierte Kompetenzen: Leisten, Gestalten, Spielen

Der langfristige Kompetenzerwerb im Fach Sport wird durch Prozesse generiert, die parallel zu inhaltsbezogenen Kompetenzen mithilfe von Gegenstandsbereichen – oft auch als Lernbereiche definiert – erreicht werden sollen. Die Kompetenzbereiche Leisten, Gestalten und Spielen subsumieren sämtliche Aktivitäten, die es den Schülern ermöglichen, eigene Kompetenzen zu erweitern.

- **Leisten:** Die Schüler sollen ihre Fähigkeiten zeigen, ausdrücken und zu anderen in Bezug setzen können. Sie sollen lernen, erzielte Leistungen im Zusammenhang mit den gegebenen Anforderungen, mit den eigenen Voraussetzungen sowie den Umweltvoraussetzungen zu beurteilen.
- **Gestalten:** Möglichst vielfältige Bewegungserfahrungen geben den Schülern die Möglichkeit, das Gestalten weiterzuentwickeln, Bewegungsmöglichkeiten werden kreativ eingesetzt und individuell gestaltet. Der Fokus des Kompetenzerwerbs soll hier vor allem auf die Bereiche Kreativität, Individualität und Variabilität gelegt werden.
- **Spielen:** Beim Spielen sollen die Schüler erfahren, wovon Sportspiele abhängig sind. Sie sollen lernen, die eigentliche Spielidee, eventuelle Anpassungen oder Änderungen der Spielregeln je nach Voraussetzungen der Mitspieler und vorhandener Spielräume einzuschätzen.

Bei der Umsetzung der prozessbezogenen Kompetenzen Leisten, Gestalten, Spielen sollen zudem das bewusste Wahrnehmen, Analysieren und Bewerten der sportlichen Betätigung sukzessive beim Schüler weiterentwickelt werden. Entsprechend erweitert der Schüler Stück für Stück seine Entscheidungen. Er stimmt sein sportliches Handeln darauf ab. In einzelnen Phasen der Sportstunde sind in Abhängigkeit von der Sportart das Kooperieren, Kommunizieren sowie Präsentieren wichtig, um auch die kognitive Verarbeitung beim Schüler zu fördern.

Überprüfung des Kompetenzerwerbs

Um den Kompetenzerwerb überprüfen zu können, sollten je nach Schwerpunkt der Sportstunde Unterrichtsphasen eingeplant werden, in denen die Schüler **Aktivitäten** – auch Outcomes genannt – ausüben, die die Kompetenzentwicklung für die Lehrkraft wahrnehmbar und somit überprüfbar machen.

Beispiel

Feststellbare Kompetenz im Fußball: Der Schüler kann erklären, wo er den Ball am Fuß treffen muss, wenn er einen Innenseitstoß durchführt. Er führt den Innenseitstoß daraufhin technisch richtig aus.

Überprüfung: Der Schüler kann dies entweder mithilfe einer Skizze oder am eigenen Fuß zeigen. Er führt die Technik praktisch am Ball aus.

Da diese Technik, wie viele andere Technikelemente auch, sehr komplex ist, sollte der Lehrer hierbei genau auf die Einzelheiten achten, z. B. wie die einzelnen Phasen (Ausholen, Balltreffpunkt, Ausschwingen) beschrieben bzw. ausgeführt werden. Hat der Schüler Schwierigkeiten bei der Aktivität, sollte der Lehrer entsprechende Differenzierungen bzw. methodische Veränderungen vornehmen, um dadurch den Kompetenzerwerb beim Schüler zu optimieren.

Somit kann nicht länger davon gesprochen werden, dass der Lehrer gewisse Fähigkeiten bei den Schülern schult. Er stellt vielmehr Lernarrangements bzw. Aufgaben zur Verfügung, die den Schülern helfen, ihre Kompetenzen weiterzuentwickeln (Kuhn 2014).

Im Sinne eines guten Sportunterrichts ist es unumgänglich, dass der Lehrer den Schülern als Bewegungsvorbild dient. Kann die Lehrkraft dies nicht (mehr) gewährleisten, können stellvertretend versierte Schüler als Bewegungsvorbilder oder alternativ Videos, Bildfolgen oder Gelenkpuppen eingesetzt werden. In jedem Fall aber sollte der Lehrer das theoretische Wissen besitzen, um die Schüler bei ihren Aktivitäten (Outcomes) unterstützen und korrigieren zu können.



Aufwärmen

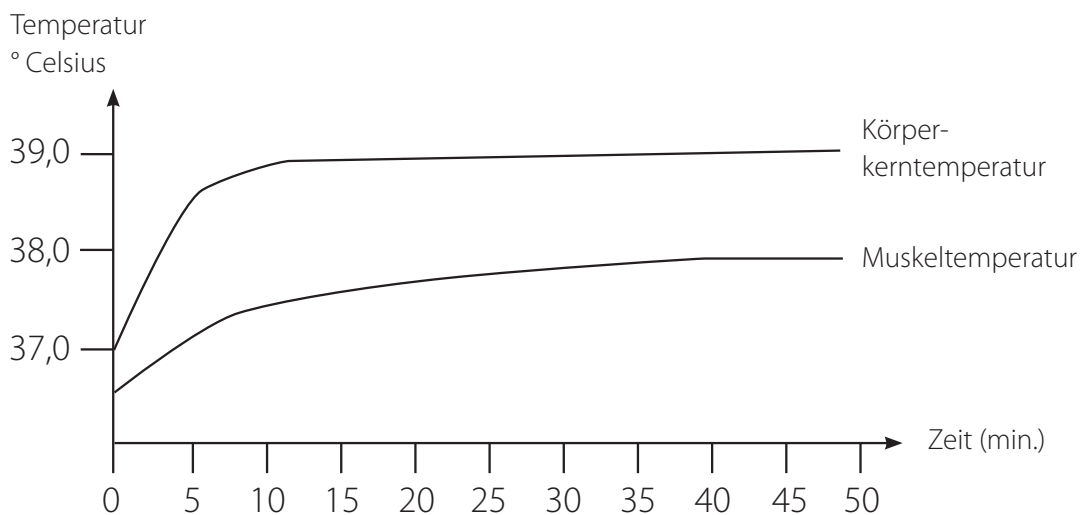
Grundlegendes zum Aufwärmen

Sich vor einer sportlichen Betätigung aufzuwärmen, ist ein allgemein anerkannter Grundsatz, der auch in der Sportmedizin und Trainingslehre zahlreiche Befürworter hat (Hollmann/Hettinger 2000, Weineck 2009). Nach Hollmann/Hettinger (2000) wird Aufwärmen als „aktive und passive, allgemeine und spezielle Tätigkeit zur Herstellung einer optimalen psychologischen Verfassung von Training und Wettkampf“ bezeichnet. Für den Schulsport ist weniger die Steigerung der Leistungsfähigkeit entscheidend, vielmehr soll Verletzungen vorgebeugt und eine positive physiologische Wirkung erzielt werden. Es sollen außerdem emotionale und soziale Komponenten aktiviert werden, zudem soll die Bereitschaft, sich mit der anstehenden körperlichen Beanspruchung auseinanderzusetzen, hergestellt werden.

Das Thema Dehnen wurde in der Sportwissenschaft in den letzten Jahren sehr kontrovers diskutiert. Einerseits gilt das Stretching als Grund für bessere Leistungen, andererseits wird es als eher leistungshemmend deklariert. Insgesamt betrachtet scheint es aber so, dass zu intensives Dehnen bei Sportarten, die Schnelligkeit, Maximalkraft, oder auch lange andauernde Belastungen erfordern, eher zu einer Leistungsminderung führt. Sinnvoll hingegen ist es bei Sportarten, bei denen eine gewisse Beweglichkeit leistungsbestimmend ist. Als Beispiel wäre hier das Turnen aufzuführen (Bleicher/Matros 2014).

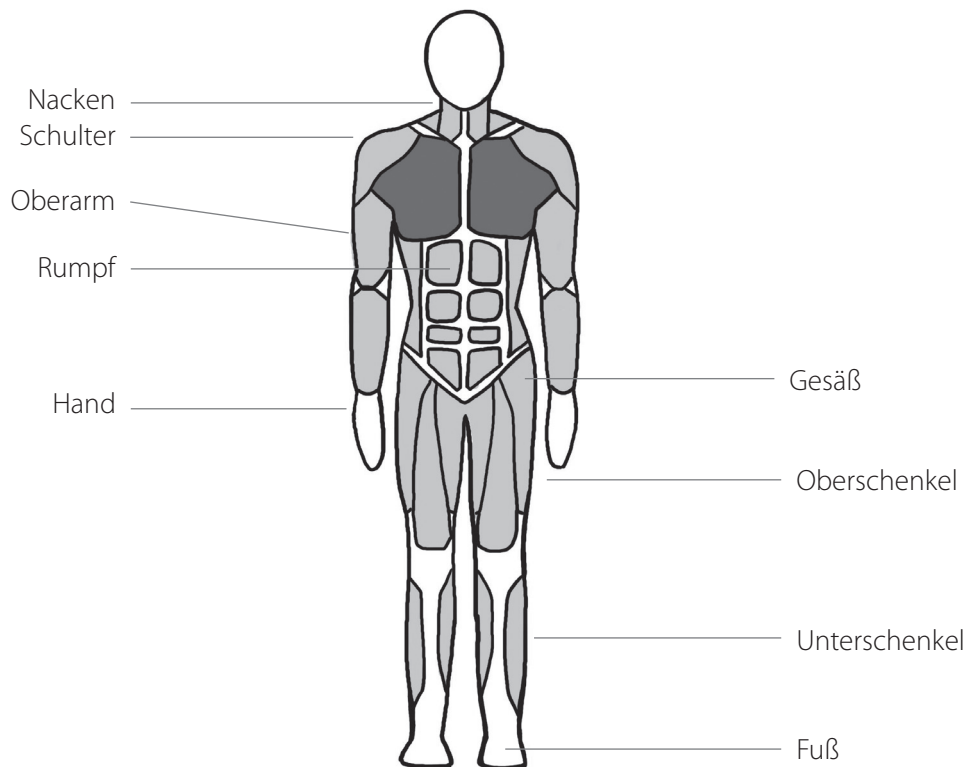
Physiologische Wirkung des allgemeinen und speziellen Aufwärmens

Wie in dem nach Asmussen/Böje (1945) modifizierten Diagramm erkennbar, erhöht sich bei einem Aufwärmprogramm von ca. 10 Minuten die Körpertemperatur in Abhängigkeit von der Umgebung um bis zu 2° Celsius. Dies genügt in der Regel.



Aufzuwärmende Muskelgruppen

Die Schüler haben meist nur wenig Kenntnis von den großen Muskelgruppen des menschlichen Körpers. Es ist wichtig, dass die Schüler diese im Sportunterricht kennenlernen. Im Laufe der Zeit sollten sie wissen, wo die einzelnen Muskelgruppen zu finden sind, sie sollten sie benennen und durch entsprechende Übungen dehnen, kräftigen oder mobilisieren können.



Dehnen, kräftigen und mobilisieren gezielt umsetzen

Beim Dehnen werden die sogenannten Sarkomere, die kleinsten Einheiten im Muskel, in die Länge gezogen, während beim Kräftigen genau das Gegenteil geschieht. Beim Dehnen wird der Muskel für eine gewisse Zeit gehalten (Dehndauer ca. 15 Sekunden, 2- bis 3-mal pro Körperseite), während beim Kräftigen und Mobilisieren dynamische Übungen (mit 15 bis 20 Wiederholungen) bzw. Halteübungen (von ca. 20 Sekunden) ausgeführt werden. Bei allen Übungen sollten stets auch die Antagonisten (Muskeln, die die Gegenbewegung des beanspruchten Muskels ausführen) mit einbezogen werden, um eine gewisse Ausgeglichenheit herzustellen.

Dehn-, Kräftigungs- und Mobilisationsübungen schließen sich an die Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems an. Die Übungen werden je nach Stundenschwerpunkt ausgewählt. In diesem Band sind deshalb unterschiedliche Varianten, abgestimmt auf das jeweilige Stundenbeispiel, zu finden.

Literatur

- Asmussen, E./Böje, O. (1945): The effect of the capacity for work. Acta physiologica. Scand. 15
- Bleicher, A./Matros, P. (2014): Moderner Sportunterricht in Stundenbildern. 2. Auflage, Auer Verlag, Augsburg
- Hollmann W./Hettinger T. (2000): Sportmedizin. Grundlagen für Arbeit, Training und Präventivmedizin. 4. Auflage, Schattauer, Stuttgart, New York
- Weineck J. (2009): Optimales Training. Leistungsphysiologische Trainingslehre unter besonderer Berücksichtigung des Kinder- und Jugendtrainings. 16. Auflage, Splitta, Balinge



SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Sport für Fachfremde und Berufseinsteiger II

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

