

SCHWIMMEN

Fremdrettung:

SS kann Transportieren als Fremdrettung ausführen.

Sek. I 6./7. Schulstufe

FK: (AK) kann richtiges Verhalten im Notfall beschreiben.

(AM) kann gleichschwere Person 20 m transport.

SK: abwechselnd beobachten + Feedback geben.
rücksichtsvoller Umgang mit Übungspartner

AUFGABENSTELLUNG:

- Demonstrierte Befreiungsgriffe bei Würgen von vorne bzw. Umklammerung von hinten. (Land)
- Schleppe gleichschwere Person mit dem Korr. Griff in Rückenlage ab.

VORAUSSETZUNGEN:

- Rückenschwimmen - Beintempo Brust - Selbstbefreiungsgriffe - Rettungsgriffe - Sprung ins Wasser

DURCHFÜHRUNG

- 4er Gruppen (2 S demonstrieren, 2 beobachten) ^{+ Bewertung}
Beobachter geben Feedback - Wechsel

- Klasse → 2 Gruppen:

1. Gr.: Befreiungsgriffe } Wechsel
2. Gr.: Wasser-Abtransport }

- MATERIAL:

Beobachtungsblätter, Klemmplatte, Schreibzeug

- Evaluierung

Peer-Feedback auf Basis Beobachtungsbogen

(AM)

(Kopf über Wasser, Rettungsgriff korrekt!
Strecke dom, kann sich aus 2 Situationen
befreien.)

(AK) "Wie verhalte ich mich im Notfall" (Gruppenarbeit)

LEHRERBEOBACHTUNG:

- Durchführung der Transporttechniken
- Partnerschaftliche Umgang
- Verhalten im Schwimmbad

.....



EISLAUTEN

TK: ~~BESCHLEUNIGEN~~
~~BREMSEN~~

SEK I / 5./6. Schulst.

"S kann aus Hand beschleunigen
und auf akust. Signal im
Hockey-Stopp stehen bleiben."

• Zuordnung im Kompetenzmodell:

- SELBSTKOMPETENZ (Rollen wechseln)

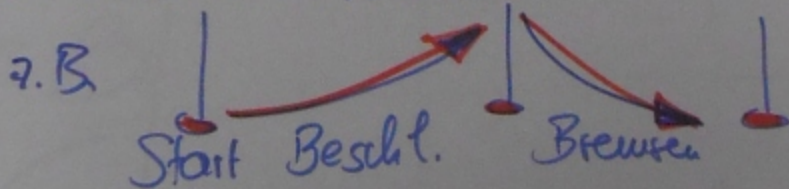
- FACHKOMPETENZ (Gleichgewicht, Koo, ...)

• Voraussetzungen: Gleichgew. / Gleiten / ...

• Durchführung: spielerische Wettkampfformen
("Donnerwetter-Batz")

• EVALUIERUNG: L + SuS

• ERARBEITUNGSPHASE:



• REFLEXION aus S-Sicht:
aus L-Sicht:

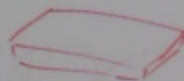
Fragebogen

☒	☐	☐
☐	☐	☒
☐	☒	☐

STEP AEROBIC

①

SS



• SEK II

😊 FACHKOMPETENZ

S können $\Rightarrow$ vorgegebene Bew. ausführen

$\rightarrow$ sich im Musikrhythmus bew.

$\rightarrow$ eigene Bew. Formen finden

😊 SELBSTKOMPETENZ

$\rightarrow$ persönl. Ausdruck

😊 SOZIALKOMPETENZ

S können $\Rightarrow$ eigene Ideen einbringen

$\rightarrow$ gegenseitige Stärken/Schwächen akzeptieren + respektieren

$\rightarrow$ in ein gemeinsames Projekt einfügen

$\rightarrow$ trauen sich vor anderen eigene Choreo präsentieren

STEP AEROBIC ②

AUFGABENSTELLUNG

S sollen in Kleingruppen eine vorgegebene Choreographie üben und selber erweitern + Anfangs- und Schlusspose finden.

alle
:
tion

Did. Meth. HINWEISE

(k.)

→ Intention: Rhythmusschulung
Förderung d. Kreativität
GA + Koordination

→ Voraussetzungen: tänzerische Grundkenntnisse

→ Durchführung: Lehrerzentriert (Choreo vorzeigen)

Gruppenarbeit
Schlusspräsentation

STEP AEROBIC

→ EVALUIERUNG

LEHRER - Beobachtungsbogen

Namen S/S	beteiligt sich aktiv	hat eigene Ideen	kann andere Ideen akzeptieren	kann sich präsen. lassen
— — —	😊 — 😞	😊 — 😞	😊 — 😞	😊 — 😞
— — —				
— — —				
— — —				

SCHÜLER - Beobachtungsbogen

Name beobachtende Schülerin / Gruppe				
Gruppe A	😊 😐 😞			
Gruppe B				
Gruppe C				
Gruppe D				
Ausführung Kreativität Gesamteindruck ?				
eigene Kultur präsentieren				

SICHERS FALLEN

Sekundarstufe I

Schulstufe 5

- Aufgabenstellung - Rolle sicher als vw/rw (Sprungrolle)
über und vom Partner / Geräte / Bälle
- aus dem Stand über die Sitzposition
 - von der Langbank
 - Periball
 - Rücken des Partners

Intention

- Vermindern des Verletzungsrisikos bei Stürzen u. Zweikämpfen (Methodenk.)
- Selbst einschätzung / Mund (Selbstkomp.)
- Angemessenheit (Sozialkomp.)
- Videoanalyse soll werkschätzend sein

Voraussetzung

- Grundkenntnisse d. Boden turnens Rollen vw rw sw
- Fähigkeit der Risikoabschätzung
- Beweglichkeit
- koordinative Fähigkeiten

Durchführung: - Bildung d. Paare durch
Selbstwahl (geg. seitiges Vertrauen)
 - große Mattenfläche

Material: Matten, Petzibälle, LB,
 Reiterbrett

Evaluierung

L: Beobachtung (Video)

S: gegenseitiges filmen mit Handy
 gem. Videoanalyse

KOMPETENZMODELL Sekundarstufe I und II <i>Sicheres Fallen</i>		SELBST-KOMPETENZ		SOZIAL-KOMPETENZ		METHODEN-KOMPETENZ		FACH-KOMPETENZ	
		KÖNNEN		WISSEN		WOLLEN			
LEHRSTOFF	ALLG. SPORTMOTORISCHE FÄHIGKEITEN								
	TURNEN								++
	LEICHTATHLETIK								
	SCHWIMMEN								
	SPORTSPIELE								
	GYMNASTIK, TANZ, AKROBATIK								
	ROLL- und GLEITSportarten								
	ZWIEKÄMPFE	+	++					++	++
	WEITERE Sportarten								

GRUPPENCHOREOGRAPHIE (1)

Boden / Seil

SCHULSTUFE: 8./9.

LEHRSTOFF: TURNEN / GYMNASTIK / TANZ

BH: GESTALTEN / LEISTEN

KOMPETENZEN: SEK: Ich. können eigene Leistung einheiten
SOK: Ich. können als Gruppe gleichberechtigt die Aufgabe lösen
MEKO: Ich. sorgen für sicheren Ablauf
FAKO: Ich. beherrschen turnerische Elemente

AUFGABENSTELLUNG:

Bildet 4erGruppen, sodass ihr folgende Aufgabenstellung erfüllen könnt:

⇒ 1-2 minütige Choreo ⇒ 3 Elemente d. Bodenturnens, die jede gut und sicher beherrscht

⇒ als Ergänzung verwendet das Seil (springen + schwingen)

⇒ sorgt dafür, dass ihr gleichberechtigt eingebunden seid

⇒ Übungszeit: 20'

DURCHFÜHRUNG:

⇒ Bildung der Gruppe erfordert, dass Leistungsniveaus abgedeckt sind.

⇒ je Gruppe: 2 Matten

⇒ Präsentation mit Beobachtungsaufgaben

BEOBACHTUNGSBOGEN SCHÜLERINNEN

Gruppe _____

o) Vollständigkeit : " Es wurden mindestens 3 Elemente geturnt "

o) Qualität : " Turnerische Elemente durchgeführt ... "

✓ + ++

o) Kreativität : " Das Seil wurde kreativ eingesetzt "

✓ + ++

o) Teilnahme : " Alle waren gleichberechtigt beteiligt "

✓ + ++

o) Gesamteindruck : " Die Choreo war ein harmonisches Ganzes "

✓ + ++

BEOBACHTUNGSBOGEN LEHRER/IN

KRITERIEN für ROLLE VW

- NACKEN abrollen ✓ + ++
- ohne Hilfe d. Hände aufstehen ✓ + ++
- AUFSTEHEN mit geschlossenen BEINEN ✓ + ++

ZIEL
10min

LAUFEN

KANN AUSDauern

SK:
Leistungsfähigkeit
wahrnehmen

FK:
Leichtathletik

START



FACHKOMPETENZ: LA

SEK I

8. Schulstufe

+

SELBSTKOMPETENZ

TK: S kann ausdauernd laufen

D: Regelmäßiges Üben, richtige Atmung,
Durchhaltevermögen

TK: körperl. Selbstkonzept

D: kann eigene Leistungsfähigkeit
wahrnehmen

Lauft 10 Minuten mit Partner und erzählt
mit jeder Karte eine Geschichte.
Durchlaufen ist Pflicht

Wasserspringen

6./7. Schulst.

FK: Der S. kann sicher in unters. Sprungformen ins Wasser springen.

TK: Er kann kontrolliert ins Wasser springen

AM Er beherrscht den Fußsprung v.w.

SK: Der S. kann seine körperl. - motorische Leistungsfähigk. einschätzen

BK Er kann seine k.-m. Leistungsf. einschätzen und ein geeignetes Ziel (Höhe/Ausführung) wählen

Intention: Fühlen u. Erlernen der Körpersp.

Aufgabenstellung

F.Sprung vom Beckenrand

→ Absprung, Arme, Einlauchen

F.Sprung v.w. vom Sockel → 1m → 3m

Varianten: gestreckt / gehockt / gehockt / 1/2 Schr.

Evaluierung: Ausführung eines Fußsprunges v.w. aus beliebiger Höhe in belieb. Ausf.

"Sprungkontest" S / Mitschüler / L - Punkterichter
Punkte 1-6

TURNEN

Sek. I, Schulstufe 6./7.

FACH-KOMPETENZ

BODENTURNEN: Schüler beherrscht Fertigkeiten d. Bodent.

(AM): Kann drei Elemente am Boden vorzeigen

GERÄTTURNEN: Schüler beherrscht das Turnen an Geräten

(AM): Kann drei Elemente an Reck, Balken/Barren, Kasten vorzeigen

METHODEN-KOMPETENZ

Schüler können beim Üben helfen u. sichern

HILFESTELLUNG: Schüler kann eine bekannte Hilfestellung anwenden

(AH): --

Schüler können Bewegung beschreiben u. bewerten

TECHNIKEN: Schüler kann Techniken beschreiben u. bewerten

(CK): Kann die Qualität von beobachteten Bewegungen bewerten

AUFGABENSTELLUNG:

Übungsphase: Partnerweise an den Gerätestationen üben u. sichern

Präsentationsphase: Partnerweise Rollenübernahme präsentieren u. bewerten

HINWEISE:

Grundlage TURN 10

(Schwierigkeitsgrade dürfen/sollen nicht übersprungen werden)

%

EVALUIERUNG:

LEITFRAGEN - PRÄSENTATION

-) An welchem Gerät hast du die passende Anforderung gewählt.
-) An welchem Gerät warst du auf die Hilfestellung deines Partners angewiesen?

BEURTEILUNG

-) Auflistung d. Geräte u. Turnübungen zum Ankreuzen
-) Es ist mir leicht/schwer gefallen, die richtige Ausführung d. Übung zu beurteilen

SPORTMOTOR. FÄHIGK.

11. Schulstufe

Kompetenzbereiche

Methodenk.

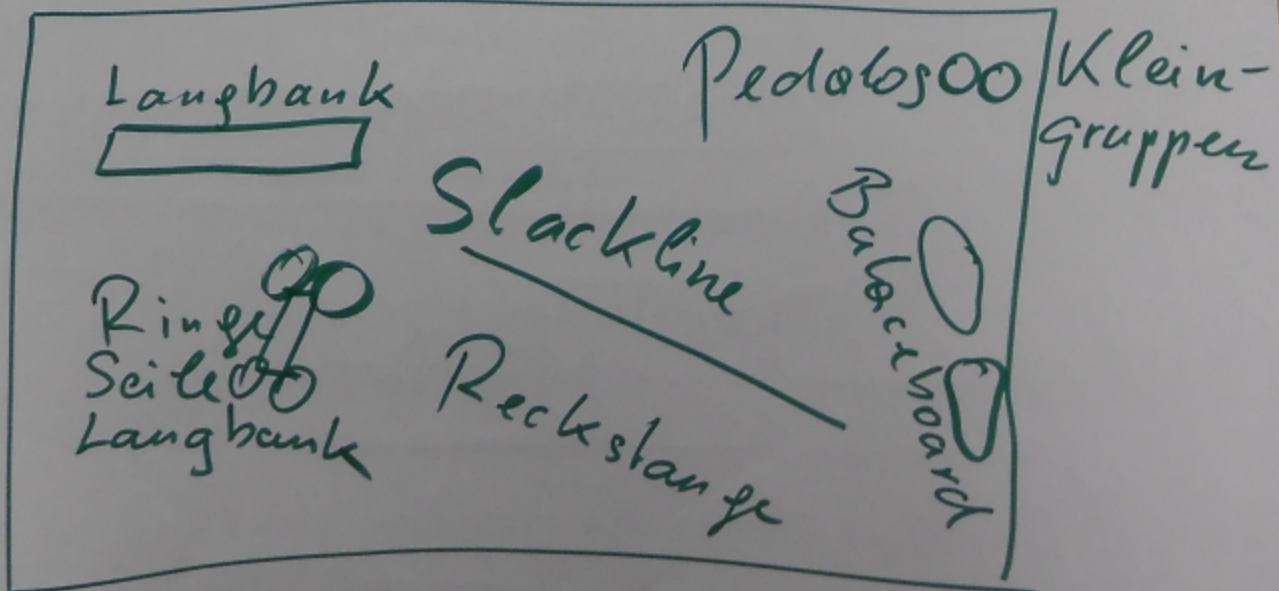
S. kann Methoden zur Verb.
d. koordinat. Fäh. anwenden
u. auswählen soz. K ^{Helfen,}
^{Sicherheit}
^{erklären}

Fachkomp.

Teilkomp: Gleichgewicht/Geschickl.

Deskriptoren: S. kann eigenständig
Koord. Übungen durchführen,
verändern, zusammensetzen in

Beispiel



A: Stationen planen, Übungen erfinden,
vorzeigen, üben, durchwechseln

ERLERNEN EINE KÜR

am Bsp. BODEN

① METHODENKOMPETENZ

→ Lernen Lernen

- Verständnis für Bewegungslernen

(AK) Kann sich für d. Lernen von Bew. motivieren

(AK) Kann seine Aufmerksamkeit konzentrieren und lenken

(CK) Kann geeignete Träger stellen

(CK) Konstruktive Nutzung von Rückmeldungen

② SELBSTKOMPETENZ

→ Kognitions- und Sozialkompetenz (Bew.-reflektieren - Sinn herstellen)

(CK) sensorimotorische Problemlösungen schaffen

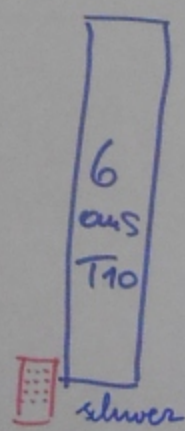
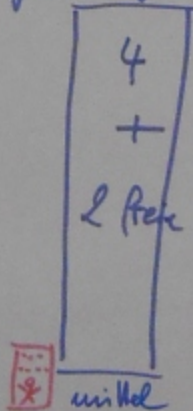
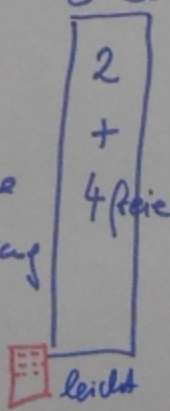
Schulstufe: 6./7. SEK I

Aufgabenstellung:

KÜR

Paarweise Durchführung

3 Schwierigkeitsgrade



Intention:

Lernen

Differenzierung

③ Evaluation:

Lehrperson

Beobachtung:

Kür erlernt?

Übungsfolge in selbstgewählter Abfolge vorzuziehen?

Übungsfluss?