

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Vertretungsstunden Sport 9./10. Klasse*

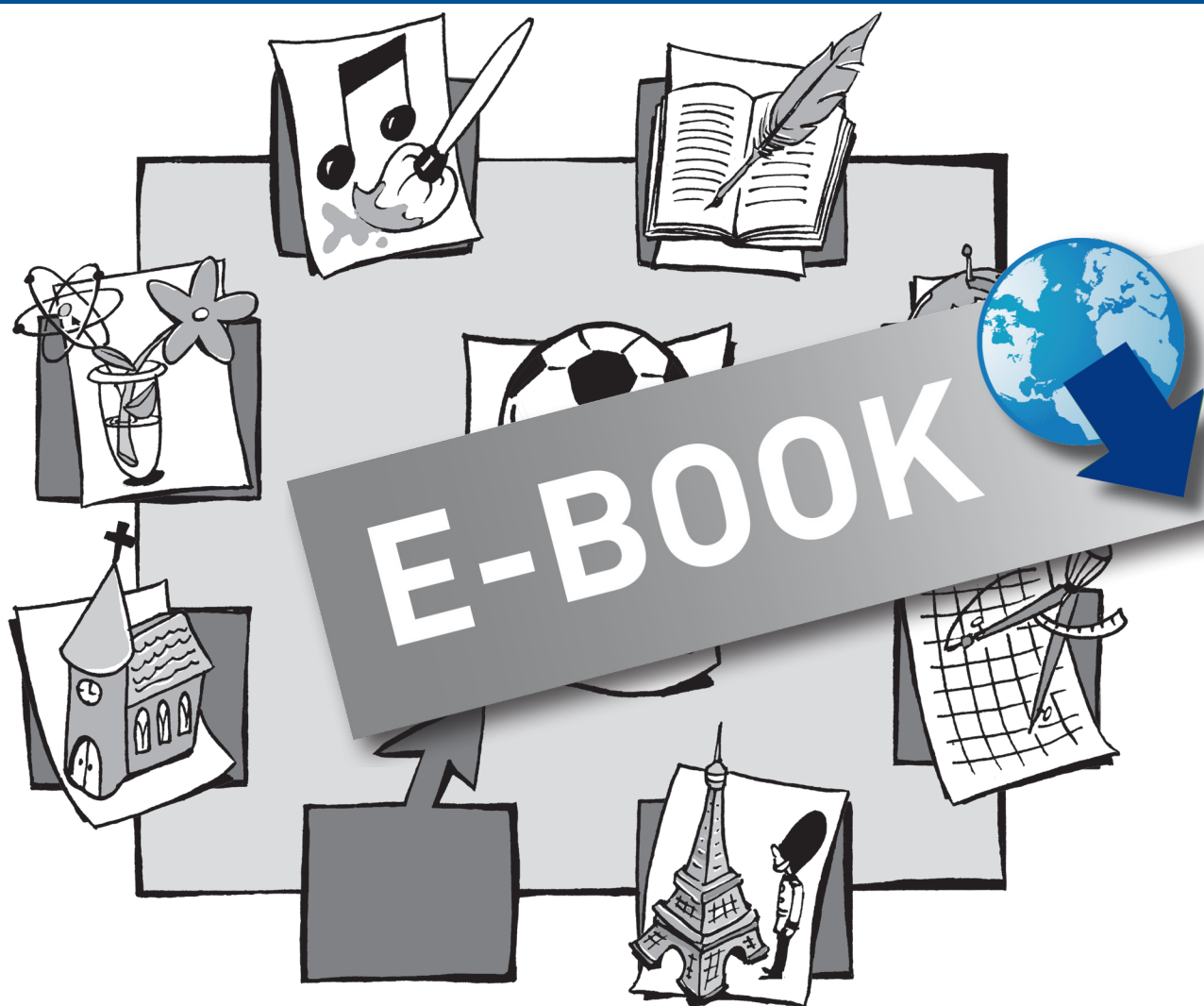
Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)



Anna Aleksandra Zakrzewski  
Patrycja Frenz

Bergedorfer® Unterrichtsideen



# Vertretungsstunden Sport 9./10. Klasse

Sofort einsetzbar –  
lehrplanorientiert – systematisch



**Anna Aleksandra Zakrzewski  
Patrycja Frenz**

# **Vertretungsstunden Sport 9./10. Klasse**

**Herausgegeben von  
Marco Bettner und Erik Dinges**



**Persen Verlag**

**Die Autorinnen:**

**Anna Aleksandra Zakrzewski** – Studienrätin an einer kooperativen Gesamtschule mit gymnasialer Oberstufe mit den Fächern Sport und Biologie

**Patrycja Frenz** – Lehrerin im Vorbereitungsdienst an einer Förderschule für Sport mit der Fachrichtung Lernhilfe und Erziehungshilfe

**Die Herausgeber:**

**Marco Bettner** – Rektor als Ausbildungsleiter für Mathematik und Informatik, Haupt- und Realschullehrer, Referent in der Lehrerfortbildung, zahlreiche Veröffentlichungen

**Dr. Erik Dinges** – Rektor an einer Schule für Lernhilfe, Referent in der Lehrerfortbildung, zahlreiche Veröffentlichungen

© 2012 Persen Verlag, Buxtehude  
AAP Lehrerfachverlage GmbH  
Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werkes ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den Einsatz im eigenen Unterricht zu nutzen. Downloads und Kopien dieser Seiten sind nur für den genannten Zweck gestattet, nicht jedoch für einen weiteren kommerziellen Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte oder für die Veröffentlichung im Internet oder in Intranets. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtes bedürfen der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages.

Die AAP Lehrerfachverlage GmbH kann für die Inhalte externer Sites, die Sie mittels eines Links oder sonstiger Hinweise erreichen, keine Verantwortung übernehmen. Ferner haftet die AAP Lehrerfachverlage GmbH nicht für direkte oder indirekte Schäden (inkl. entgangener Gewinne), die auf Informationen zurückgeführt werden können, die auf diesen externen Websites stehen.

Grafik: Oliver Wetterau, Roman Lechner (Station 2 und 3, Seite 36 / 37)  
Satz: Satzpunkt Ursula Ewert GmbH, Bayreuth

ISBN 978-3-8344-53334-4

[www.persen.de](http://www.persen.de)

<b>Vorwort</b> .....	4	<b>Fahren, Rollen, Gleiten</b>	
<b>Aufwärmen</b>		27. Lochnessmonster .....	43
1. Astronautenspiel .....	5	28. Detektiv auf Rollen .....	44
2. Atomspiel .....	6	29. Fahrrad-Stationen .....	45
3. Zeitgefühl .....	7	30. Hochhaus (Inliner) .....	47
4. Um die Erde herum .....	8	31. Skaterparcours .....	48
5. Dampflok .....	9	32. Skateball .....	49
6. Parteiball .....	10	33. Inlinestaffel .....	50
7. Molekülspiel .....	11	<b>Mit/gegen Partner kämpfen</b>	
<b>Laufen, Springen, Werfen</b>		34. Flussüberquerung .....	51
8. Bilder suchen .....	12	35. Spinnennetz .....	52
9. Ausdauerlaufen mal anders (Stationen) .....	13	36. Ringen und Raufen an Stationen .....	54
10. Biathlon .....	15	37. Die Höhle des Löwen .....	56
11. Activity .....	16	<b>Spielen</b>	
12. Bingo .....	17	<i>Endzonenspiele</i>	
13. Trampobasketball .....	18	38. Mattenrugby .....	57
14. Gruppenseilspringen .....	19	39. Schneller Ball .....	58
15. Frisbee-Wurfbude (Stationen) .....	21	<i>Geländespiele</i>	
16. Basket-Brennball .....	23	40. Finde die Flagge .....	59
17. Schlag den Gegner .....	24	<i>Kleine Spiele</i>	
<b>Bewegung im Wasser</b>		41. Wandball .....	60
18. Zombieball im Wasser .....	25	42. Stangentorball .....	61
19. Kerzenlicht .....	26	43. Kinball .....	62
20. Wasserkellner .....	27	<i>Rückschlagspiele</i>	
21. Biathlon im Wasser .....	28	44. Faustball .....	63
<b>Bewegung an und mit Geräten</b>		45. Brückentennis .....	64
22. 4er-Pyramiden (Stationen) .....	29	46. Badminton (Stationen) .....	65
23. 5er-Pyramiden (Stationen) .....	31	47. Pritschen und Baggern (Stationen) .....	67
24. Turnstationen .....	33	48. Tischtennis mal anders (Stationen) .....	69
<b>Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten</b>		<i>Zielschussspiele</i>	
25. Rope Skipping – Partnersprünge (Stationen) .....	36	49. Unihockey (Stationen) .....	71
26. Step-Aerobic (Stationen) .....	38	50. Bewegliche Körbe .....	73
		51. Mattenball .....	74
		<b>Den Körper trainieren, die Fitness verbessern</b>	
		52. Krafttraining (Stationen) .....	75
		53. Pilates (Stationen) .....	79

Das gehört zum Schulalltag: Kurzfristig muss eine Lehrkraft, die gerade Zeit hat, für eine Vertretungsstunde einspringen. Der Grundgedanke ist, dass diese Lehrkräfte, die kurzfristig – teilweise sogar fachfremd (!) – Vertretungsunterricht erteilen müssen, eine Sammlung von Unterrichtsmaterialien für das Fach Sport erhalten, die die wesentlichen Inhalte der Jahrgangsstufen 9 und 10 wiedergibt. Diese Kopiervorlagen ermöglichen es Ihnen, schnell eine thematische Auswahl zu treffen und damit eine Sportstunde zu unterrichten, die sich schnell, einfach und effektiv umsetzen lässt. Alle Schülerinnen und Schüler werden dabei entsprechend Ihrer Möglichkeiten in Bezug auf Bewegung und Koordination adäquat gefördert und gefordert.

Zu jeder **Stunde** existieren ein bis zwei Arbeitsblätter. Häufig gibt es eine Illustration zu der sportlichen Übung und eine genaue Beschreibung dazu.

Bestehend aus:

- Voraussetzung
- Vorbereitung
- Durchführung

- Ziel/Spielende
- (z.T.) Variationsmöglichkeiten
- (z.T.) Hinweise

Durch diese Vorgehensweise wird es gerade auch fachfremden Lehrkräften ermöglicht, passend für die Lerngruppe ausgewählte Inhaltsbereiche im Vertretungsunterricht zu finden.

Die folgenden großen Themenbereiche werden behandelt:

- Aufwärmen
- Laufen, Springen, Werfen
- Bewegung im Wasser
- Bewegung an und mit Geräten
- Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten
- Fahren, Rollen, Gleiten
- Mit/gegen Partner kämpfen
- Spielen
- Den Körper trainieren, die Fitness verbessern



## Aufwärmen

### Voraussetzungen

- zwei Matten
- bunte Markierungsteller

### Vorbereitungen

- Die Größe des Spielfeldes wird festgelegt.
- In die Mitte des Spielfeldes werden zwei Matten nebeneinander gelegt. Sie stellen die Raumstation dar.
- Im gesamten Spielfeld werden die Markierungsteller beliebig als Planeten verteilt.

### Durchführung

Das „Astronautenspiel“ ist ein Laufspiel, bei dem die Schülerinnen und Schüler als Astronauten Planeten im Weltall umkreisen. Zu Beginn des Spiels bekommen die Schülerinnen und Schüler die Anweisung: „Umkreist so viele Planeten wie möglich.“ Sie starten an der Raumstation und laufen zu einem beliebigen Planeten, umkreisen diesen und laufen zurück zur Station, denn der Sauerstoff reicht immer nur für das Umkreisen eines einzigen Planeten aus. Dort angekommen wird Sauerstoff getankt und die Reise um einen weiteren Planeten geht weiter. Nach einiger Zeit gibt die Lehrkraft eine weitere Anweisung, wie beispielsweise: „Umkreist alle gelben Planeten.“ Alle Astronauten laufen zu einem gelben Planeten, umkreisen diesen, kehren zur Raumstation zurück, umkreisen den nächsten gelben Planeten etc.

### Ziel / Spielende

Das Spiel kann nach Belieben beendet werden.

### Variationen

- Umkreist alle roten und blauen Planeten, ...
- Umkreist zu zweit, zu dritt, zu viert, ... so viele Planeten wie möglich.

### Hinweise

- Passiv teilnehmende Schülerinnen und Schüler können die Anweisungen geben.
- Der Einsatz von Musik ist während des Laufens möglich.

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Vertretungsstunden Sport 9./10. Klasse*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)

