



SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Kein Leerlauf im Sportunterricht

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



INHALT

	<u>Seite</u>
Literaturangaben	4
Theorie/Wissenswertes zum Nachlesen	5 - 12
<ol style="list-style-type: none"> 1. Sportunterricht intensivieren und Bewegungszeiten verlängern 2. Körperliche Leistungsfähigkeit und Bewegungsmangel bei Kindern und Jugendlichen <ul style="list-style-type: none"> - Bewegungs- und verhaltensauffällige Kinder - Abnahme der körperlichen Leistungsfähigkeit - Bewegungsmangel und Tagesaktivitäten eines Grundschulkindes 3. Für den Sportunterricht besteht Handlungsbedarf 4. Merkmale eines guten Sportunterrichtes <ul style="list-style-type: none"> - Optimale Nutzung der zur Verfügung stehenden Zeit - Lange Einbindung der Schüler in motorische Aktivitäten, d.h. Ausweitung des Anteils „echter“ Bewegungszeit der Schüler 5. Die meth.-organisatorische Gestaltung der Arbeit mit Zusatzaufgaben <ul style="list-style-type: none"> - Hauptübung mit Zusatzaufgaben - Auswahl der Zusatzaufgaben – welche Übungen sind geeignet? - Aufgabenstellung, Anzahl der Zusatzaufgaben und Übungsverfahren 6. Vorbereitung durch die Lehrkraft 	
Hauptübungen & Zusatzaufgaben in der Praxis	13 - 80

Kap.	Hauptübung	Zusatzaufgaben	Geeignet für ...	Seiten
1	Bälle rhythmisch prellen	1. ZA: Mit Stütz der Hände an der Wand Schluss- und Grätschsprünge im Wechsel	Jungen und Mädchen etwa ab dem 6./7. Lebensjahr	13-17
2	Gemeinsam am runden Tau üben	1. ZA: Schrittwechselsprünge an der Bank	Jungen und Mädchen etwa ab dem 6./7. Lebensjahr	18-22
3	Hockwenden am Stützbarren	1. ZA: „Reifenhindernis“ 2. ZA: Grätsch- und Schlussprünge im Wechsel an der Bank	Jungen und Mädchen etwa ab dem 8./9. Lebensjahr	23-27
4	Rolle vorwärts	1. ZA: Beugen und Strecken der Arme im Liegestütz rücklings 2. ZA: Überspringen des Kastenteils mit anschließendem Durchkriechen	Jungen und Mädchen etwa ab dem 8./9. Lebensjahr	28-32
5	Aufschwung am Reck	1. ZA: Ballwurf gegen die Wand 2. ZA: Übergrätschen von kleinen Kästen	Jungen und Mädchen etwa ab dem 8./9. Lebensjahr	33-37
6	Handstand	1. ZA: Schlussprünge in der Fortbewegung an der Turnbank 2. ZA: Im Grätschsitz Druckwurf gegen die Wand	Jungen und Mädchen etwa ab dem 8./9. Lebensjahr	38-43

Inhalt

Kap.	Hauptübung	Zusatzaufgaben	Geeignet für ...	Seiten
7	Handstand-abrollen	1. ZA: Ballwurf aus der Bauchlage gegen die Bank 2. ZA: Auf- und Abstützeln am kleinen Kasten	Jungen und Mädchen etwa ab dem 9./10. Lebensjahr	44-49
8	Weitsprung auf dem Sportplatz	1. ZA: Sprung in den Stütz am Geländer und Rolle vorwärts 2. ZA: Schrittsprünge von Reifen zu Reifen	Jungen und Mädchen etwa ab dem 8./9. Lebensjahr	50-55
9	Werfen auf dem Sportplatz	1. ZA: Schrittwechselsprünge an Treppenstufen 2. ZA: Slalomlauf um Fahnenstangen	Jungen und Mädchen etwa ab dem 9./10. Lebensjahr	56-61
10	Handstütz-überschlag	1. ZA: Medizinballwurf gegen die Wand 2. ZA: Seilspringen 3. ZA: Handstützschwingen an der Turnbank	Jungen und Mädchen etwa ab dem 10./11. Lebensjahr	62-68
11	Werfen, Pellen und Fangen	1. ZA: Liegestütz an der Wand 2. ZA: Einbeinstand an der Wand	Jungen und Mädchen etwa ab dem 8./9. Lebensjahr	69-74
12	Kehren am Stützbarren	1. ZA: Auf und ab am kleinen Kasten mit Pellen eines Balles 2. ZA: Durchsteigen eines Reifens auf der Turnbank	Jungen und Mädchen etwa ab dem 9./10. Lebensjahr	75-80

Literaturangaben

Bös, K. & Brehm, W. (2004): Wie fit sind unsere Kinder? – Kinderfitness. Hauptbeitrag zum 1. Karlsruher Kongress „Kinder bewegen“. Wege aus der Trägheitsfalle, 19.-20.11.2004. Forst/Baden: Verlag Hörner GmbH

Gebken, U. (2003). Gütekriterien des Sportunterrichts. In: [www.sportpaedagogik-online.de/Gütekriterien des Sportunterrichts](http://www.sportpaedagogik-online.de/Gütekriterien%20des%20Sportunterrichts)

Fessler, N., Scheid, V., Trosien, G., Simen, J. & Brückel, F. (1999). Gemeinsam etwas bewegen! Sportverein und Schulen – Schule und Sportverein in Kooperation, Verlag Karl Hofmann Schorndorf

Heymen, N. / Leue, W.: Planung von Sportunterricht, Schneider Verlag Hohengehren 2008

Hummel, A. / Adler, K.: Beitrag zur Schulsportforschung in Sachsen 2004, Teil 2: Bewegungsdauer und Bewegungsintensität – Gütekriterien eines guten Sportunterrichts, Technische Universität Chemnitz 2005

Kretschmer, J.: Grundlagen und Methoden zur Intensivierung des Unterrichts im Gerätturnen, Hofmann Verlag Schorndorf, 2. Auflage 1974

Lütgeharm, R.: Zusatzaufgaben im Gerätturnen, Pohl-Verlag Celle, 3. unveränderte Auflage 1987

Lütgeharm, R.: Turnen, Leichtathletik und Spiel in der Grundschule, Pohl-Verlag Celle, 4. Auflage 1995

Lütgeharm, R.: Fit und kreativ durch Bewegung, Kohl-Verlag Kerpen 2007

Lütgeharm, R.: Fit wie die Profis – Zirkeltraining praktisch umsetzen, Kohl-Verlag Kerpen 2009

Preuß, H.; Bilitzki, C. & Zschorlich, V. (2002): Zum Zusammenhang ganztägiger Aktivität und Herzfrequenzverhalten bei Kindern. Rostock: Universitätsdruckerei.

Rohn, S. (1998). Bewegungsverhalten von Schülerinnen und Schülern der 5. und 6. Klasse. Zulassungsarbeit, Universität Frankfurt

Schmidt, W., Hartmann-Tews, I. & Brettschneider, W.-D. (2003): Erster Deutscher Kinder- und Jugendsportbericht. Schorndorf: Hofmann Verlag

Söll, W.; Sportunterricht sport unterrichten, Verlag Karl Hofmann Schorndorf 1996

Rudi Lütgeharm, Kiebitzstr. 17, 49324 Melle

Theorie/Wissenswertes zum Nachlesen

„Pädagogisch anspruchsvoller, guter Sportunterricht ist immer auch ein übungsintensiver Sportunterricht“ (Hummel 2005)

Schon Hippokrates (griechischer Arzt um 460 bis 370 v. Chr.) wusste:

„Alle Teile des Körpers entwickeln sich gut bei stetigem Gebrauch und Übung, bleiben gesund und altern langsamer.“

1. Sportunterricht intensivieren und Bewegungszeiten verlängern

Die Aussage von Hippokrates ist hochaktuell und sollte von Sportlehrkräften schon bei den ersten Schritten der Unterrichtsplanung berücksichtigt werden. Es muss darauf geachtet werden, dass der Sportunterricht insgesamt intensiver gestaltet und organisiert wird, um lange (passive) Wartezeiten für den einzelnen Schüler zu vermeiden.

Für die praktische Umsetzung heißt das, mehr als bisher im Sportunterricht die Betriebsform „Riegenbetrieb mit Zusatzaufgaben“ einzusetzen, damit der einzelne Schüler aktiv und häufiger am Unterrichtsgeschehen teilnehmen (sich bewegen) kann und letztlich seine individuelle Bewegungszeit verlängert wird.

2. Körperliche Leistungsfähigkeit und Bewegungsmangel bei Kindern und Jugendlichen

Viele Kinder sind heute nicht mehr so richtig fit. Untersuchungen zum Gesundheitszustand von einzuschulenden Kindern ergab, dass ...

- ⇒ ... 40 – 60 % haltungsschwach sind, das heißt, ihre Rumpfmuskulatur insgesamt schwach entwickelt ist.
- ⇒ ... 30 – 35 % Herz- und Kreislaufschwächen aufweisen, das bedeutet, sie sind häufig nicht in der Lage, eine Ausdauerbelastung, beispielsweise langes Treppensteigen oder einen Dauerlauf auszuführen.
- ⇒ ... 30 – 40 % Schwächen in der Koordination aufweisen und deswegen nicht in der Lage sind, eine Bewegungsaufgabe mit einem Handgerät auszuführen oder sich zweckmäßig an Partner oder Gerät anzupassen.
- ⇒ ... 20 – 30 % übergewichtig sind und daher häufig Probleme damit haben, ihr eigenes Körpergewicht mit den Armen zu halten oder abzustützen.



Theorie/Wissenswertes zum Nachlesen

2.1 Bewegungs- und verhaltensauffällige Kinder

Häufig fällt den Grundschullehrkräften im Schulalltag auf, dass manche Kinder bewegungs- oder verhaltensauffällig sind, beispielsweise:

- sich oft ungeschickt beim Schneiden mit der Schere anstellen
- die Linien beim Schreiben häufig nicht einhalten
- kaum oder nur unsicher auf einem Bein hüpfen können
- mit der Auge-Hand-Koordination beim Fangen eines zugeworfenen Balles Probleme haben
- bei einfachen Bewegungsaufgaben im Sport ungelenkt, steif und ungeschickt wirken
- gestellte Bewegungsaufgaben mit zu hohem oder zu niedrigem Kraftaufwand ausführen
- insgesamt eine schwach ausgeprägte Körperspannung erkennen lassen
- während der Unterrichtsstunde häufig motorisch unruhig und zappelig sind
- sich sehr leicht ablenken lassen und viel zu wenig Ausdauer während des Unterrichts zeigen
- über eine niedrige Toleranzschwelle verfügen



2.2 Abnahme der körperlichen Leistungsfähigkeit

Zahlreiche empirische Untersuchungen der letzten Jahre lassen darauf schließen, dass die körperliche Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen in den letzten 25 Jahren um ca. 10 % abgenommen hat (*vergleiche u.a. Schmidt, Hartmann-Tews & Brettschneider 2003; Bös & Brehm 2004*).

2.3 Bewegungsmangel und Tagesaktivitäten eines Grundschulkindes

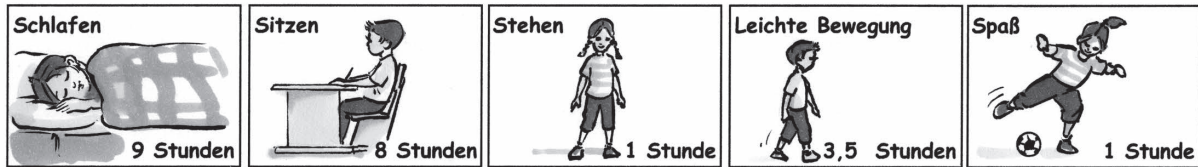
Immer wieder wird erwähnt, dass Bewegungsmangel ein bedeutender Risikofaktor für die allgemeine Fitness darstellt. Was versteht man überhaupt unter einem Bewegungsmangel?

Als Mangel wird allgemein die Knappheit von etwas bezeichnet, in diesem Falle also von Bewegung. Für Sportwissenschaftler und Pädagogen gelten motorische Defizite als Bewegungsmangelercheinungen, die sich auch auf die kognitive, emotionale und soziale Ebene negativ auswirken können (siehe bewegungs- und verhaltensauffällige Kinder).

Wenn man sich die Tagesaktivitäten eines Kindes genauer ansieht, kommt man zu folgenden Ergebnissen. Nach Fessler (1999) „liegen“ und „sitzen“ Grundschul Kinder täglich etwa 9 Stunden, „stehen“ etwa 5 Stunden, nur 1 Stunde des Tages bewegen sie sich nach eigenen Angaben wirklich, wobei maximal 30 Minuten auf intensive Bewegungen entfallen.

Theorie/Wissenswertes zum Nachlesen

Preuß, Zschorlich & Blitzki (2002) kommen zu ähnlichen Ergebnissen: Etwa 9 Stunden „schlafen“ und „liegen“, 8 Stunden „sitzen“, 1 Stunde „stehen“, 3 ½ Stunden „leichte Bewegung“ und 1 Stunde „Sport“.



Rohn ermittelte, dass Kinder in der Schule, in ihrer Freizeit und im Sportverein nur manchmal ins „Schwitzen und Schnaufen“ kommen. Im Schulsport strengen sich nur 32 % der Jungen und 4 % der Mädchen richtig an, in der Freizeit sind es schon 49 % der Jungen und 18 % der Mädchen und im Sportverein sogar 70 % der Jungen und 22 % der Mädchen.

Diese Ergebnisse machen deutlich, wie gering die Bewegungszeiten von Kindern und Jugendlichen in unserer heutigen von moderner Technologie geprägten Umwelt sind.

Anscheinend ist die Schule der einzige Ort, an dem jedes Kind und jeder Jugendliche sich regelmäßig und sportlich aktiv betätigen muss.

3. Für den Sportunterricht besteht Handlungsbedarf

In der Regel haben die Schülerinnen und Schüler in den einzelnen Bundesländern zwei Stunden Sport, wobei die dritte Sportstunde als tägliche Bewegungszeit durchgeführt werden sollte, aber leider häufig nicht umgesetzt wird. Man geht heute davon aus, dass die aktive Bewegungszeit in einer Sportstunde (45 Minuten) etwa 10 Minuten beträgt. Wie sollen in 10 Minuten individueller Bewegungszeit häufig genannte Ziele verwirklicht werden?

- Schulen der Grundtätigkeiten und Sammeln neuer Bewegungserfahrungen,
- Verbessern konditioneller Fähigkeiten und der allgemeinen Fitness,
- Schulen und Vervollkommen koordinativer Fähigkeiten,
- Lernen und Üben sportartspezifischer Bewegungsfertigkeiten usw..

Wenn die oben genannten Ziele auch nur annähernd erreicht werden sollen, besteht für den Sportunterricht in der Schule ein enormer Handlungsbedarf, das heißt konkret:

- Die Intensität des Sportunterrichts insgesamt muss durch geeignete Betriebsformen, z.B. „Riegenbetrieb mit Zusatzaufgaben“, verbessert werden.
- Die individuellen Bewegungszeiten eines jeden Schülers müssen verlängert werden.

4. Merkmale eines guten Sportunterrichtes

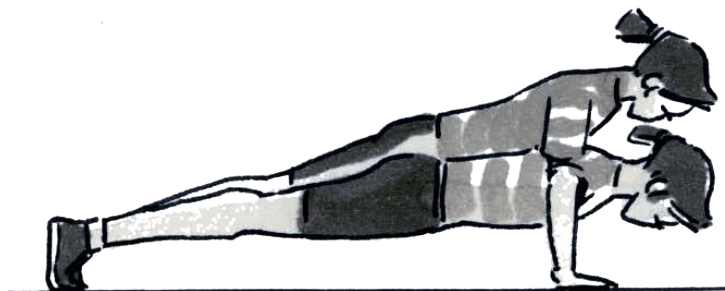
Internationale Untersuchungen über die Fitness der Schüler zeigen für Deutschland beunruhigende Ergebnisse auf. Interessenvertreter aus den Sportverbänden und der (Sport)Ärzeschaft sprechen sich deshalb dafür aus, die Qualität des „ganz normalen Schulsports“ zu überprüfen.

Zehn Merkmale eines guten Unterrichts:

Dr. Ulf Gebken (didaktisches Zentrum der Universität Oldenburg) hat folgendes Mischmodell konstruiert:

1. Strukturiertheit (= klare Strukturierung des Lehr- und Lernprozesses);
2. Optimale Nutzung der zur Verfügung stehenden Zeit;
3. Lange Einbindung der SchülerInnen in motorische Aktivitäten (= Ausweitung des Anteils „echter“ Bewegungszeit der Schüler);
4. Methodenvielfalt (= Berücksichtigung der Lernvoraussetzungen und Vermittlung von Methodenkompetenz an die Schüler);
5. Stimmigkeit der Ziele, Inhalte und Methoden;
6. Unterrichtsklima (= Schaffung einer lernfördernden, positiven Arbeitsatmosphäre);
7. Sinnstiftende Unterrichtsgespräche (= Vermittlung zwischen Lehrplan und Schülerinteresse durch zielgerichtete Fragestellungen);
8. Förderhaltung (= Orientierung am individuellen Lernstand, Ermutigung zum Lernen und Vermittlung von Lernstrategien);
9. Schüler-Feedback (= regelmäßige Nutzung von Schülerrückmeldungen für die Planung und Durchführung des Unterrichts);
10. Leistungserwartungen und -kontrollen (= Transparenz der den Schülern vermittelten bzw. zwischen Lehrer und Schülern ausgehandelten Lernerwartungen und Leistungsrückmeldungen)

In dieser Broschüre werden insbesondere die Punkte 2 und 3 berücksichtigt und in Form von 12 kompletten Stundenbildern in die Praxis umgesetzt.



Kein Leerlauf im Sportunterricht

Sportunterricht intensiv und effektiv

3. Digitalauflage 2021

© Kohl-Verlag, Kerpen 2010
Alle Rechte vorbehalten.

Inhalt: Rudi Lütgeharm
Coverbild: © fotolia.com
Illustrationen: Scott Krausen
Grafik & Satz: Kohl-Verlag

Bestell-Nr. P11 032

ISBN: 978-3-95513-483-9

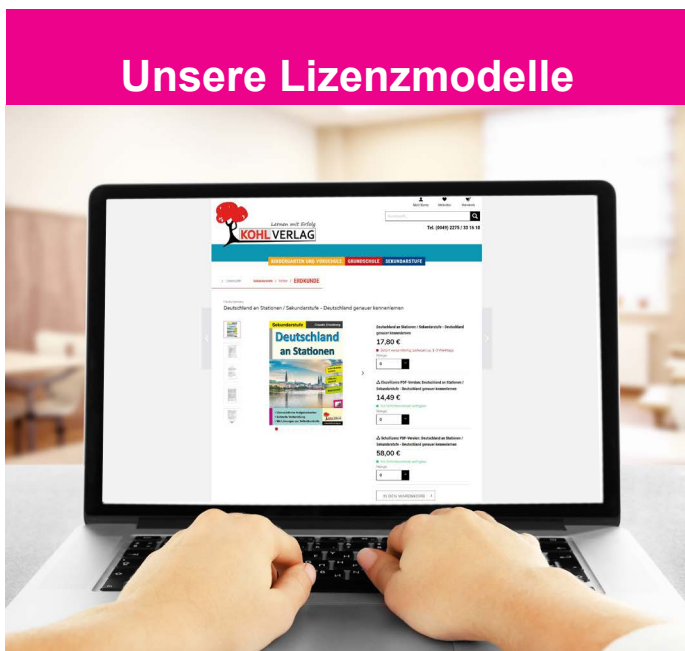
© Kohl-Verlag, Kerpen 2021. Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt und unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages (§ 52 a UrhG). Weder das Werk als Ganzes noch seine Teile dürfen ohne Einwilligung des Verlages an Dritte weitergeleitet, in ein Netzwerk wie Internet oder Intranet eingestellt oder öffentlich zugänglich gemacht werden. Dies gilt auch bei einer entsprechenden Nutzung in Schulen, Hochschulen, Universitäten, Seminaren und sonstigen Einrichtungen für Lehr- und Unterrichtszwecke. Der Erwerber dieses Werkes in PDF-Format ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den Gebrauch und den Einsatz zur Verwendung im eigenen Unterricht wie folgt zu nutzen:

- Die einzelnen Seiten des Werkes dürfen als Arbeitsblätter oder Folien lediglich in Klassenstärke vervielfältigt werden zur Verwendung im Einsatz des selbst gehaltenen Unterrichts.
- Einzelne Arbeitsblätter dürfen Schülern für Referate zur Verfügung gestellt und im eigenen Unterricht zu Vortragszwecken verwendet werden.
- Während des eigenen Unterrichts gemeinsam mit den Schülern mit verschiedenen Medien, z.B. am Computer, Tablet via Beamer, Whiteboard o.a. das Werk in nicht veränderter PDF-Form zu zeigen bzw. zu erarbeiten.

Jeder weitere kommerzielle Gebrauch oder die Weitergabe an Dritte, auch an andere Lehrpersonen oder pädagogische Fachkräfte mit eigenem Unterrichts- bzw. Lehrauftrag ist nicht gestattet. Jede Verwertung außerhalb des eigenen Unterrichts und der Grenzen des Urheberrechts bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages. Der Kohl-Verlag übernimmt keine Verantwortung für die Inhalte externer Links oder fremder Homepages. Jegliche Haftung für direkte oder indirekte Schäden aus Informationen dieser Quellen wird nicht übernommen.

Kohl-Verlag, Kerpen 2021



Der vorliegende Band ist eine PDF-Einzellizenz

Sie wollen unsere Kopiervorlagen auch digital nutzen? Kein Problem – fast das gesamte KOHL-Sortiment ist auch sofort als PDF-Download erhältlich! Wir haben verschiedene Lizenzmodelle zur Auswahl:



	Print-Version	PDF-Einzellizenz	PDF-Schullizenz	Kombipaket Print & PDF-Einzellizenz	Kombipaket Print & PDF-Schullizenz
Unbefristete Nutzung der Materialien	X	X	X	X	X
Vervielfältigung, Weitergabe und Einsatz der Materialien im eigenen Unterricht	X	X	X	X	X
Nutzung der Materialien durch alle Lehrkräfte des Kollegiums an der lizenzierten Schule			X		X
Einstellen des Materials im Intranet oder Schulserver der Institution			X		X

Die erweiterten Lizenzmodelle zu diesem Titel sind jederzeit im Online-Shop unter www.kohlverlag.de erhältlich.



SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Kein Leerlauf im Sportunterricht

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

