

Stundenthema: Dehnen als Form der Beweglichkeit – Kooperative Erarbeitung passiver Dehnübungen unter Berücksichtigung selbst entwickelter Kriterien

Lernphase	Unterrichtsschritte / Geplantes Vorgehen	Sozialformen / Handlungsmuster	Medien
Begrüßung 5 Min.	- L. begrüßt Schüler - Schmuckkontrolle	- L.-S.- Gespräch im Sitzeck	- 3 Bänke
Hinführung / Problemorientierung 15 Min.	- Übungsdemo (<u>passive</u> Dehnübung): S. machen in Partnerarbeit mit - L. benennt Thema der Stunde - Kriterien für passives Dehnen mit Partner erarbeiten ▶ besonders vorsichtig dehnen / langsam an Dehngrenze herantasten / bis zur Schmerzgrenze ▶ Sicherer, fixierter "rest"-körper ▶ keine Pressatmung ▶ Kommunikation ▶ ca. 15-20 Sek. halten ▶ 2-3 Wiederholungen	- L.-Vortrag - L.-Vortrag - L.-S.- Gespräch im Sitzeck	- Lied 7,8,9 - Tafel - Tafel
Aufwärmen 5 Min.	- S. gibt Übungen vor – gesamte Klasse macht Übungen nach	- S.-S.- Arbeit	- CD-Player Lied 1,2
Erklärung der Erarbeitungsphase 3 Min.	- „Eure Aufgabe ist es nun, euch bereits bekannte Übungen (aktiv) in passive umzuwandeln, und dabei die gefundenen Kriterien zu berücksichtigen“	- L.-Vortrag	- 20 Aufgabenzettel

	- L. verteilt Aufgabenzettel		
Erarbeitungsphase I 10 Min.	- S. arbeiten zu zweit bzw. zu dritt am Aufgabenzettel	- Partnerarbeit	- Lied 11,12,13 - Matten, Bänke
Reflektierte Praxis 10 Min.	- Demo der Übungen jede Gruppe zeigt im Plenum eine Übung - Besprechung (Fehlerkorrektur der S.)	- S.-Vortrag - S.-S.- Gespräch im Sitzack	- 3 Bänke
Anwendungsphase 5 Min.	- S. tauschen Ergebnisse untereinander aus Obstkorb: alle Übungen durchführen	- S.-Arbeit	- Matten, Bänke
Abschließende reflektierte Praxis 7 Min.	- Vergleich der aktiven und passiven Methode: <u>Benenn die Vorteile / Nachteile etc.</u> - Frage: „ <u>Welche Methode kommt für Euch in Frage?</u> <u>/ Warum?</u> “ ► <u>evtl. Antwort auf Nachfrage:</u> keine eindeutige Überlegenheit einer Methode in der Wissenschaft belegt, allerdings bei passivem Dehnen größere Beweglichkeit erreichbar	- L.-S.- Gespräch	- 3 Bänke
Sportspiel 15 Min.	- Brettball mit Football: 2 Schritte + Sternschritt - Korb: 1 Punkt - Brett + Fangen : 2 Punkte		- Football - 2 Basketballbretter - Parteibänder