

Stundenthema: „Kooperative Erarbeitung von Übungen für das Lauf – ABC`s unter Berücksichtigung von festgelegten Richtwerten“

Lernphase	Unterrichtsschritte / Geplantes Vorgehen	Sozialformen / Handlungsmuster	Medien
Begrüßung 5 min	<p>L. begrüßt S. und stellt Frage: „Warum ist es sinnvoll sich vor dem Sportunterricht aufzuwärmen?“ → L. fixiert Antworten an Tafel</p> <p>L. benennt Thema der Stunde (steht an Tafel) Kurze Erklärung des Lauf-ABC`s (L. liest Text vom Arbeitsblatt vor)</p>	Sitzkreis L.-S.-Gespräch	Tafel
Hinführung 3 min.	L. gibt Richtwerte vom Lauf-ABC vor:	Sitzkreis vor Tafel L. benennt die Richtwerte	Tafel
Erklärung der Erarbeitungsphase 3 min.	<p>L. erklärt Arbeitsblatt mit den „Kriterien für Variation und Gestaltung“ L. erklärt den S. die Erarbeitungsphase „Erarbeitet unter Berücksichtigung der genannten Richtwerte an der Tafel und den Gestaltungskriterien auf dem Arbeitsblatt pro Gruppe 10 Übungen für ein Lauf-ABC“ „Probiert die Übungen in der Praxis aus.“ → Breite der Turnhalle nutzen „Ihr sollt die Übungen anleiten können.“ „Wenn ihr Material braucht meldet euch!“</p>		20 Arbeitsblätter

Erarbeitungsphase 15 min.	S. bearbeiten in Kleingruppen (3 S. pro Gruppe) den Arbeitsauftrag	Gruppenarbeit	
Präsentation der Ergebnisse 10 min.	Jeder S. soll eine Übung anleiten	Gruppenarbeit	
Wiederholung der vergangenen Std. 10 min.	Jeder S. soll eine aktive/passive Dehnübung anleiten	Gruppenarbeit	
reflektierte Praxis	„Haltet ihr das erarbeitete Aufwärmprogramm für sinnvoll?“ S. sollen begründen	L.-S.-Gespräch	
Schlusspiel	Pantherball; Kegelvölkerball oder Brennballvariante		