

7' Warm-up

Effekte durch Aufwärmen:

- Deine Körpertemperatur wird erhöht
- Koordination, Präzision, Beweglichkeit und Aufmerksamkeit wird verbessert
- Erhöhte Leistungsfähigkeit, weniger verletzungsanfällig

Lernziele:

- Ich kann mich vor einer sportlichen Belastung richtig aufwärmen und dehnen
- Ich kann passende Mobilisationsübungen machen, um mein Körper auf die Belastung vorzubereiten
- Ich kann ein Warm-up selbständig vorbereiten und mit der Klasse durchführen

Auftrag:

Erstelle alleine ein passendes Aufwärmen zum Thema der Lektion und führe das Warm-up mit der Klasse durch. Dein Aufwärmen soll Mobilisations-, Kraft- und Dehnübungen enthalten und den Körper genügend aufwärmen.

Schreibe in Stichworten auf, was du machen möchtest, welches Material du brauchst und ob du Musik benutzen wirst. Schicke deine Planung spätestens zwei Tage vorher per Mail der Sportlehrperson ab.

Muster Aufwärmen:

Thema: Smolball

Zeit	Inhalt	Anweisung	Material
4'	Ballgewöhnung	SuS üben mit Ball und Schläger (Vorhand, Rückhand, Kante, jonglieren, gegen Wand, aufnehmen)	Alle SuS einen Schläger und Smolball
3'	Mobilisation, Kraft und Dehnen	Verschiedene Übungen <ul style="list-style-type: none">- M: Ball-8 während Partner 8 Liegestützen macht- M: Ballübergabe Rücken an Rücken- K: Ballübergabe mit Rückenübung- K: Ballübergabe mit Rumpfbeugen- D: dynamisches Stretching im Lunge	Zu zweit mit Smolball

Kriterienraster – Aufwärmen

Name :

Lernziel sehr gut erreicht 3				Lernziel gut erreicht 2				Lernziel nicht erreicht 1				
Aufwärmen: Herz-/ Kreislaufsystem wird angeregt. (kein Kaltstart). Thema vom Hauptteil wird einbezogen 2x				Aufwärmen: Herz-/ Kreislaufsystem wird angeregt. (kein Kaltstart). Thema vom Hauptteil wird nicht einbezogen. 2x				Aufwärmen: Herz-/ Kreislaufsystem wird nicht sinnvoll angeregt. (Kaltstart). 2x				
Aufwärmen: Aufwärmen beinhaltet Mobilisation, Kraft und Dehnen 2x				Aufwärmen: Aufwärmen beinhaltet zwei von drei Aspekten 2x				Aufwärmen: Aufwärmen beinhaltet nur einen Aspekt 2x				
-				Zeitrahmen von 7-8 min wird eingehalten. <input type="checkbox"/>				Zeitrahmen von 7-8 min wird nicht eingehalten. <input type="checkbox"/>				
-				Planung wird zwei Tage im Voraus schriftlich und korrekt abgegeben <input type="checkbox"/>				Planung wird nicht, fehlerhaft oder zu spät abgegeben. <input type="checkbox"/>				
Gutes und sicheres Auftreten. Instruktionen sind klar und knapp. Es wird laut und deutlich gesprochen. <input type="checkbox"/>				Unsicheres Auftreten. Instruktionen sind mehrheitlich klar, aber zu lange/zu kurz. Es wird laut und deutlich gesprochen. <input type="checkbox"/>				Unsicheres Auftreten. Instruktionen mehrheitlich unklar und zu lange/zu kurz. Es wird undeutlich gesprochen. <input type="checkbox"/>				
6	5.75	5.5	5.25	5	4.75	4.5	4.25	4	3.75	3.5	3.25	3
19-18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6