

### Didaktisch-methodische Überlegungen/Erwartungshorizont

Die Schülerinnen und Schüler sind in der Lage, auf Basis der gesamten Unterrichtseinheit das Aufwärmprogramm für die Test-Stunden eigenständig durchzuführen. Sie übernehmen Verantwortung füreinander, indem sie als Testhelfer an den Teststationen fungieren. Es wird erwartet, dass sie dabei wertschätzend miteinander umgehen und ihren Mitschülerinnen und Mitschülern unterstützend zu Seite stehen. Die Schülerinnen und Schüler erbringen entwicklungsgemäße konditionelle und koordinative Leistungen und können ihren Fitnesszustand realistisch einschätzen.

Inhaltsbezogene Kompetenzerwartungen: TK 1, 7, (9)

Prozessbezogene Kompetenzerwartungen: Bewegungskompetenz TK 1, 2, 4; Personalkompetenz TK 2, 4; Sozialkompetenz TK 1, 2, 4, 7

Stundenverlaufsplan Doppelstunde 6 (DMT-Testungen)					
Phase	Dauer 80 min	Inhalte	Ziele	Organisatorischer Rahmen (Material/Medien)	Bemerkungen
<b>Aufbau Teststationen und Erläuterung des Stundenablaufs</b>	5 min	<p><b>Aufbau Teststationen</b> 20 m-Sprint</p> <p>Standweitsprung</p> <p>Seitliches Hin- und Herspringen</p> <p>Rückbezug zur 1. Doppelstunde:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zusammenhang zwischen Fitness und Gesundheit</li> <li>- Fitnesskonzepte und -motive</li> <li>- Feststellung des Fitnesszustands</li> </ul>	Individuellen Nutzen des DMT 6-18 herausstellen	<p><u>Material:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dokumente zu Testdurchführungen</li> <li>- Auswertungsbögen</li> </ul> <p>20 m-Sprint</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 6 Pylonen</li> <li>- 3 Stoppuhren</li> <li>- (Maßband 20 m)</li> <li>- (Klebeband)</li> </ul> <p>Standweitsprung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 Maßbänder (mind. 3,5 m)</li> <li>- 2 gerade Stäbe</li> <li>- Klebeband</li> </ul> <p>Seitliches Hin- und Herspringen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 Stoppuhren</li> <li>- Klebeband</li> </ul>	<p>Dokumente zu den Testdurchführungen sind vorhanden</p> <p>Da die Testaufgaben nacheinander durchgeführt werden, können Materialien für mehrere Testaufgaben genutzt werden</p>
<b>Aufwärmen</b>	10 min	10 lockere Runden um die Linien des Volleyballfelds (währenddessen einfache Mobilisationsübungen für Arme und Beine)	Aktivierung des HKS Mobilisation		

		7 min eigenständiges Aufwärmen	Vorbereitung auf Testdurchführung		
<b>Hauptteil: Testdurchführungen</b>	65 min	<p><b>20 m-Sprint</b></p> <p>4 zuvor festgelegte Testhelfer unterstützen die Lehrkraft bei der Durchführung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 Testhelfer befindet sich auf Höhe der Startlinie und ist für das akustische Startsignal zuständig</li> <li>- 3 Testhelfer befinden sich auf Höhe der Ziellinie und stoppen die Zeit</li> <li>- Lehrkraft notiert die gelaufenen Zeiten auf den Auswertungsbögen</li> </ul> <p>3 Testpersonen laufen gleichzeitig und stellen sich anschließend für ihren 2. Versuch erneut in der gleichen Reihenfolge an</p> <p><b>Standweitsprung</b></p> <p>2 zuvor festgelegte Testhelfer unterstützen die Lehrkraft bei der Durchführung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jeweils 1 Testhelfer pro Station ist für das Messen der Weite zuständig</li> <li>- Lehrkraft notiert die Sprungweite auf den Auswertungsbögen</li> </ul> <p>Jeweils 2 Testpersonen können den Standweitsprung gleichzeitig durchführen. Die 2 Testversuche werden direkt in Folge absolviert</p>	<p>Durchführung der DMT-Testungen zur Feststellung des Ist-Zustands der motorischen Leistungsfähigkeit</p> <p>Messung der Aktionsschnelligkeit</p> <p>Messung der Schnell-/Sprungkraft</p> <p>Messung der Koordination unter Zeitdruck</p> <p>Schülerinnen und Schüler sollen die Testaufgaben und ihre Leistungen stundenbegleitend reflektieren</p>		<p>Für eine reibungslose Durchführung empfiehlt sich, dass den Schülerinnen und Schülern Nummern zugeweiht werden und sie die Tests immer in der gleichen Reihenfolge durchführen</p> <p>Die Reihenfolge der Testaufgaben kann verändert werden</p> <p>Während die Testungen durchgeführt werden, können wartende Schülerinnen und Schüler in 2er-Gruppen die Körpergrößenmessung durchführen</p>

	<p><b>Seitliches Hin- und Herspringen</b></p> <p>4 zuvor festgelegte Testhelfer unterstützen die Lehrkraft bei der Durchführung</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Jeweils 2 Testhelfer sind für eine Station zuständig</li><li>- Jeweils 1 Testhelfer zählt die Sprünge, während der andere die Zeit stoppt</li><li>- Lehrkraft notiert die Anzahl der Sprünge auf den Auswertungsbögen</li></ul> <p>Jeweils 2 Testpersonen können den Test gleichzeitig durchführen</p> <p>Reflexion: Wo siehst du dich gut aufgestellt? Wo siehst du Verbesserungsbedarf? Welche Schlüsse kannst du daraus ziehen? Welche Testaufgaben könnten möglicherweise auch für deinen Sportverein/deine Mannschaft von Nutzen sein?</p>			
--	---	--	--	--

## Durchführung der Testaufgabe „20 m-Sprint“



### Testziel

Die Aufgabe dient der Überprüfung der Aktionsschnelligkeit.

### Organisatorisches

Die vier zuvor benannten Testhelfer sind für den Stationsaufbau zuständig und unterstützen die Lehrkraft bei der Durchführung. Ein Testhelfer ist für das akustische Startsignal und die drei weiteren für das Stoppen der Zeiten zuständig. Die Lehrkraft notiert die gemessenen Zeiten auf den Auswertungsbögen. Es können immer drei Testpersonen gleichzeitig getestet werden. Jede Testperson hat zwei Versuche.

### Testaufbau

Als Startlinie dient die Grundlinie des Handballfeldes und Ziellinie ist die Mittellinie. Start und Ziel werden jeweils mit zwei Markierungspylen markiert. Es empfiehlt sich 2-3 Meter hinter der Ziellinie nochmal zwei Markierungspylen aufzustellen und die Testperson aufzufordern bis zu dieser Linie durchzulaufen. Falls in der Sporthalle kein Handballfeld markiert sein sollte, werden zwei Linien im Abstand von 20 Metern angebracht. Nach der Ziellinie muss genügend Auslauf vorhanden sein. Bei kleinen Sporthallen muss der Sprint unter Umständen diagonal durchgeführt werden.

### Testdurchführung

Die Testpersonen müssen eine Strecke von 20 m in möglichst kurzer Zeit zurücklegen. Zu Beginn der Testaufgabe stehen die Testpersonen aufrecht und in Schrittstellung hinter der Startlinie. Ein Testhelfer steht auf Höhe der Startlinie und gibt das akustische Startsignal. Auf Höhe der Ziellinie werden die Zeiten von drei weiteren Testhelfern gestoppt. Nach ihrem ersten Versuch stellen sich die Testpersonen für den zweiten Versuch in der gleichen Reihenfolge hinten an.

### Messwertaufnahme

Gemessen wird die Laufzeit auf 1/10 Sekunden genau.

### Datenverarbeitung

Messwert ist der Bestwert aus beiden Versuchen.

### Testmaterialien

3 Stoppuhren, Handballfeld (alternativ 20 m-Maßband), evtl. Klebeband, 6 Markierungspylen  
(vgl. Bös et al., 2016, S. 36)

## Durchführung der Testaufgabe „Seitliches Hin- und Herspringen“



### Testziel

Die Aufgabe dient der Überprüfung der Koordination unter Zeitdruck bei Sprüngen.

### Organisatorisches

Es gibt zwei identische Teststationen. Die vier zuvor benannten Testhelfer sind für den Stationsaufbau zuständig und unterstützen die Lehrkraft bei der Durchführung. Jeweils zwei Testhelfer sind für eine Station zuständig. Jeweils ein Testhelfer pro Station zählt die korrekt ausgeführten Sprünge, der andere stoppt die Zeit. Die Lehrkraft notiert die Anzahl der Sprünge auf den Auswertungsbögen. Es können immer zwei Testpersonen gleichzeitig getestet werden. Jede Testperson hat zwei Versuche. Zwischen den Testversuchen ist eine Pause von mindestens einer Minute. Die Übung soll mit Sportschuhen durchgeführt werden.

### Testaufbau

Ein Rechteck mit 50 x 100 cm Größe wird mit Klebeband auf dem Hallenboden aufgeklebt. Die Mittellinie wird ebenfalls mit Klebeband markiert. Sollte eine entsprechende Teppichmatte (siehe Abbildung oben) vorhanden sein, wird diese mit doppelseitigem Klebeband auf dem Hallenboden rutschfest angebracht.

### Testdurchführung

Die Aufgabe besteht darin, mit beiden Beinen gleichzeitig so schnell wie möglich, innerhalb von 15 Sekunden, seitlich über die Mittellinie hin- und herzuspringen. Vor Testbeginn absolviert die Testperson fünf Probesprünge. Die Testaufgabe wird zu Beginn von einem Testhelfer oder der Lehrkraft demonstriert.

### Messwertaufnahme

Erfasst wird die Anzahl der ausgeführten Sprünge von zwei gültigen Versuchen (hin zählt als 1, her als 2 usw.) von je 15 Sekunden Dauer. Nicht gezählt werden Sprünge, bei denen Die Testperson auf die Mittellinie tritt oder eine der anderen Seitenlinien übertritt sowie Sprünge, die nicht beidbeinig durchgeführt werden.

### Datenverarbeitung

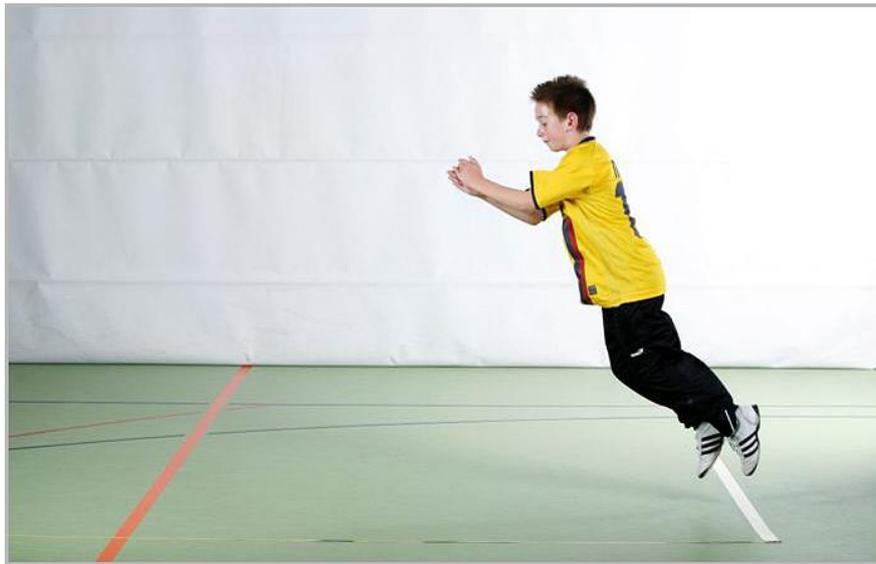
Messwert ist der Mittelwert aus beiden Versuchen.

### Testmaterialien

Pro Station: 1 Stoppuhr, Klebeband, (wenn vorhanden: Teppichmatte, doppelseitiges Klebeband)

(vgl. Bös et al., 2016, S. 39)

## Durchführung der Testaufgabe „Standweitsprung“



### Testziel

Die Aufgabe dient der Überprüfung der Schnellkraft bei Sprüngen (Sprungkraft).

### Organisatorisches

Es gibt zwei identische Teststationen. Die zwei zuvor benannten Testhelfer sind für den Stationsaufbau zuständig und unterstützen die Lehrkraft bei der Durchführung. Jeweils ein Testhelfer pro Station ist für das Messen der Sprungweite zuständig. Die Lehrkraft notiert die gemessenen Weiten auf den Auswertungsbögen. Es können immer zwei Testpersonen gleichzeitig getestet werden. Jede Testperson hat zwei Versuche. Diese werden direkt in Folge durchgeführt.

### Testaufbau

Der Test wird auf dem Hallenboden durchgeführt. Eine Absprunglinie wird mit Klebeband markiert und im rechten Winkel dazu das Maßband fixiert.

### Testdurchführung

Die Testperson muss mit einem Sprung möglichst weit springen. Der Absprung erfolgt beidbeinig und die Landung ebenfalls auf beiden Füßen. Bei der Landung darf nicht mit der Hand nach hinten gegriffen werden. Die Testaufgabe wird zu Beginn demonstriert.

### Messwertaufnahme

Gemessen wird die Entfernung von der Absprunglinie bis zur Ferse des hinteren Fußes bei der Landung. Die Messwertaufnahme erfolgt in Zentimetern.

### Datenverarbeitung

Messwert ist der beste Versuch aus zwei Sprüngen.

### Testmaterialien

Pro Station: 1 Maßband (mind. 3,5m), Klebeband, 1 gerader Stab (zur Hilfe bei der Weitenmessung)