

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 Kompetenzen: TK 1, 7, (9)

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

Stundenverlaufsplan Doppelstunde 7 (DMT-Testungen)					
Phase	Dauer 80 min	Inhalte	Ziele	Organisatorischer Rahmen (Material/Medien)	Bemerkungen
Aufbau Teststationen und Erläuterung des Stundenablaufs	5 min	<p>Aufbau Teststationen</p> <p>Liegestütze</p> <p>Sit-ups</p> <p>Rumpfbeuge</p> <p>Was habt ihr aus der Test-Stunde von letzter Woche mitgenommen?</p> <p>Aufforderung sich bereits während der Stunde Gedanken zur Evaluation der gesamten Unterrichtseinheit zu machen: Was war gut? Was war nicht so gut? Veränderungsvorschläge?</p>	<p>Individuellen Nutzen des DMT 6-18 herausstellen</p> <p>Evaluation vorbereiten</p>	<p><u>Material:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Dokumente zu Testdurchführungen - Auswertungsbögen <p>Liegestütze</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 Turn-/Gymnastikmatten - 2 Stoppuhren <p>Sit-ups</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 Turn-/Gymnastikmatten - 2 Stoppuhren <p>Rumpfbeuge</p> <ul style="list-style-type: none"> - Langbank - 2 Zentimeterskalen 	<p>Dokumente zu den Testdurchführungen sind vorhanden</p> <p>Da die Testaufgaben nacheinander durchgeführt werden, können Materialien für mehrere Testaufgaben genutzt werden</p>
Aufwärmen	10 min	<p>10 lockere Runden um die Linien des Volleyballfelds (währenddessen einfache Mobilisationsübungen für Arme und Beine)</p> <p>7 min eigenständiges Aufwärmen</p>	<p>Aktivierung des HKS Mobilisation</p> <p>Vorbereitung auf Testdurchführung</p>		

<p>Hauptteil: Testdurchführungen</p>	<p>65 min</p>	<p>Liegestütze 4 zuvor festgelegte Testhelfer unterstützen die Lehrkraft bei der Durchführung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jeweils 2 Testhelfer sind für eine Station zuständig - Jeweils 1 Testhelfer pro Station zählt die absolvierten Liegestütze und achtet auf korrekte Ausführung, der andere stoppt die Zeit - Lehrkraft notiert die Zahl der absolvierten Liegestütze auf den Auswertungsbögen <p>2 Testpersonen können gleichzeitig getestet werden</p> <p>Sit-ups 4 zuvor festgelegte Testhelfer unterstützen die Lehrkraft bei der Durchführung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jeweils 2 Testhelfer sind für eine Station zuständig - Jeweils 1 Testhelfer pro Station zählt die absolvierten Sit-ups und achtet auf die korrekte Ausführung, während er die Füße der Testperson auf der Matte fixiert, der andere stoppt die Zeit - Lehrkraft notiert die Zahl der absolvierten Sit-ups auf den Auswertungsbögen <p>Jeweils 2 Testpersonen können gleichzeitig getestet werden.</p> <p>Rumpfbeuge 2 zuvor festgelegte Testhelfer unterstützen die Lehrkraft bei der Durchführung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jeweils 1 Testhelfer ist für das Messen an einer Station zuständig und achtet auf korrekte Ausführung 	<p>Durchführung der DMT-Testungen zur Feststellung des Ist-Zustands der motorischen Leistungsfähigkeit</p> <p>Messung der Kraftausdauer der oberen Extremitäten</p> <p>Messung der Kraftausdauer der Rumpfmuskulatur</p> <p>Messung der Rumpfbeweglichkeit</p> <p>Schülerinnen und Schüler sollen die Testaufgaben und ihre Leistungen stundenbegleitend reflektieren</p> <p>Gemeinsam mit der Lehrkraft soll die gesamte Unterrichtseinheit mit ihren positiven und negativen Aspekten evaluiert werden</p> <p>Die Schülerinnen und Schüler sind in der Lage sich individuelle Ziele zu setzen</p>		<p>Für eine reibungslose Durchführung empfiehlt sich, dass die den Schülerinnen und Schülern zugeordneten Nummern beibehalten 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 Körpergewichtsmessung durchführen</p>
--	---------------	--	---	--	--

	<ul style="list-style-type: none">- Lehrkraft notiert die gemessenen Zentimeter auf den Auswertungsbögen <p>Jeweils 2 Testpersonen können gleichzeitig getestet werden</p> <p>Reflexion: Wo siehst du dich gut aufgestellt? Wo siehst du Verbesserungsbedarf? Welche Ziele könntest du dir setzen? Wie könnte eine nützliche Take-Home-Message lauten?</p> <p>Wie bewertest du die gesamte Unterrichtseinheit? Was war gut? Was war nicht so gut? Was könnte oder sollte man verändern und wie?</p>			
--	---	--	--	--

Durchführung der Testaufgabe „6-Min-Lauf“

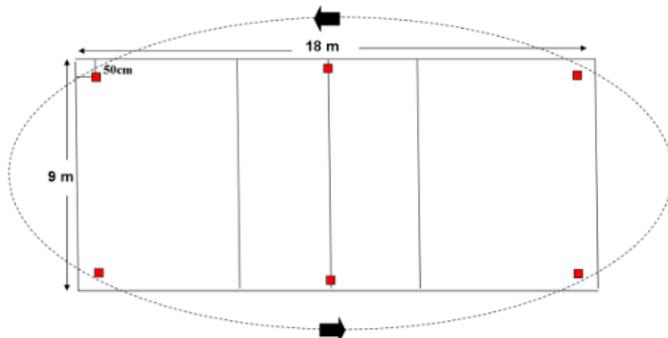


Testziel

Die Aufgabe dient der Messung der aeroben Ausdauer beim Laufen.

Testaufbau

Die Laufbahn führt um die Begrenzungslinien des Volleyballfeldes (9 x 18 Meter). An den Eckpunkten des Feldes (50 cm nach innen versetzt) sowie an den Längsseiten werden Markierungspylonen aufgestellt. Eine Laufrunde hat die Länge von 54 Metern.



Testdurchführung

Die Testpersonen sollen das Volleyballfeld in sechs Minuten möglichst oft umlaufen. In den sechs Minuten ist Laufen und Gehen erlaubt. Während des Laufs wird in Minutenabständen die noch zu laufende Zeit angegeben. Nach Ablauf der sechs Minuten bleibt jede Testperson an Ort und Stelle stehen und setzt sich dort auf den Boden. (Um den Kindern ein Gefühl für den Laufrhythmus zu vermitteln, gibt das Testpersonal die Laufgeschwindigkeit in den ersten zwei Runden vor. Auf Grund der bisher ermittelten Durchschnittszeiten wird ein Lauftempo bei 6- bis 8-jährigen Kindern von ca. 24 Sekunden und bei 9- bis 12-jährigen Kindern von ca. 20 Sekunden pro Runde empfohlen. Bei Jugendlichen gibt es größere geschlechtsspezifische Unterschiede, so dass die durchschnittliche Rundenzeit bei 14-jährigen Mädchen bei ca. 19 Sekunden liegt und bei 14-jährigen Jungen bei ca. 16 Sekunden.)

Messwertaufnahme

Der Messwert für jede Testperson ist die in sechs Minuten zurückgelegte Wegstrecke in Metern. Die Wegstrecke wird aus der Anzahl der Runden (1 Runde = 54 m) plus der Strecke der angefangenen letzten Runde errechnet.

Datenverarbeitung

Messwert ist die zurückgelegte Wegstrecke auf einen Meter genau.

Testmaterialien

1 Stoppuhr, Startnummern, 6 Markierungspyronen

Besondere Hinweise

Für die Testdurchführung werden mindestens 2 Testleiter benötigt. Der Test kann in Gruppen von bis zu 14 Testpersonen durchgeführt werden.

(vgl. Bös et al., 2016, S. 38)

Durchführung der Testaufgabe „Balancieren rückwärts“



Testziel

Die Aufgabe dient der Überprüfung der Koordination bei Präzisionsaufgaben.

Testaufbau

Die drei Balken und das Startbrett werden rutschfest auf dem Boden befestigt. Bei Unebenheiten werden die Balken unterlegt, so dass sie stabil stehen.

Testdurchführung

In jeweils zwei gültigen Versuchen balanciert die Testperson rückwärts über einen 6 cm, 4,5 cm und 3 cm breiten Balken. Der Test beginnt stets am Startbrett. Gezählt werden die Anzahl der Schritte, bis es zum Bodenkontakt kommt. Es wird ein Probeversuch vorwärts und rückwärts durchgeführt. Anschließend werden zwei gültige Versuche pro Balken gewertet. Die Testaufgabe wird vorher demonstriert.

Messwertaufnahme

Gezählt wird die Anzahl der Schritte. Das erste Fußaufsetzen wird noch nicht gewertet. Erst wenn der zweite Fuß das Startbrett verlässt und den Balken berührt, werden die Schritte (Punkte) gezählt. Gewertet wird die Anzahl der Schritte, bis ein Fuß den Boden berührt oder acht Punkte erreicht sind. Sollte die Strecke mit weniger als acht Schritten bewältigt werden, so sind acht Punkte anzurechnen.

Datenverarbeitung

Messwert ist die Summe der Punkte aus allen sechs Versuchen.

Testmaterialien

3 Balancierbalken in 6 cm, 4,5 cm und 3 cm Breite; Alle Balken sind 5 cm hoch und 300 cm lang; 1 Startbrett in 40 cm Länge, 40 cm Breite und 5 cm Höhe

Besondere Hinweise

Die Übung soll mit Sportschuhen durchgeführt werden. Es ist auf eine ruhige Atmosphäre zu achten, da für die Testaufgabe eine hohe Konzentration erforderlich ist.

(vgl. Bös et al., 2016, S. 38)

Durchführung der Testaufgabe „Liegestütze“

Testziel

Die Aufgabe überprüft die Kraftausdauer der oberen Extremitäten.

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 absolvierten Liegestütze und achtet auf korrekte Ausführung, der andere stoppt die Zeit. Die Lehrkraft notiert die Anzahl der absolvierten Liegestütze auf den Auswertungsbögen. Es können immer zwei Testpersonen gleichzeitig getestet werden. Jede Testperson hat einen Versuch.



Testaufbau

Der Test wird auf einer dünnen Gymnastikmatte durchgeführt (alternativ auf einer Turnmatte).

Testdurchführung

Die Testperson soll innerhalb von 40 Sekunden so viele Liegestütze wie möglich absolvieren. In der Ausgangsposition liegt die Testperson in Bauchlage und die Hände berühren sich auf dem Gesäß. Sie löst die Hände hinter dem Rücken, setzt sie neben den Schultern auf und drückt sich vom Boden ab, bis die Arme gestreckt sind und der Körper vom Boden gelöst ist. Anschließend wird eine Hand vom Boden gelöst und berührt die andere Hand. Während dieses Vorgangs haben nur Hände und Füße Bodenkontakt. Der Rumpf und die Beine sind gestreckt. Eine Hohlkreuzhaltung ist zu vermeiden. Danach werden die Arme gebeugt bis der Körper wieder in Bauchlage und die Ausgangsposition eingenommen ist. Bevor ein neuer Liegestütz durchgeführt wird, berührt die Testperson die Hände hinter dem Rücken. Die korrekt ausgeführten Liegestütze in einem Zeitraum von 40 Sekunden werden gezählt. D. h. es wird jedes Mal gezählt, wenn sich die Hände wieder hinter dem Rücken berühren. Jede Testperson absolviert zwei Probe-Liegestütze. Die Testaufgabe muss von der Lehrkraft oder einem Testhelfer gut demonstriert werden.

Messwertaufnahme

Die innerhalb von 40 Sekunden korrekt durchgeführten Liegestütze werden gezählt. Als notwendige Kriterien hierfür gelten:

- Nur Hände und Füße berühren den Boden.
- Hand wird oben abgeschlagen.
- Auf dem Rücken wird „abgeklatscht“.
- Beine und Oberkörper müssen den Boden beim Hochstützen gleichzeitig verlassen.

Datenverarbeitung

Messwert ist die Anzahl der Liegestütze in 40 Sekunden.

Testmaterialien

Pro Station: 1 Stoppuhr, 1 dünne Gymnastikmatte (wenn nicht vorhanden: 1 Turnmatte)

Durchführung der Testaufgabe „Rumpfbeuge“



Testziel

Die Aufgabe dient der Überprüfung der Rumpfbeweglichkeit.

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 ist für das Messen an einer Station zuständig und achtet auf korrekte Ausführung. Die Lehrkraft notiert die gemessenen Zentimeter auf den Auswertungsbögen. Es können immer zwei Testpersonen gleichzeitig getestet werden. Jede Testperson hat zwei Versuche. Die Testaufgabe wird ohne Schuhe durchgeführt!

Testaufbau

Auf einer Langbank ist eine Zentimeterskala senkrecht befestigt, die sowohl Positiv- als auch Negativwerte anzeigt. Der Nullpunkt befindet sich auf Höhe des Sohlenniveaus. Unterhalb der Kante ist die Skala positiv, oberhalb ist sie negativ.

Testdurchführung

Die Testperson steht auf einer Langbank (oder einem extra angefertigten Holzkasten). Sie beugt den Oberkörper langsam nach vorne ab und die Hände werden parallel, entlang der Zentimeterskala, möglichst weit nach unten geführt. Die Beine sind parallel und gestreckt. Die maximal erreichbare Dehnposition ist zwei Sekunden zu halten. Der Skalenwert wird am tiefsten Punkt, den die Fingerspitzen berühren, abgelesen. Zwischen dem ersten und zweiten Versuch soll sich die Testperson kurz aufrichten. Es ist darauf zu achten, dass die Testaufgabe langsam durchgeführt wird.

Messwertaufnahme

Der erreichte Skalenwert (pro Versuch) wird notiert. Zu beachten ist, dass die Skala unter dem Sohlenniveau positiv und darüber negativ ist. Der Nullpunkt ist auf Sohlenniveau.

Datenverarbeitung

Messwert ist der Bestwert in der Relation zum Sohlenniveau.

Testmaterialien

1 Langbank, pro Station: 1 Zentimeterskala

(vgl. Bös et al., 2016, S. 40)

Durchführung der Testaufgabe „Sit-ups“



Testziel

Die Aufgabe dient der Überprüfung der Kraftausdauer der Rumpfmuskulatur.

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 absolvierten Sit-ups und achtet auf korrekte Ausführung, während er die Füße der Testperson auf der Matte fixiert, der andere stoppt die Zeit. Die Lehrkraft notiert die Anzahl der absolvierten Sit-ups auf den Auswertungsbögen. Es können immer zwei Testpersonen gleichzeitig getestet werden. Jede Testperson hat einen Versuch.

Testaufbau

Der Test wird auf einer dünnen Gymnastikmatte durchgeführt (alternativ auf einer Turnmatte).

Testdurchführung

Die Testperson soll in 40 Sekunden so viele Sit-ups wie möglich absolvieren. Während der Durchführung werden die Füße von einem Testhelfer fixiert und die Beine im Kniegelenk um ca. 80° gebeugt. Die Fingerspitzen werden an die Schläfe und der Daumen hinter das Ohrläppchen gehalten. Die Handhaltung darf während der Durchführung nicht verändert werden. Die Testperson muss bei einem Sit-up aus liegender Position den Oberkörper aufrichten und mit beiden Ellenbogen beide Knie berühren. Beim Ablegen des Oberkörpers müssen beide Schulterblätter die Matte berühren. Die Testaufgabe wird von einem Testhelfer oder der Lehrkraft demonstriert.

Messwertaufnahme

Gezählt werden alle korrekt durchgeführten Sit-ups innerhalb von 40 Sekunden.

Datenverarbeitung

Messwert ist die Anzahl der Sit-ups in 40 Sekunden.

Testmaterialien

Pro Station: 1 Stoppuhr, 1 dünne Gymnastikmatte (wenn nicht vorhanden: 1 Turnmatte)

(vgl. Bös et al., 2016, S. 42)