

## 4. TVM Sportlehrertag: „Motivation im und durch Sport!“ am 22. September 2017 in Daun

### AK 5: Jahrgangsthema Gesundheitssport

**Jan Schwamm**

- Leistung (Wettkampf, Erfolg)  Ausdruck (Darstellung, Gestaltung)
- Gesundheit (Fitness und Wohlbefinden)  Miteinander (soziales Lernen, Umwelt)
- Spannung, Spiel (Risiko, Abenteuer)  Eindruck (Körpererfahrung)

**Zielgruppe:** Gymnasium/ab Klasse 9

**Lernziele & Kompetenzen:** Integrative Vermittlung von Bewegungs- und Reflexionskompetenz unter der Leitperspektive Fitness entwickeln.

**Materialien:** Beamer, Yogamatten, Schreibmaterialien, Infokarten

#### Didaktisch-methodische Vorüberlegungen

Die sportliche Leitperspektive Prävention und Gesundheitsförderung führt eindeutig ein Nischendasein in der realen Alltagspraxis des Sportunterrichts in Baden-Württemberg. Was im theoretischen Kontext gerne als Legitimierung der Bedeutung des Fachbereiches genutzt wird, findet paradoxerweise meist statt, ohne das Schülerinnen und Schülern davon mehr im Bewusstsein wäre als die diffuse und inkonsistente Alltagsweisheit: „Sport ist gesund.“

Um aber einen verantwortungsvollen Umgang mit dem eigenen Körper zu erlernen und die Einsicht zu fördern, dass Bewegung unsere persönliche Lebensqualität beeinflusst, bedarf es eines explizit integrativen Ansatzes, der sowohl die kognitiv/reflexiven Teilkompetenzen, als auch die Bewegungskompetenz mit einbezieht. Ein Ansatz, der mit anderen Worten, den Schülerinnen und Schülern bewusst werden lässt, *unter welchen Bedingungen* und *warum* sportliche Bewegung gesundheitlich wirksam wird.

## Beschreibung der Unterrichtseinheit

Die Einheit besteht aus einem Theorieteil und einem praktischen Anwendungsbeispiel aus dem aktuellen Jahrgangsthema Gesundheitssport am Landesgymnasium für Hochbegabte in Schwäbisch-Gmünd.

Im Theorieteil wird inhaltlich und schulorganisatorisch das Konzept des Jahrgangsthemas vorgestellt: Wöchentlich zweistündig unterrichtet haben Jahrgangsthemen häufig interdisziplinäre Ausrichtung und setzen bewusst Schwerpunkte in den Jahrgangsstufen 7 bis 9. Diese werden wiederum durch ein Exkursionsangebot mit erlebnispädagogischer Ausrichtung vertieft.

Anschließend, im Anwendungsbeispiel, sollen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer am Anwendungsbaustein *Rumpfmuskulatur und ihre Funktionen* die praktische Arbeit nachvollziehen und anwenden können. Dieser wird als integrativer Fitnesszirkel arbeitsteilig durchgeführt, bei dem die Inhalte von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern selbst erarbeitet werden. Das Stundenziel liegt dabei im Aufbau von Handlungswissen, nicht im Bereich Training im Gesundheitssport.

	<b>Fokus</b>	<b>Aufbau/ Ausführung</b>
<b>Gruppe 1</b>	<b>Bauchmuskulatur</b>	3 Übungen 2x 40 s
<b>Gruppe 2</b>	<b>Autochthone Rückenmuskulatur</b>	3 Übungen 2x 60 s
<b>Gruppe 3</b>	<b>Komplexe Rumpfübungen</b>	4 Übungen 1x 40 s

## Vorbereitung, Aufbau & Besonderheiten

Für den Theorieteil wird ein Beamer und eine sinnvolle Projektionsfläche benötigt. Ein Hallenteil ist ausreichend. Entsprechend des Anwendungsbausteins sollten Infokarten vorbereitet sein.

### Verlaufsübersicht der Einheit

Zeit	Phase	Lehraktivität	Erwartete Lernaktivität	Material/ Anmerkung
10min.	Begrüßung & Theorieimpuls	Lehrervortrag	Erarbeitung der inhaltlichen und organisatorischen Rahmenbedingungen	Beamer, Handout
15min.	Erwärmung und Mobilisation	Moderation Demonstration	Ansteuerung exekutiver Funktionen, spielerische Näherung an den Unterrichtsgegenstand	Markierungen, Infokarten Rumpfmuskulatur
40min.	Erarbeitungsphase	Moderation Demonstration	Entwicklung von Handlungswissen zur Rumpfmuskulatur und ihren Funktionen-integrativer Ansatz	Yogamatten, Übungssammlung, Stifte
25min.	Reflexionsphase & Ausklang	Moderation	Reflexions- und Urteilskompetenz entwickeln	Handout

### Literaturhinweise & Empfehlungen zum Thema

K. Bös, W. Brehm (Hrsg.) (2006), Handbuch Gesundheitssport. Schorndorf: Hofmann-Verlag.

H. Kempf (2013), Ganzkörpertraining. Kraft-Beweglichkeit-Koordination. Wiebelsheim Limpert-Verlag.

K. Koinzer (1997), Gesundheitssport mit Kindern und Jugendlichen. Prävention – Therapie – Rehabilitation. Heidelberg, Leipzig: Barth-Verlag.

J. Rühl, V. Laubach (Hrsg.) (2015). Funktionelles Zirkeltraining. Das moderne Sensomotoriktraining für alle. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.

J. Schwamm, (2016). Das Landesgymnasium für Hochbegabte Schwäbisch Gmünd – Die jüngste Partnerschule des FoSS stellt sich vor. FoSS-Newsletter 39 (Novemberausgabe).