

SPORT ALS TEIL MEINER PERSÖNLICHKEIT

Eine Konzeption zur Auseinandersetzung mit dem eigenen Sporttyp

Heidrun Printz

Nicht nur Olympiateilnehmer prägt der Sport, auch Schüler streben nach Sport und Bewegung, wenn auch sehr individualistisch.

Ziel dieser Unterrichtssequenz ist es, Bewegungs- und Sportangebote mit den Schwerpunkten „Mitsprache und Mitgestaltung“ anzubieten, um zu verdeutlichen, wie Schüler über ihren eigenen Sportzugang zu kompetenten Regisseuren und Gestaltern ihrer Persönlichkeit werden können.

Sekundarstufe I
(Klasse 7–10)

Unterrichtsfach:
Sport



Zeitaufwand

Eine Unterrichtssequenz aus 5 Doppelstundeneinheiten (1 UE = 90 Minuten) bildet das Gerüst für das Unterrichtsmaterial. Die Vorbereitungszeit für jede UE ist von der Heterogenität der Sportklasse abhängig. Eine Erweiterung des Bildungsprozesses ist möglich und sinnvoll.

- 1 **Dein individueller Fitnesszirkel** [2 UE]
- 2 **„Sei entspannt und achtsam!“** [2 UE]
- 3 **„Halbzeit!“** [2 UE]
- 4 **Deine Eigenkomposition – „Movement in Series and Flow“** [2 UE]
- 5 **„Ziellinie in Sicht!“** [2 UE]



Arbeitsmaterial (abrufbar über den QR-Code am Tabellenende)

M_1	Fit in Körper und Kopf!
M_2	Sport und Schlaf
M_3	Sport und Ernährung
M_4	Sechs-Tage-Sport-Tabelle zum Abhaken und Ausgestalten
M_5	Eigenkomposition – „Movement in Series and Flow“
M_6	Welcher Sporttyp bist du?



Didaktische Hinweise

Die Materialien sollen den Schülern helfen, mehr über sich und ihren Sporttypus herauszufinden. Über die Unterrichtsreihe werden daher sowohl motorische als auch kognitive, soziale und affektive Lerndimensionen angesprochen. Das methodische Vorgehen ist zwar progressiv ausgerichtet, die Bewegungsintensität ist aber variabel, da die Schüler an der Gestaltung der motorischen Aufgaben beteiligt sind.

So sind eine Differenzierung nach individuellem Leistungsstand, Inklusion und die Förderung der Selbstkompetenz gut umsetzbar. Auch passive Schüler können problemlos in die Aufgaben integriert werden. Der Wechsel von Sozialformen ist leicht möglich und erwünscht.



© Unsplash

Rumpfstabilität – eine wichtige Grundvoraussetzung für die körperliche Fitness

Vorbemerkungen zur Konzeption

Die Konzeption zielt darauf ab, dass die Bewegungsreize sich nicht nur auf den Sportunterricht beschränken, sondern über die ganze Woche verteilt werden. Dabei stehen Lehrkraft und Schüler während der Woche in permanentem Austausch (Feedback, analog oder digital). Klare Ziele in den jeweiligen Einheiten sind essenziell für das Hauptziel, adaptierte Aufgabenstellungen mit gleicher Zielsetzung sind aber jederzeit möglich.

Thematische Bezüge zu den Sportlehrplänen der einzelnen Bundesländer sind vorhanden und die Inhalte somit aus dem Sportunterricht bekannt. Statt der einzelnen Unterrichtseinheiten ließe sich die Sequenz auch als Projekt durchführen.

Das Unterrichtsprinzip des „Flipped Gym“ bietet sich ebenso an wie eine Vielfalt hinsichtlich des Medieneinsatzes.

Der Übungsort kann demnach sowohl die Schule als auch die häusliche Umgebung sein, wobei Sicherheitshinweise und Platzbedarf besonders zu beachten sind.

Quellen und
weiterführende Links



THEMA 1

DEIN INDIVIDUELLER FITNESSZIRKEL

In dieser Einheit erstellen die Schüler einen individuellen Fitnesszirkel, der gewisse Kriterien berücksichtigt. Wichtig ist es, diese mit den Schülern im Vorfeld klar zu besprechen und sie auf Sicherheitsaspekte bei der Durchführung hinzuweisen – insbesondere dann, wenn der Zirkel nicht unter schulischer Aufsicht durchgeführt wird. Eine Anleitung wird im Material (M_1) bereitgestellt.

Sinnvoll ist es außerdem, mit den Schülern nach deren ersten Entwurf über sinnvolle Anpassungen und Möglichkeiten zu sprechen, wie die Übungen progressiv angepasst und in Intensität und Umfängen fordernder gestaltet werden können. Hier ergeben sich Anknüpfungspunkte zu trainingswissenschaftlichen Aspekten zur Vertiefung in einem Leistungskurs.



THEMA 2

„SEI ENTSPANNT UND ACHTSAM!“

Nach der konditionell ausgerichteten Einführungseinheit nehmen die Schüler auch die beruhigende, Körper und Geist entspannende Wirkung des Sports physisch wie psychisch wahr. Vor Beginn der Einheit beschreiben die Schüler Situationen, in denen sie eine Anspannung mit einem gezielten Entspannungsverfahren entgegennehmen möchten und sich so selbstständig über einen „Körperauftrag“ aus einer unangenehmen in eine angenehme Verfassung bringen wollen.

Unterstützend kann hier ausgewählte Musik, ein die entspannende Wirkungsweise unterstützender Raum sowie eine adressatengemäße und psychisch-progressive Vorgehensweise eingesetzt werden. In ausgewählten Schulen gibt es bereits „Achtsamkeitsschulung“ als Unterrichtsfach. Vielleicht ist das ja ein Einstieg an Eurer Schule?! Materialien gibt es zudem bei BzGA und anderen außerschulischen Anbietern.

Ganz konkret sollen die Schüler hier ihr Schlaf- und Ernährungsverhalten reflektieren. Dies erfolgt jeweils über Dokumentationsbögen.

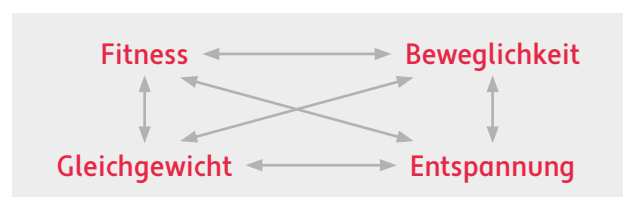


THEMA 3

„HALBZEIT!“

Zur Steigerung der Selbstverantwortung für die Auswahl und Umsetzung von vielfältigen Bewegungs- und Entspannungsreizen erhalten die Schüler eine Wochentabelle zum Ausgestalten und Abhaken. Diese berücksichtigt die Zielsetzungen Fitness, Entspannung, Gleichgewicht und Beweglichkeit und verankert eine tägliche Bewegungseinheit von ca. 10 bis 15 Minuten als regelmäßige Bewegungszeit im Tagesablauf. Die Bewegungseinheiten oder einzelne Teile davon können im Unterricht eingeübt werden und z.B. auf einem Padlet gesammelt werden, auf das stets zugegriffen werden kann.

Ergänzend kann das Kurzvideo „Wundermittel Sport: Körper, Geist und Gene profitieren von Bewegung“ von QUARKS (siehe QR-Code zu Links und Quellen) einen Impuls liefern. Der Videobeitrag geht auf den Zusammenhang von Wohlbefinden und Bewegung ein.



THEMA 4

DEINE EIGENKOMPOSITION –
„MOVEMENT IN SERIES AND FLOW“

Noch mehr Eigenverantwortung und Gestaltung im Umgang mit Bewegung wird von den Schülern bei der Zusammenstellung einer fließenden Bewegungskombination abverlangt. Diese etwa 40 bis 60 Sekunden dauernde Übung, eingerahmt von einer Anfangs- und einer Endpose, verlangt den Schülern einiges ab. Bekannte oder in einem Übungspool angebotene Bewegungsformen werden so miteinander verknüpft, dass eine Komposition entsteht. Diese kann präsentiert und bewertet werden, wobei der Schwerpunkt eindeutig auf der Bewegungsqualität liegt.

Die Übung muss im Mittelteil mindestens fünf unterschiedliche Bewegungsformen umfassen. Musik darf dazu eingesetzt werden. Bei der paarweisen Durchführung der Aufgabe ist Synchronität ein zentrales Bewertungskriterium.



© Unsplash



Fließende Bewegungen sind von großer Bedeutung.

THEMA 5

„ZIELLINIE IN SICHT!“

Im Lauf des Unterrichtsprozesses haben die Schüler nun unterschiedliche Bewegungsangebote und -erlebnisse gesammelt und ausreichend reflektiert, zu welcher Art von Bewegung und Sport sie individuell Zugang gefunden haben und welcher Sporttyp sie sind. Womöglich lässt sich nicht jedem Schüler exakt ein Sporttypus zuordnen und es treten Mischformen auf. Als Lehrkraft gilt es so zum einen die Individualität eines jeden Schülers zu respektieren und zum

anderen über die intrinsische Motivation einen aktiven Lebensstil zu wecken und zu fördern.

Mithilfe einer Sporttyp-Tabelle soll den Schülern die Einordnung ihres eigenen Sporttyps erleichtert werden. Erfahrene, sichere Sportler können unerfahrenen Schülern bei der Findungsphase ihres Sporttypus durch Eigenberichte helfen.

