# Vorbemerkung:

Der Unterricht wird auch im Schuljahr 2021/2022 in der Regel als Präsenzunterricht erteilt. Dennoch kann es aus unterschiedlichen Gründen nötig sein, den Präsenzunterricht partiell durch Phasen des Distanzunterrichts zu ergänzen oder unter Umständen den Unterricht für einen begrenzten Zeitraum vollständig als Distanzunterricht durchzuführen. Die organisatorische Ausgestaltung der lernförderlichen Verknüpfung von Präsenz- und Distanzunterricht obliegt der einzelnen Schule. Hinweise sind hierzu in der „Handreichung zur lernförderlichen Verknüpfung von Präsenz- und Distanzunterricht“ zu finden. Um der Individualität dieser Ausgestaltung Rechnung zu tragen, veröffentlicht die QUA-LiS NRW u.a. konkretisierte Unterrichtsvorhaben zum Distanzunterricht.

Ein für die Präsenz geplanter Unterricht lässt sich nicht 1:1 in die Distanz überführen. Dahingegen lässt sich umgekehrt der für die Distanz geplante Unterricht vollständig in den Präsenzunterricht überführen. Die für den Distanzunterricht reduzierten synchronen Phasen („So viel asynchrone Kommunikation wie möglich, so viel synchrone wie nötig.“1) lassen sich für den Präsenzunterricht anreichern, wenn nötig. Es scheint sinnvoll, die Präsenzphasen mit den Inhalten zu gestalten, die in Präsenz deutlich einfacher und somit schneller zu realisieren sind (z.B. organisatorische Aspekte).

Das vorliegende Unterrichtsvorhaben soll somit bei der individuellen Ausgestaltung einer lernförderlichen Verknüpfung von Präsenz- und Distanzunterricht unterstützend sein.

**Hinweise zur verantwortungsvollen Internet-Nutzung**

Zur Sicherstellung von Datenschutz und Datensicherheit stellt das Land NRW den Schulen in Nordrhein-Westfalen mit den [**LOGINEO NRW**](https://www.logineo.schulministerium.nrw.de/LOGINEO/Startseite/)-Produkten digitale Arbeits- und Kommunikationsplattformen zur Verfügung.

Neben diesen Angeboten kommen im schulischen Alltag allerdings auch immer wieder **ergänzende digitale Anwendungen und Webseiten** zum Einsatz. Eine Vielfalt zur Verfügung stehender unterschiedlicher Angebote bietet Chancen, Fach- und Situationsangemessenes für die jeweils spezifischen Anforderungen und Handlungsbedingungen vor Ort zu finden. Allerdings stehen die Lehrkräfte vor der Anforderung, die Einsatzmöglichkeiten der Angebote einerseits und die vielfältigen Datenschutzaspekte und Fragen der Informationssicherheit andererseits angemessen einschätzen zu können.

In dem vorliegenden Unterrichtsvorhaben werden praxisnahe Konkretisierungen am Beispiel von digitalen Angeboten in Anwendungszusammenhängen vorgenommen. Die in diesem Zusammenhang genannten Webseiten und digitalen Anwendungen sind exemplarisch zu sehen und durch andere ersetzbar.

Mit dem auch im [Medienkompetenzrahmen NRW](https://www.schulministerium.nrw.de/system/files/media/document/file/LVR_ZMB_MKR_Rahmen_A4_2020_03_Final.pdf) ausgewiesenen Ziel, die Schülerinnen und Schüler zu einem sicheren, kreativen und verantwortungsvollen Umgang mit digitalen Medien zu befähigen, ist die Thematisierung der Aspekte zum Datenschutz im Unterricht geboten.

**Maßnahmen bzw. Anknüpfungspunkte im Unterricht:**

* Verwendung eines datensparsamen **Browsers**, z.B.
	+ [Brave Browser](https://brave.com/de/)
	+ [DuckDuckGo (nur für mobile Endgeräte: iOS / Android)](https://duckduckgo.com/)
	+ [Firefox](https://support.mozilla.org/de/products/firefox/privacy-and-security) (über entsprechende Einstellungen)
* Verwendung von datenschutzkonformen **Suchmaschinen**, z.B.
	+ [Startpage](https://www.startpage.com/)
	+ [DuckDuckGo](https://duckduckgo.com/)
	+ [FragFinn](https://www.fragfinn.de/) (sichere Suchmaschine für Kinder)
	+ [Blinde Kuh](https://www.blinde-kuh.de/index.html) (sichere Suchmaschine für Kinder)
* Sensibilisierung der Schülerinnen und Schüler zur **Datensparsamkeit**, z.B. durch
	+ Blockieren von Cookies
	+ Vermeidung von Anmeldungen
	+ verantwortungsvoller Umgang mit persönlichen und fremden Daten
* Vermittlung von Kenntnissen hinsichtlich der **Sicherheitseinstellungen**
* Vermittlung von Kenntnissen hinsichtlich des **Urheber- und Nutzungsrechts**

# Jahrgangsstufe „Q1 Leistungskurs Sport“:

„*Dein eigenes Erklärvideo* – selbstständige Erläuterung der benötigten Kraftarten einer vorgegebenen Sportart anhand von Bewegungssequenzen und Erarbeitung verschiedener Kraftübungen zum Training der ausführenden Muskulatur dieser Sportart“

(ca. zwölf 60-Minuten-Stunden)

## Pädagogische Perspektiven & Inhaltsfelder:

* *D: Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (leitendes Inhaltsfeld)*

Inhaltliche Schwerpunkte:

Trainingsplanung und - organisation (d1)

Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung (d2)

Entwicklung der Leistungsfähigkeit/Anpassungserscheinungen (d3)

Verfahren zur Leistungsdiagnostik (d4)

* *F: Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln (weiteres Inhaltsfeld)*

Inhaltliche Schwerpunkte:

Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f1)

Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit (f2)

## Da nicht immer eine direkte Verbindung mit einem profilbildenden Bewegungsfeld eingegangen werden muss, ist keine Legitimation als Bewegungsfeld notwendig. Es findet eine Theorie-Praxis-Verknüpfung statt, die im eigenen Zuhause (beim Distanzunterricht) der Lernenden jedoch mit erheblichen sportpraktischen Einschränkungen verbunden ist.

## Bezug zu den Kompetenzerwartungen des Lehrplans:

* Sachkompetenz

Die SuS können…

physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern (d2)

gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren (u.a. Doping) bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit differenziert erläutern (f1)

* Methodenkompetenz

Die SuS können…

individualisierte Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen (d2)

Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen (f1)

* Urteilskompetenz

Die SuS können…

Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbezogenen Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (d1)

Da es keine direkte Verknüpfung mit einem Bewegungsfeld gibt, können dem Vorhaben auch keine Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenzen des Kernlehrplans zugeordnet werden.

## Bezug zum Medienkompetenzrahmen NRW:

* mit dem eigenen Smartphone / Laptop verantwortungsvoll umgehen (MKR NRW, 1.1)
* gelesene Informationen speichern, abrufen, organisieren und strukturiert aufbewahren (MKR NRW, 1.3)
* Einhaltung der Datenschutzrichtlinien im öffentlichen Netz (MKZ NRW, 1.4)
* Informationsrecherche durchführen und dabei Suchstrategien anwenden (MKR NRW, 2.1)
* Informationen mehrerer Medien filtern, strukturieren und adäquat aufbereiten (MKR NRW, 2.2)
* Kommunikation mittels digitaler Werkzeuge realisieren und mediale Produkte oder Informationen teilen (MKR NRW, 3.1)
* Kommunikationsregeln unter Mitschülerinnen und Mitschülern und im Austausch zwischen Lehrkraft und Schülerinnen und Schülern einhalten (MKR NRW, 3.2)
* verschiedenste Medienprodukte planen, gestalten und präsentieren; Möglichkeiten des Teilens und Veröffentlichen kennenlernen (MKR NRW, 4.1)
* Gestaltungsmittel von Medienprodukten kennenlernen, ausprobieren und umsetzen lernen (MKR NRW, 4.2)
* Notwendigkeit der Quellenangabe bei Veröffentlichung fremder und eigener Inhalte (MKR NRW, 4.3)
* Rechtliche Grundlagen überprüfen und beachten (MKR NRW, 4.4)

## Inhaltliche Schwerpunkte

* selbstständige Erarbeitung der sportmotorischen Fähigkeit Kraft
* Belastungsparameter kennenlernen und mithilfe dieser Belastungsparameter die zu trainierende Kraftart selbstständig herleiten können
* Erarbeitung der unterschiedlichen Trainingsmethoden
* Erläuterung relevanter Muskeln für die Ausführung einer sportlichen Bewegung
* Nutzung des Lernmanagementsystems (LMS) zur Vertiefung und Wiederholung des gelernten Theoriewissens
* Untersuchung gesundheitsfördernder und gesundheitsgefährdender Wirkungen des Krafttrainings zur Förderung der wissenschaftspropädeutischen Kompetenzen
* Entwicklung eines eigenen Erklärvideos zu Kraftarten und der Muskulatur einer vorgegebenen Sportart
* ggf. Entwicklung eines kraftorientierten Trainingsplans unter Berücksichtigung des Trainingsziels und der Belastungsparameter

## Voraussetzungen (technisch, sozial-emotional)

### *technisch*

* LMS-Zugang
* Smartphone oder Computer/Laptop mit Internetverbindung
* technische Grundkenntnisse hinsichtlich der Nutzung der LMS-Aktivitäten (möglichst im Rahmen von Präsenzunterricht erarbeitet)

### *sozial-emotional*

* Gesprächsregeln für Gruppenarbeiten, auch in Videokonferenzen, Lernpartner gebildet, Feedback-Kultur
* hohe Eigenverantwortlichkeit und Motivation
* hoher Anteil an „Selbstlernzeit“

*fachlich*

* Basiskenntnisse in Bezug die Funktionen des menschlichen Körpers
* gute schriftsprachliche Kenntnisse
* eine gute Lesekompetenz (anspruchsvolle, teils wissenschaftliche Texte erschließen können)

## Allgemeine Hinweise zum Präsenz- und/oder Distanzunterricht im Fach Sport:

In diesem Vorhaben sind wenige synchrone Phasen notwendig, da viele Aufgaben asynchron erarbeitet werden können. Es bietet sich im Distanzunterricht jedoch durchaus an, synchrone Phasen für Präsentationen, Nachfragen, Wiederholungen oder für gemeinsame Workouts zu nutzen.

Im Rahmen von Präsenzunterricht können weitere praktische Kraftübungen unter Aufsicht der Lehrkraft durchgeführt werden.

Weitere Hinweise:

* <https://www.schulentwicklung.nrw.de/s/upload/download/22.02.2021_NRW__Szenarien-schulsport-schulbetrieb.pdf>
* <https://www.schulsport-nrw.de/fileadmin/user_upload/Hinweise_zum_Versicherungsschutz_im_Distanzunterricht_fuer_das_Fach_Sport_Endfassung__003_.pdf>

## Lernerfolgsüberprüfung und Leistungsbewertung:

### Distanzunterricht:

* punktuelle Leistungsüberprüfung (das entwickelte Erklärvideo)
* Kriterien, die der Bewertung zugrunde liegen, werden den Schülerinnen und Schüler in den ersten Stunden direkt transparent gemacht
* **Kriterien:**

- Kraftarten einer vorgegebenen Sportart anhand von Bewegungssequenzen erläutern,

- Muskulatur benennen und verorten,

- Kraftübungen zum Training der ausführenden Muskulatur erarbeiten

Präsenzunterricht:

* auch unterrichtsbegleitende Leistungsüberprüfung möglich

| **Sequenzierung**inhaltliche Aspekte | **Kompetenzerwartungen des Kernlehrplans**Die Schülerinnen und Schüler können... | **Didaktisch-methodische Anmerkungen und Empfehlungen** | **Anmerkungen zum Präsenz- und/oder Distanzunterricht** |
| --- | --- | --- | --- |
| *Einführungsstunde: Wissensabfrage und Sensibilisierung für das neue Unterrichtsthema***Praxis** **Wie fit bist du?** – selbstständige Durchführung eines Krafttests zur Feststellung und Dokumentation der eigenen Kraftausdauerleistung | … die Übungen des Kraftausdauertests eiGenständig **durchfüh-****ren** und ihre Leistungen schriftlich **dokumen-****tieren**. | * Einführungsstunde hilft dabei, einen Einblick in das bisherige Wissen der Schülerinnen und Schüler zu bekommen
* Abfrage praktischer (Durchführung eines Kraftausdauerworkouts) und theoretischer Kenntnisse (H5P-Übung: Documentation Tool unter dem Oberpunkt Grundbegriffe zu finden)
* Zusammenstellung der Ergebnisse der Abfrage kann zu Beginn der nachfolgenden Sitzung präsentiert und gemeinsam besprochen werden
* Durchführung des eigenen Kraftausdauerworkouts hat einen sehr motivierenden Charakter (positive Auswirkung auf die Arbeitseinstellung der Lernenden)
* Vergleich aller Ergebnisse (theoretisch und praktisch) am Ende des ganzen Unterrichtsvorhabens (Bewusstmachung des eigenen Lernfortschrittes, Erfolgserlebnisse)
* Unterrichtsplanung der zukünftigen Stunden wird durch die theoretische und praktische Aufgabe erleichtert (Bekanntes, Unbekanntes, Schwachstellen werden sichtbar gemacht)

Unter diesem Unterpunkt finden sich weitere Praxisübungen, die in den nachfolgenden Stunden von Bedeutung sind. Sie können jedoch von Beginn an von den Lernenden ausgeübt und genutzt werden (Förderung der Bewegungserfahrungen).  | Die erste Stunde kann vollständig asynchron durchgeführt werden. Die Lernenden erleben einen hohen Grad an Selbstständigkeit und setzen sich intensiv mit ihrem aktuellen theoretischen Wissen und praktischen Können auseinander. Diese Sitzung kann dem Fitness- und Bewegungsdrang der Lernenden gerecht werden und hat eine motivierende Wirkung. Es bietet sich zu Beginn des Vorhabens natürlich auch ein gemeinsames Krafttraining per Video im Kursverband an (synchron). Im Anschluss daran könnte dann die theoretische Abfrage stattfinden (asynchron). Statt eines lehrerzentrierten Einstiegs bietet sich auch ein schülerorientierter Einstieg ins neue Unterrichtsthema an. Einzelne Lernende oder Gruppen übernehmen nach einer kurzen Absprache die Planung und Durchführung der ersten Stunde. Wenn Unterricht auf Distanz stattfindet, bietet es sich an, regelmäßige Workouts je Woche festzulegen und Schülerinnen und Schüler gewisse Unterrichtsstunden planen und durchführen zu lassen.  |
| *Erste Sequenz***Grundbegriffe** **Was sind wichtige Grundbegriffe der Kraft?** – arbeitsteilige Erarbeitung der sportmotorischen Fähigkeit Kraft als anschauliche Lernübersicht für alle | … auf Basis der theoretischen Grundlagen der sportmotorischen Fähigkeit Kraft arbeitsteilig eine anschauliche Lernübersicht **entwerfen.** | * 1. Aufgabe: Lernende erarbeiten sich selbstständig relevante Grundbegriffe aus dem Kraftbereich (zum Beispiel: Muskelfasertypen, Kraftarten, Arbeitsweisen des Muskels)
* reine Theoriestunde (kurze theoretische Einführung, Erstellung eines Glossars, Anwendungsaufgabe)
* Glossar kann während der gesamten Unterrichtsreihe als Lernhilfe genutzt und sukzessive ergänzt werden
* auch möglich: Grafiken, Bilder oder Beispiele hinzufügen (dienen der Veranschaulichung und dem besseren Verständnis; Quellen angeben!)
* Lernende können sich in LOGINEO NRW LMS ihren Interessen entsprechend selbst eigenen Begrifflichkeiten zuordnen
* für Aufgaben (beispielsweise) kann das Schülerbuch „Sport in der gymnasialen Oberstufe“ von Jörn Meyer genutzt werden
* 2. Aufgabe: einen Sport aussuchen, der die Kraftarten erfordert, die sie in der ersten Aufgabe schwerpunktmäßig bearbeitet haben und schriftlich anhand typischer Bewegungen ihre Einteilung in der Tabelle erklären
 | Auch diese Sitzung kann wegen ihre theoretischen Schwerpunkte gänzlich asynchron stattfinden. Auf diese Weise haben die Lernenden die erforderliche Ruhe, anspruchsvolles theoretisches Wissen sich selbstständig zu erarbeiten und dieses für ihre Mitschülerinnen und Mitschüler ansprechend aufzubereiten. Eine Videokonferenz am Ende der Woche kann dabei helfen, das Erarbeitete zu wiederholen, Nachfragen zu stellen, Ergebnisse zu präsentieren und Wertschätzung für die erbrachten Leistungen zu erfahren (synchrone Phase).  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Sequenzierung** **Inhaltliche Aspekte**  | **Kompetenzerwartungen des Kernlehrplans** Die Schülerinnen und Schüler können… | **Didaktisch-methodische Anmerkungen und Empfehlungen**  | **Anmerkungen zum Präsenz und/oder Distanzunterricht**  |
| *Erste Sequenz***Trainingsmethoden****Wie genau trainierst du nun die verschiedenen Kraftarten?** – arbeitsteilige Erarbeitung der verschiedenen Methoden des Krafttrainings | … sich die wesentlichen Aspekte der ihnen zugeordneten Methode des Krafttrainings in Partnerarbeit **erschließen** und auf einer Online-Pinnwand übersichtlich **darstellen**. | * reine Theoriestunde: Methoden des Krafttrainings werden arbeitsteilig in kleinen Gruppen erschließen
* freiwillige Gruppenzuordnung über LOGINEO NRW LMS
* Lernenden müssen Buchseiten und Videos der jeweiligen Methode eigenständig lesen, Unverstandenes herausschreiben
* mündlicher Austausch in der Gruppe über das Gelesene und Gesehene
* in der Gruppe gemeinsam Fragen zu der bearbeiteten Methode schriftlich in vollständigen Sätzen beantworten
* der Übertrag in das Wiki unterstützt die kooperative Arbeit, da kollaborativ gearbeitet werden kann
* es entsteht ein eigenes „Tafelbild“, das für das Lernen und Vorbereiten auf die Abschlussprüfungen genutzt werden können
* Vorgehen entspricht dem Prinzip des sprachsensiblen Unterrichts und hilft dabei, das Gelesene in eigene Worte zu überführen
* Lernen wird durch die Verwendung des eigenen Wortschatzes unterstützt
 | Auch diese Sitzung kann wegen ihres theoretischen Schwerpunktes gänzlich asynchron stattfinden. Lediglich der mündliche Austausch in der Gruppe erfordert eine Videokonferenz (synchron). Die Kommunikation kann aber auch über einen Chat erfolgen. Eine anschließende Videokonferenz kann in der nächsten Stunde dafür genutzt werden, das Erarbeitete gemeinsam durchzugehen und Fragen zu stellen. Auf diese Weise kann das neue Wissen allen zugänglich gemacht werden.  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Sequenzierung** **Inhaltliche Aspekte**  | **Kompetenzerwartungen des Kernlehrplans** Die Schülerinnen und Schüler können… | **Didaktisch-methodische Anmerkungen und Empfehlungen**  | **Anmerkungen zum Präsenz und/oder Distanzunterricht**  |
| *Erste Sequenz***Belastungsparameter** **Mit einer Übung fünf verschiedene Kraftarten trainieren: Geht das?** – selbstständige Erschließung der Bedeutsamkeit der Belastungsparameter für das Training verschiedener Kraftarten anhand einer Kraftübung | … anhand der unterschiedlichen Belastungsparameter die zu trainierende Kraftart **herleiten** und ihre Zuordnung in eigenen Worten schriftlich **begründen**. | * Unterricht anschaulich gestalten 🡪 zur Verfügung gestellte Videos von einem professionellen Personal Trainer sind eingebettet (Denis Lehr, <https://lionscouragecrossfit.com/unser-team/>) 🡪 Qualitätssicherung, Motivationsgründe
* Aufgabe: ein Video anschauen, anhand der Belastungsparameter der verschiedenen Kraftarten (Intensität, Krafteinsatz, Dauer, Bewegungstempo, Pausenzwischen zwei Sätzen, Umfang) im Video trainierte Kraftart ermitteln (es wird immer nur eine Übung mit unterschiedlichen Belastungsparametern gezeigt, bevor die nächste folgt)

🡪 Erkenntnis: eine Übung genügt, um alle Kraftarten trainieren zu können * an dieser Stelle bietet es sich an, das Warm-up-Video (s. Unterpunkt Praxis) dem Anschauen des Videos zu den Belastungsparametern vorauszuschalten (Kriterium eines guten Kraftworkouts)
* Schülerinnen und Schüler bewegen sich im eigenen Zuhause und werden sich dabei erneut bewusst, dass einem Krafttraining ein Warm-up vorausgehen muss
 | Diese Stunde kann ebenfalls komplett asynchron stattfinden, da die Videos eine alleinige Arbeit oder eine Partnerarbeit durchaus ermöglichen. Wichtig ist jedoch, dass anschließend eine synchrone Phase erfolgt, in der über die Videos und die Bedeutung der Aussage „Mit einer Übung mehrere Kraftarten trainieren“ gesprochen wird.  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Sequenzierung** **Inhaltliche Aspekte**  | **Kompetenzerwartungen des Kernlehrplans** Die Schülerinnen und Schüler können… | **Didaktisch-methodische Anmerkungen und Empfehlungen**  | **Anmerkungen zum Präsenz und/oder Distanzunterricht**  |
| *Zweite Sequenz: Muskeltraining als Basis für Leistung und Gesundheit***Bewegungsapparat****Wieso und wozu brauchen wir Muskeln?** – praxisnahe Einführung in die Muskulatur des menschlichen Bewegungsapparates**Welche Muskeln werden in welcher Sportart benötigt?** – selbstständige Erschließung der relevanten Muskulatur verschiedener Sportarten als maßgeblicher Trainingsindikator mit Hilfe eines professionellen Übungsvideos und eines Lernposters | … unter Zuhilfenahme des vorherigen Theoriewissens Muskeln sportartspezifischer Bewegungen **benennen**.… auf Basis ihrer Bewegungserfahrungen die Bedeutsamkeit relevanter Muskeln für die Ausführung einer sportlichen Bewegung im Hinblick auf ein sportartenspezifisches Krafttraining anschaulich **erläutern**. | **1. Stunde*** Theoriestunde
* zunächst: *Theoriewissen erarbeiten*

Rumpf ist Trumpf / Bewegung ist wie ein OrchesterGelenke / Arbeitsweise der Muskeln als Video ansehen / Was sind Muskelketten? / Aufbau des Muskels* dann: *Anwendung (4 Situationsbeschreibungen)*

- Strecksprung (Strecken der Beine) - Rudern (Heranziehen der Beine)- Klimmzug (Heranziehen an die Stange)- Boxschlag (Vorwärtsbewegung des Schlagarms)**2. Stunde*** Praxisstunde
* Warm-up besteht aus einem allgemeinen (lockeres Einlaufen mit Schwungbewegung der Arme) und spezifischen Aufwärmtraining (Tabata-Workout)
* 5 Stationen = 5 Kraftübungen (ganzheitliches Muskelbild: Bauchpresse, Seitheben, Kniebeuge, Liegestütze, Schulterbrücke) 🡪 schwerpunktmäßige Auseinandersetzung mit einer Übung und der daran beteiligten Muskulatur
* 1. Aufgabe: Muskeln, die an der Kraftübung primär beteiligt sind, durch eigene Bewegungsempfindung benennen
* 2. Aufgabe: beispielhafte Bewegungen aus Sportarten finden, bei denen diese Muskeln notwendig sind
* Präsentation und Demonstration der Ergebnisse
* Cool-down: statisches Denken
 | Die erste Stunde kann komplett asynchron stattfinden. Es bietet sich an dieser Stelle jedoch an, im Anschluss eine Videokonferenz durchzuführen, damit Fragen geklärt und die Ergebnisse mündlich gesichert werden können. Die Komplexität dieser Einheit erfordert, dass Videos und Bilder zur Veranschaulichung und zum besseren Verständnis eingesetzt werden. Es bietet sich im Anschluss eine Stunde in Form einer Videokonferenz (synchron) an, die die Schülerergebnisse sichert, wertschätzt und kontrolliert. Dabei sollte der Mehrwert der letzten beiden Stunden reflektiert werden (reflektierte Praxis). |
| **Sequenzierung** **Inhaltliche Aspekte**  | **Kompetenzerwartungen des Kernlehrplans** Die Schülerinnen und Schüler können… | **Didaktisch-methodische Anmerkungen und Empfehlungen**  | **Anmerkungen zum Präsenz und/oder Distanzunterricht**  |
| *Zweite Sequenz: Muskeltraining als Basis für Leistung und Gesundheit***Gesundheit****Fit und gesund durch Muskeln?** **–**arbeitsteilige Erarbeitung der Wirkungen von Krafttraining auf Gesundheit und Bewegungsfertigkeiten mithilfe unterschiedlicher wissenschaftlicher Quellen | … zur Förderung der wissenschaftspropädeutischen Kompetenz aus verschiedenen wissenschaftlichen Quellen gesundheitsfördernde und gesundheitsgefährdende Wirkungen **herausarbeiten** und dazu **Stellung nehmen.** | * Erfüllung des wissenschaftspropädeutischen Auftrags der gymnasialen Oberstufe 🡪 Theoriestunde
* Fokus: gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Wirkungen des Krafttrainings gegeneinander abwägen
* Medien: seriöse Videos zu dieser Thematik (z. B. auf YouTube), bestenfalls wissenschaftliche Texte (z. B. Metaanalysen)
* auch: Lesekompetenz, Textverständnis schulen
* im Sinne des sprachsensiblen Unterrichts bergen insbesondere Sachtexte mit vielen neuen Fachbegriffen große Schwierigkeiten 🡪 Vorbereitung auf das Studium, das Berufsleben
* eventuell: Kooperation mit Universitäten an dieser Stelle durchaus möglich
* SuS bekommen unterschiedliche Medien zur Verfügung gestellt und erarbeiten diese arbeitsteilig
* daran schließt ein gemeinsames Gespräch (ggf. auch Diskussionsrunde, Fishbowl) mit eigener Stellungnahme an
* Das Thema „Doping“ sollte im Vorfeld im Rahmen des Unterrichts thematisiert worden sein. Andernfalls sollten Materialien zu dieser Thematik ergänzt werden.
 | Das Erarbeiten der wissenschaftlichen Texte kann mit dem Wiederholen einer Lesestrategie für derartige Texte verbunden werden. Da die Anwesenheit in der Schule für diese Aufgaben nicht notwendig ist, kann das Erschließen der Texte asynchron verlaufen. Eine synchrone Phase in Form einer Videokonferenz bietet sich sehr gut in der nachfolgenden Stunde an, wenn alle Lernenden ihre Texte in Ruhe gelesen und für sich aufbereitet haben. Dabei kann beispielsweise auch auf unterschiedliche Diskussionsmethoden zurückgegriffen werden (z. B. Fishbowl).  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Sequenzierung** **Inhaltliche Aspekte**  | **Kompetenzerwartungen des Kernlehrplans** Die Schülerinnen und Schüler können… | **Didaktisch-methodische Anmerkungen und Empfehlungen**  | **Anmerkungen zum Präsenz und/oder Distanzunterricht**  |
| *Dritte Sequenz: produktionsorientierte Anwendung des gelernten Wissens in Form einer Lernaufgabe***Erklärvideo** **Dein eigenes Erklärvideo** – selbstständige Erläuterung der benötigten Kraftarten einer vorgegebenen Sportart anhand von Bewegungssequenzen und Erarbeitung verschiedener Kraftübungen zum Training der ausführenden Muskulatur dieser Sportart (Teil 1 und 2)**Ihr helft euch gegenseitig** – kriterienorientierte Bewertung mit anschließender Überarbeitung des eigenen Erklärvideos | … mit einem Partner ein eigenes Erklärvideo auf Basis ihres bisherigen Wissens zu den Kraftarten und der ausführenden Muskulatur einer vorgegebenen Sportart **entwerfen.**… Erklärvideos ihrer Mitschüler selbstständig unter besonderer Berücksichtigung der zuvor ausgewählten Kriterien **beurteilen**. | * inhaltlicher Schwerpunkt des Kernlehrplans für den Sport-Leistungskurs im Jahr 2021: „zielgerichtete Training der sportartspezifischen Kraftarten“ (Ministerium für Schule und Bildung des Landes NRW, 2021)
* Fürsorge- und Sorgfaltspflicht der Lehrkraft auf Distanz: Umdenken erforderlich

🡪 **Grund:** Entwickeln und Durchführen eines eigenen kraftartspezifischen Trainings durch die Schülerinnen und Schüler ohne jegliche Geräte, räumliche Mindestvoraussetzungen, eine intensive Aufwärmphase und ohne eine professionelle Aufsicht ist nicht zu empfehlen 🡪 **stattdessen:** Lernprodukt „Erklärvideo“ ermöglicht eine weitgehend inhaltliche Vollständigkeit des Themas, ohne die Lernenden einem erhöhten Verletzungsrisiko auszusetzen* Lernaufgabe entspricht einem kompetenzorientierten Unterricht, fordert eine intensive Auseinandersetzung mit ausgewählten fachlichen Inhalten, erarbeitet ein produktives Ergebnis (eigenständiges, forschendes und entdeckendes Lernen)
* die ersten zwei Stunden: selbstständig mithilfe ihre bereits erworbenen Wissens ein Erklärvideo anfertigen (die benötigten Kraftarten einer vorgegebenen Sportart anhand von Bewegungssequenzen mit einem/einer PartnerIn erläutern, verschiedene Kraftübungen zum Training der ausführenden Muskulatur dieser Sportart erarbeiten und demonstrieren)
* die dritte Stunde: gegenseitig Rückmeldung geben
 | Im Präsenzunterricht ist es durchaus möglich, ein kraftartspezifisches Training mit den Schülerinnen und Schülern zu entwickeln und durchzuführen. Auf Distanz fehlt der Lehrkraft jedoch jegliche Kontrolle, weshalb ein anderes Unterrichtsziel (hier: Erklärvideo) im Vordergrund steht. Während der erste Teil der Sequenz komplett asynchron verlaufen kann, da sehr selbstständig gearbeitet wird, kann im zweiten Teil dieser Sequenz (Peerfeedback) eine Videokonferenz mit Unterräumen dafür genutzt werden, eine gegenseitige kriterienorientierte Bewertung zu ermöglichen. Alternativ können die aktuellen Videos hochgeladen und mit Kommentaren versehen werden.  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Sequenzierung** **Inhaltliche Aspekte**  | **Kompetenzerwartungen des Kernlehrplans** Die Schülerinnen und Schüler können… | **Didaktisch-methodische Anmerkungen und Empfehlungen**  | **Anmerkungen zum Präsenz und/oder Distanzunterricht**  |
| *Transferstunde: Verknüpfung mit Wissen aus vorherigen Unterrichtsvorhaben***Trainingsplan (optional)***🡪 Grund: Verknüpfung mit bisherigem Wissen, für Thema nicht unbedingt erforderlich* **Trainingsplan für Leistungsfortschritte** – Entwicklung eines individuellen Trainingsplans mit der Aussicht auf Überprüfung des anfänglich durchgeführten Kraftausdauertests | … einen individualisierten kraftorientierten Trainingsplan unter Berücksichtigung ihres Trainingsziels und der dafür notwendigen Belastungsparameter **entwickeln**. | * die Entwicklung eines individuellen Trainingsplans verknüpft ein bereits zuvor erlerntes Unterrichtsthema mit dem jetzigen, gibt den SchülerInnen die Möglichkeit, eigene Ausdauerleistungen zu verbessern, Leistungsfortschritt mit den Ergebnissen des anfänglich durchgeführten Kraftausdauertests vergleichen
* Abschlusssequenz: Wiederholung und Vertiefung (hier: Erstellen eines Trainingsplans), besitzt auch einen motivierenden Charakter (stark praxisorientiert, macht eigene Erfolge sichtbar)
* Voraussetzung: Lernenden brauchen genug Zeit für das Training inn- und außerhalb des Unterrichts
* Möglichkeit: kurzes Unterrichtsvorhaben einbringen
* danach: abschließend Leistungsfortschritt mittels des Tests überprüfen

 Je nach Lerngruppe, Intensität und Dauer des zuvor durchgeführten Vorhabens zur Entwicklung eines eigenen Trainingsplans muss diese Einheit vermutlich zwei bis drei Stunden umfassen, damit beispielsweise Referate zur Wiederholung der relevanten Bausteine eines Trainingsplans und individuelle Nachfragen möglich sind. Auf diese Weise findet eine Wiederholung statt, die nicht nur die Qualität der nachfolgenden Trainingspläne sichert, sondern auch den Trainingserfolg ermöglicht.  | Wenn Videokonferenzen (synchrone Phasen) technisch möglich sind, können regelmäßige Kraftworkouts im Klassen- bzw. Kursverbund die eigene Weiterentwicklung der Kraftfähigkeiten bereits initiieren. Es wird die Gemeinschaft gestärkt und Motivation geschaffen; Beziehungspflege betrieben. Während die Wiederholung des Themas in einer Videokonferenz oder mithilfe einer schriftlichen Zusammenfassung der SchülerInnen stattfinden muss, kann die Erstellung des eigenen Trainingsplans komplett in Einzelarbeit (asynchrone Phase) durchgeführt werden. Auf diese Weise haben sie die Ruhe ganz individuell zu arbeiten.  |

**Weiterführendes Material:**

| **Nr.** | **URL / Quellenangabe** | **Kurzbeschreibung des Inhalts / der Quelle** |
| --- | --- | --- |
| 1 | Meyer, J. (2017). Sport in der gymnasialen Oberstufe. Schulbuch. Meyer & Meyer Verlag: Aachen. | Jörn Meyer ist Sportkoordinator und ehemaliger Leistungssportler. Dieses Schulbuch kann im Sportunterricht der Oberstufe eine gute Unterstützung leisten, da es zeitgemäß ist, sportdidaktischen und oberstufendidaktischen Anforderungen entspricht und der reflektierten Praxis im Bewegungsfach besondere Aufmerksamkeit schenkt. Dabei werden nicht nur die pädagogischen Perspektiven, sondern auch die kompetenzorientierten Standards berücksichtigt.  |