



(Erste Seite)

Herzlich Willkommen im Profilfach Sport

In den kommenden 3 Schuljahren wirst du Einiges über den Sport im Allgemeinen und die Sportwissenschaften erfahren, vor allem jedoch vielfältige Bewegungen in der Praxis kennen lernen und ausprobieren können.

Ziel ist es, dass du lernst, deinen Körper genau zu beobachten und dazu in der Lage wirst, dich gesund zu halten und deine sportliche Fitness zu verbessern.

Dieses Trainingsbuch soll dich auf diesem Weg begleiten und festhalten, was du an sportlicher Betätigung im Alltag und in der Schule durchführst. Auf diese Weise kannst du überprüfen, ob und wann du dich wie viel bewegst.

Am Ende der Sportstunde wirst du Zeit bekommen, die Eintragungen in dein Trainingsbuch vorzunehmen. Wichtig ist, dass du einen Stift mitbringst, der immer in der „Trainingskiste“ gelagert wird.

Zweimal im Jahr werde ich dein Trainingsbuch durchsehen und beurteilen, wie gewissenhaft du es führst.

Optimal wäre es, wenn du deinen Trainingszustand steigern könntest. Dazu ist es wichtig, dass du die Sportregeln einhältst.

Ich freue mich auf die gemeinsamen Sporterlebnisse und das Fördern deiner sportlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten.

Die Sportstunden werden zeitlich wie folgt aufgebaut:

1. **Allgemeine konditionelle Erwärmung** (Ausdauerschulung)
ca. 15 Minuten
2. **Spezielle Erwärmung** (Kraft- und Fitnessschulung)
ca. 10 Minuten
3. **Hauptteil** zu einem Schwerpunktthema
ca. 45 Minuten
4. **Cool down**
ca. 5 Minuten
5. **Abschluss:** Eintragen ins Trainingsbuch
ca. 5 Minuten



(mögliche Ergänzung)

Hinweise für „Schülerinnen unterrichten Schülerinnen“:

Euer Beitrag (in Teams zu zweit) sollte aus drei Teilen bestehen:

1. Allgemeine Erwärmung (ca. 20 Minuten)

Hier könnt ihr euch überlegen, welche Spielform oder Übung ihr mit der Gruppe durchführen wollt (z.B. Spiel, Laufspiel, Tanz, Staffellauf, Seilspringen, usw.). Ziel ist es, den ganzen Körper zum Erwärmen und dadurch zum Aufbau der Grundlagenausdauer zu bringen.

2. Spezielle Erwärmung (ca. 5 Minuten)

Hier sollt ihr die Kraft aktivieren, indem ihr ca. **4 - 6 Kräftigungsübungen** aussucht und diese mit der Gruppe durchführt.

Ideen für diese Übungen erhaltet ihr bei Fitnessapps/auf „YouTube“ oder von meinen Materialien. Kommt einfach auf mich zu.

3. Ende des Beitrags

Sammelt die Gruppe am Ende im Sitzkreis, erklärt noch einmal, welche Bereiche geschult wurden und was man im Trainingsbuch eintragen kann.

Beurteilungspunkte sind:

- Arbeitsanweisungen klar formuliert?
- Sprache laut und deutlich?
- Auftreten als Führungsperson?
- Sorgfältige Vorbereitung?
- Material liegt bereit?
- Hohe Bewegungsintensität aller Mädchen?
- Korrekte Präsentation der Kräftigungsübungen?
- Angemessene Durchführungszeit?
- Zusammenarbeit als Team?

