



Entwicklung und Durchführung eines allgemeinen Aufwärmprogramms

Für eine kompetenzorientierte Leistungsbewertung mit dem Schwerpunkt im Lernbereich „Gesundheit und Fitness“ eignet sich die Übernahme des Aufwärmprogramms durch ein Schülerpaar. Die Schülerinnen und Schüler reflektieren in der Planung das zuvor erworbene Wissen (z. B. gesundheitsorientierte Übungen, Fachbegriffe, Zusammenhänge) und erworbene Fähigkeiten (z. B. Demonstration) und wenden diese im Rahmen der Gestaltung eines Aufwärmprogramms selbständig an.

Die Offenlegung der Bewertungskriterien im Vorfeld und des Beobachtungsbogens im Nachgang erhöht die Transparenz und damit die Akzeptanz bei den Schülerinnen und Schülern. Gleichzeitig bekommen sie damit eine detaillierte und leicht verständliche Rückmeldung über ihren Entwicklungsstand.

Aufgabenstellung

Die Aufgabenstellung für die Schülerinnen bzw. Schüler könnte lauten:

- Entwickelt zu zweit ein maximal 15-minütiges Aufwärmprogramm für die kommende Sportstunde zum Thema „...“ und führt es mit euren Mitschülerinnen bzw. Mitschülern durch!
- Teilt euer Aufwärmen in eine allgemeine Herz-Kreislauf-Erwärmung und ein spezifisches Aufwärmen (Mobilisierung, Kräftigung, Koordination) von Muskeln und Gelenken ein!
- Achtet bei der Planung und Durchführung eures Programms auf die Bewertungskriterien!

Die Lehrkraft erläutert die Aufgabenstellung und bespricht dabei auch die Bewertungskriterien.

Bewertungskriterien

In der Jahrgangsstufe 8 haben die Schülerinnen und Schüler meistens noch keine oder wenige Erfahrungen mit dieser Form der Aufgabenstellung. Um die Schülerinnen und Schüler nicht zu überfordern, sollte auf eine sorgfältige Erarbeitung des benötigten Wissens im Vorfeld, eine Begleitung in der Planungsphase und eine altersgemäße Beurteilung der Schülerleistung geachtet werden.

Die im nachfolgenden Beobachtungsbogen aufgeführten Bewertungskriterien sind als mögliche Auswahl zu verstehen und müssen bei der Leistungsbewertung nicht in ihrer Gänze berücksichtigt bzw. können auch durch für die spezifische Situation passendere Kriterien ergänzt oder ersetzt werden.

Mögliche Bewertungskriterien		Niveaustufen			
		trifft voll zu		trifft nicht zu	
1	Die Schülerinnen und Schüler ... – bieten eine motivierende Phase an.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	– achten auf eine angemessene Belastung.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	– führen eine Herz-Kreislauf-Erwärmung und ein spezifisches Aufwärmen durch.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	– bieten abwechslungsreiche und funktionelle Übungen (z. B. Kräftigung Rumpfmuskulatur, Koordination) an.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Illustrierende Prüfungsaufgabe zum LehrplanPLUS

Sport, Jahrgangsstufe 8

Individuelle Bewertungskriterien für das gesamte Aufwärmprogramm		Schüler/in 1 Niveaustufen		Schüler/in 2 Niveaustufen	
		trifft voll zu	trifft nicht zu	trifft voll zu	trifft nicht zu
5	Der Schüler, die Schülerin ... – formuliert verständliche Ansagen und Aufgabenbeschreibungen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	– motiviert die Mitschüler/innen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7	– demonstriert die Übungen deutlich und richtig.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Lehrplanbezug und Anmerkungen

Lehrplanbezug: Kompetenzerwartungen / Inhalte	Überprüfung anhand	Anmerkungen
<p>Kompetenzerwartung: Die Schülerinnen und Schüler gestalten weitgehend selbständig ein allgemeines Aufwärmprogramm.</p> <p>Inhalte: gesundheitsorientierte Kräftigung der Muskulatur in verschiedenen Variationen</p>	1 - 7	<ul style="list-style-type: none"> • Durch das weitgehend eigenständige Ausschuchen passender Aufgaben sowie der Planung und Ausführung des Aufwärmprogramms setzen die Schülerinnen und Schüler ihre entwickelten Kompetenzen zum Aufwärmen um. Dazu gehören: • fachliches Können und Fachsprache • Fähigkeit zur sinnvollen Auswahl und Strukturierung von Inhalten • sachgerechte Lösung von Aufgaben und Problemen • sprachlich korrekte Darstellung <p>Dabei zeigen sich personale und soziale Kompetenzen wie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Selbständigkeit • Organisationsfähigkeit • Verantwortungsbereitschaft • Kommunikationsfähigkeit • Kooperationsfähigkeit • Teamfähigkeit • Leistungsbereitschaft • Durchhaltevermögen
<p>Kompetenzerwartung: Die Schülerinnen und Schüler wenden Grundkenntnisse über die Muskulatur und deren funktionelles Training an und beachten die richtige Ausführung von Dehnübungen.</p>	4 - 7	<p>Durch die abwechslungsreiche Auswahl der Übungen, einen sinnvollen Aufbau sowie die richtige Übungsdemonstrationen zeigen die Schülerinnen und Schüler ihre erworbenen Grundkenntnisse.</p>



Hinweise

Die Bewertung kann auch parallel z. B. von Mitschülerinnen und Mitschülern (evtl. geteilte Beobachtungsaufträge) bzw. von den Ausführenden im Rahmen einer Selbsteinschätzung vorgenommen werden. Die Lehrkraft vergleicht die Ergebnisse und bespricht ggf. die Differenzen zwischen den verschiedenen Einschätzungen.

Der Bewertungsschlüssel liegt im pädagogischen Ermessen der einzelnen Lehrkraft.