



Selbständige Entwicklung und Durchführung eines sportartspezifischen 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, Korrektur falscher Bewegungen) und wenden diese im Rahmen der Gestaltung eines sportartspezifischen 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 sportartspezifisches Aufwärmprogramm für die kommende Sportstunde und führt es mit euren Mitschülerinnen bzw. Mitschülern durch!
- Teilt euer Aufwärmen in eine Herz-Kreislauf-Erwärmung und in ein spezifisches Aufwärmen (Mobilisierung, Kräftigung, Koordination) von Muskeln und Gelenken ein, das auf die anschließenden Bewegungen einstimmt!
- 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 9 sollten die Schülerinnen und Schüler auf ihre Erfahrungen mit dieser Form der Aufgabenstellung aus der Jahrgangsstufe 8 aufbauen können. Um die Schülerinnen und Schüler trotzdem nicht zu überfordern, sollte weiter auf eine sorgfältige Erarbeitung des benötigten Wissens im Vorfeld 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"/>



Illustrierende Prüfungsaufgabe zum LehrplanPLUS

Sport, Jahrgangsstufe 9

4	– bieten abwechslungsreiche und funktionelle Übungen (z. B. Kräftigung Rumpfmuskulatur, Koordination) an.	○	○	○	○
5	– bieten passende Übungen bezogen auf das Thema der Stunde an.	○	○	○	○

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
6	Die Schülerin / der Schüler ... – formuliert verständliche Ansagen und Aufgabenbeschreibungen.	○	○	○	○
7	– motiviert die Mitschüler/innen.	○	○	○	○
8	– demonstriert die Übungen deutlich und richtig.	○	○	○	○
9	– macht den Sinn/das Ziel der einzelnen Übungen transparent.	○	○	○	○
10	– achtet auf die Ausführungen der Mitschüler/innen und verbessert im Bedarfsfall konkret und richtig.	○	○	○	○



Lehrplanbezug und Anmerkungen

Lehrplanbezug: Kompetenzerwartungen / Inhalte	Über- prüfung anhand	Anmerkungen
Kompetenzerwartung: Die Schülerinnen und Schüler gestalten selbständig ein sportartspezifisches Aufwärmprogramm.	1 - 10	Durch das eigenständige Aussuchen passender Aufgaben sowie der Planung und Ausführung des Aufwärmprogramms zeigen die Schülerinnen und Schüler ihre entwickelten Kompetenzen zum Aufwärmen. Dazu gehören: <ul style="list-style-type: none">• fachliches Können und Fachsprache• Fähigkeit zur sinnvollen Auswahl und Strukturierung von Inhalten• sachgerechte Lösung von Aufgaben und Problemen• sprachlich korrekte Darstellung Dabei zeigen die Schülerinnen und Schüler personale und soziale Kompetenzen wie: <ul style="list-style-type: none">• Selbständigkeit• Organisationsfähigkeit• Verantwortungsbereitschaft• Kommunikationsfähigkeit• Kooperationsfähigkeit• Teamfähigkeit• Leistungsbereitschaft• Durchhaltevermögen
Kompetenzerwartung: Die Schülerinnen und Schüler setzen ihr Wissen über die Muskulatur und deren funktionelles Training um. Inhalte: funktionelles Muskeltraining mithilfe der in einer Sporthalle zur Verfügung stehenden Klein- und Großgeräte	4 - 10	Durch die abwechslungsreiche Auswahl der Übungen, einen sinnvollen Aufbau, die richtige Übungsdemonstration sowie die passende Korrektur bei den Mitschülerinnen und Mitschülern zeigen die Schülerinnen und Schüler ihre erworbenen Grundkenntnisse.

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.