

Ideen zur Umsetzung des Basismoduls

Sport: Fit bleiben und den Teamgeist spüren!



Impressum

Erarbeitet im Auftrag des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus

Leitung des Arbeitskreises

Martina Hoffmann Staatsinstitut für Schulqualität und Bildungsforschung

Mitglied des Arbeitskreises

Alexander Glöckle Staatliche Berufsschule Neu-Ulm

Tobias Hahn Städtische Berufsschule zur Berufsvorbereitung am Bogenhauser Kirchplatz, München

Herausgeber

Staatsinstitut für Schulqualität und Bildungsforschung

Abteilung Berufliche Schulen

Schellingstr. 155

80797 München

Tel.: 089 2170-2211

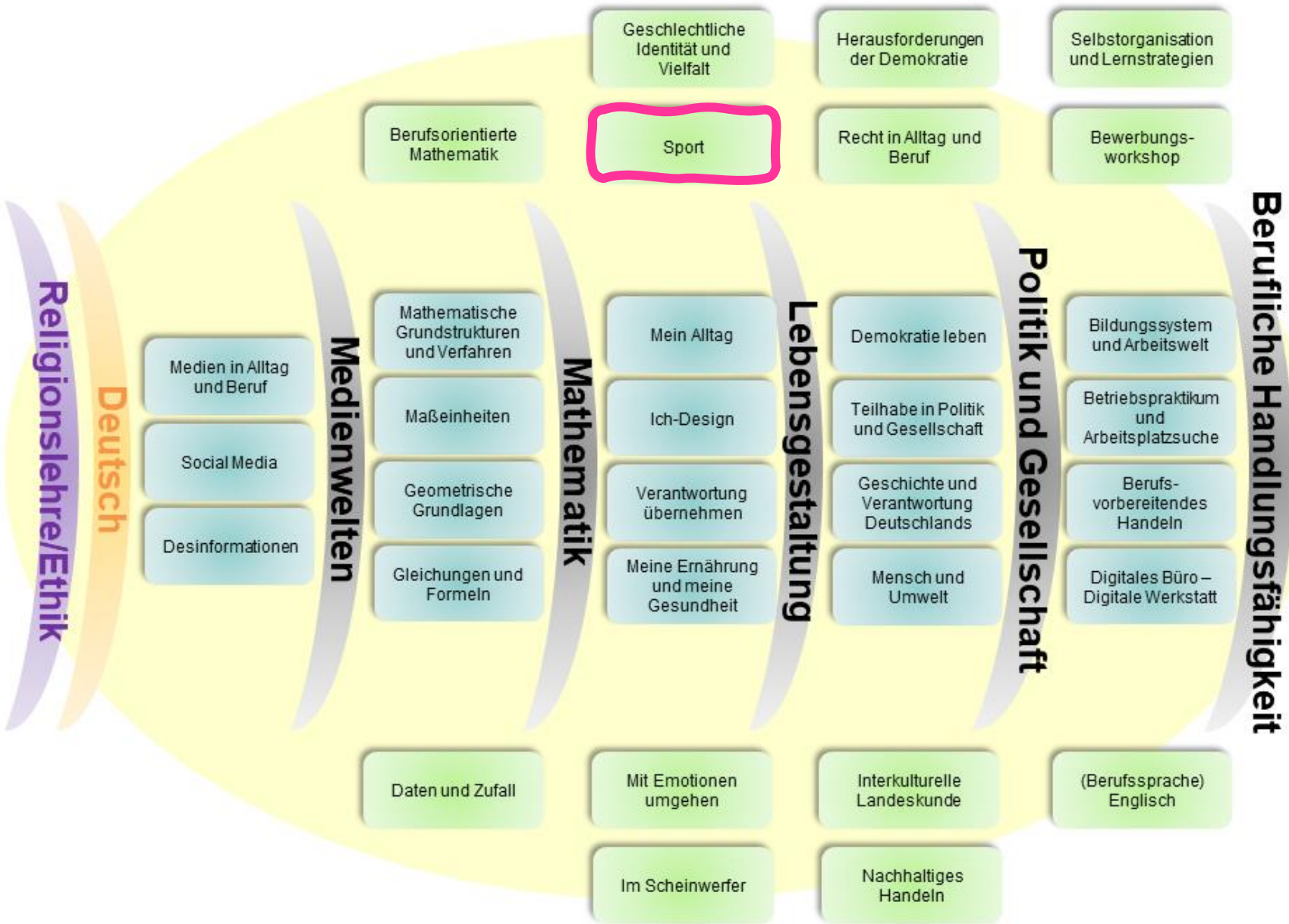
Fax: 089 2170-2215

Internet: www.isb.bayern.de

E-Mail: berufliche.schulen@isb.bayern.de



Curriculare Grundlagen



Sport: Fit bleiben und den Teamgeist spüren!zum Lernbereich **Lebensgestaltung****Zielsetzung des Wahlmoduls**

Die Schülerinnen und Schüler erfahren in Sport und Bewegung eine positive Körperwahrnehmung, Stress- und Aggressionsabbau, Leistungs- und Gesundheitsbewusstsein sowie die Anbahnung einer sinnvollen Freizeitgestaltung und den Ausbau der Teamfähigkeit.

BIK/V sowie BIK und BVJ**Kompetenzerwartungen**

Die Schülerinnen und Schüler

- schätzen ihre Leistungsfähigkeit sowie Geschicklichkeit zunehmend realistisch ein, um Stärken und Verbesserungspotenziale zu identifizieren.
- erkennen Risiken und Gefahren (z. B. individuelle körperliche Konstitution, leistungssteigernde Nahrungsergänzungsmittel), um präventiv Sicherheitsrisiken für sich und andere zu minimieren.
- erproben Entspannungstechniken, um in unterschiedlichen Situationen Stress abzubauen und die Konzentrationsfähigkeit zu fördern.
- kommunizieren mit Mitspielenden fair sowie situationsangemessen und setzen spieltaktische Planungen gemeinsam um.
- stellen persönliche Interessen zugunsten gemeinsamer Prozesse zurück, um die Integration aller Beteiligten in die Gemeinschaft zu unterstützen.
- beherrschen grundlegende Fähigkeiten und Techniken der gewählten Sportarten regelbasiert.
- übernehmen Verantwortung für ihre Entscheidungen, indem sie auch selbst als Unparteiische tätig werden.
- verhalten sich fair und unterstützen sich gegenseitig, um Leistungsfortschritte zu fördern und ein positives Klima im Team zu stärken.
- reagieren präventiv auf mögliche physische und psychische Belastungen in unterschiedlichen beruflichen Handlungssituationen.
- bewerten ihre Bewegungs- sowie Belastungsmöglichkeiten und prüfen sie hinsichtlich der Anforderungsprofile ausgewählter Ausbildungsberufe.
- stellen sich neuen sportlichen Herausforderungen (z. B. neue Sportarten), um Sport in ihrer Freizeit zunehmend zu etablieren.

Es stehen neun motivierende Tutorials zur Verfügung:

[Move Your Brain: Policemann](#)

[Move Your Brain: Cognitive Run](#)

[Move Your Brain: Fast Hands](#)

[Move Your Brain: Bumm-Klatsch](#)

[Move Your Brain: Kasatschok](#)

[Move Your Brain: Schnipsen](#)

[Move Your Brain: Fokusübung](#)

[Move Your Brain: Cross Coordination](#)

[Move Your Brain: Hase-Jäger](#)

Mitmachvideos

[... zu Move Your Brain](#)



Weiter steht ein Begleitskript zu den Grundlagen von *Move Your Brain* zur Verfügung:

Sie erhalten im Begleitskript ...

- Impulse, wie Bewegungsspiele keine verlorene Zeit darstellen.
- einen Überblick, inwieweit sich Bewegung und Lernen positiv beeinflussen.
- konkrete Vorschläge für den Unterricht, um dem natürlichen Bewegungsdrang gerecht zu werden.

Informationsskript

... zu *Move Your Brain*



Handball-Kopfball

Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler spielen in zwei Teams gegeneinander und versuchen Punkte oder Tore zu erzielen. Die Teams werfen sich untereinander den Ball zu. Dieser darf den Boden nicht berühren, auch das Laufen mit dem Ball in der Hand ist nicht erlaubt. Punkte werden erzielt, indem nach einem Pass der Ball mit dem Kopf gegen die Hallenwand oder in ein Tor gespielt wird. Wer den Ball hat, darf nicht angegriffen werden, nur der Pass darf abgefangen werden. Varianten und Regelveränderungen sind beliebig möglich.

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- die Kommunikation untereinander zu fördern.
- auch körperlich schwächere Schülerinnen und Schüler einzubinden.
- einen fairen Umgang miteinander zu fördern, da kein Körperkontakt zulässig ist.
- auch in großen Klassen und in kleinen Hallen zu spielen.
- auf Handball vorzubereiten.

Weiterführende Links

- https://lehrerfortbildung-bw.de/u_mks/sport/sek1/bp2016/fb4/6_unterricht/2_spielen/1_handball/
- <https://www.talktics.de/2019/12/26/das-drei-farben-spiel-2-varianten-und-entscheidende-vorteile/>

3-Farben Spiel

Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler werden in drei Teams mit farblich verschiedenen Leibchen eingeteilt. Die Teams spielen sich den Ball in einer fest vorgegebenen Farbreihenfolge zu.

Die Methode ist für fast alle Ballsportarten einsetzbar, da der Ball je nach Vorgabe mit Fuß oder Hand gespielt werden muss.

Varianten

- Balljagd: zwei Teams gegen ein Team, mit Wechsel des „jagenden Teams“ bei Ballverlust
- unterschiedliche Ballarten
- verschiedene Anzahl der Bälle
- Wechsel der Reihenfolge

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- sich spielnah und mit Ball aufzuwärmen.
- die Orientierung in einem eingegrenzten Raum zu fördern.
- das Gefühl für die Mitspielerinnen und Mitspieler zu verbessern.
- die Kommunikation zwischen den Teammitgliedern zu fördern und sich so gegenseitig Hilfestellung zu geben.
- Gedankenschnelligkeit zu trainieren und sich flexibel auf unterschiedliche Spielsituationen einzustellen.

Weiterführende Links

- <https://www.1x1sport.de/fussballtraining/uebungen/das-dreifarbenspiel-fussballuebung-fuer-die-c-und-b-jugend/> (mit Video)
- <https://www.talktics.de/2019/12/26/das-drei-farben-spiel-2-varianten-und-entscheidende-vorteile/>

Goalball

Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler treten in zwei Teams mit verbundenen Augen gegeneinander an. Sie versuchen dabei durch das Werfen eines Balls, der ein akustisches Signal („Klingelball“) gibt, Tore zu erzielen und zu verhindern.

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- das Orientierungsvermögen zu verbessern.
- Reaktionsschnelligkeit und Geschicklichkeit zu trainieren.
- sich spielerisch neuen Herausforderungen zu stellen.
- das Bewusstsein für körperliche Handicaps zu schärfen.

Weiterführende Links

- <https://www.dbs-npc.de/goalball-884.html>
- <https://www.goalball.de/was-ist-goalball/>

Fitball

Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler versuchen sich gegenseitig mit farblich verschiedenen Bällen abzuwerfen. Jede Ballfarbe steht für eine Fitnessübung. Wer getroffen wird und den Ball nicht fängt, verlässt das Spielfeld. Die Person führt außerhalb des Spielfelds die entsprechende Fitnessübung durch. Anschließend kehrt die Person zurück ins Spielfeld.

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- Fitnessübungen mit einem Ballspiel zu verknüpfen.
- die Koordinationsfähigkeit zu stärken.
- den Stundeneinstieg zu gestalten.

Minigolf in der Sporthalle

Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler spielen Minigolf in der Sporthalle. Vorab entwickelt die Klasse eigene Bahnen mithilfe der vorhandenen Sportgeräte (Sprungkasten, Turnbank, Sprungbrett, Weichbodenmatte, Minitramp, Tennisring etc.).

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- die Kreativität zu fördern, indem immer wieder neue Variationen durch anders aufgebaute Bahnen geschaffen werden.
- die Konzentration zu schulen.
- die Schülerinnen und Schüler vor neue Herausforderungen zu stellen.

Weiterführender Link

https://www.vibss.de/fileadmin/Medienablage/Sportpraxis/PfP_Spiele/2017-07_Minigolf_in_der_Sporthalle.pdf

Fitnessstest

Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler testen ihre Fitness anhand vorgegebener Übungen und Selbsteinschätzungsbögen. Nach einer vorgegebenen Zeitspanne wiederholen sie den Fitnessstest und überprüfen, inwiefern sich ihre Fitness verändert hat.

Bewertet werden die Bereiche *Ausdauer*, *Beweglichkeit*, *Gleichgewicht*, *Kraft* und *Kraftausdauer*.

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- die eigene Fitness realistisch einzuschätzen.
- passende Trainingspläne zu erstellen.
- den individuellen Trainingsfortschritt zu überprüfen.

Weiterführender Link

<https://www.leichtathletik.de/training/trueathletes-at-home/training-drinnen-draussen/dlv-fitness-test>

Schlingentraining

Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler trainieren mithilfe des eigenen Körpergewichtes den gesamten Körper. Dabei nutzen sie sogenannte *Sling Trainer*, um unterschiedliche Übungen durchzuführen.

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- mit dem eigenen Körpergewicht ganz individuell ein effektives Krafttraining durchzuführen.
- unabhängig von Geräten überall trainieren zu können.
- die Kraftausdauer zu trainieren.
- immer neue Übungen in das Training einzubauen, um v. a. die individuelle Leistungsfähigkeit der Schülerinnen und Schüler zu berücksichtigen.

Weiterführende Links

- <https://www.dflv.de/news-schlingentraining.html>
- <https://www.sportunterricht.ch/lektion/BDT/bdt17.php>
- <https://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/sling-training-so-effektiv-sind-die-trx-uebungen-a-1024805.html>
- <https://sling-trainer-fitness.de/listpost/schlingentraining-uebungen/>

Flag Football

Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler erleben die Trendsportart *American Football* in einer körperkontaktarmen Variante. Tacklings finden dabei durch das Abreißen einer Flagge an der Sporthose statt und es ist keine Schutzausrüstung notwendig.

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- die Schülerinnen und Schüler mit einer neuen Sportart in Kontakt zu bringen.
- für alle ähnliche Startbedingungen zu haben, da die Schülerinnen und Schüler selten bereits Erfahrungen mit Football haben.
- neue Sporterfahrungen zu ermöglichen.
- auch koedukativ ein Sportspiel anzubieten.

Weiterführende Links

- <http://www.fssport.de/texte/Flag.pdf>
- http://schulsport-muenchen.de/Inzell_2015/FLAG_IST_FUN.pdf
- <http://www.afvd.de/flagfootball-subpage/>

Jonglieren

Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler erlernen die grundlegenden Techniken des Jonglierens mit verschiedenen Gegenständen. Sie erstellen selbst neue Gegenstände zum Jonglieren bzw. verwenden dafür auch "jonglieruntypische" Gegenstände.

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- die koordinativen Fähigkeiten und die Wahrnehmung zu schulen.
- die Konzentrationsfähigkeit zu trainieren.
- Stress zu reduzieren.

Weiterführende Links

- <https://www.sportfachberatung.de/app/download/5346014466/Jonglieren.pdf?t=1604055339>
- https://www.youtube.com/watch?v=Rj05Xhbl_Q0

Crossboule

Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler spielen gegeneinander Boule (alleine oder in Teams). Das Spielfeld kann im Gegensatz zum klassischen Boule überall sein kann. Unterschiedliche Wurftechniken, weitere Bedingungen oder neue Regeln können als Variation weiterentwickelt werden.

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- neue Räume und Gegenden zu erkunden.
- ortsunabhängig Sport auszuüben.
- neue Zugänge zum Sport zu schaffen.

Weiterführender Link

https://www.vibss.de/fileadmin/Medienablage/Sportpraxis/PH_Boule/AH_Boule_-_Crossboccia_Spielregeln.pdf

Olympia im Klassenzimmer

Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler führen im Klassenzimmer oder an einem anderen Ort (z. B. Pausenhof, Park) kleine Übungen bis hin zu einem kompletten Workout durch.

Die Videoblog-Reihe *Fit mit Felix* des BR enthält viele Übungen mit den entsprechenden Anleitungen:

<https://www.br.de/mediathek/sendung/fit-mit-felix-av:5e286ab2f995ef001abed11d>

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- schnell und unkompliziert Sportübungen durchzuführen.
- den Schülerinnen und Schülern Anregungen für Trainingseinheiten zuhause zu vermitteln (u. a. im Distanzunterricht).
- unterschiedliche Übungen unter Anleitung durchzuführen.
- die Bereiche *Gleichgewicht, Beweglichkeit, Kraft* und *Schnelligkeit* zu trainieren.

Weiterführende Links

- <https://www.bewegdichschlau.com/kinder-und-schule>
- <https://www.br.de/mediathek/sendung/fit-mit-felix-av:5e286ab2f995ef001abed11d>

ALBAs tägliche Sportstunde

Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler führen unter Anleitung unterschiedliche Übungen und Aufgaben durch. Dabei bietet der Basketballverein *Alba Berlin* Videos, die im zeitlichen Umfang von einer Schulstunde unterschiedliche Sportarten und Übungen vorstellen. In den Videos werden die Übungen von Trainern angeleitet und mit Wissenseinheiten aus unterschiedlichen Lernbereichen verknüpft: <https://sportstunde.albaberlin.de>

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- im Klassenzimmer unterschiedliche Sporteinheiten durchzuführen.
- das Wahlmodul *Sport* integriert zu vermitteln.
- den Schülerinnen und Schülern Anregungen für Trainingseinheiten zuhause zu vermitteln (u. a. im Distanzunterricht).

Weiterführende Links

- <https://sportstunde.albaberlin.de>
- <https://www.bewegdichschlau.com/kinder-und-schule>

Kubb (Wikingerschach)

Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler spielen in zwei Teams gegeneinander. Sie versuchen, die Holzklötze des gegnerischen Teams nach vorgegebenen Regeln umzuwerfen. Das Spielmaterial aus Holz kann im fachpraktischen Unterricht hergestellt werden.

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- fächerübergreifenden Unterricht durchzuführen und das Ergebnis aus der Fachpraxis gemeinsam zu nutzen.
- auch nicht-sportaffine Schülerinnen und Schüler miteinzubeziehen.
- die Fairness im Umgang miteinander zu erleben.

Weiterführende Links

- <http://www.dkubbb.de/der-dkubbb/regelwerk/>
- <http://www.kubbvm.com/rules/german.pdf>
- <https://www.kubb-deutschland.de/kubb-regeln-anleitung/> (mit Video)

Finger Yoga (Mudras)

Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler führen mit den Händen bestimmte Gesten aus, die als *Mudras* bezeichnet werden und auch im Yoga eingesetzt werden.

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- Anspannung zu lösen und Stress zu reduzieren.
- sich zu entspannen.
- Kopfschmerzen und Verspannungen aufzulösen.

Weiterführende Links

- <https://www.familienservice.de/-/finger-yoga-nackenverspannungen-in-3-minuten-losen>
- <https://www.gesuendernet.de/news/item/590-finger-yoga-effektiv-bei-spannungskopfschmerzen.html>
- https://praxistipps.focus.de/finger-yoga-die-3-besten-mudras-gegen-stress-und-co_165127