



Förderung bewegungsbezogener  
Gesundheitskompetenz im Sportunterricht

Theoretischer Hintergrund, Ziele, Inhalte und Methoden der gesundheits-  
und fitnessbezogenen Unterrichtsvorhaben in den Bewegungsfeldern  
*„Laufen, Springen, Werfen“* und *„Spielen“*  
(Klassenstufe 9)



**Carmen Volk & Stephanie Haible**

Institut für Sportwissenschaft

Eberhard Karls Universität Tübingen

Wilhelmstr. 124, 72074 Tübingen

Kontakt: [carmen.volk@uni-tuebingen.de](mailto:carmen.volk@uni-tuebingen.de)

[stephanie.haible@uni-tuebingen.de](mailto:stephanie.haible@uni-tuebingen.de)



Dieses Dokument ist lizenziert unter [CC BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Die gekos-Unterrichtsvorhaben in Kürze .....</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Theoretischer Hintergrund zu den gekos-Unterrichtsvorhaben.....</b>	<b>2</b>
<b>3</b>	<b>Ziele, Inhalte und Methoden der gekos-Unterrichtsvorhaben.....</b>	<b>5</b>
3.1	Ziele der Unterrichtsvorhaben .....	5
3.2	Zentrale Inhalte der Unterrichtsvorhaben .....	7
3.3	Zentrale didaktische Methoden der Unterrichtsvorhaben.....	7
3.3.1	Bestimmung von Möglichkeiten der Praxis-Theorie-Verknüpfung im Sportunterricht .....	7
3.3.2	Spezifikation von Aufgabenformaten zur Kompetenzförderung .....	8
<b>4</b>	<b>Vergleichende Übersicht der gekos-Unterrichtsvorhaben.....</b>	<b>11</b>
<b>5</b>	<b>Literaturverzeichnis.....</b>	<b>18</b>

# 1 Die gekos-Unterrichtsvorhaben in Kürze

Die hier vorgestellten Unterrichtsvorhaben gehen aus dem Projekt „Förderung der bewegungsbezogenen Gesundheitskompetenz im Sportunterricht“ ([gekos-Studienprotokoll: Haible, Volk, Demetriou, Höner, Thiel, Trautwein & Sudeck, 2019](#)) hervor. Ziel dieses Forschungsprojektes war es, zwei kompetenzorientierte Unterrichtsvorhaben für das Fach Sport in den Bewegungsfeldern „Laufen, Springen, Werfen“ und „Spielen“ für die Klassenstufe 9 am Gymnasium zu entwickeln und die Wirksamkeit dieser Unterrichtsvorhaben mit Blick auf den Erwerb der bewegungsbezogenen Gesundheitskompetenz der Schülerinnen und Schüler im Sportunterricht zu untersuchen. Beide Unterrichtsvorhaben zeichnen sich dadurch aus, dass explizit allgemein- und fachdidaktische Merkmale eines kompetenzorientierten Unterrichts bei der Entwicklung der Unterrichtsstunden berücksichtigt wurden. Die Unterrichtsvorhaben beinhalten insgesamt sechs Doppelstunden Sportunterricht zum Thema Fitness und Gesundheit und basieren auf gemeinsamen Zielen, theoretischen Inhalten und Methoden. Jedoch unterscheiden sie sich hinsichtlich der sportlichen Aktivitäten, die in den Doppelstunden durchgeführt werden: Das Unterrichtsvorhaben im Bewegungsfeld „Laufen, Springen, Werfen“ sieht eine häufige Verknüpfung des Themas Fitness und Gesundheit mit ausdauer- und kraftorientierten sportlichen Aktivitäten vor. Das Unterrichtsvorhaben „Spielen“ fokussiert demgegenüber eine Verknüpfung der Thematik mit Sportarten. Tabelle 1 zeigt die Themen der sechs Doppelstunden im Überblick.

**Tabelle 1**

*Übergeordnete Themenbereiche und Inhalte der sechs Doppelstunden (DS).*

DS	Thema der Doppelstunde
Belastungswahrnehmung	
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Körpersignale wahrnehmen</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Körpersignale messen und einschätzen (Herzfrequenz)</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Körpersignale messen und einschätzen (subjektives Anstrengungsempfinden)</li> </ul>
Belastungsgestaltung	
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fitness (Ausdauer und Kraft) gesundheitsorientiert fördern: Grundlagen, Belastungsparameter und Methoden</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fitness (Ausdauer und Kraft) gesundheitsorientiert fördern: Grundlagen, Belastungsparameter und Methoden</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eigenständige Entwicklung einer Übung/eines Spiels zur gesundheitsorientierten Förderung der Ausdauer</li> </ul>

Die Unterrichtsvorhaben wurden im engen Austausch mit Lehrpersonen entwickelt: Zu Beginn wurden die Stundenentwürfe in zwei Fokusgruppen mit Lehrpersonen hinsichtlich Methoden, Durchführbarkeit und Verständlichkeit diskutiert und darauf aufbauend überarbeitet. In einer ersten Pilotierungsstudie testeten fünf Lehrpersonen die Unterrichtsstunden bezüglich ihrer praktischen Umsetzbarkeit im Sportunterricht in Mädchen- und Jungenklassen. Das daraus entstandene Manual wurde in einer zweiten Pilotierungsstudie mit acht Lehrpersonen ebenfalls in Mädchen- und Jungenklassen auf Basis von Feedback der Lehrpersonen, Schülerinnen und Schüler und Beobachtungen ein weiteres Mal formativ evaluiert. Eine differenzierte Darstellung des Entwicklungsprozesses wird im [Studienprotokoll](#) des gekos-Projekts beschrieben.

Im Folgenden werden der theoretische Hintergrund (Kapitel 2) sowie die Ziele, Inhalte und Methoden (Kapitel 3) der beiden Unterrichtsvorhaben vorgestellt, um abschließend die gemeinsamen und unterschiedlichen Elemente der Unterrichtsvorhaben darzustellen (Kapitel 4). Die Stundenentwürfe und Unterrichtsmaterialien für die beiden Unterrichtsvorhaben sind in separaten Dokumenten zusammengefasst.

## **2 Theoretischer Hintergrund zu den gekos-Unterrichtsvorhaben**

Die Entwicklung der beiden Unterrichtsvorhaben zur Förderung der bewegungsbezogenen Gesundheitskompetenz entstand vor folgendem Hintergrund:

Die Bewegungsempfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO, 2010) für Kinder und Jugendliche sehen täglich mindestens 60 Minuten Bewegung von moderater bis hoher Intensität vor. Eine Studie des Robert Koch-Instituts zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland (KiGGS, im Zeitraum 2014-2017) zeigt jedoch, dass 77,6% der Mädchen und 70,6% der Jungen zwischen 3 und 17 Jahren die Empfehlungen der WHO nicht erfüllen (Finger, Varnaccia, Borrmann, Lange & Mensik, 2018). Das unterstreicht die Relevanz der Förderung eines gesundheitsbewussten, sportlich aktiven Lebensstils bereits im Kindes- und Jugendalter, da sich in diesem Altersbereich bewegungsbezogene Lebensgewohnheiten für spätere Lebensphasen herausbilden (Telama et al., 2014).

Diese Zielstellung ist in den Lehr- und Bildungsplänen des Faches Sports in Deutschland häufig unter der sportpädagogischen Perspektive „Gesundheit“ verortet (Kurz, 2004; Wagner, 2011). Darüber hinaus lassen sich weitere Anknüpfungspunkte für die Gestaltung eines Unterrichtsvorhabens zum Thema Fitness und Gesundheit in den Bildungsplänen des Faches Sports, wie am Beispiel des Bildungsplans Baden-Württemberg (2016) deutlich wird, finden: Konkret sind dies die Perspektive „Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern“, die Leitperspektive „Prävention und Gesundheitsförderung“ sowie die inhaltsbezogene Kompetenz „Fitness entwickeln“. Weiterhin

impliziert die Kompetenzorientierung der Bildungspläne im Fach Sport, dass neben der Vermittlung von motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten insbesondere auch die Vermittlung von kognitiven, motivationalen sowie volitionalen Fähigkeiten und Fertigkeiten für den Aufbau eines gesundheitsbewussten, sportlich aktiven Lebensstils im Sportunterricht relevant ist. Aktuell gibt es jedoch nur wenige wissenschaftlich evaluierte Umsetzungsbeispiele (z. B. Ptack, 2019), wie ein kompetenzorientierter Sportunterricht – Kompetenzen verstanden als „Wissen, Können und Wollen“ (Kurz, 2008; Klieme & Hartig, 2007) – im Bereich Fitness und Gesundheit konkret gestaltet werden kann.

Zusammenfassend betrachtet bietet der Sportunterricht einen geeigneten Rahmen, um Schülerinnen und Schüler dazu zu befähigen, eigenverantwortlich und selbstbestimmt ihre Gesundheit zu fördern und ihre Fitness zu entwickeln. Schülerinnen und Schüler können im Sportunterricht zum Beispiel das Trainieren und mögliche positive Effekte von sportlicher Aktivität am eigenen Körper erfahren bzw. wahrnehmen (Baschta & Lange, 2007; Ehni, 2000). In Anlehnung an Konzepte der Gesundheitskompetenz (Lenartz, 2012) stellt sich hierbei die Frage, über welche Fähigkeiten, Fertigkeiten und Wissensbestände Schülerinnen und Schüler verfügen müssen, um im Rahmen von sportlicher Aktivität so handeln zu können, dass es sich positiv auf ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden auswirkt. Die bewegungsbezogene Gesundheitskompetenz kann für die Beantwortung dieser Frage weitergehend als bereichsspezifischer theoretischer Rahmen dienen. Diese definiert sich in Anlehnung an ein kontext- und anforderungsspezifisches Kompetenzverständnis nach Weinert (2001) folgendermaßen:

*„Die bewegungsbezogene Gesundheitskompetenz setzt sich zusammen aus kognitiven sowie motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten, die nötig sind, um gesundheitsförderliche körperliche Aktivität ausführen zu können, sowie aus den damit verbundenen motivationalen, volitionalen und sozialen Bereitschaften bzw. Fähigkeiten zur erfolgreichen und kritisch-reflektierten Einbettung gesundheitsförderlicher körperlicher bzw. sportlicher Aktivität in variable Situationen des Lebensalltages“ (Sudeck & Pfeifer, 2016; Pfeifer, Sudeck, Geidl & Tallner, 2013, S. 12-13).*

Ein zentraler Bestandteil der bewegungsbezogenen Gesundheitskompetenz ist die Kompetenz, das eigene Training steuern zu können (Steuerungskompetenz für körperliches Training). Konkret bedeutet das, dass sportliche Aktivität so durchgeführt werden kann, dass die Gesundheit und das Wohlbefinden positiv beeinflusst sowie Gesundheitsrisiken reduziert werden können (Sudeck & Pfeifer, 2016).

Dazu besitzen Personen mit hoher Steuerungskompetenz für körperliches Training gesundheitsbezogenes Fitness-Wissen, also Wissen, wie sie beispielsweise ihre sportliche Aktivität bzw. Belastung adäquat gestalten können, um ihre körperliche Fitness (z. B.

Kraftausdauer oder Ausdauer) zu verbessern. Gleichzeitig verfügen sie über hierfür erforderliche körperliche Fähigkeiten und Fertigkeiten, die eine adäquate Wahrnehmung und Verarbeitung von Körpersignalen während einer Belastung erlauben. Ferner haben sie eine positive Einstellung zu und Interesse an Training, körperlicher Fitness und Gesundheit, um sich selbstbestimmt motiviert mit den Anforderungen gesundheits- und fitnessorientierter sportlicher Aktivitäten auseinandersetzen zu können.

Die beiden Unterrichtsvorhaben zielen insbesondere darauf ab, die Steuerungskompetenz für körperliches Training und das gesundheitsbezogene Fitness-Wissen zu fördern. Es werden jedoch ebenfalls Nebeneffekte im Bereich der körperlichen Fitness und gesundheitsbezogenen Motivation erwartet.

### **3 Ziele, Inhalte und Methoden der gekos-Unterrichtsvorhaben**

Bei der Entwicklung der Unterrichtsvorhaben wurden sowohl curriculare, (sport)pädagogische, (sport)didaktische als auch gesundheitswissenschaftliche Ziele, Inhalte und Methoden berücksichtigt. In einem ersten Schritt wurden alle Lehr- und Bildungspläne der 16 deutschen Bundesländer nach Kompetenzerwartungen mit Bezug zu Training, Fitness und Gesundheit analysiert sowie eine umfassende Literaturrecherche nationaler und internationaler Literatur zum Thema körperlicher Fitness und Gesundheit im Sportunterricht durchgeführt. Auf dieser Basis wurden sechs Kompetenzerwartungen (Kapitel 3.1) für die beiden Unterrichtsvorhaben formuliert. Diese bildeten die Grundlage für die Festlegung der übergeordneten Themenbereiche und spezifischen Inhalte der sechs Doppelstunden (Kapitel 3.2), für die Lernaufgaben formuliert wurden (Kapitel 3.3).

#### **3.1 Ziele der Unterrichtsvorhaben**

Für die sechs Doppelstunden wurden insgesamt sechs Ziele (im Sinne von Kompetenzerwartungen) mit curricularer Verankerung und konzeptionellem Bezug zur bewegungsbezogenen Gesundheitskompetenz bzw. Steuerungskompetenz für körperliches Training (Sudeck & Pfeifer, 2016) formuliert. In Tabelle 2 sind die Kompetenzerwartungen gemeinsam mit ihren konzeptionellen und curricularen Bezügen dargestellt.

**Tabelle 2**

*Kompetenzerwartungen beider Unterrichtsvorhaben und ihre curricularen Verankerungen sowie konzeptionellen Bezüge zur Steuerungskompetenz.*

	<b>Kompetenzerwartung</b>	<b>Schulisch-curriculare Verankerung (beispielhaft)</b>	<b>Konzeptionelle Verortung</b>
	Schülerinnen und Schüler können...	Schülerinnen und Schüler können...	Personen mit einer hohen Steuerungskompetenz...
1	...a) eine ausdauernde Belastung über einen längeren Zeitraum aufrechterhalten und zeitlich einteilen sowie b) kräftigende Belastungen durchführen.	...eine Ausdauerleistung im aeroben Bereich bewältigen (Bayern, LehrplanPlus Gymnasium, Stand 2015). ...in sportlichen Anforderungssituationen entwicklungsgemäß angepasste konditionelle und koordinative Leistungen erbringen (Baden-Württemberg, 2016).	
2	...verschiedene Körpersignale und Körperreaktionen z. B. während einer Ausdauerbelastung oder Kräftigung bewusst wahrnehmen, deren Ursachen erklären und zur Belastungsgestaltung anwenden/nutzen.	...Zusammenhänge zwischen körperlicher Belastung und Reaktionen des Körpers beschreiben und diese bewusst wahrnehmen (Bayern, LehrplanPlus Gymnasium, Stand 2015). ...Signale und Reaktionen des eigenen Körpers erkennen und beurteilen (Baden-Württemberg, 2016).	...können ihre eigene körperliche und psychische Verfassung gut wahrnehmen und bei Bedarf die körperliche Belastung variabel darauf abstimmen (z. B. Kontrolle der körperlichen Beanspruchung auf Basis körperlicher Signale (Herzfrequenz, Atmung, subjektives Beanspruchungserleben; Sudeck & Pfeifer, 2016)).
3	...die Belastung/körperliche Reaktionen mit Hilfe verschiedener Verfahren selbst messen und beurteilen.	...die Pulsfrequenz korrekt messen und einschätzen (Bayern, LehrplanPlus Gymnasium, Stand 2015). ...den Puls messen und subjektives Belastungsempfinden beschreiben (Sachsen, 2005; 2019).	...können körperliche Beanspruchungen auf Basis körperlicher Signale kontrollieren (Herzfrequenz, Atmung, subjektives Beanspruchungserleben; Sudeck & Pfeifer, 2016).
4	...relevante Begriffe zur Belastungsgestaltung benennen und erklären.	...Grundbegriffe des sportlichen Trainings (zum Beispiel Trainingsbegriff, Belastungsgefüge, Trainingsmethoden, konditionelle Fähigkeiten) erklären (Baden-Württemberg, 2016). ...grundlegende Trainingsprinzipien erläutern (Sachsen-Anhalt, Stand 2013).	...verfügen über Wissen zur Gestaltung und Steuerung von gesundheitswirksamer körperlich-sportlicher Aktivität (Sudeck & Pfeifer, 2016).
5	...Belastungsanforderungen erkennen und Belastungsmerkmale selbstständig variieren/planen, um Kraft und Ausdauer unter Berücksichtigung einer spezifischen Zielstellung zu beeinflussen.	...gesundheitsorientierte Fitnessübungen planen und durchführen (Thüringen, 2012; 2016) ...ein individuelles Fitnesstraining ausführen (Baden-Württemberg, 2016).	...können Wissen über Effekte und Methoden körperlich-sportlicher Aktivität zielorientiert und situativ angemessen auf die eigene körperliche Belastung anwenden (Sudeck & Pfeifer, 2016).
6	...Effekte körperlicher Belastung unter gesundheitsförderlicher Perspektive nennen und die Bedeutung des eigenen Sporttreibens für Gesundheit und Wohlbefinden reflektieren.	...die Bedeutung regelmäßigen Bewegens für das eigene Wohlbefinden und eine gesunde Lebensweise verstehen (Baden-Württemberg, 2016). ...den Wert regelmäßigen Sporttreibens für die eigene Persönlichkeit und Gesundheit erkennen (Bayern, LehrplanPlus Gymnasium, Stand 2015).	...verfügen über Kenntnisse über Effekte von sportlicher Aktivität auf Gesundheit und Wohlbefinden und können die individuelle körperliche Belastung adäquat auf positive Wirkungen für Gesundheit und Wohlbefinden ausrichten (Sudeck & Pfeifer, 2016).



## **3.2 Zentrale Inhalte der Unterrichtsvorhaben**

Auf Grundlage der Kompetenzerwartungen wurden für die Unterrichtsvorhaben die zwei übergeordneten Themenbereiche Belastungswahrnehmung und Belastungsgestaltung definiert. Im Themenbereich Belastungswahrnehmung beschäftigen sich drei Doppelstunden Sport mit der Wahrnehmung, Messung und Einschätzung von Körpersignalen. Im Themenbereich Belastungsgestaltung sollte den Schülerinnen und Schülern vermittelt werden, wie körperliche Fitness (Kraft und Ausdauer) gesundheitsorientiert gefördert werden kann (für eine Übersicht siehe auch Tabelle 1).

## **3.3 Zentrale didaktische Methoden der Unterrichtsvorhaben**

Für die didaktisch-methodische Gestaltung der Unterrichtsvorhaben wurde auf kompetenzorientierte Aufgabenformate der Kernfächer zurückgegriffen (Lernaufgabe, Kapitel 3.3.2), die mit gängigen Aufgabenformaten und Modellen zur Verknüpfung von sportpraktischen und theoretischen Aspekten aus der Sportpädagogik ergänzt wurden (Kapitel 3.3.1).

### *3.3.1 Bestimmung von Möglichkeiten der Praxis-Theorie-Verknüpfung im Sportunterricht*

Da in den beiden Unterrichtsvorhaben körperlich-motorische und kognitive Lerninhalte miteinander verknüpft werden sollten, wurde auf fachspezifische Modelle und Prinzipien der Praxis-Theorie-Verknüpfung zurückgegriffen.

Generell kann die Verknüpfung von Praxis und Theorie auf verschiedene Art und Weise erfolgen. Möglichkeiten sind die additive, illustrative und integrative Verknüpfung von Praxis und Theorie (nach Hagen, Siekmann & Trebels, 1992; Trebels, 1995; vgl. auch Schulz & Wagner, 2012 und Serwe-Pandrick & Thiele, 2012). Das additive Modell lässt Theorie und Praxis beziehungslos nebeneinander stehen. Das bedeutet, dass beispielsweise verschiedene Trainingsmethoden Gegenstand einer Theoriestunde sind ohne dass diese jedoch im Sportunterricht praktisch angewendet werden. Im *illustrativen Modell* bedingt die Theorie die Praxis. Körperlich-motorische und theoretische Unterrichtsteile werden dabei gezielt aufeinander abgestimmt. In diesem Zusammenhang könnte beispielsweise ein Input zu gesundheitswirksamen Trainingsmethoden der Ausgangspunkt für sportpraktische „Experimente“ darstellen, in welchen die Trainingsmethoden von Schülerinnen und Schülern ausprobiert und somit veranschaulicht werden. Im *integrativen Modell* bedingt die Praxis die Theorie. In diesem Fall steht ein sportmotorisches Bewegungsproblem im Vordergrund. Im weiteren Sinne könnte darunter die Entwicklung eines gesundheitswirksamen Trainings gesehen werden, welches die Schülerinnen und Schüler mit Hilfe von Theorie lösen sollen. Verschiedene Informationen zu Trainingsmethoden und Wirkmechanismen müssen bei der

Problembearbeitung aus der Theorie herangezogen werden, um diese dann integrativ mit praktischem Handeln (regelmäßige adäquate Umsetzung von gesundheitswirksamem Training in der Freizeit oder innerhalb des Sportunterrichts) zu verbinden. Für die gekos-Unterrichtsvorhaben wurde insbesondere auf eine *illustrative Verknüpfung von Praxis und Theorie* zurückgegriffen.

Zur Umsetzung von Praxis-Theorie-Verknüpfungen kann methodisch das Prinzip der „reflektierten Praxis“ herangezogen werden. Unter Reflexion wird dabei zunächst – in Anlehnung an Serwe-Pandrick und Thiele (2012, S. 7) – das „intensive, prüfende Nachdenken über etwas“ (als kognitive Aktivität) verstanden. Die „reflektierte Praxis“ als Unterrichtsprinzip im Sportunterricht meint folglich die reflexive Behandlung sportpraktischer Erfahrungen. Das Ziel ist hierbei, die Erfahrungen in und mit der sportlichen Praxis innerhalb des Unterrichts systematisch aufzuarbeiten, um ein zunehmend bewusstes Lernen der Schülerinnen und Schüler zu unterstützen (Serwe-Pandrick & Thiele, 2012). Dabei lassen sich zwei Arten der Reflexion unterscheiden: *reflection in action* und *reflection on action* (Schön, 2002; Serwe-Pandrick & Thiele, 2012). Bei *reflection in action* wird im Sinne einer introspektiven Reflexion eine aktuell (selbst) vollzogene Praxis reflektiert. *Reflection on action* findet dagegen zeitlich versetzt statt. Entweder wird retrospektiv nachdenkend auf eine sportpraktische Handlung zurückgeschaut oder prospektiv über eine zukünftige mögliche Praxis nachgedacht. Dies geschieht entweder mit Bezug zur eigenen sportlichen Aktivität oder in Bezug auf sportpraktische Handlungen von anderen, die als Außenstehende beobachtet und analysiert werden (Serwe-Pandrick, 2016; Serwe-Pandrick & Thiele, 2012). Des Weiteren können verschiedene Strategien der reflektierten Praxis unterschieden werden (Serwe-Pandrick, 2013; Serwe-Pandrick, 2016). Bei der Strategie der *Sensibilisierung* wird die normalisierte Praxis reflektiert. Dabei werden gewohnte sportpraktische Handlungssituationen wie das Ausführen von Kraftübungen mit einem Beobachtungsauftrag versehen, mit dem Ziel, die Aufmerksamkeit auf bestimmte Praxisprobleme, wie zum Beispiel eine gesundheitsorientierte Bewegungsausführung, die Belastung spezifischer Muskelgruppen oder eine bestimmte Trainingsmethode zu lenken. Für die gekos-Unterrichtsvorhaben wird auf die *Strategie der Sensibilisierung* zurückgegriffen, bei der gewohnte, selbstverständliche Handlungssituationen durch spezifische Leitfragen fragwürdig gemacht und mit einem Beobachtungsauftrag versehen werden (Serwe-Pandrick, 2013). In Tabelle 3 werden die verschiedenen Reflexionsstrategien einer Lernaufgabe, die im nachfolgenden Abschnitt beschrieben wird, beispielhaft zugeordnet.

### 3.3.2 Spezifikation von Aufgabenformaten zur Kompetenzförderung

Im Rahmen eines kompetenzförderlichen Unterrichts spielen Aufgaben eine zentrale Rolle (Pfitzner & Aschebrock, 2013). In der allgemein- und fachdidaktischen Literatur wird mit Blick

auf konkrete Aufgabenformate das Konzept der Lernaufgabe diskutiert (z. B. Kleinknecht, 2010; Pfitzner, Schlechter & Sibbing, 2012). Nach Leisen (2010, S. 60) ist eine Lernaufgabe eine „Lernumgebung zur Kompetenzentwicklung und [diese] steuert den Lernprozess durch eine Folge von gestuften Aufgabenstellungen mit entsprechenden Lernmaterialien“. Eine Lernaufgabe besteht aus insgesamt sechs Schritten und berücksichtigt zentrale Anforderungen an einen kompetenzförderlichen Unterricht, wie u.a. die kognitive Aktivierung der Lernenden, soziale Interaktion, Differenzierung und Transferleistungen (Pfitzner & Aschebrock, 2013). In Tabelle 3 ist exemplarisch für die Doppelstunde 1 des Unterrichtsvorhabens ein Ausschnitt aus einer Lernaufgabe mit ihren aufeinanderfolgenden Schritten und Aufgabenstellungen dargestellt. Abweichend vom Konzept der Lernaufgabe von Leisen (2010) wurde der erste Schritt der Lernaufgabe dahingehend modifiziert, dass die Lehrperson die Problemstellung/das Thema der Stunde selbst vorstellt und das Problem nicht von den Schülerinnen und Schülern selbst entdeckt werden muss. Diese Modifikation resultiert aus Diskussionen mit Lehrpersonen, welche die Lernaufgaben im Sportunterricht selbst umgesetzt haben.

Tabelle 3 stellt außerdem Bezüge zu allgemeinen und fachspezifischen Aufgabenmerkmalen innerhalb der einzelnen Schritte der Lernaufgabe dar und verdeutlicht, an welchen Stellen das „Prinzip der reflektierten Praxis“ angewendet wird. In Schritt 3 (Informationen auswerten) wird zudem die Unterrichtsstrategie der *Sensibilisierung* deutlich: Gewohnte Übungs- und Spielformen werden durch Leitfragen mit einem Beobachtungsauftrag versehen. Im Sinne des illustrativen Modells zur Praxis-Theorie-Verknüpfung zeigt sich in der körperlich-sportlichen Aktivierung in Schritt 3, inwieweit die praktischen Inhalte gezielt auf die theoretische Problemstellung abgestimmt sind. Die körperlich-motorische Aktivierung wird dazu genutzt, die aufgestellten Vermutungen in Schritt 2 zu illustrieren bzw. auszuprobieren.

**Tabelle 3**

*Schritte einer beispielhaften Lernaufgabe nach Leisen (2010) zur Wahrnehmung von Körpersignalen mit Bezügen zu allgemeinen und fachspezifischen Aufgabenmerkmalen und methodischen Prinzipien.*

<b>Schritte der Lernaufgabe</b>	<b>allgemeine Aufgabenmerkmale</b>	<b>Fachspezifische Aufgabenmerkmale und methodische Prinzipien</b>
<u>1. Thema vorstellen</u> Beim Sporttreiben kommt es im Vergleich zur Ruhe zu verschiedenen Veränderungen in eurem Körper.		
<u>2. Vorstellung zum Thema entwickeln</u> Welche Veränderungen könnt ihr beim Sporttreiben im/am Körper spüren? Nennt eure Vermutungen.	Kognitive Aktivierung, soziale Interaktion	Praxis-Theorie-Verknüpfung: Reflektierte Praxis (reflection on action: retro- oder prospektiv)
<u>3. Informationen auswerten</u> Schülerinnen und Schüler führen kräftigungs- und ausdauerbetonte Übungen/Spiele durch. Schülerinnen und Schüler sollen dabei beobachten wo sie etwas an ihrem Körper spüren und was sie dabei an ihrem Körper spüren.	Kognitive Aktivierung, Differenzierung, soziale Interaktion	Körperlich-motorische Aktivierung  Praxis-Theorie-Verknüpfung: Reflektierte Praxis (reflection in action)
<u>4. Lernprodukt diskutieren</u> Was habt ihr beim Nachstellen der Übungen gespürt? Beschreibt, was ihr gespürt habt.	Kognitive Aktivierung, soziale Interaktion	Praxis-Theorie-Verknüpfung: Reflektierte Praxis (reflection on action: retrospektiv)
<u>5. Lernzugewinn definieren</u> Welche Vermutungen haben sich bestätigt, welche nicht?	Kognitive Aktivierung, soziale Interaktion	
<u>6. Sicher werden und üben</u> Körpersignale (z. B. Puls, Atmung) werden genutzt, um körperliche Belastung einzuschätzen.	Kognitive Aktivierung, Transfer	Körperlich-motorische Aktivierung

In der Sportpädagogik wird üblicherweise zwischen den Aufgabentypen Bewegungsanweisung, Bewegungsaufgabe und Bewegungsanregung unterschieden, die sich in Bezug auf die Offenheit in motorischer Hinsicht und die kognitive Aktivierung/Komplexität unterscheiden (Pfitzner et al., 2012). Im Rahmen der Unterrichtsvorhaben werden die klassischen Aufgabentypen des Sports in die Lernaufgabe integriert: Neben Aufgabenstellungen, die rein kognitiven Charakter aufweisen, werden an die Schülerinnen und Schüler innerhalb der Lernaufgabe auch Aufgaben gestellt, welche Bewegungsaufgaben und Bewegungsanweisungen mit und ohne explizite kognitive Aktivierung enthalten. Eine Lernaufgabe bezieht sich nicht zwangsläufig auf eine Unterrichtsstunde, sondern kann sich auch über mehrere Stunden der Unterrichtsvorhaben erstrecken.

#### **4 Vergleichende Übersicht der gekos-Unterrichtsvorhaben**

Im nachfolgenden Abschnitt findet sich ein tabellarischer Überblick über die Themen, Lernziele und Lernaufgaben der beiden Unterrichtsvorhaben mit ihren theoretischen und praktischen Inhalten getrennt nach den einzelnen Doppelstunden. Die Tabellen sind folgendermaßen aufgebaut:

- Zeilen 1-3 geben den übergeordneten Themenbereich und das konkrete Thema der Doppelstunde (vgl. Tabelle 1) sowie die aus den Kompetenzerwartungen (vgl. Tabelle 2) didaktisch reduzierte und präzierte Zielformulierung für die Doppelstunde wieder.
- Zeilen 4-9 beinhalten die einzelnen Schritte der Lernaufgabe (vgl. Tabelle 3). Hier zeigt sich, dass die Schritte 1, 2, 4, 5 und 6 in beiden Unterrichtsvorhaben gleich sind. Die Unterrichtsvorhaben unterscheiden sich im Schritt 3 hinsichtlich der körperlich-motorischen Aktivierung.
- In Zeile 11 sind weitere theoretische und praktische Inhalte der Doppelstunde getrennt nach den beiden Unterrichtsvorhaben aufgelistet. Diese sind inhaltlich für das Unterrichtsvorhaben von Bedeutung, stehen aber nicht direkt mit der Lernaufgabe in Verbindung.
- Zeile 12 gibt wieder, welche Kompetenzerwartungen (vgl. Tabelle 3) in dieser Doppelstunde angesteuert werden.

Für beide Unterrichtsvorhaben sind die Abläufe sowie die theoretischen und praktischen Inhalte der beiden Unterrichtsvorhaben im Detail in Unterrichtsentwürfen und den dazugehörigen Unterrichtsmaterialien in separaten Dokumenten dargestellt.

Doppelstunde 1		Themenbereich „Belastungswahrnehmung“					
<b>Lernaufgabe zum Thema</b>	„ <i>Körpersignale wahrnehmen</i> “						
<b>Primäres Lernziel</b>	Die Schülerinnen und Schüler sind in der Lage verschiedene Körpersignale und Körperreaktionen während einer ausdauernden und kräftigenden Belastung bewusst wahrzunehmen, zu benennen und deren Ursache zu erklären.						
<b>Schritt 1</b> <i>Problemstellung vorstellen</i>	Beim Sporttreiben (während körperlicher Belastung) kommt es im Vergleich zur Ruhe zu verschiedenen Veränderungen im Körper.						
<b>Schritt 2</b> <i>Gemeinsam Vorstellungen entwickeln</i>	(1) Welche Veränderungen könnt ihr beim Sporttreiben/während einer körperlichen Belastung im oder am Körper spüren? Was passiert im oder am Körper? Nennt eure Vermutungen. (2) Warum kommt es zu diesen Veränderungen? Nennt eure Vermutungen.						
<b>Schritt 3</b> <i>Informationen auswerten</i>	<b>Unterrichtsvorhaben „Laufen, Springen, Werfen“</b>			<b>Unterrichtsvorhaben „Spielen“</b>			
	(1) Schülerinnen und Schüler führen Kräftigungsübungen („Statuen“) und ein Laufspiel (Umkehrlauf) durch, über welche die Veränderungen in der Muskulatur, der Atmung, des Herzschlages, der Körpertemperatur erlebbar gemacht werden. (2) Schülerinnen und Schüler lösen ein Quiz zu den Ursachen der Veränderungen im Körper beim Sporttreiben/bei körperlicher Belastung.			(1) Schülerinnen und Schüler führen Kräftigungsübungen („Statuen“) und ein 3 gegen 3 Fußballspiel durch, über welche die Veränderungen in der Muskulatur, der Atmung, des Herzschlages und der Körpertemperatur erlebbar gemacht werden. (2) Schülerinnen und Schüler lösen ein Quiz zu den Ursachen der Veränderungen im Körper beim Sporttreiben/bei körperlicher Belastung.			
<b>Schritt 4</b> <i>Lernprodukt diskutieren</i>	Gruppendiskussion zu folgenden Fragen: (1) Was habt ihr beim Nachstellen der Übungen auf den Kärtchen („Statuen“) gespürt? Beschreibt, was ihr gespürt habt. Was habt ihr beim Laufen/Spielen gespürt? Beschreibt, was ihr gespürt habt. (2) Warum kommt es zur Steigerung der Atmung, der Herzfrequenz und zum Schwitzen beim Sporttreiben/bei körperlicher Belastung?						
<b>Schritt 5</b> <i>Lernzugewinn definieren</i>	Gruppendiskussion zu folgenden Fragen: (1) Welche eurer Vermutungen zu Veränderungen im Körper haben sich bei den Kräftigungsübungen bzw. den Spielen bestätigt, welche nicht? Welche Veränderungen sind euch während des Nachstellens der Übungen auf den Kärtchen bzw. den Spielen zusätzlich zu den Vermutungen aufgefallen? (2) Welche eurer Vermutungen zu den Ursachen der Veränderungen im Körper während des Sporttreibens/der körperlichen Belastung haben sich bestätigt, welche nicht? Welche Ursachen habt ihr zusätzlich über das Quiz erfahren?						
<b>Schritt 6</b> <i>Sicher werden &amp; üben</i>	In den folgenden Doppelstunden werden die Körpersignale (v.a. Herzfrequenz, subjektives Anstrengungsempfinden) genutzt, um die sportliche Aktivität/körperliche Belastung einschätzen und steuern zu können.						
<b>Weitere Inhalte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übungen zur Laufökonomie und Laufgeschwindigkeit.</li> <li>• Kräftigungsstaffel mit Teppichfließen.</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übungen zum Dribbling (Fußball).</li> <li>• Fußball im 5 gegen 5.</li> </ul>			
<b>Kompetenz-erwartung</b>	1	2	3	4	5	6	

Doppelstunde 2		Themenbereich „Belastungswahrnehmung“					
<b>Lernaufgabe zum Thema</b>	<b>„Körpersignale messen und einschätzen (Herzfrequenz)“</b>						
<b>Primäres Lernziel</b>	Die Schülerinnen und Schüler sind in der Lage den Puls selbst zu messen und die Einflussfaktoren auf dessen Höhe zu beurteilen.						
<b>Schritt 1</b> <i>Problemstellung vorstellen</i>	Veränderungen im Körper beim Sporttreiben, wie zum Beispiel die Steigerung der Herzfrequenz bzw. des Pulses, kann man nicht nur spüren, sondern auch messen. Die gemessenen Pulswerte sagen etwas über den Grad der Anstrengung aus und können zur selbstständigen Durchführung des Sporttreibens (mehr/weniger anstrengend) verwendet werden.						
<b>Schritt 2</b> <i>Gemeinsam Vorstellungen entwickeln</i>	Von welchen Faktoren ist die Höhe der Herzfrequenz bzw. des Pulses (Ruhe, Belastung, Maximal) abhängig? Nennt eure Vermutungen.						
<b>Schritt 3</b> <i>Informationen auswerten</i>	<b>Unterrichtsvorhaben „Laufen, Springen, Werfen“</b>			<b>Unterrichtsvorhaben „Spielen“</b>			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Messung des Pulses in Ruhe, nach moderater Belastung (Erwärmung: Statuenlauf mit Stabilisationsübungen) und nach intensiver Belastung (Laufspiel Überholspur). Einordnung der Pulswerte zur maximalen Herzfrequenz im Shuttle Run.</li> <li>Dokumentation der Pulswerte/Herzfrequenz auf Plakaten/Arbeitsblättern.</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>Messung des Pulses in Ruhe, nach moderater Belastung (Passübung mit Fußball) und nach intensiver Belastung (2 gegen 2 Fußballspiel). Einordnung der Pulswerte im Vergleich zur maximalen Herzfrequenz im Shuttle Run.</li> <li>Dokumentation der Pulswerte/Herzfrequenz auf Plakaten/Arbeitsblättern.</li> <li>Beschreibung und Diskussion der Verteilung der Pulswerte innerhalb einer Belastung und über die Belastungen hinweg in Kleingruppen.</li> </ul>			
<b>Schritt 4</b> <i>Lernprodukt diskutieren</i>	Gruppendiskussion zu folgenden Aufgaben: (1) Beschreibt den Verlauf der Pulswerte eurer Klasse. (2) Erklärt, warum die Pulswerte in Ruhe, bei den Übungen, Spielen sowie dem Shuttle Run unterschiedlich hoch sind. (3) Beschreibt die Pulswerte eurer Klasse innerhalb der verschiedenen Belastungen (Ruhe, Übungen, Spiele, Shuttle Run). (4) Erklärt, warum die Pulswerte trotz gleicher sportlicher Aktivität/Inaktivität (z. B. Spiele, Ruhe) unterschiedlich hoch sind.						
<b>Schritt 5</b> <i>Lernzugewinn definieren</i>	Gruppendiskussion zu folgenden Fragen: Welche eurer Vermutungen zu den Einflussfaktoren auf die Höhe des Pulses in Ruhe und während der körperlichen Belastung haben sich bestätigt, welche nicht? Welche Einflussfaktoren sind zusätzlich zu den Vermutungen aufgefallen?						
<b>Schritt 6</b> <i>Sicher werden &amp; üben</i>	Die Pulsmessung wird in den Doppelstunden 4, 5 und 6 wiederholt und zur Gestaltung von körperlicher Belastung genutzt.						
<b>Weitere Inhalte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Übungen zum Atemrhythmus beim Laufen.</li> </ul>			-			
<b>Kompetenz- erwartung</b>	1	2	3	4	5	6	

Doppelstunde 3		Themenbereich „Belastungswahrnehmung“				
<b>Lernaufgabe zum Thema</b>	„Körpersignale messen und einschätzen (subjektives Anstrengungsempfinden)“					
<b>Primäres Lernziel</b>	Die Schülerinnen und Schüler sind in der Lage mit Hilfe einer Skala ihr subjektives Anstrengungsempfinden einzuschätzen und die Einflussfaktoren auf dessen Höhe zu beurteilen.					
<b>Schritt 1</b> <i>Problemstellung vorstellen</i>	Veränderungen im Körper beim Sporttreiben führen dazu, dass man eine Anstrengung empfindet. Diese Anstrengung kann mit Hilfe einer Skala gemessen werden. Der Skalenwert des „subjektiven Anstrengungsempfindens“ sagt etwas über den Grad der Anstrengung aus und kann zur selbstständigen Gestaltung des Sporttreibens (mehr/weniger anstrengend) verwendet werden.					
<b>Schritt 2</b> <i>Gemeinsam Vorstellungen entwickeln</i>	Von welchen Faktoren ist die Höhe des subjektiven Anstrengungsempfindens abhängig? Nennt eure Vermutungen.					
<b>Schritt 3</b> <i>Informationen auswerten</i>	<b>Unterrichtsvorhaben „Laufen, Springen, Werfen“</b>		<b>Unterrichtsvorhaben „Spielen“</b>			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Messung des subjektiven Anstrengungsempfindens nach Parcoursläufen mit unterschiedlichen Aufgabenstellungen (ohne Zeitangabe, mit Zeitangabe und eigenständiger Übungswahl, unter Wettkampfbedingungen).</li> <li>Dokumentation der Werte des subjektiven Anstrengungsempfindens auf Plakaten/Arbeitsblättern.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Messung des subjektiven Anstrengungsempfindens nach einer Pass-/Dribbelübung (Handball) und 2 gegen 2 Alegeball.</li> <li>Dokumentation der Werte des subjektiven Anstrengungsempfindens auf Plakaten/Arbeitsblättern.</li> <li>Bearbeitung eines Quiz zum subjektiven Anstrengungsempfinden.</li> <li>Beschreibung und Diskussion der Verteilung der Pulswerte innerhalb einer Belastung und über die Belastungen hinweg in Kleingruppen.</li> </ul>			
<b>Schritt 4</b> <i>Lernprodukt diskutieren</i>	Gruppendiskussion zu folgenden Aufgaben: (1) Beschreibt den Verlauf der Werte des subjektiven Anstrengungsempfindens eurer Klasse. (2) Erklärt, warum die Werte des subjektiven Anstrengungsempfindens bei den Übungen, Spielen sowie dem Shuttle Run unterschiedlich hoch sind. (3) Beschreibt die Werte des subjektiven Anstrengungsempfindens eurer Klasse innerhalb der verschiedenen Belastungen (Übungen, Spiele, Shuttle Run). (4) Erklärt, warum die Werte des subjektiven Anstrengungsempfindens trotz gleicher sportlicher Aktivität (Übungen, Spiele, Shuttle Run) unterschiedlich hoch sind.					
<b>Schritt 5</b> <i>Lernzugewinn definieren</i>	Gruppendiskussion zu folgenden Fragen: Welche eurer Vermutungen zu den Einflussfaktoren auf die Höhe des subjektiven Anstrengungsempfindens während der körperlichen Belastung haben sich bestätigt, welche nicht? Welche Einflussfaktoren sind euch zusätzlich zu den Vermutungen aufgefallen?					
<b>Schritt 6</b> <i>Sicher werden &amp; üben</i>	Die Skala zum subjektiven Anstrengungsempfinden wird in Doppelstunde 4, 5 und 6 weiter angewendet und zur Gestaltung von sportlicher Belastung genutzt.					
<b>Weitere Inhalte</b>	-		-			
<b>Kompetenz-erwartung</b>	1	2	3	4	5	6



Doppelstunde 4/5 <sup>1</sup>		Themenbereich „Belastungsgestaltung“				
<b>Lernaufgabe zum Thema</b>	„Fitness (Ausdauer) gesundheitsorientiert fördern: Grundlagen, Belastungsparameter und Methoden“					
<b>Primäres Lernziel</b>	Die Schülerinnen und Schüler sind in der Lage gesundheitsorientierte Ausdauerbelastungen auszuwählen und durchzuführen.					
<b>Schritt 1</b> <i>Problemstellung vorstellen</i>	Indem man sportlich aktiv ist, kann man seine körperliche Fitness (Ausdauer) gesundheitsorientiert fördern.					
<b>Schritt 2</b> <i>Gemeinsam Vorstellungen entwickeln</i>	Was müsst ihr bei der Auswahl und der Durchführung der einzelnen Ausdauerbelastungen berücksichtigen (zum Beispiel bei der Art der Belastung, der Anstrengung oder der Dauer...), wenn ihr eure Ausdauer gesundheitsorientiert fördern wollt? Nennt eure Vermutungen.					
<b>Schritt 3</b> <i>Informationen auswerten</i>	<b>Unterrichtsvorhaben „Laufen, Springen, Werfen“ (Doppelstunde 5)</b>			<b>Unterrichtsvorhaben „Spielen“ (Doppelstunde 4)</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Es werden zwei Ausdauerbelastungen durchgeführt, die Intervall- und Dauerperiode (Quick Feet, Dauerlauf) gegenüberstellen. Die Intensität wird dabei anhand des subjektiven Anstrengungsempfindens und der Herzfrequenz quantifiziert.</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>Es werden zwei Ausdauerbelastungen durchgeführt, die Intervall- und Dauerperiode (3 gegen 3 Fußball, Parcours mit Ball) gegenüberstellen. Die Intensität wird dabei anhand des subjektiven Anstrengungsempfindens und der Herzfrequenz quantifiziert.</li> </ul>		
<b>Schritt 4</b> <i>Lernprodukt diskutieren</i>	Gruppendiskussion zu folgender Frage: Worin unterscheiden sich die Ausdauerbelastungen? Beschreibt die Unterschiede in der Durchführung der Ausdauerbelastungen.					
<b>Schritt 5</b> <i>Lernzugewinn definieren</i>	Gruppendiskussion zu folgenden Fragen: Welche der Vermutungen zur Auswahl und Durchführung der Ausdauerbelastungen zum gesundheitsorientierten Ausdauertraining haben sich bestätigt, welche nicht? Nennt die Vermutungen, die sich bestätigt haben und diejenigen, die sich nicht bestätigt haben. Welche weiteren Aspekte zur Durchführung von Ausdauerbelastungen könnt ihr eurer Beobachtung nach für ein gesundheitsorientiertes Ausdauertraining nutzen?					
<b>Schritt 6</b> <i>Sicher werden &amp; üben</i>	In Doppelstunde 6 müssen sich die Schülerinnen und Schüler selbstständig Übungsformen/Spiele zur Ausdauer überlegen und mit den Mitschülerinnen und Mitschülern durchführen.					
<b>Weitere Inhalte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Begriffsschärfung Ausdauer.</li> <li>Übungen zum Tempogefühl beim Laufen.</li> <li>Hausaufgabe: Recherche zu den Effekten von Ausdauer-/Kraftausdauertraining auf die Muskulatur, das Herz-Kreis-Laufsystem und die (körperliche) Gesundheit.</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>Diskussion und Reflexion über Motive* für das Sporttreiben allgemein.</li> <li>Begriffsschärfung Fitness, Gesundheit, Ausdauer.</li> </ul>		
<b>Kompetenz-erwartung</b>	1	2	3	4	5	6
* Motivfragebogen (Ulmer, 2003)						

<sup>1</sup> In der Unterrichtsreihe zum Bewegungsfeld Laufen, Springen, Werfen bzw. Spielen erfolgen die beiden Einheiten zur „Ausdauer bzw. Kraft gesundheitsorientiert fördern“ in unterschiedlicher Reihenfolge (Laufen, Springen, Werfen: Ausdauer = DS 5, Kraft = DS 4; Spielen: Ausdauer = DS 4, Kraft = DS 5).

Doppelstunde 4/5		Themenbereich „Belastungsgestaltung“					
<b>Lernaufgabe zum Thema</b>	„Fitness (Kraft ) gesundheitsorientiert fördern: Grundlagen, Belastungsparameter und Methoden“						
<b>Primäres Lernziel</b>	Die Schülerinnen und Schüler sind in der Lage gesundheitsorientierte Kräftigungsübungen auszuwählen und durchzuführen.						
<b>Schritt 1</b> <i>Problemstellung vorstellen</i>	Indem man sportlich aktiv ist, kann man seine körperliche Fitness (Kraft) gesundheitsorientiert fördern.						
<b>Schritt 2</b> <i>Gemeinsam Vorstellungen entwickeln</i>	Was müsst ihr bei der Auswahl und der Durchführung der einzelnen Kräftigungsübungen berücksichtigen (zum Beispiel bei der Auswahl der Übung, der Anstrengung oder der Dauer...), wenn ihr eure Kraft gesundheitsorientiert fördern wollt? Nennt eure Vermutungen.						
<b>Schritt 3</b> <i>Informationen auswerten</i>	<b>Unterrichtsvorhaben „Laufen, Springen, Werfen“ (Doppelstunde 4)</b>			<b>Unterrichtsvorhaben „Spielen“ (Doppelstunde 5)</b>			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Es werden zwei Kraftausdauerzirkel durchgeführt, die dynamische und statische Muskelarbeitsweisen unterscheiden und alle großen Muskelgruppen abdecken. Die Intensität wird dabei anhand des subjektiven Anstrengungsempfindens quantifiziert.</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>Es werden zwei Kraftausdauerzirkel durchgeführt, die dynamische und statische Muskelarbeitsweisen unterscheiden und alle großen Muskelgruppen abdecken. Die Intensität wird dabei anhand des subjektiven Anstrengungsempfindens quantifiziert.</li> </ul>			
<b>Schritt 4</b> <i>Lernprodukt diskutieren</i>	Gruppendiskussion zu folgender Frage: Worin unterscheiden sich die Kräftigungsübungen im Kraftzirkel? Beschreibt die Unterschiede in der Auswahl und Durchführung der Kraftübungen.						
<b>Schritt 5</b> <i>Lernzugewinn definieren</i>	Gruppendiskussion zu folgenden Fragen: Welche eurer Vermutungen zur Auswahl und Durchführung der Kräftigungsübungen zum gesundheitsorientierten Krafttraining haben sich bestätigt, welche nicht? Nennt die Vermutungen, die sich bestätigt haben und diejenigen, die sich nicht bestätigt haben. Welche weiteren Aspekte zur Durchführung von Kraftübungen ihr eurer Beobachtungen nach für ein gesundheitsorientiertes Krafttraining nutzen?						
<b>Schritt 6</b> <i>Sicher werden &amp; üben</i>	Beobachtungsaufgabe: Kraftübungen im Verein und in der Freizeit beobachten.						
<b>Weitere Inhalte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Erwärmung mit Wiederholung der Inhalte von Doppelstunde 1, 2 und 3.</li> <li>Diskussion und Reflexion über Motive* für das Sporttreiben allgemein.</li> <li>Begriffsschärfung Fitness, Gesundheit, Kraft(ausdauer).</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>Begriffsschärfung Kraft(ausdauer)</li> <li>Hausaufgabe: Recherche zu den Effekten von Ausdauer-/Kraftausdauertraining auf die Muskulatur, das Herz-Kreis-Laufsystem und die (körperliche) Gesundheit.</li> </ul>			
<b>Kompetenz-erwartung</b>	1	2	3	4	5	6	
* Motivfragebogen (Ulmer, 2003)							

Doppelstunde 6		Themenbereich „Belastungsgestaltung“					
<b>Schritt 6 der Lernaufgaben 1-5 zum Thema</b>	<b>„Eigenständige Entwicklung einer Übung/eines Spiels/einer Wettkampfform zur gesundheitsorientierten Förderung der Ausdauer“</b>						
<b>Primäres Lernziel</b>	Die Schülerinnen und Schüler können die Belastungsmerkmale selbständig variieren, mit dem Ziel ihre Ausdauer gesundheitsorientiert zu fördern.						
<b>Schritt 6a</b> <i>Sicher werden &amp; üben</i>	<b>Unterrichtsvorhaben „Laufen, Springen, Werfen“</b>			<b>Unterrichtsvorhaben „Spielen“</b>			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>In Kleingruppen (4 Gruppen) gestalten die Schülerinnen und Schüler selbständig eine Übung, ein Spiel oder eine Wettkampfform, welche(s) die gesundheitsorientierte Ausdauer trainiert. Dabei dürfen sie 10 Reifen, 2 kleine blaue Matten, 2 Weichbodenmatten, 2 kleine Kästchen, 2 Langbänke, 2 große 4-teilige Kästen, 3 Softbälle und 3 Seile mit einbinden.</li> <li>Die Übung, das Spiel oder die Wettkampfform wird dann von der Kleingruppe angeleitet und von den Mitschülerinnen und Mitschülern durchgeführt.</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>In Kleingruppen (4 Gruppen) gestalten die Schülerinnen und Schüler selbständig eine Übung, ein Spiel oder eine Wettkampfform, welche(s) die gesundheitsorientierte Ausdauer trainiert. Dabei dürfen sie 14 Hütchen, 2 große Kästen, 4 kleine Matten und Hand- und Futsalbälle (entsprechend der Anzahl der Schülerinnen und Schüler) mit einbinden.</li> <li>Die Übung, das Spiel oder die Wettkampfform wird dann von der Kleingruppe angeleitet und von den Mitschülerinnen und Mitschülern durchgeführt.</li> </ul>			
<b>Schritt 6b</b> <i>Sicher werden &amp; üben</i>	Gruppendiskussion zu folgender Aufgabe: <ul style="list-style-type: none"> <li>Handelt es sich eurer Meinung nach bei der getesteten Idee um ein gesundheitsorientiertes Ausdauertraining nach der Dauermethode/Intervallmethode? Begründet eurer Meinung.</li> </ul>						
<b>Weitere Inhalte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Besprechung der Hausaufgabe aus Doppelstunde 5.</li> </ul>						
<b>Kompetenz-erwartung</b>	1	2	3	4	5	6	

## 5 Literaturverzeichnis

- Baschta, M. & Lange, H. (2007). Sich selbst trainieren können: trainingspädagogische Argumente zum Trainieren im Schulsport. *sportunterricht*, 56(9), 266-272.
- Ehni, H. (2000). Trainieren und Wettkämpfen. In P. Wolters, H. Ehni, J. Kretschmer, K.-H. Scherler & W. Weichert (Hrsg.), *Didaktik des Schulsports* (S. 259-294). Schorndorf: Hofmann.
- Finger, J. D., Varnaccia, G., Borrmann, A., Lange, C. & Mensink, G. B. M. (2018). Körperliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen in Deutschland–Querschnittergebnisse aus KiGGS Welle 2 und Trends. *Journal of Health Monitoring*, 3(1), 24-31.
- Hagen, R., Siekmann, H. & Trebels, A.H. (1992). Referenzpunkte für ein Konzept zu „Sport als 4. Prüfungsfach im Abitur “. *sportunterricht*, 41(7), 284-289.
- Haible, S., Volk, C., Demetriou, Y., Höner, O., Thiel, A., Trautwein, U. & Sudeck, G. (2019). Promotion of physical activity-related health competence in physical education: study protocol for the GEKOS cluster randomized controlled trial. *BMC Public Health*, 19, 396. doi:10.1186/s12889-019-6686-4
- Kleinknecht, M. (2010). *Aufgabenkultur im Sportunterricht. Eine empirisch-didaktische Video- und Interviewstudie an Hauptsschule*. Baltmannsweiler: Schneider Verlag.
- Kurz, D. (2004). Von der Vielfalt sportlichen Sinns zu den pädagogischen Perspektiven im Schulsport. In P. Neumann & E. Balz (Hrsg.), *Mehrperspektivischer Sportunterricht. Orientierungen und Beispiele* (S. 57-70). Schorndorf: Hofmann.
- Kurz, D. (2008). Der Auftrag des Schulsports. *sportunterricht*, 57(7), 1-8.
- Klieme, E. & Hartig, J. (2007). Kompetenzkonzepte im Sozialwissenschaftlichen Diskurs. *Zeitschrift für Erziehungswissenschaft*, 10(8), 11-29.
- Leisen, J. (2010). Lernaufgaben als Lernumgebung zur Steuerung von Lernprozessen. In H. Kiper, W. Meints, S. Peters, S. Schlump & S. Schmidt (Hrsg.), *Lernaufgaben und Lernmaterialien in kompetenzorientierten Unterricht* (S. 60-67). Stuttgart: Kohlhammer Verlag.
- Lenartz, N. (2012). *Gesundheitskompetenz und Selbstregulation*. Bonn: Bonn University Press.
- Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg (2016). *Bildungsplan des Gymnasiums – Sport*. Villingen-Schwenningen: Neckar-Verlag GmbH.

- Pfeifer, K., Sudeck, G., Geidl, W. & Tallner, A. (2013). Bewegungsförderung und Sport in der Neurologie - Kompetenzorientierung und Nachhaltigkeit. *Neurologie & Rehabilitation*, 19(1), 7-19.
- Pfitzner, M. & Aschebrock, H. (2013). Aufgabenkultur. Voraussetzungen und Merkmale eines kompetenzorientierten Unterrichts. *Sportpädagogik*, 37(5), 2-6.
- Pfitzner, M., Schlechter, E. & Sibbing, W. (2012). Lernaufgaben für einen individuell förderlichen Sportunterricht. In N. Neuber & M. Pfitzner (Hrsg.), *Individuelle Förderung im Sport* (S. 97-122). Berlin: Lit Verlag.
- Ptack, K. (2019). *Eine Interventionsstudie zum Thema Gesundheit im Sportunterricht: Evaluation eines kooperativen Planungsprozesses in der Health.edu-Studie*. Hamburg: Feldhaus Verlag.
- Schön, D. A. (2002). *The reflective practitioner: How professionals think in action*. Routledge.
- Schulz, N. & Wagner, I. (2012). *Netzwerke Sport in der gymnasialen Oberstufe - Netzwerk Rheinland. Projektabschlussbericht*. Köln: Deutsche Sporthochschule Köln.
- Serwe-Pandrick, E. (2013). Learning by doing and thinking? Zum Unterrichtsprinzip der „reflektierten Praxis“. *sportunterricht*, 62(4), 100-106.
- Serwe-Pandrick, E. (2016). „Sportunterricht ist ja eigentlich Aktivität, da werde ich ja auch dran gewöhnt“–zur Methodenfrage „reflektierter Praxis“. *sportunterricht (Schwerpunktheft Methoden)*, 65(5), 144-150.
- Serwe-Pandrick, E. & Thiele, J. (2012). „Netzwerke Sport in der gymnasialen Oberstufe - von der 'reflektierten Praxis' im Sportunterricht der Sekundarstufe I zur Praxis-Theorie-Verknüpfung in der Sekundarstufe II“. Zugriff unter [http://www.schulsportforschung.tu-dortmund.de/cms/Medienpool/Files/publikationen/Abschlussbericht\\_Netzwerke-Sport-in-der-gymnasialen-Oberstufe.pdf](http://www.schulsportforschung.tu-dortmund.de/cms/Medienpool/Files/publikationen/Abschlussbericht_Netzwerke-Sport-in-der-gymnasialen-Oberstufe.pdf)
- Sudeck, G., & Pfeifer, K. (2016). Physical activity-related health competence as an integrative objective in exercise therapy and health sports – conception and validation of a short questionnaire. *Sportwissenschaft*, 46(2), 74-87. doi:10.1007/s12662-016-0405-4
- Telama, R., Yang, X., Leskinen, E., Kankaanpää, A., Hirvensalo, M., Tammelin, T., . . . Raitakari, O. T. (2014). Tracking of physical activity from early childhood through youth into adulthood. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 46(5), 955-962. doi:10.1249/MSS.0000000000000181
- Trebels, A. (1995). Sport handelnd und symbolisch begreifen. *Leibeserziehung der*, 16, 136-141.

- Ulmer, J. (2003). *Gesunde Persönlichkeitsentwicklung und jugendliches Sportengagement. Eine kulturvergleichende Studie am Beispiel El Salvadors und Deutschlands*. Münster: LIT Verlag.
- Wagner, I. (2011). Zur Kompetenzorientierung von Sport-Lehrplänen: Status quo der gymnasialen Sekundarstufe I in Deutschland. In G. Stibbe (Hrsg.), *Standards, Kompetenzen und Lehrpläne: Beiträge zur Qualitätsentwicklung im Sportunterricht* (S. 104-121). Schorndorf: Hofmann.
- Weinert, F. E. (2001). Vergleichende Leistungsmessung in Schulen – eine umstrittene Selbstverständlichkeit. In F. E. Weinert (Hrsg.), *Leistungsmessungen in Schulen* (2. Aufl.) (S. 17-31). Weinheim: Beltz.
- World Health Organization (WHO) (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Zugriff unter [https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommendations/en/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en/)