

Inhaltsverzeichnis

Vorüberlegungen zum Thema	5
---------------------------------	---

I Sachanalyse

1 Fitness im Schulsport	7
1.1 Wie steht es um die Fitness von Schulkindern wirklich? – Schlussfolgerungen aus dem ersten Kinder- und Jugendschutzbericht. ...	8
1.2 Die zentrale Bedeutung muskulärer Dysbalancen	9
1.3 Bedeutung von konditionellen und koordinativen Fähigkeiten für Kinder und Jugendliche – Gesundheitsorientiertes Fitnesstraining im Schulsport	11
1.3.1 <i>Training im Schulsport</i>	11
1.3.1.1 <i>Krafttraining im Schulsport</i>	14
1.3.1.2 <i>Ausdauertraining im Schulsport</i>	20
1.3.1.3 <i>Koordinationstraining im Sportunterricht</i>	23
1.3.1.4 <i>Beweglichkeitstraining im Sportunterricht</i>	24
1.4 Der Dortmunder Fitnessstest – ein Fitnessstest eigener Art	26
1.4.1 <i>Begründungszusammenhang des DoFit</i>	26
1.4.2 <i>Testlaufkarten und Testübungen des DoFit</i>	28
2 Gestaltungskriterien eines kompetenzorientierten Sportunterrichts	39

II Die Unterrichtsvorhaben

1 Einordnung der Unterrichtsvorhaben in einen kompetenzorientierten Lehrplan Sport	43
1.1 Struktur und Aufbau des Kernlehrplans Sport NRW Sek. I.	43
1.2 Das Unterrichtsvorhaben „Fit wie ein Turnschuh – individuelle psycho- physische Leistungsfähigkeit nachweisen“ im Rahmen der Kompetenz- erwartungen 5/6 (Bewegungsfeld 1)	46
1.3 Das Unterrichtsvorhaben „Wie fit bin ich und wie verbessere ich meine Fitness? – Die eigene Fitness testen und Grundprinzipien des Trainings kennen und anwenden können“ im Rahmen der Kompetenz- erwartungen 7–9 (Bewegungsfeld 1)	49
2 Didaktisch-methodische Entscheidungen für das Unterrichtsvorhaben 5/6	51
2.1 Der Dortmunder Fitnessstest (DoFit) als Diagnoseinstrument und Basis kompetenz-orientierten Lernens	51
2.2 Individuelle Trainingspläne als Möglichkeit kompetenzorientierten Lehrens und Lernens	53
3 Didaktisch-methodische Entscheidungen für das Unterrichtsvorhaben 7–9	56

4	Aufbau des Unterrichtsvorhabens 5/6	61
4.1	Erläuterungen zur Struktur des Unterrichtsvorhabens	61
4.2	Erstellung individueller Trainingspläne – Vom Test bis zum Beginn des Trainings	62
4.2.1	<i>Die quantitative Erfassung der Testdaten</i>	62
4.2.2	<i>Die Struktur des Gesamttrainingsplans</i>	63
4.2.2.1	<i>Grundüberlegungen</i>	63
4.2.2.2	<i>Aufbau des Gesamttrainingsplans</i>	64
4.2.3	<i>Erstellung des individuellen Trainingsplans</i>	65
4.2.4	<i>Organisation des individuellen Stationstrainings für eine ganze Klasse</i>	67
4.3	Themen der Unterrichtseinheiten des Unterrichtsvorhabens 5/6	70
4.4	Verlaufspläne der Unterrichtseinheiten des Unterrichtsvorhabens 5/6 ...	71
4.5	Möglichkeiten der Lernerfolgskontrolle im Unterrichtsvorhaben 5/6	92
5	Aufbau des Unterrichtsvorhabens 7–9	93
5.1	Erläuterungen zur Struktur des Unterrichtsvorhabens	93
5.2	Begleitendes Training zu Hause nach einem Trainingstagebuch	95
5.3	Der Motorische Test für NRW im Rahmen des Sportunterrichts – organisatorische Anmerkungen	96
5.4	Themen der Unterrichtseinheiten des Unterrichtsvorhabens 7–9	98
5.5	Verlaufspläne der Unterrichtseinheiten des Unterrichtsvorhabens 7–9 ...	99
5.6	Möglichkeiten der Lernerfolgskontrolle des Unterrichtsvorhabens 7–9	123
III	Materialien auf CD	124
IV	Literatur	125
	Internetartikel/Webseiten	128