

LAUFAUSDAUER TRAINIEREN UND BEGLEITEN MIT EINER LEARNING APP

Anja Raack

Diese Form des Ausdauerlaufes stellt das gleichmäßige Laufen über einen bestimmten Zeitraum in den Fokus. Da der Sportunterricht aus zeitlichen Gründen diese Kompetenz nicht hinreichend ausbilden kann, ist es notwendig, dass die Schüler*innen rechtzeitig zu Hause beginnen zu üben. Damit ein Training von zwei- bis dreimal pro Woche angestrebt werden kann, sind digitale Medien zur Betreuung der Schüler*innen eine Unterstützung. Die Lehrkraft kann am Trainingsprozess teilnehmen mithilfe einer selbst erstellten Learning App.

ZUORDNUNG ZU DEN STANDARDS

Standards im Basiscurriculum Medienbildung

- In Lernprozessen webbasierte Plattformen zur Kooperation, zum Austausch und zur gemeinsamen Bearbeitung nutzen (G)

Standards im Fach

- Durchgehend ihr Alter, erhöht um 5 Minuten (D, E/F) / 20 Minuten (G/H), laufen

HINWEISE

Diese Unterrichtseinheit muss längerfristig vorbereitet werden, da die Leistungsabnahme ein Ausdauerlauf von X Minuten (abhängig von der Niveaustufe/Altersklasse) ist. Es steht zunächst die Körperwahrnehmung der Schüler*innen im Fokus. Mithilfe der Pulsmessung lernen die Schüler*innen ein geeignetes Lauftempo zu finden, um eine längere zeitliche Spanne am Stück laufen zu können. Dabei geht es nicht um möglichst viele Kilometer, sondern um das reine Durchlaufen einer gewissen Zeitspanne. Die Rahmenbedingungen für ein effektives Ausdauertraining sind in der Schule nicht gegeben. Um physiologische Anpassungserscheinungen zu erzielen, müssen die Schüler*innen 2–3 Mal pro Woche Übungsläufe durchführen. Die eigene Belastungsfähigkeit als Teil einer stetigen Ausdauerleistung wird somit gesteigert und erfahrbar gemacht. Spaß am ausdauernden Laufen zu bekommen, ist das Ziel.

Damit der Trainingsprozess durch die unterrichtende Lehrkraft betreut werden kann, gibt es mittlerweile diverse Apps, die genutzt werden können. Da sich die Schüler*innen bei den meisten registrieren müssen, ist die Learning App eine gute Alternative. Mithilfe dieser Webanwendung kann die Lehrkraft ein eigenes Lauflerntagebuch anlegen und die Schülerschaft via Link in das Lauflerntagebuch einladen, um dann ihre Daten eintragen zu lassen. Die Lehrkräfte haben somit die Möglichkeit, alle Läufe und die dazugehörigen Werte einzusehen und die Schüler*innen individuell zu betreuen. Es kann weiterhin empfohlen werden, für den privaten Gebrauch eine Lauf-App zu installieren.



AUF EINEN BLICK

Jahrgangsstufe, Niveaustufe
7–10; D, E/F, G/H

Fach
Sport

Themen und Inhalte
Laufen, Springen, Werfen, Stoßen

Kompetenzbereich im Fach
Bewegen und Handeln: Laufen

Kompetenzbereich im Basiscurriculum Medienbildung
Kommunizieren

Zeitbedarf
ca. 4 Wochen Trainingszeit

Materialien
Smartphone, Tablet oder PC

BAUSTEINE FÜR DEN UNTERRICHT

Thema/Schwerpunkt	Methode und Inhalt	Materialien und Tipps
Zentraler Arbeitsauftrag	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bereite dich auf einen X-Minuten Ausdauerlauf im Unterricht vor. Trage deine Laufergebnisse aus der Schule und vom Training zu Hause in dein Lauflerntagebuch (online) ein. Notiere stets die Pulsfrequenz vor dem Lauf (Ruhepuls) und nach dem Lauf (Belastungspuls) sowie die Zeit und die Kilometeranzahl. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lauflerntagebuch erstellen auf LearningApps: https://learningapps.org → auf App erstellen gehen und den Kalender wählen) ▪ die Lehrkraft muss vorher Nicknames oder Zahlencodes vergeben, damit die jeweilige Identität des Einzelnen geschützt ist → Zufallszahlen in Excel erzeugen: https://s.bsbb.eu/1l ▪ Informationen zur Arbeit mit und zu den Möglichkeiten von LearningApps: https://s.bsbb.eu/m ▪ Learning Snack zu Learning Apps: https://s.bsbb.eu/c5
Ausdauer abwechslungsreich im Unterricht trainieren	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Spielerisch die Ausdauer trainieren ▪ Körperwahrnehmungen thematisieren ▪ Pulsmessung einführen ▪ eigenes Lauftempo finden 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Beiträge, Praxisbeispiele etc. auf Sportpädagogik Online: https://s.bsbb.eu/i ▪ Information zum Messen der Pulsfrequenz: https://s.bsbb.eu/j ▪ Information zur Berechnung der Herzfrequenz: https://s.bsbb.eu/k
Hausaufgabe: Lauflerntagebuch führen – Trainiere deine Ausdauer zu Hause	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Linkweitergabe zum Lauflerntagebuch ▪ Umgang erläutern ▪ zwei- bis dreimal die Woche trainieren ▪ Belastungsfähigkeit steigern ▪ Verbesserung der Ausdauerfähigkeit ▪ Umgang mit Lauf-Apps als Hilfsmittel thematisieren 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Üben und trainieren – Apps für das Smartphone oder das Tablet (iOS/Android): https://s.bsbb.eu/l

Zuordnung zu den übergreifenden Themen

- Gesundheitsförderung

LITERATUR, LINKS, EMPFEHLUNGEN

- Learning Snack. LearningApps – interaktive Bausteine. <https://www.learningsnacks.de/share/26028> (abgerufen: 07.02.2021).

Tipp

- Es ist auch möglich, ein Trainingstagebuch mithilfe einer Excel-Tabelle zu führen. Der folgende Link bietet einen kostenlosen Leitfaden und eine programmierte Tabelle an: <https://s.bsbb.eu/1m>. In diesem Fall können die Schüler*innen die Excel-Tabellen im Nachgang oder nach einer bestimmten Zeitspanne an die Lehrkraft schicken und sie werden gemeinsam analysiert und ausgewertet.

INFORMATIONEN ZU DEN UNTERRICHTSBAUSTEINEN

- Begleitende Hinweisbroschüre: <https://s.bsbb.eu/hinweise>
- Unterrichtsbausteine für alle Fächer im Überblick: <https://s.bsbb.eu/ueberblick>
- Tutorials zu den in den Unterrichtsbausteinen genutzten digitalen Tools: <https://s.bsbb.eu/tools>