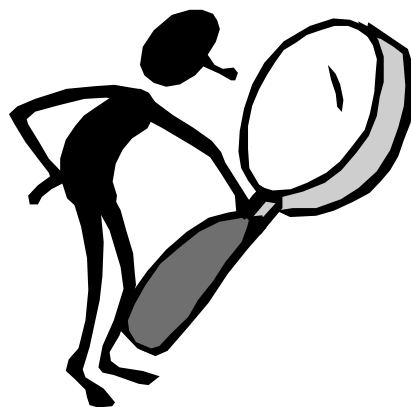




Bunte Se(a)ites

Auf der Suche nach Wegen
zur prozessbegleitenden
Leistungsermittlung und -bewertung
im Sportunterricht



Material für die Grundschule

Liebe Kolleginnen und Kollegen!

**Die neue Philosophie der Pläne -
eine neue Sicht auf Bekanntes und Vertrautes -
die Forderung nach schuleigener Planung
und die Forderung nach verstärkter Kooperation in den Fachkonferenzen**
erwecken den Eindruck von einer Menge Arbeit.
Dem ist auch so. Aber:

„Selbst der längste Weg beginnt mit einem ersten Schritt.“

Die Berater-Gruppe hat parallel zur Rahmenlehrplan-Gruppe gearbeitet und diesen ersten Schritt gemacht. In Diskussionen, praktischen Erprobungen und hinter dem Computer entstanden erste Ideen, die hiermit allen zur Verfügung gestellt werden und das Eindringen in neue Sichtweisen erleichtern oder auch die Reflektion des eigenen Unterrichts unterstützen können.


In der Tradition der „Bunten Seiten“ (aus der Sekundarstufe I zum künstlerisch-ästhetischen Lernen) ist dies ein „Material im Prozess“. Wir hoffen, dass Sie es durchstöbern, mit Kolleginnen und Kollegen diskutieren, im Unterricht erproben und weiterentwickeln. Im nächsten Schritt ist die Weiterführung des Materials, eine Diskussion in Werkstätten und regionalen Arbeitsgruppen angedacht. Wir möchten Sie daher einladen, uns ihre weiterführenden, kritischen und natürlich auch neu entwickelten Anregungen zur Verfügung zu stellen.

Auf eine gemeinsame Reise mit interessanten Wegen und vielen weiteren Schritten freuen sich

Ute Goldberg, Simone Gruschke, Manfred Schüttler und Gerhard Schneider.

Hinweise und Anfragen richten Sie bitte an:
Landesinstitut für Schule und Medien (LISUM) Brandenburg
14974 Ludwigsfelde-Struveshof

 detlef.david@lisum.brandenburg

 03378 / 209 195

Inhalt

1	Einleitung und Erläuterungen zu den Beispielen.....	3
1.1	Das gruppengeführte Bewertungsheft.....	3
1.2	Die Bewertungs-Zielscheibe	3
1.3	Meine Sportseiten.....	4
1.4	Die klassenorientierte Leistungsfeststellung.....	4
1.5	Das Beobachtungsprotokoll	4
1.6	Das Lerntagebuch.....	5
1.7	Das Leistungsdiagramm.....	5
1.8	Die Laufkarte	5
2	Beispiele und Vorlagen	7
2.1	Beispiel für die Arbeit mit einem gruppengeführten Bewertung heft	7
2.2	Beispiel für die Arbeit mit der Bewertungs-Zielscheibe.....	9
2.3	Beispiele für die Arbeit mit den Sportseiten.....	10
2.4	Beispiel für eine Dokumentation zur Handlungssituation Ausdauerlauf.....	15
2.5	Beispiel für die Arbeit mit dem Beobachtungsprotokoll.....	17
2.6	Beispiel für die Arbeit mit dem Lerntagebuch.....	18
2.7	Beispiel für die Arbeit mit dem Leistungsdiagramm.....	20
2.8	Beispiele für die Arbeit mit der Laufkarte	21

1 Einleitung und Erläuterungen zu den Beispielen

Das Ziel, Handlungskompetenz zu entwickeln, ist im neuen Rahmenlehrplan für den Sportunterricht fachspezifisch untersetzt. Die Planung, Gestaltung und Auswertung des Unterrichts muss die Komplexität des menschlichen Handelns berücksichtigen und Überlegungen zur Leistungsermittlung und Leistungsbewertung müssen sich an den vier Kompetenzbereichen orientieren. Es stellt sich für die sportunterrichtenden Lehrerinnen und Lehrer¹ die Frage, **was** sie **wie** bewerten sollen. Wir wissen um die Schwierigkeiten bei der Suche nach einer möglichst objektiven Bewertungsform. In Kapitel 6 des Rahmenlehrplans sind grundlegende Richtlinien aufgezeigt. Wir können und wollen in der Folge keine allgemeingültigen Grundsätze formulieren, sondern Anregungen für die und aus der Schulpraxis geben.

1.1 Das gruppengeführte Bewertungsheft

Warum soll ein Bewertungsheft durch die Gruppe geführt werden?

Das Bewertungsheft soll helfen, vereinbarte Richtlinien in der Unterrichtsstunde zu beachten, Formen der Selbst- und Fremdeinschätzung zu üben und damit personale und soziale Kompetenzen zu entwickeln.

Gestaltung und Einsatz

Praktisch ist ein Heft in DIN A 5-Format. Am Ende der Unterrichtsstunde bzw. am gleichen Tag findet sich die Gruppe zur Auswertung zusammen. Nach der eigenen Beurteilung erfolgt die gemeinsame Einschätzung der Gruppe. Aus dem Grad der Übereinstimmung ergibt sich der Diskussionsbedarf, der durch die Lehrkraft pädagogisch begleitet wird. Letztlich sollen sich die Mitglieder der Gruppe auf eine Bewertungspunktzahl je Gruppenmitglied einigen. Nur wenn die Gruppe dies nicht allein schafft, sollte die Lehrkraft eingreifen.

Die Bewertung

Die Hefte werden regelmäßig von der Lehrkraft kontrolliert und in die Gesamtbeurteilung einbezogen. Dabei ist ein Vergleich zwischen den Gruppenmitgliedern als auch die individuelle Punktentwicklung einzubeziehen. Die Gestaltung der Doppelseite sollte bei der Bewertung berücksichtigt werden.

1.2 Die Bewertungs-Zielscheibe

Die Bewertungs-Zielscheibe eignet sich ebenfalls zur Einschätzung der Gruppenarbeit. Hierbei kann allerdings jeder Schüler für sich persönlich die Gruppenprozesse einschätzen. Das anschließende Gespräch gibt Aufschluss über die unterschiedlichen subjektiven Wahrnehmungen.

¹ Hinweis: Zur besseren Lesbarkeit und um Wiederholungen zu vermeiden, wird im folgenden Text auf die Schreibung der weiblichen und männlichen Form (Schülerinnen und Schüler, Lehrerinnen und Lehrer) zugunsten der allgemeinen (Lehrkräfte, Lernende) bzw. einfachen männlichen Form (Schüler) verzichtet.

1.3 Meine Sportseiten

Warum soll der Lernende Sportseiten selbständig führen?

Die Sportseiten sollen helfen, die Leistungen der Schüler zu dokumentieren und können eine Grundlage für individuelle Gespräche über das Lernen sein. Die Lernenden üben sich in den Formen der Selbsteinschätzung und im Ergebnis des Lernprozesses kann die individuelle Leistungsentwicklung abgelesen werden. Die Eigenverantwortung wird gestärkt und der Umgang mit der sportlichen Leistung differenziert.

Organisationsform

Die Sportseiten werden themenfeldbegleitend und ganzjährig geführt. Der Zeitpunkt der Dokumentation sollte gesteuert und frei wählbar sein. Für die Sicherung konkreter Werte stellt die Lehrkraft Handzettel und Stifte zur Verfügung. Die Sportseiten werden in einem Hefter gesammelt und können durch Urkunden und aktuelle sportliche Informationen ergänzt werden. Beim Wechsel in eine andere oder weiterführende Schule kann eine solche Dokumentation eine gute Orientierungshilfe sein.

Die Bewertung

Die Bewertung sollte sich vorrangig an der Leistungsentwicklung und der Qualität der inhaltlichen Gestaltung orientieren.

1.4 Die klassenorientierte Leistungsfeststellung

Warum soll der Klassenverband als Maßstab gelten?

Diese Form berücksichtigt regionale Entwicklungen und Differenzen im Entwicklungsstand der Schüler einer Klasse. Im Rahmen der eigenen Klasse können sich die Schüler gefahrlos orientieren und ihre Entwicklung vergleichen.

Wie kann eine erzielte Leistung bewertet werden?

Die Transparenz der erreichten Leistungen in einer Klasse sollten vordergründig eine Motivationshilfe für die Schüler sein. Eine Leistungsfeststellung und unmittelbare Bewertung in Form einer Note durch die Lehrkraft wird durch Wettbewerbe mit erreichbaren Zielen für alle Schüler zum Erlebnis (Bewegungsablauf/Technik, Zielwürfe, Ausdauerläufe ohne Streckenvorgabe).

1.5 Das Beobachtungsprotokoll

Die prozessbegleitende Dokumentation ermöglicht den Lehrkräften eine differenzierte Rückmeldung und die Einbeziehung der Beobachtungsergebnisse in die Gesamtbewertung. Dabei sollten den Schülern die Bewertungskriterien bekannt sein, bestenfalls mit ihnen gemeinsam erarbeitet werden. Eine regelmäßige Auswertung kann den Schülern helfen, ihre Wahrnehmung über das persönliche Lernverhalten zu entwickeln, unterstützt ihre kritische Auseinandersetzung mit sich selbst und kann Motivation für ihre zukünftigen Übungsprozesse sein.

Einfache Symbole ermöglichen das schnelle Fixieren von Beobachtungsergebnissen und lassen eine ausreichende Spannbreite zur möglichst genauen Bewertung. Bewährt haben sich Symbole wie:

- a) Pfeile (\nearrow , \searrow , \rightarrow) für Leistungsverbesserung, -abfall bzw. -konstanz,
- b) Rechensymbole (+, -, =) für positive, negative bzw. gleichbleibende Leistung,
- c) einfache Symbole (\surd , !, *) für das Notieren der Häufigkeit.

1.6 Das Lerntagebuch

Im Lerntagebuch werden Leistungen aus unterschiedlichen Bereichen über einen längeren Zeitraum (im günstigsten Fall über die gesamte Grundschulzeit) dokumentiert. Die Bereiche können zusammen mit den Lernenden ausgewählt werden und möglicherweise auch für eine Klasse unterschiedlich sein.

Die Lerntagebücher können, da sie wenig Platz beanspruchen, in einem Sammelordner in der Turnhalle bzw. in einem angrenzenden Raum aufbewahrt werden und sind dort jederzeit griffbereit. Durch die Dokumentation über einen längeren Zeitraum können Entwicklungen und Leistungssteigerungen sehr gut sichtbar und dadurch bewusst gemacht werden.

Das Zusammenstellen der Seiten in einem DIN A 5 Heft-Format erleichtert den Lernenden die Handhabung und die Aufbewahrung.

1.7 Das Leistungsdiagramm

Ähnlich wie im Lerntagebuch werden im Leistungsdiagramm die Leistungen über einen längeren Zeitraum, mindestens jedoch über drei Stunden hinweg dokumentiert. Neben der grafischen Darstellung der Leistungsentwicklung üben die Schüler den Umgang mit Diagrammen sowie die Orientierung in solchen. Eine Verbindung mit dem Mathematik- bzw. Geografieunterricht bietet sich an. Die Fragestellungen können sich sowohl auf die Qualität (Wie oft schaffst du ohne Fehler durch das Seil zu springen?) als auch auf die Quantität (Wie oft kannst du in 30 sec. durch das Seil springen?) des Übens beziehen.

1.8 Die Laufkarte

Die Laufkarte unterstützt das selbstständige Üben an unterschiedlichen Stationen und hilft bei der Entwicklung einer realistischen Selbsteinschätzung.

Für den Einsatz ist es erforderlich, dass die Lernenden die Aufgaben lesen können und die Zeichen genau kennen. Welche Zeichen konkret verwendet werden, liegt im Ermessen der Lehrkraft und sollte mit den in anderen Fächern verwendeten möglichst abgestimmt sein. Zur Orientierung ist es günstig, die Zeichen und deren Erklärung gut sichtbar in der Turnhalle auszuhängen (siehe Beispiel unter 2.8). Eine farbliche Unterscheidung der Zeichen erleichtert gerade jüngeren Schülern die Zuordnung ihrer Leistung.

Innerhalb einer Unterrichtseinheit erhalten alle Schüler die Möglichkeit, die angegebenen Übungen zweimal auszuführen und sich jeweils im Anschluss selbst einzuschätzen, indem sie das entsprechende Zeichen einsetzen.

Die im Beispiel verwendeten Zeichen unterscheiden zwischen drei Stufen:

- a) Die Aufgabe wurde schnell und fehlerlos ausgeführt. (Das habe ich sehr gut gemacht. Das ging leicht und ganz ohne Hilfe. Die Übung habe ich exakt ausgeführt.)
- b) Die Aufgabe konnte erfüllt werden, aber es wurde etwas mehr Zeit bzw. Hilfe benötigt. (Das habe ich mit etwas Hilfe geschafft. Das ging schon besser als vorher. Das meiste war in Ordnung.)
- c) Die Aufgabe ist noch nicht gelungen, konnte nicht ausgeführt werden oder konnte nur mit viel Hilfe erfüllt werden. (Das ging mit viel Hilfe. Das hat nicht geklappt. Das will ich noch üben).

In einem nächsten Schritt kann diese Arbeit auch auf die Partnerarbeit erweitert werden. Dann schätzen die Partner sich gegenseitig ein und können auch gleich Verbesserungsvorschläge unterbreiten.

Hinweis: Bei der Anordnung von jeweils vier Laufkarten auf einem DIN A 4 Blatt brauchen nur wenige Kopien erstellt werden und die einzelne Laufkarte bietet den Schülern noch ausreichend Platz für ihre Notizen und Zeichen.

2 Beispiele und Vorlagen

2.1 Beispiel für die Arbeit mit einem gruppengeführten Bewertungsheft

Gestaltung Seite 1

Klasse: _____

Gruppenleiter: _____

Stellvertreter: _____

Bewertungskriterien: 1. Leistungsbereitschaft (L)
 2. Hilfsbereitschaft (H)
 3. Regeleinhaltung (R)

Hinweise zu Punkt 1: Leistungsbereitschaft

- | | |
|---|----------|
| - die ganze Stunde das Beste gegeben | 4 Punkte |
| - die ganze Stunde gut mitgemacht und angestrengt | 3 Punkte |
| - teilweise gut mitgemacht und angestrengt | 2 Punkte |
| - mitgemacht | 1 Punkt |
| - wenig lust- und anstrengungsbereit | 0 Punkte |

Hinweise zu Punkt 2: Hilfsbereitschaft

- | | |
|--|----------|
| - fühlt sich in andere ein und stellt auch eigene Ziele zurück | 4 Punkte |
| - hilft jederzeit und ist rücksichtsvoll | 3 Punkte |
| - ist rücksichtsvoll und hilfsbereit | 2 Punkte |
| - hilft nach Aufforderung und ist rücksichtsvoll | 1 Punkt |
| - nimmt keine Rücksicht und hilft nicht | 0 Punkte |

Hinweise zu Punkt 3: Regeleinhaltung

- | | |
|--|----------|
| - erkennt und findet Regeln, setzt sie durch | 4 Punkte |
| - erkennt und findet Regeln, berücksichtigt sie | 3 Punkte |
| - erkennt Regeln und berücksichtigt sie mehrheitlich | 2 Punkte |
| - erkennt Regeln und berücksichtigt sie teilweise | 1 Punkt |
| - berücksichtigt die Regeln nicht | 0 Punkte |

Gestaltung der Seiten 2 und 3 sowie folgender Seiten

Gestaltung je einer Doppelseite in Wort und Bild durch jeden einzelnen Schüler der Gruppe:

Mögliche Inhalte:

Was kann ich gut?

Was fällt mir schwer?

Was möchte ich können?

Wer ist mein sportliches Vorbild?

Was zeichnet einen guten Sportler aus?

Gestaltung der Seiten für die Wertungspunkte

Die einzelnen zur Gruppe gehörenden Schüler sind hier aufgeführt und die jeweiligen Punkte werden eingetragen.

Name, Vorname:

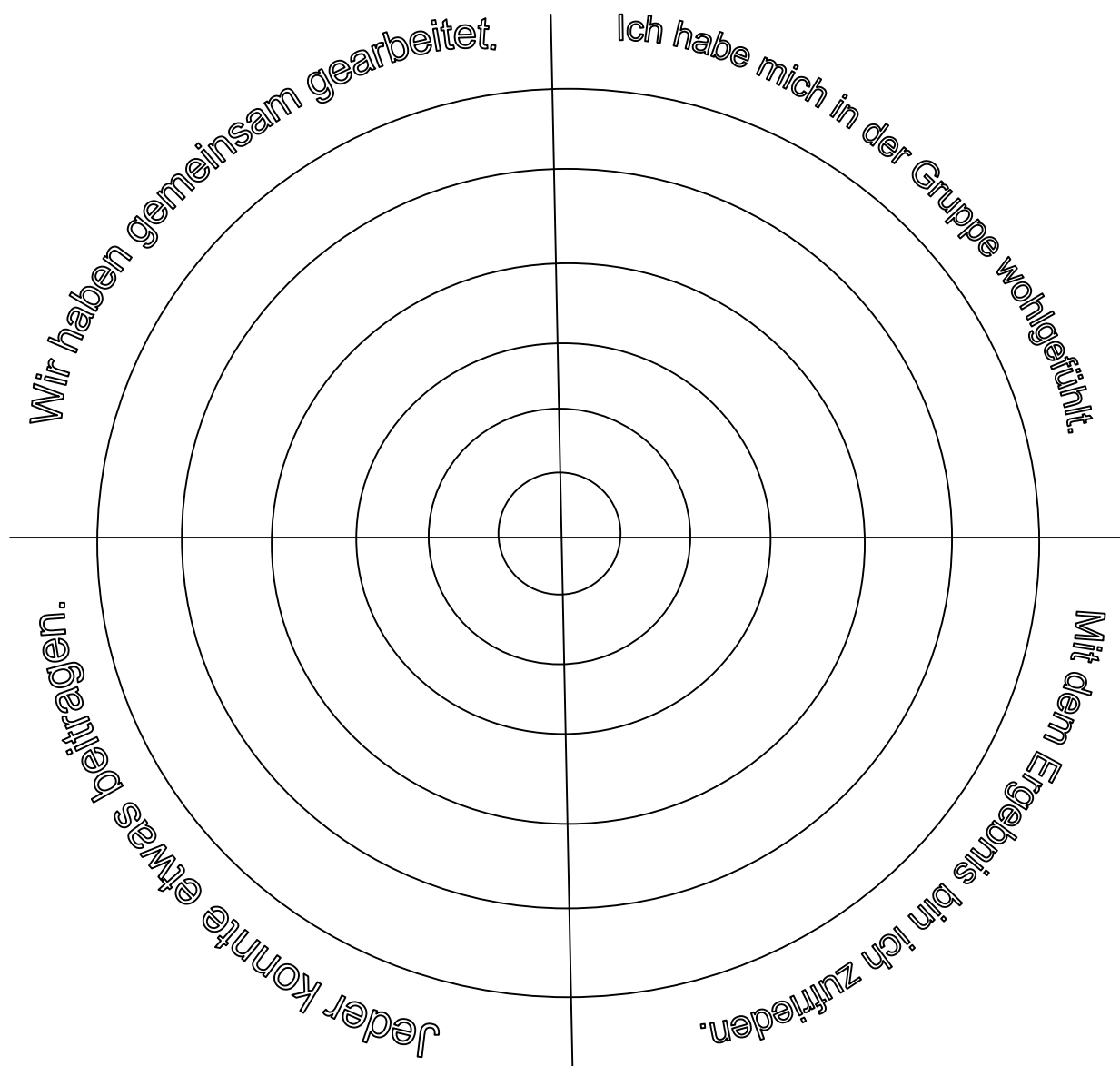
Bewertungskriterien/	L H R	L H R	L H R	L H R
Stunde	1	6	11	16
	2	7	12	17
	3	8	13	18
	4	9	14	19
	5	10	15	20

Name, Vorname:

Bewertungskriterien/	L H R	L H R	L H R	L	H	R
Stunde	1	6	11	16		
	2	7	12	17		
	3	8	13	18		
	4	9	14	19		
	5	10	15	20		

Die gleiche Darstellung folgt für alle weiteren Mitglieder der Gruppe.

2.2 Beispiel für die Arbeit mit der Bewertungs-Zielscheibe



Mit dieser Bewertungs-Zielscheibe könnt ihr eure Zusammenarbeit auswerten. Jeder von euch braucht dazu einen andersfarbigen Stift.

1. Platziert - jeder für sich - in den verschiedenen Feldern der Zielscheibe eure Punkte. Sie zeigen an, als wie gut ihr die Zusammenarbeit empfunden habt.
2. Betrachtet anschließend gemeinsam eure Ergebnisse auf der Bewertungs-Zielscheibe und sprecht darüber.

2.3 Beispiele für die Arbeit mit den Sportseiten

Beispiel 1: Sportseite zum Themenfeld Spielen - Spiele

Name:

Klasse:



Miteinander spielen finde ich

, weil



Besonders gern spiele ich

, weil



Neue Spiele finde ich

, weil



Regeln finde ich

, weil



Mit dem Ball spiele ich

, weil



Talent habe ich



Schwierigkeiten habe ich



Mein Vorbild ist

, weil

Beispiel 2: Sportseite zum Themenfeld Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Name:

Klasse:

Sportstunde	1	2	3	4	5	6
Datum						
Sprint 30m						
Datum						
Weitsprung						
Datum						
Hochsprung						
Datum						
Weitwurf mit Schlagball (80g)						
Datum						
Weitwurf mit Tennisball						
Datum						
Minutenlauf						
Datum						
Laufstrecke						
Zeit						

Beispiel 3: Sportseite zum Themenfeld Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Name:

Klasse:

Thema: Laufen und Puls

Puls: Was ist das?

Schläge des Herzen

Pulsmessung

Puls an der Halsschlagader fühlen

Anzahl der Impulse pro Minute/30"x 2/20"x 3/15"x4

Wann ?

Gemessen wird:

1. unmittelbar vor dem Lauf,
2. unmittelbar nach dem Lauf,
3. 5 Minuten nach dem Lauf.

Sportstunde	1	2	3	4	5	6
Datum						
Minutenlauf						
1						
Puls 2						
3						
Datum						
Minutenlauf						
Streckenlänge						
1						
Puls 2						
3						
Datum						
Streckenlänge						
Laufzeit						
1						
Puls 2						
3						

Beispiel 4: Sportseite zum Themenfeld Bewegungskünste, Gymnastik, Tanz

Name:

Klasse:

Thema: Übungen mit dem Seil

Das kann
ich schon!

Das fällt mir
noch schwer!

Das kann ich
noch nicht!

Ich kann mit dem Seil laufen.

Ich kann auf einem Bein springen.

Ich kann mich beim Springen drehen.

Ich kann das Seil kreuzen.

Ich kann einen Doppeldurchschlag.

Ich kann mit einem Partner
synchron springen.

Ich kann verschiedene Übungen
miteinander verbinden.

Ich kann verschiedene Übungen
rhythmisch miteinander verbinden.

Ich kann außerdem:

Ich möchte noch üben:

Mache an der zutreffenden Stelle ein Kreuz. Überprüfe deine Kreuze von Zeit zu Zeit. Verwende beim nächsten Mal eine andere Farbe für dein Kreuz, dann kannst du sehen, ob du etwas Neues gelernt hast oder dich in einem Bereich verbessern konntest!

Beispiel 5: Sportseite zum Themenfeld Bewegen an Geräten - Turnen

Name:

Klasse:

Benutze die folgenden Zeichen:

✓ Das kann ich gut!

● Das fällt mir schwer!

✗ Hier habe ich mich verbessert!

Hüftaufschwung

Knieab- und -aufschwung

Felgunterschwung

Hüftumschwung

Stützsprünge

O.....

O.....

Rolle vorwärts

Rolle rückwärts

Ansprungrolle

Kopfstand

Handstand

Handstützüberschlag

seitwärts

Balancieren

Hangeln

Stützschwünge

Klimmziehen

Liegestütz

Stangenklettern

Notiere 2-3 Sätze mit Datum und Unterschrift!

Was wollte ich erreichen?/Was habe ich erreicht?

1.

2.

3.

4.

5.

2.4 Beispiel für eine Dokumentation zur Handlungssituation Ausdauerlauf

Beispiel 1

Ziele für die Unterrichtseinheit:

- ausdauernd laufen können
- sich verabreden, Vereinbarungen treffen können
- Freude am gemeinsamen Laufen entwickeln
- das Laufen organisieren können

Aufgabe 1 (Organisation):

Bildet Gruppen zu je fünf Schülern. In jeder Gruppe soll ein besonders guter und auch ein noch nicht so guter Läufer sein. Außerdem sollen in jeder Gruppe mindestens zwei Mädchen und zwei Jungen sein. Findet selbst eine Möglichkeit die Gruppen zu wählen.

Aufgabe 2 (Planung):

Eure Gruppe soll insgesamt 30 Minuten erlaufen. Vereinbart, wie das geschehen soll. Ihr habt 15 Minuten Zeit.

Aufgabe 3 (Reflexion):

Erläutert euren Plan! Wie hat er funktioniert?

Aufgabe 4 (Wertung):

Bewertet eure Leistung!

Beachtet folgende Hinweise und nutzt die angegebenen Zeichen zur Bewertung in der Tabelle!

zu 1) Gruppe bilden

- | | |
|---|-----|
| - war bereit, in der Gruppe zu laufen | xxx |
| - war unzufrieden mit der Gruppe | xx |
| - weigerte sich, in dieser Gruppe zu laufen | x |

zu 2) Verabredung

- | | |
|--|-----|
| - diskutierte mit, half bei der Lösung | xxx |
| - hörte nur zu | xx |
| - störte, meckerte | x |

zu 3) Freude

- | | |
|--------------------------------------|-----|
| - hatte Freude am Laufen, machte Mut | xxx |
| - lief einfach so mit | xx |
| - verdarb den anderen die Freude | x |

zu 4) Lauf

- | | |
|---|-----|
| - hat die Aufgabe erfüllt | xxx |
| - hat die Aufgabe teilweise erfüllt (50%) | xx |
| - hat die Aufgabe nicht erfüllt | x |

Die Auswertung kann verbal erfolgen, ohne Benotung aber mit deutlicher Wertung der unterschiedlichen Kompetenzen oder mit Benotung nach einem Punkteraster. Diese Variante eignet sich sicher dann, wenn die Schüler in der Erfassung der Leistungen und ihrer Kriterien geübt sind. Die Bewertung kann unterschiedlich, mal auf den Einzelnen mal auf die Gruppe bezogen erfolgen.

Ausblick/Rekordversuch:

Welche Gruppe schafft in 15 Minuten die meisten Laufminuten? Wie viele Laufminuten schafft unsere Klasse/Schule?

Tabelle zur Erfassung der Einschätzungen

Name	1	2	3	4	Gesamt
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
Gesamt					

Beispiel 2

Anforderung: Lauft eine bestimmte Zeitspanne in selbst gewähltem, möglichst gleichmäßigem Tempo (Wohlfühltempo)!

Name, Vorname	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Gesamt
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
Gesamt											

Die Laufzeit kann zu Beginn festgelegt werden. Die erlaufenen Minuten ohne Unterbrechung werden eingetragen. In Folge kann eine Erwartung und/oder Ober- bzw. Untergrenze festgelegt werden. Es kann eine Einzel- und Gruppenauswertung erfolgen.

2.5 Beispiel für die Arbeit mit dem Beobachtungsprotokoll

Name, Vorname	Übungsintensität	Übungs- ausdauer	Helfen und Sichern	Auf- und Abbau	Verstän- digung	Regel- beachtung	eigene Ideen	Bemerkungen
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								
10.								
11.								
12.								
13.								
14.								
15.								
16.								
17.								
18.								
19.								
20.								
21.								
22.								
23.								
24.								

2.6 Beispiel für die Arbeit mit dem Lerntagebuch

Deckblatt (kann von den Lernenden individuell gestaltet werden)

Inhaltsbeispiel für den Bereich Ballarbeit

L
e
r
n
t
a
g
e
b
u
c
h

Sport




Schuljahr
2003/2003

Vorname Name

Schule

Ballarbeit			
Thema / Datum			
10-ner Probe			
Prellen rechts			
Prellen links			
Prellen li, re			
Prellen mit 2 Bällen			

Inhaltsbeispiel für den Bereich Arbeit in Gruppen

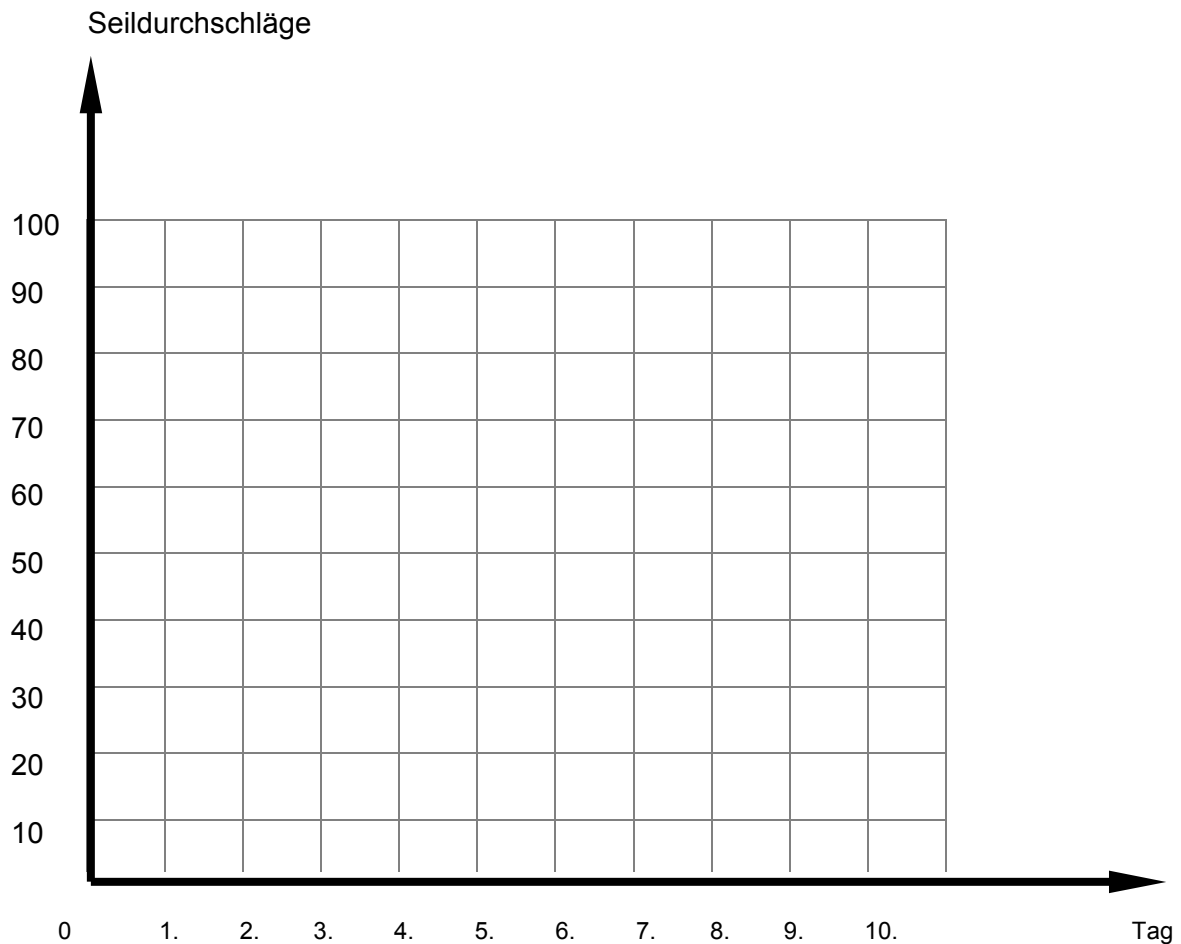
Teamarbeit			
Thema / Datum			
Hilfe bekommen			
Hilfe gegeben			
Streit allein gelöst			
Gruppenarbeit			
Geräte auf-, abgebaut			

Inhaltsbeispiel für den Bereich Seilspringen

Seilspringen			
Thema / Datum			
Seilspringen 30 s			
rückwärts			
auf einem Bein			
über Kreuz			
zu zweit mit zwei Seilen			

2.7 Beispiel für die Arbeit mit dem Leistungsdiagramm

Wie oft kannst du ohne Fehler vorwärts (rückwärts) durch das Seil springen?
Dokumentiere deine Ergebnisse an mindestens 5 verschiedenen Tagen!



Wenn du die entstandenen Punkte miteinander verbindest, ergibt sich deine Leistungskurve.

2.8 Beispiele für die Arbeit mit der Laufkarte

Laufkarte 1

Name: _____

▶ 3 Rollen vorwärts

▶ 30 Seilsprünge

▶ 10ner Probe Ball

▶ 2 Rollen rückwärts

▶ Reck: Stütz, Rolle

◇ *Freies Üben*

Laufkarte 2

Name: _____

▶ Rad oder Handstütz-
überschlag

▶ Seilsprünge 30 s

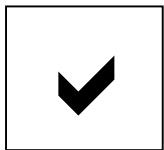
▶ Ball-Kunststücke

▶ Klimmziehen

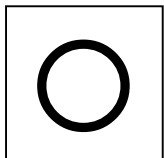
▶ Reck: Übung 1 oder
Unterschwing

◇ *Freies Üben*

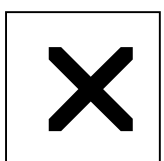
Zeichenübersicht:



Das habe ich sehr gut gemacht.
Das ging leicht und ganz ohne Hilfe.
Die Übung habe ich exakt ausgeführt.



Das habe ich mit etwas Hilfe geschafft.
Das ging schon besser als vorher.
Das meiste war in Ordnung.



Das ging mit viel Hilfe.
Das hat nicht geklappt.
Das will ich noch üben.