

Mein Favorit im Sportunterricht

Was ist deine persönliche Lieblingssportart? Welche Sportart findest du besonders interessant? Über welche Sportart wolltest du gerne schon einmal mehr wissen?

Diese Aufgabe gibt dir die Möglichkeit, dein Wissen und vielleicht sogar deine Leidenschaft bezüglich einer Sportart an deine Mitschülerinnen und Mitschüler weiterzugeben. Grundsätzlich ist zur Präsentation jede Sportart geeignet, die sich in der Schule umsetzen lässt. Falls du keine „Lieblingssportart“ hast oder dich für keine entscheiden kannst, solltest du dich trotzdem einer Gruppe anschließen. Dies ist auch möglich, wenn du die betreffende Sportart nicht beherrschst.



Foto: Fotolia/M. Rosenwirth

Ziel ist es, den Mitschülerinnen und Mitschülern einen praktischen Eindruck von der vorgestellten Sportart zu vermitteln. Für die Doppelstunde ist folgende Gliederung geeignet:

1. **Einführung** (maximal 5 Minuten)
Mögliche Aspekte dazu: Warum wurde gerade diese Sportart ausgewählt? Was fasziniert daran besonders? Was sind die wichtigsten Regeln? Welche Ausrüstung wird gebraucht. Welche Qualifikationen gibt es? Prominente Sportler?
2. **Aufwärmphase** (etwa 10 – 15 Minuten)
Ihre solltet eure Mitschülerinnen und Mitschüler so fordern, dass sie ins Schwitzen kommen und die Muskeln, die sie für diese Sportart brauchen, optimale Leistungen bringen können. Auf welche Muskelgruppen kommt es besonders an? Diese sollten gelockert, gedehnt und gestreckt werden, eventuell noch zusätzlich kleine Kraftübungen oder Lauftraining.
3. **Einführende kleine Übungen** (etwa 20 – 30 Minuten)
Vermittlung der wichtigsten Techniken. Hier könnt ihr vielleicht auf eure Erfahrungen im Vereinssport zurückgreifen oder in Fachliteratur oder im Internet recherchieren.
4. **Spielzeit** (etwa 20 – 30 Minuten)
Je nach Sportart einen kleinen Wettkampf, ein Spiel oder Match organisieren.

In die Benotung fließen ein

- Feedback der Mitschüler/innen
- Selbsteinschätzung
- Rückmeldung Lehrkraft