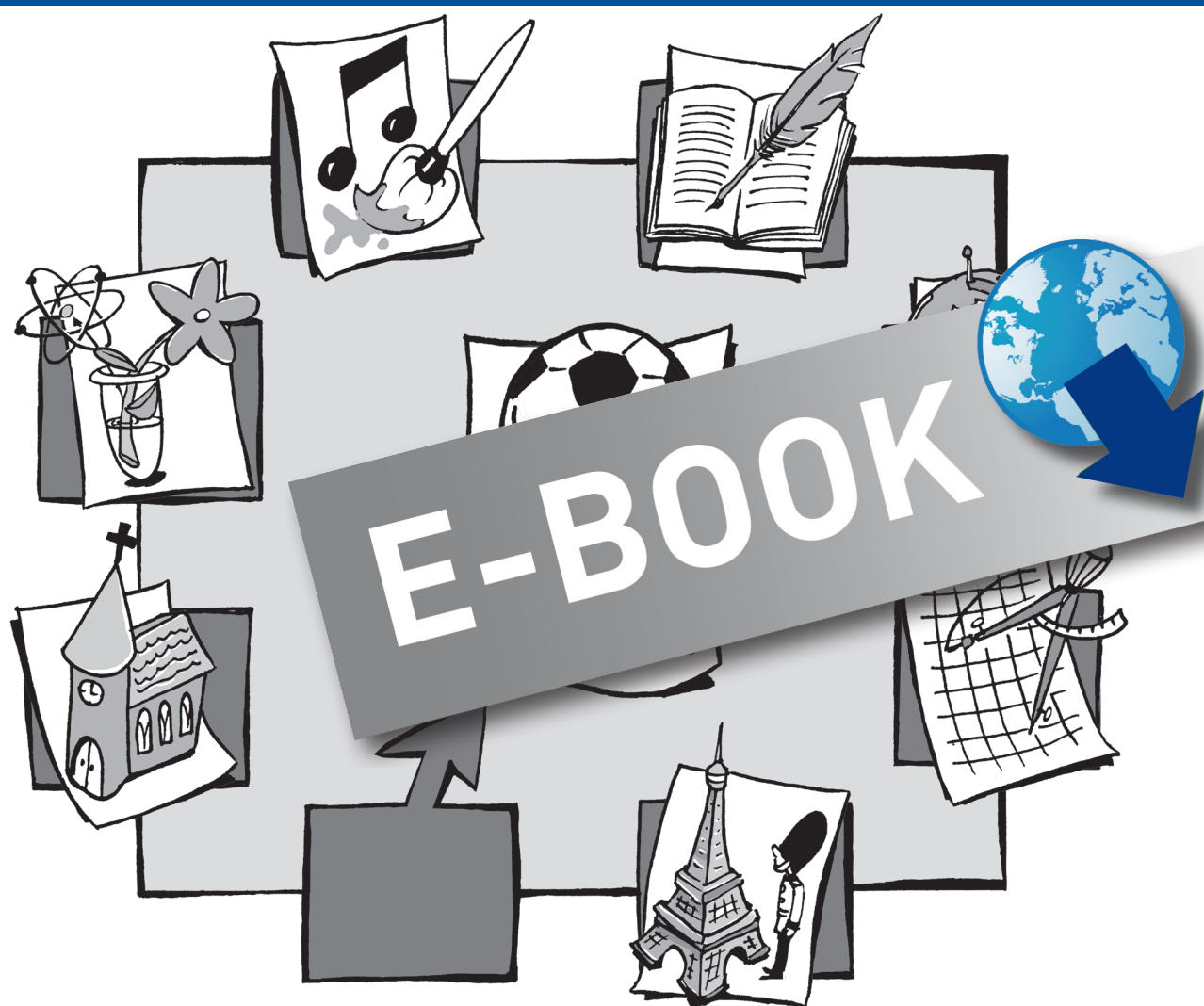


Anna Aleksandra Zakrzewski
Patrycja Frenz



Vertretungsstunden Sport 9./10. Klasse

**Sofort einsetzbar –
lehrplanorientiert – systematisch**

**Anna Aleksandra Zakrzewski
Patrycja Frenz**

Vertretungsstunden Sport 9./10. Klasse

**Herausgegeben von
Marco Bettner und Erik Dinges**



Persen Verlag

Die Autorinnen:

Anna Aleksandra Zakrzewski – Studienrätin an einer kooperativen Gesamtschule mit gymnasialer Oberstufe mit den Fächern Sport und Biologie

Patrycja Frenz – Lehrerin im Vorbereitungsdienst an einer Förderschule für Sport mit der Fachrichtung Lernhilfe und Erziehungshilfe

Die Herausgeber:

Marco Bettner – Rektor als Ausbildungsleiter für Mathematik und Informatik, Haupt- und Realschullehrer, Referent in der Lehrerfortbildung, zahlreiche Veröffentlichungen

Dr. Erik Dinges – Rektor an einer Schule für Lernhilfe, Referent in der Lehrerfortbildung, zahlreiche Veröffentlichungen

© 2012 Persen Verlag, Buxtehude
AAP Lehrerfachverlage GmbH
Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werkes ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den Einsatz im eigenen Unterricht zu nutzen. Downloads und Kopien dieser Seiten sind nur für den genannten Zweck gestattet, nicht jedoch für einen weiteren kommerziellen Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte oder für die Veröffentlichung im Internet oder in Intranets. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtes bedürfen der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages.

Die AAP Lehrerfachverlage GmbH kann für die Inhalte externer Sites, die Sie mittels eines Links oder sonstiger Hinweise erreichen, keine Verantwortung übernehmen. Ferner haftet die AAP Lehrerfachverlage GmbH nicht für direkte oder indirekte Schäden (inkl. entgangener Gewinne), die auf Informationen zurückgeführt werden können, die auf diesen externen Websites stehen.

Grafik: Oliver Wetterau, Roman Lechner (Station 2 und 3, Seite 36 / 37)
Satz: Satzpunkt Ursula Ewert GmbH, Bayreuth

ISBN 978-3-8344-5334-4

www.persen.de

Vorwort	4	Fahren, Rollen, Gleiten	
Aufwärmen		27. Lochnessmonster	43
1. Astronautenspiel	5	28. Detektiv auf Rollen	44
2. Atomspiel	6	29. Fahrrad-Stationen	45
3. Zeitgefühl	7	30. Hochhaus (Inliner)	47
4. Um die Erde herum	8	31. Skaterparcours	48
5. Dampflok	9	32. Skateball	49
6. Parteiball	10	33. Inlinestaffel	50
7. Molekülspiel	11	Mit/gegen Partner kämpfen	
Laufen, Springen, Werfen		34. Flussüberquerung	51
8. Bilder suchen	12	35. Spinnennetz	52
9. Ausdauerlaufen mal anders (Stationen)	13	36. Ringen und Raufen an Stationen	54
10. Biathlon	15	37. Die Höhle des Löwen	56
11. Activity	16	Spielen	
12. Bingo	17	<i>Endzonenspiele</i>	
13. Trampobasketball	18	38. Mattenrugby	57
14. Gruppenseilspringen	19	39. Schneller Ball	58
15. Frisbee-Wurfbude (Stationen)	21	<i>Geländespiele</i>	
16. Basket-Brennball	23	40. Finde die Flagge	59
17. Schlag den Gegner	24	<i>Kleine Spiele</i>	
Bewegung im Wasser		41. Wandball	60
18. Zombieball im Wasser	25	42. Stangentorball	61
19. Kerzenlicht	26	43. Kinball	62
20. Wasserkellner	27	<i>Rückschlagspiele</i>	
21. Biathlon im Wasser	28	44. Faustball	63
Bewegung an und mit Geräten		45. Brückentennis	64
22. 4er-Pyramiden (Stationen)	29	46. Badminton (Stationen)	65
23. 5er-Pyramiden (Stationen)	31	47. Pritschen und Baggern (Stationen)	67
24. Turnstationen	33	48. Tischtennis mal anders (Stationen)	69
Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten		<i>Zielschussspiele</i>	
25. Rope Skipping – Partnersprünge (Stationen)	36	49. Unihockey (Stationen)	71
26. Step-Aerobic (Stationen)	38	50. Bewegliche Körbe	73
		51. Mattenball	74
		Den Körper trainieren, die Fitness verbessern	
		52. Krafttraining (Stationen)	75
		53. Pilates (Stationen)	79

Das gehört zum Schulalltag: Kurzfristig muss eine Lehrkraft, die gerade Zeit hat, für eine Vertretungsstunde einspringen. Der Grundgedanke ist, dass diese Lehrkräfte, die kurzfristig – teilweise sogar fachfremd (!) – Vertretungsunterricht erteilen müssen, eine Sammlung von Unterrichtsmaterialien für das Fach Sport erhalten, die die wesentlichen Inhalte der Jahrgangsstufen 9 und 10 wiedergibt. Diese Kopiervorlagen ermöglichen es Ihnen, schnell eine thematische Auswahl zu treffen und damit eine Sportstunde zu unterrichten, die sich schnell, einfach und effektiv umsetzen lässt. Alle Schülerinnen und Schüler werden dabei entsprechend Ihrer Möglichkeiten in Bezug auf Bewegung und Koordination adäquat gefördert und gefordert.

Zu jeder **Stunde** existieren ein bis zwei Arbeitsblätter. Häufig gibt es eine Illustration zu der sportlichen Übung und eine genaue Beschreibung dazu.

Bestehend aus:

- Voraussetzung
- Vorbereitung
- Durchführung

- Ziel/Spielende
- (z.T.) Variationsmöglichkeiten
- (z.T.) Hinweise

Durch diese Vorgehensweise wird es gerade auch fachfremden Lehrkräften ermöglicht, passend für die Lerngruppe ausgewählte Inhaltsbereiche im Vertretungsunterricht zu finden.

Die folgenden großen Themenbereiche werden behandelt:

- Aufwärmen
- Laufen, Springen, Werfen
- Bewegung im Wasser
- Bewegung an und mit Geräten
- Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten
- Fahren, Rollen, Gleiten
- Mit/gegen Partner kämpfen
- Spielen
- Den Körper trainieren, die Fitness verbessern



Aufwärmen

Voraussetzungen

- zwei Matten
- bunte Markierungsteller

Vorbereitungen

- Die Größe des Spielfeldes wird festgelegt.
- In die Mitte des Spielfeldes werden zwei Matten nebeneinander gelegt. Sie stellen die Raumstation dar.
- Im gesamten Spielfeld werden die Markierungsteller beliebig als Planeten verteilt.

Durchführung

Das „Astronautenspiel“ ist ein Laufspiel, bei dem die Schülerinnen und Schüler als Astronauten Planeten im Weltall umkreisen. Zu Beginn des Spiels bekommen die Schülerinnen und Schüler die Anweisung: „Umkreist so viele Planeten wie möglich.“ Sie starten an der Raumstation und laufen zu einem beliebigen Planeten, umkreisen diesen und laufen zurück zur Station, denn der Sauerstoff reicht immer nur für das Umkreisen eines einzigen Planeten aus. Dort angekommen wird Sauerstoff getankt und die Reise um einen weiteren Planeten geht weiter. Nach einiger Zeit gibt die Lehrkraft eine weitere Anweisung, wie beispielsweise: „Umkreist alle gelben Planeten.“ Alle Astronauten laufen zu einem gelben Planeten, umkreisen diesen, kehren zur Raumstation zurück, umkreisen den nächsten gelben Planeten etc.

Ziel / Spielende

Das Spiel kann nach Belieben beendet werden.

Variationen

- Umkreist alle roten und blauen Planeten, ...
- Umkreist zu zweit, zu dritt, zu viert, ... so viele Planeten wie möglich.

Hinweise

- Passiv teilnehmende Schülerinnen und Schüler können die Anweisungen geben.
- Der Einsatz von Musik ist während des Laufens möglich.



Voraussetzungen

- Musik

Vorbereitungen

- Es wird ein Signal vereinbart, auf das die Schülerinnen und Schüler hin ihre Bewegung stoppen. Das Signal kann beispielsweise das Stoppen der Musik sein.

Durchführung

Das „Atomspiel“ ist ein Laufspiel, bei dem die Schülerinnen und Schüler zur Musik kreuz und quer in der Halle laufen und ihre Bewegung auf das vereinbarte Signal hin stoppen. Dann wird ein Merkmal von der Lehrkraft gerufen. Diesem Merkmal entsprechend findet die Gruppenbildung statt. Mögliche Merkmale können sein: Haarfarbe, Wohnort, bestimmte Personenanzahl etc. Die gebildeten Gruppen erhalten eine Bewegungsaufgabe, wie beispielsweise: „Stellt euch nun in der Gruppe so auf, dass lediglich zwei Hände den Boden berühren.“ Nach erfolgreicher Beendigung der Bewegungsaufgabe lösen sich die Gruppen auf, die Schülerinnen und Schüler laufen wieder kreuz und quer in der Halle umher und es folgen weitere Anweisungen.

Ziel / Spielende

Das Spiel kann nach Belieben beendet werden.

Variation

Das Spiel kann mit Ausscheiden gespielt werden. Die Person, die keine Gruppe gefunden hat, scheidet aus und kann sich am Spielfeldrand mit zusätzlichen Bewegungsaufgaben beschäftigen.

Hinweis

Passiv teilnehmende Schülerinnen und Schüler können die Musikanlage bedienen und die Anweisungen geben.



Aufwärmen

Voraussetzungen

- Stoppuhr
- Langbänke
- Blatt Papier und Stift

Vorbereitungen

Keine

Durchführung

Das Spiel „Zeitgefühl“ ist ein Laufspiel, bei dem die Schülerinnen und Schüler versuchen, vorgegebene Zeitangaben abzuschätzen. Alle Schülerinnen und Schüler laufen kreuz und quer in der Halle umher und bestimmen ihre Laufgeschwindigkeit selbst. Die Lehrkraft gibt die Länge der Laufzeit vor, wie beispielsweise „Bitte zwei Minuten laufen.“ Die Läufer haben die Aufgabe, die Laufzeit möglichst genau abzuschätzen und dementsprechend lange zu laufen. Wer der Meinung ist, die Zeit ist abgelaufen, stellt sich auf die Langbank. Wenn alle Schülerinnen und Schüler das Laufen eingestellt haben, wird der Sieger ermittelt. Diejenige Person, die die Laufzeit mit der geringsten Zeitabweichung geschätzt hat, bekommt einen Punkt.

Ziel / Spielende

Das Spiel kann nach Belieben beendet werden. Die Person mit den meisten Punkten ist der Sieger.

Variationen

- Die Schülerinnen und Schüler laufen kreuz und quer in der Halle umher und schätzen die Zeit zwischen dem vorgegebenen Start- und Stoppsignal. Gewonnen hat diejenige Person, die die Zeit am genauesten bestimmen kann.
- Die Schülerinnen und Schüler laufen in Kleingruppen. Die vorderste Person erhält eine Stoppuhr, wählt eine Laufzeit zwischen einer und drei Minuten aus und bestimmt das zu laufende Tempo. Nach Ende des Laufes schätzen die Gruppenmitglieder ihre gelaufene Zeit. Die Person, die am besten die gelaufene Zeit abschätzen kann, erhält beim nächsten Durchgang die Stoppuhr und führt die Gruppe an.

Hinweise

- Um einen besseren Überblick über den Sieger pro Durchgang zu bekommen, ist es hilfreich, sich aufzuschreiben, wer von den Schülerinnen und Schülern mit seiner Schätzung am geringsten von der Laufzeit abweicht.
- Passiv teilnehmende Schülerinnen und Schüler können die Laufzeiten angeben und die Sieger notieren.