

GK Sport (spo1)	Fachlehrer: Frau Kästel
LB: Fitnesssport	Thema: (1) Krafttraining: Trainingsmethoden für das Krafttraining
Datum: 11.11.2022	
Ziele: Vorstellung von Trainingsmethoden für das Krafttraining (vgl. Veranstaltung vom 16.09.2022): Pyramidentraining, Supersätze (Variante 1: Antagonist & Agonist & Variante 2: gleiche Muskelgruppe → Es sollte je nach Methode auch auf Zusatzgewichte zurückgegriffen werden, deshalb UNBEDINGT mit der Parallelgruppe zwecks Materialien absprechen!)	
Teil 1 der Vorbereitung auf die Leistungskontrolle der Basismotorischen Tests.	

Kriterien:

Planung / Organisation

- Ausarbeitung eines Verlaufsplans für die geplante Einheit:

Zeit / Dauer	Inhalt (z.B. Erwärmung)	
	<ul style="list-style-type: none"> • Übung / Spiel / Inhalt • Durchführungshinweise, mögliche Fehler und Korrekturmöglichkeiten • Skizzen / Bilder 	<ul style="list-style-type: none"> • Hinweise • Materialien (s. auch Bestandsliste auf Moodle) • Organisatorisches • ...
...

- Abgabe der Ausarbeitung bis Mittwoch derselben Woche bis 15 Uhr auf Moodle als PDF
 - benötigtes Material deutlich kennzeichnen und ggf. vorher erfragen (vorhandene Menge usw.), Bestandsliste überprüfen
 - Angabe der verwendeten Quellen
- 60 Minuten Einheit
 - Erwärmung / Hauptteil / Abschluss (Cooldown, Spiel, Stretching)
 - Ausmaß der Bestandteile soll an den Inhalt angepasst werden!

Durchführung

- Schülerinnen und Schüler leiten alle Bestandteile an
 - Jeder der Gruppe muss in der Lage sein, die anderen Bestandteile anzuleiten.
 - Beim Ausfall einzelner Gruppenmitglieder müssen die restlichen Mitglieder die Einheit komplett durchführen.
- Es ist auf eine kreative und abwechslungsreiche Gestaltung zu achten.
 - ggf. mit anderen Gruppen absprechen

Zensierung

- Die Gruppen erhalten eine Gesamtpunktzahl und übernehmen die Binnendifferenzierung selbst bis zur nächsten Sparteinheit.
 - Bsp.: Gesamtpunktzahl der Gruppe: 33 Punkte
 - ➔ a) S1: 11 P S2: 11 P S3: 11 P
 - ➔ b) S1: 09 P S2: 11 P S3: 13 P
 - ➔ ...