

## Praxis: Monitoring einer Lektion (Langes Intervall)

		Intensität	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material	
Einstieg	<p>Gruppengrösse: 16 SuS: 2er-/4er-Teams</p> <p>Modalität/Ablauf: Torlinienball: Jedes Team gegen jedes. Vollgas-Fussball: Immer gleicher Gegner.</p> <p>Belastung: 2 Min.; hohe Intensität</p> <p>Pause: 2 Min.; passiv (Fragebogen ausfüllen)</p> <p>Anzahl Durchgänge: Torlinienball: 3 Vollgas-Fussball: 4</p> <p>Anzahl Serien: 2 (nur bei Fussball)</p> <p>Serienpause: 2 Min.; aktiv</p> <p>Dauer Trainingseinheit: Torlinienball: 12 Min. Vollgas-Fussball: 32 Min.</p>	5'	1	<p>Herunterladen einer App auf das Smartphone, welche die Herzfrequenz (HF) messen kann. Als erste Übung kann der Ruhepuls gemessen werden, um die Funktionen kennen zu lernen.</p> <p>Tipp: Cardiio (Apple), Samsung hat schon ein vorinstalliertes Programm</p>	<p>Alle</p> 	Smartphone
	10'	2	<p><b>5 Runden locker Laufen</b></p> <p>Anschliessend wird die HF gemessen um festzustellen, dass der Puls bereits höher ist und um sich mit der App vertraut zu machen.</p> <p><b>Bemerkung:</b> Zum Vergleich kann ein Liniensprint absolviert werden. So sehen die SuS, dass die HF mit intensiver Belastung nach oben geht.</p>	Alle	Smartphone	
	5'	3 bis 4	<p>Bewertungsbogen an alle SuS verteilen und erläutern.</p>			

	Intensität	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	15'	<p><b>2 bis 3</b></p> <p><b>Torlinienball</b> Wir teilen die Halle in zwei Spielfelder auf. Auf beiden Feldern spielen je zwei Mannschaften gegeneinander. Es spielt jedes Team einmal gegen die drei anderen Teams. Die Spieldauer ist 2 Min., die Pausendauer 2 Min.. Nach jedem Spiel werden die Beurteilungsbögen (Selbstbeurteilung, Foster-Skala und Fremdbeurteilung, Partner-Check) ausgefüllt.</p>	4 Schüler/innen pro Team	<p>2 Bälle mittlerer Grösse. Beurteilungsbögen und Schreibmaterial. Stoppuhr/Timer</p> <p>Tipp: Automatischer Timer «Tabata»</p>
	35'	<p><b>4</b></p> <p><b>Vollgas-Fussball-2:2</b> Auf zwei Feldern 2:2 Fussball spielen. Das Ziel ist, es mit einer möglichst hohen Intensität zu spielen. Die Teams so zusammenstellen, dass dies gewährleistet ist.</p> <p>Gespielt wird 4 x 2 Min. gegen den gleichen Gegner, die Pausendauer beträgt ebenfalls 2 Min.. Somit sind immer 2 Teams pro Feld am Spielen und 2 Teams am erholen/notieren. Serienpause: 2 Min. Feldgrösse: ½ Sporthalle (je nach Anzahl SuS Spielfelder anpassen).</p> <p><b>Variation:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Es können auch andere Sportarten gewählt werden, Unihockey, Basketball usw.</li> </ul>	<p>Pro Feld 4 Team mit jeweils 2 Schüler/innen pro Team</p> 	<p>Langbänke (Spielfelder trennen) Fussbälle/Futsalball Schwedenkastenelemente für Tore Stoppuhr/Timer</p>
	10'	<p><b>Kontrolle</b> Die Lehrperson kontrolliert bei den SuS ob sie den Bewertungsbogen komplett und richtig ausgefüllt haben (siehe Kasten).</p>	alle	
Ausklang	10'	Auslaufen und Stretching	alle	

**Downloads**

→ [Beurteilungsbogen \(Beispiel ausgefüllt\)](#)