

Thema	Koordinative Fähigkeiten: Bewegung und Sport mit digitalen Medien (4. Klasse – Mittelschule) – <i>Doppelstunde!</i>			
Lehrplanbezug:	☐ Verbessern der koordinativen Fähigkeiten			
Lernziele	☐ Die Schülerinnen und Schüler sollen verstehen, was koordinative Fähigkeiten sind. ☐ Die Schülerinnen und Schüler sollen verstehen, warum koordinative Fähigkeiten wichtig sind. ☐ Die Schülerinnen und Schüler sollen digitale Medien nutzen, um koordinative Übungen kennenzulernen.			
Unterrichtsplanung	Struktur	Inhalt	Materialien / Medien	Sozialform
	Einleitung	Nach der Begrüßung und dem Umziehen wird das Thema der Stunde – Koordinative Fähigkeiten – besprochen. (5 min)		
	Hauptteil	A) Theorie: Diskussion mit den SuS über die Wichtigkeit koordinativer Fähigkeiten im Sport. Welche koordinative Fähigkeiten gibt es? (Gleichgewicht, Rhythmus, Reaktion, Orientierung, Kopplung, Differenzierung, Umstellung) (5 min) B) Praxis: * Die SuS werden auf vier Gruppen aufgeteilt und eine Gruppenleiterin/ ein Gruppenleiter (GL) bestimmt * In jeder Ecke des Turnsaals wird ein Turnkasten aufgestellt und darauf ein Laptop platziert. * Als besondere Motivation wird ein skispezifisches Koordinationstraining aus dem Hochleistungssport vorgezeigt: https://www.youtube.com/watch?v=aN8WeAVQxFw * Praktische Durchführung von Übungen in der Turnhalle: Die SuS sollen gruppenweise auf den Laptops nach Übungen bzw. Online-Videos suchen. Dabei sollen sie überlegen, welche Übungen aufgrund der vorhandenen Materialien durchführbar sind bzw. ob die gefundenen Übungen für ihr Alter bzw. Können geeignet sind. Die Lehrkraft achtet dabei auf einen ausgewogenen Mix zw. Recherche und praktischer Durchführung, damit die Bewegungszeit	4 Turnkästen, 4 „Schullaptops“, Internetzugang, Je nach Verfügbarkeit: Koordinationsleiter (einzeln, doppelt), Tennisbälle, Gymnastikreifen, Rollwippe,	Gruppendiskussion (Sitzkreis am Turnsaalboden) Gruppenarbeit

		nicht zu kurz wird. (50 min) * Trinkpause (5 min) * Jede Gruppe präsentiert eine „Lieblingsübung“, die die anderen Gruppen dann auch mitmachen. (15 min)	Balanceboard, MFT-Disc,...	
	Abschluss, Zusammenfassung	▪ Abbau der Turnkästen und Laptops ▪ Abschlussdiskussion: Welche Tipps und Tricks wurden entdeckt? ▪ Gibt es Übungen, die ihr in euren Alltag integrieren könnt? ▪ Duschen und Umziehen (25 min)		Gruppendiskussion (Sitzkreis am Turnsaalboden)

