

Modulthema: Vermitteln Trainieren und Leisten von unterrichtsbezogenen sportmotorischen Fertigkeiten

ECTS-Anrechnungspunkte: 5

SWSt: 3

Übersicht über die im Modul beabsichtigten Lehrveranstaltungen:

Titel	Art der LV ¹⁾	Credits	Leistungs-nachweis	SWSt
Entwicklungsbedingte Trainingslehre	SE	2,00	IP	1,00
Leichtathletische Bewegungshandlungen: Lernen, Üben und Vermitteln	UE	1,50	IP	1,00
Turnerische Bewegungshandlungen: Können, Leisten und Vermitteln	UE	1,50	IP	1,00

¹⁾Art der LV: V (Vorlesung), S (Seminar), Ü (Übung)

Bildungsziele

Studierende sollen grundlegende Prinzipien, Methoden und Inhalte einer entwicklungsbedingten Trainingslehre vor dem Hintergrund des zukünftigen Arbeits- und Berufsfeldes reflektieren und zentrale turnerische und leichtathletische Fertigkeiten in ihrer Grundstruktur demonstrieren und vermitteln können.

Bildungsinhalte

- Grundlegende Prinzipien entwicklungsbedingter Trainingslehre
- Vielfältige Bewegungsformen an Gerätebahnen, im Klettergarten oder auf der Bewegungsbaustelle
- Strukturelle Körperspannung und Körpererfahrung im Drehen, Kippen, etc
- Methodische Übungsreihen zum Erlernen der Grundformen an Barren, Reck und Ringen sowie auf Boden, Kasten und Schwebebalken - Übungen des Turn10 Programms
- Helfen und Sichern
- Altersgemäße Übungsangebote und Vermittlungskonzepte zu den Themenbereichen: Laufen - Springen - Werfen - Stoßen
- Einführung in die Methodik grundlegender sportmotorischer Fertigkeiten: Starten, Beschleunigen und Sprinten. Weitspringen (Schrittweitsprung), Hochspringen (Schersprung, Flop), Schlagballwerfen und Kugelstoßen
- Methodik und Normen der Bewegungskorrektur

Lernergebnisse/Kompetenz

Studierende

... verfügen über Anwendungswissen bezüglich alters- und entwicklungsgerechter Methoden im Rahmen schulgerechter Trainingsprozesse. U1: (II)

... verfügen über sportpraktisches Können, Leistungs- und Demonstrationsfähigkeit in grundlegenden zentralen turnerischen und leichtathletischen Bewegungsfeldern. U5: (V)

... verfügen über Planungs- und Durchführungs-kompetenz von Unterrichtssequenzen zur altersgemäßen Schulung, Verbesserung und Stabilisierung ausgewählter konditioneller und koordinativer Fähigkeiten. D4, U8, F4: (IV, III, V)

Einzelbeschreibung der Lehrveranstaltung

Turnerische Bewegungshandlungen: Können, Leisten und Vermitteln
5265122, Mitmannsgruber P.

Allgemeine Anforderungen

- ◆ Besuch der Lehrveranstaltung im Ausmaß von **mindestens drei Vierteln** der tatsächlich gehaltenen Unterrichtseinheiten. Im **Einzelfall** ist das Nachholen versäumter Lehrveranstaltungen in einer anderen Gruppe nach Absprache mit mir möglich.
- ◆ Besuch der Lehrveranstaltung in entsprechender **Sportbekleidung** (beim Schwimmen Badeanzug, beim Eislaufen Haube und Handschuhe) ohne verletzungsgefährdende Gegenstände am Körper (Uhren, Ringe, Armreifen, Ketterl, Ohrringe, etc.) mit Schreibzeug;
- ◆ Vorlage folgender **Medien / Materialien**:

Ausdruck: Sichern & Helfen im Gerätturnen
 Wertungsblatt
- ◆ Aktive **Mitarbeit** in den Lehrveranstaltungen (incl. regelmäßige Aufzeichnungen über den persönlichen Leistungsstand)
- ◆ **Eigenkönnen**

Nähere Beurteilungskriterien

- Praktisches Eigenkönnen: Gerätturnen (Turn10 – Übungen)
- Sichern & Helfen (Demonstrationsvermögen)

MINDESTKRITERIEN:

Gerätturnen: Prüfungsgrundlage sind die Turn10 – Übungen.

Mindestanforderung:

Boden: Rolle vw, Rolle rw, Rad – Aufschwungen zum Handstand – Abrollen;

Kasten: Hocke über den Kasten quer;

Reck: Hüftaufschwung – Rückschwung zum Niedersprung – Unterschwung;

Barren: Vorschwung in den GS – Rolle vw i.d. GS – Rückschwung – ein Bein aufhocken – Wende

bzw. Turnbank: Schrittsprung auf die TB – Rolle vw – Strecksprung mit halber Drehung als Abgang;

Für eine positive Gesamtbeurteilung ist die positive Absolvierung aller Beurteilungskriterien Voraussetzung. Gestalten Sie Ihren persönlichen, längerfristigen Trainingsplan auf Grund des zuvor festgestellten Ist-Zustandes.

Termine: Do, 15:30-17:05

1	07.03.	Einführung, Gerätturnspezifisches, themenausgerichtetes Aufwärmen (Teppichfliesen und/oder Übungen zu Dritt, Körperspannung, Absprungtrampolin)
2	14.03.	MÜR Boden incl. Sichern & Helfen, Prüfungsübungen
3	21.03.	MÜR Reck incl. Sichern & Helfen, Prüfungsübungen
4	04.04.	MÜR Kasten incl. Sichern & Helfen, Prüfungsübungen
5	11.04.	MÜR Balken/Barren incl. Sichern & Helfen, Prüfungsübungen
6	18.04.	Ringe, Sichern & Helfen an allen Geräten
7	25.04.	Absprungtrampolin, Weiterführende Übungen an allen Geräten

Entwicklungsbedingte Trainingslehre
5265120, Mitmannsgruber P.

Allgemeine Anforderungen

Schriftliche Prüfung über die Inhalte des Seminars
Grundlage: Skriptum „Trainingslehre“

Persönliches Portfolio „Entwicklungsbedingte Trainingslehre“
(lehrveranstaltungsbezogen)

- Kurze Dokumentation des Lernprozesses
- Kurze Reflexion zu den Lehrveranstaltungen

!Abgabe zum Prüfungstermin!

(Gruppen-)Arbeitsauftrag

Überarbeitung sowie Zusammenfassung eines Kapitels aus dem Lehr- und Lernbehelf zur „Trainingslehre“ bis zum jeweiligen Termin (siehe Zeitplan).
Relevante Aspekte: Literaturangabe, Rechtschreibüberprüfung, Bilder/Videos, ppt, Umsetzungsmöglichkeiten in der Schule;

Termine: Do, 13:50-15:25

1	07.03.	GD
2	14.03.	Einführung, Bekanntgabe der Anforderungen
3	21.03.	Training, Ausdauer 1 (<i>Vortrag: Nach uns die Sintflut?</i>)
5	04.04.	Ausdauer 2, Trainingsprinzipien
7	11.04.	Belastbarkeit und Leistungsaufbau, Kraft
8	18.04.	Schnelligkeit
9	25.04.	Motorische Entwicklung, <i>Kontrollverfahren + Tests (evtl. TS)</i>
10	02.05.	Beweglichkeit, Dehnungsübungen (evtl. TS), schriftliche Überprüfung (i.P.)

Leichtathletische Bewegungshandlungen
5265121, Mitmannsgruber P.

Allgemeine Anforderungen

- ◆ Besuch der Lehrveranstaltung im Ausmaß von **mindestens drei Vierteln** der tatsächlich gehaltenen Unterrichtseinheiten. Im **Einzelfall** ist das Nachholen versäumter Lehrveranstaltungen in einer anderen Gruppe nach Absprache mit mir möglich.
- ◆ Besuch der Lehrveranstaltung in entsprechender **Sportbekleidung** (beim Schwimmen Badeanzug, beim Eislaufen Haube und Handschuhe) ohne verletzungsgefährdende Gegenstände am Körper (Uhren, Ringe, Armreifen, Ketterl, Ohrringe, etc.) mit Schreibzeug;
- ◆ Aktive **Mitarbeit** in den Lehrveranstaltungen (incl. regelmäßige Aufzeichnungen über den persönlichen Leistungsstand)

◆ **Eigenkönnen**

MINDESTKRITERIEN Damen, (Herren):

- 100m Lauf: , 17:00 (14,50) s
- Hochsprung: 1,05 (1,20) m
- Weitsprung: 3,25 (4,00) m
- Kugelstoß 4 (7,25) kg: 5,75 (6,50) m
- 2000m Lauf: 12,00 (11,30) min.

TECHNIKNACHWEIS (Grobform):

Weitsprung (Schrittweitsprung), Hochsprung (Schersprung, Flop), Kugelstoß, Schlagballwurf

Für eine positive Gesamtbeurteilung ist die positive Absolvierung aller Beurteilungskriterien Voraussetzung. Gestalten Sie Ihren persönlichen, längerfristigen Trainingsplan auf Grund des zuvor festgestellten Ist-Zustandes.

Termine: DI, 14:40-16:30

1	07.05.	Enfällt
2	14.05.	Starten, Beschleunigen, Sprinten
3	21.05.	Werfen, Schlagballwurf
4	28.05.	Weitsprung
5	04.06.	Hochsprung
6	11.06.	Laufen, Laufspiele, Stoßen, Springen
7	18.06.	Geländelauf, Orientierungslauf
8	25.06.	Prüfungsübungen