

BEITRÄGE

- Kompetenzorientiert und bewegungsintensiv Ausdauerbelastungen im Sportunterricht thematisieren
- Geschlechtsspezifische Unterschiede im physischen Selbstkonzept bei Schülerinnen und Schülern
- Das Arbeitsblatt als Kommunikationsmedium im Sportunterricht
- Zur didaktischen Legitimation von Bewegungsspielen und deren Vermittlung in Turnen und Sport

LEHRHILFEN

- „Chillaxt durch den Tag“
- Verbesserung von Zuglänge und Zugfrequenz im Schwimmen



vereinigt mit

**KÖRPER-
ERZIEHUNG**
Das Fachmagazin für Sportlehrerinnen und Sportlehrer

Herausgegeben vom Hofmann-Verlag

Schriftleiter: Prof. Dr. Günter Stibbe

Redaktionskollegium:

Dr. Frank Bächle

Prof. Dr. H. P. Brandl-Bredenbeck

Prof. Dr. Ulrike Burrmann

Dr. Silke Haas

Dr. Barbara Haupt

Martin Holzweg (Vertreter des DSLVL)

Prof. Dr. Michael Krüger

Prof. Dr. Stefan Künzell

Prof. Dr. Jessica Süßenbach

Prof. Dr. Thomas Wendeborn

Redaktionsassistent: Dr. Sebastian Ruin

**Manuskripte, Besprechungsexemplare und
Besprechungen für den Hauptteil an:**

Dr. Sebastian Ruin

DSHS Köln, Institut für Sportdidaktik und
Schulsport, Am Sportpark Müngersdorf 6,
50933 Köln

E-Mail: sportunterricht@dshs-koeln.de

Manuskripte für die „Lehrhilfen“ an:

Dr. Frank Bächle

E-Mail: lehrhilfen@hofmann-verlag.de

Nachrichten und Informationen an:

Prof. Dr. Thomas Wendeborn

Universität der Bundeswehr München

Fakultät für Humanwissenschaften

Institut für Sportwissenschaft

Werner-Heisenberg-Weg 39, 85577 Neubiberg

E-Mail: thomas.wendeborn@unibw.de

Erscheinungsweise: Monatlich

(jeweils in der 1. Hälfte des Monats)

Bezugsbedingungen:

Jahresabonnement (12 Ausgaben) € 64,80

Sonderpreis für Studierende € 53,40

Sonderpreis für Mitglieder des DSLVL € 53,40

Einzelheft € 7,- (jeweils zuzüglich Versandkosten).

Mitglieder des DSLVL Nordrhein-

Westfalen, Hessen und Berlin erhalten sport-

unterricht im Rahmen ihrer Mitgliedschaft

kostenfrei.

Die Abonnement-Rechnung ist sofort zahl-

bar rein netto nach Erhalt. Ein Abonnement

wird für ein Jahr abgeschlossen und verlän-

gert sich um ein weiteres Jahr, wenn nicht

schriftlich bis drei Monate vor Ablauf des Be-

zugszeitraumes gekündigt wurde.

Die Post sendet Zeitschriften auch bei Vor-

liegen eines Nachsendeantrags nicht nach!

Deshalb bei Umzug bitte Nachricht an den

Verlag mit alter und neuer Anschrift.

Vertrieb: siehe Verlag

Telefon (0 71 81) 402-124

E-Mail: sportunterricht@hofmann-verlag.de

Anzeigen: siehe Verlag

Tel. (0 71 81) 402-124, Fax (0 71 81) 402-111

Druck:

Medienhaus Plump GmbH, Rheinbreitbach

ISSN 0342-2402

© by Hofmann-Verlag GmbH & Co. KG

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck nur mit

ausdrücklicher Genehmigung der Redaktion

und des Verlags mit Quellenangabe.

Verlag:

Hofmann-Verlag GmbH & Co. KG

Postfach 1360, D-73603 Schorndorf

Tel. (0 71 81) 402-0, Fax (0 71 81) 402-111

E-Mail: info@hofmann-verlag.de

Brennpunkt		337
Beiträge	<i>Yolanda Demetriou, Julia Hapke & Carolina Olufemi</i> Kompetenzorientiert und bewegungsintensiv Ausdauerbelastungen im Sportunterricht thematisieren	338
	<i>Sascha Ketelhut, Emanuel Wehlan & Kerstin Ketelhut</i> Geschlechtsspezifische Unterschiede im physischen Selbstkonzept bei Schülerinnen und Schülern	346
	<i>Marcus Wegener</i> Das Arbeitsblatt als Kommunikationsmedium im Sportunterricht	351
	<i>Alexander Priebe</i> Zur didaktischen Legitimation von Bewegungsspielen und deren Vermittlung in Turnen und Sport	356
Lehrhilfen	<i>Maike Gruber, Lisa Lorenz, Pascal Senn & Klaus Bös</i> „Chillaxt durch den Tag“	363
	<i>Benjamin Holfelder & Christian Reinschmidt</i> Verbesserung von Zuglänge und Zugfrequenz im Schwimmen	369
Tagungsbericht		375
Nachrichten und Informationen		378
Fortbildungen und Veranstaltungen des Deutschen Sportlehrerverbandes		379
Nachrichten und Berichte aus dem Deutschen Sportlehrerverband		381

Titelbild

© LSB NRW | Foto: Andrea Bowinkelmann

Beilagenhinweis:

Der Gesamtauflage dieser Ausgabe liegt eine Beilage der Firma Klühspies Reisen GmbH & Co. KG, 58533 Halver-Oberbrügge, bei.

Yolanda Demetriou, Julia Hapke & Carolina Olufemi

Kompetenzorientiert und bewegungsintensiv Ausdauerbelastungen im Sportunterricht thematisieren

Kompetenzorientierter Sportunterricht zielt auf wissensbasierte Handlungskompetenz im Sport und benötigt neben motorischen, bewegungsintensiven Unterrichtsphasen auch kognitiv-reflexive und somit zwangsläufig auch bewegungsarme Unterrichtsphasen. Gleichzeitig gilt ein hoher Anteil an Bewegungszeit als ein Merkmal guten Sportunterrichts. Studien in Deutschland zeigen, dass die nationalen Empfehlungen von 40% Bewegungszeit in einer Sportunterrichtsstunde bislang nicht erfüllt werden. Zeitgemäßer Sportunterricht steht somit vor der Herausforderung, die ohnehin schon nicht einfache Forderung nach einem gewissen Maß an Bewegungszeit mit den kognitiv-reflexiven Zielen und Gestaltungsmerkmalen eines kompetenzorientierten Sportunterrichts in Einklang zu bringen. In diesem Beitrag wird eine kompetenzorientierte Unterrichtsstunde vorgestellt und im Hinblick auf die vorhandene Bewegungsintensität evaluiert, welche beiden Ansprüchen genügt.

Competence and Intense Movement Periods for Endurance Training in Physical Education

Competence emphasized physical education aims toward knowledge based movement competence in sports and, in addition to motoric and movement intensive periods of the lesson, also requires cognitive-reflective moments and therefore necessary lesson phases with hardly any movement. Simultaneously good physical education is characterized by a high amount of movement. However studies within Germany show that the national recommendations for 40% of movement time in each lesson are not being reached. Therefore contemporary physical education is challenged to find the balance between fulfilling this difficult recommendation in addition to cognitive reflective objectives and creative characteristics of physical education oriented toward competence. The authors present an example lesson which fulfills the expected criteria.

Sascha Ketelhut, Emanuel Wehlan & Kerstin Ketelhut

Geschlechtsspezifische Unterschiede im physischen Selbstkonzept bei Schülerinnen und Schülern

Das Jugendalter ist von markanten physischen, psychischen und sozialen Veränderungen geprägt. Vor dem Hintergrund dieser Veränderungsprozesse kann es bekanntermaßen in dieser Lebensphase zu einer Instabilität des Selbstkonzepts kommen. Welche Abweichungen sich hinsichtlich der subjektiven Bewertung des körperbezogenen Selbst und der objektiv gemessenen körperlichen Leistungsfähigkeit aufgrund geschlechtsspezifischer Unterschiede zeigen, soll anhand der vorliegenden Daten erläutert werden.

Gender Specific Differences in Students' Physical Self-Concepts

Adolescence is characterized by severe physical, psychological and social changes. Due to these changes, this stage of life can lead to an instability of one's self-concept. With reference to the compiled data the authors describe the deviations in the subjective evaluation of one's physical self-concept and the objectively measured physical performance level based on gender specific differences.

Marcus Wegener

Das Arbeitsblatt als Kommunikationsmedium im Sportunterricht

Das Arbeitsblatt stellt eine besondere Form der Kommunikation im Sportunterricht dar. Aber ist der Einsatz dieses Kommunikationsmediums in der Sporthalle überhaupt sinnvoll? Der Beitrag reflektiert den besonderen Nutzen des Arbeitsblatts für den Sportunterricht und gibt der Lehrkraft Prinzipien an die Hand, wie das Arbeitsblatt für den Einsatz in der Sporthalle zu gestalten ist sowie welcher zusätzlichen Moderation es im Unterricht bedarf. Grundsätzlich ist dabei ein kommunikationstheoretischer Zugang.

The Worksheet as a Communicative Means in Physical Education

Worksheets offer a special means of communication in physical education, but is their use in the gym really meaningful? Based on a communicative theoretical approach the author discusses the particular advantage of worksheets in physical education and gives guidelines on how physical educators should design and introduce worksheets in the gym.

Alexander Priebe

Zur didaktischen Legitimation von Bewegungsspielen und deren Vermittlung in Turnen und Sport

Spielen und Spiele stellen ein wichtiges Thema von Bildung und Erziehung in Turnen und Sport dar. Die Bewegungsspiele, um die es hier geht, werden als Ausdruck eines anthropologisch begründeten Weltzugangs verstanden, die zugleich in einen historischen, kulturellen und sozialen Zusammenhang eingebunden sind. Wie diese Spiele seit dem 19. Jahrhundert überaus vielseitig und kontrovers pädagogisch begründet wurden und dadurch Fragen zur Vermittlung von Spielen bis heute beeinflusst werden, zeigt der Beitrag in einem historischen Überblick auf.

How Movement Games Were Educationally Justified and Taught in Gymnastics and Sports: A Historical Survey

Playing and games are important topics for education and rearing in gymnastics and sports. The addressed movement games in this article are considered an expression of an anthropological approach to life with respect to a connected historic, cultural and social context. In his historic survey since the nineteenth century, the author presents how these games have been controversially discussed, educationally evaluated and have hitherto influenced the instruction of games.