



Sport LP+

Make it happen – bilingualer Unterricht im Fach Sport

REALSCHULE BAYERN

13.07.2023 David Matheisl



Make it happen – bilingualer Unterricht im Fach Sport

David Matheisl, 39 Jahre.

Englisch / Sport (m)

seit 2011 an der Staatlichen Realschule Hilpoltstein

ab 2021/22 Abordnung (drittel Stelle) an FAU Erlangen-Nürnberg,

Lehrstuhl Fachdidaktik mit Schwerpunkt des Englischen (Prof. Dr. Piske)

Seit Anfang 2021 externer Mitarbeiter im Arbeitskreis Bilingual am ISB,

Seit 2022/23 Mitglieder des Arbeitskreis Bilingual

Ansprechpartner für Sport

Make it happen – bilingualer Unterricht im Fach Sport



©ISB

AGENDA

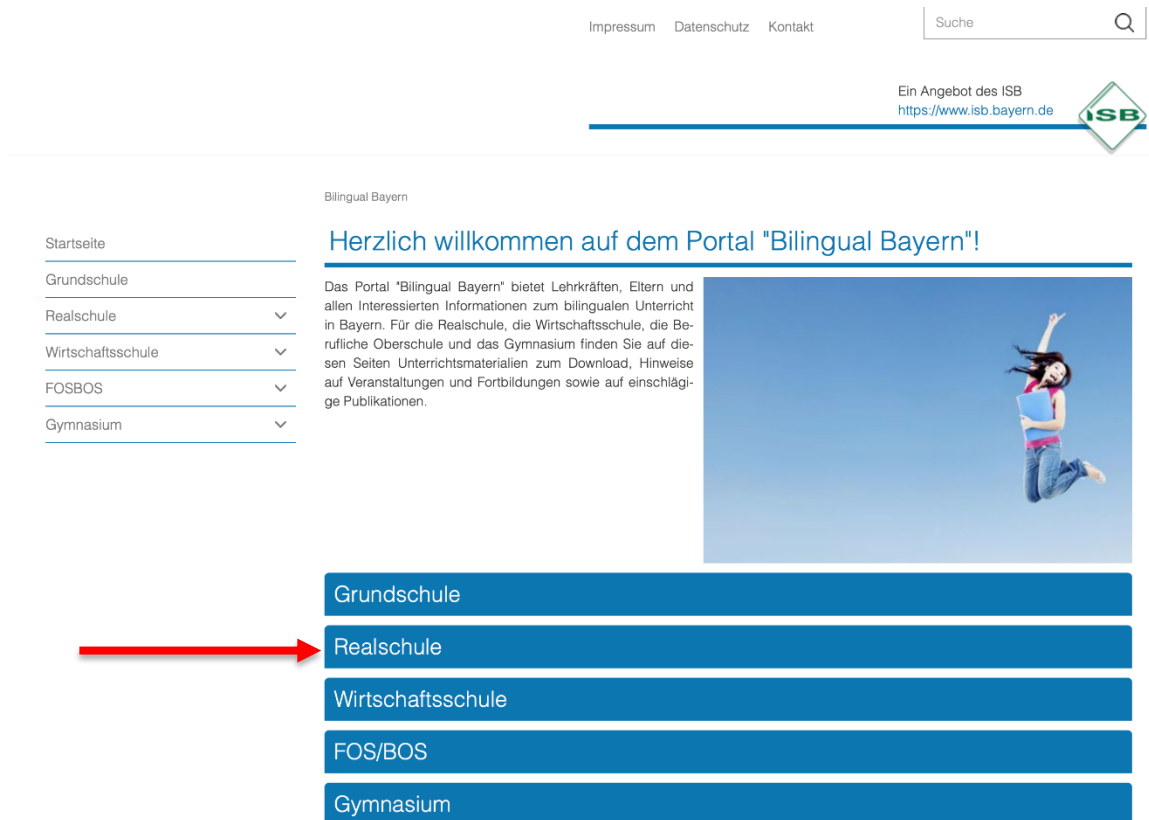
- A** Konzept: „bilinguale Züge an Realschulen“
- B** Überlegungen: Vorteile von Bewegung für das Lernen
- C** Ideen und Beispiele für Bewegung im Unterricht
- D** Das Fach Sport bilingual unterrichtet
- E** Ideen und neue Beispiele Sport Bilingual
- F** Ausblick und Möglichkeiten
- G** Literatur + Arbeitsmaterial
- H** Fragen, Wünsche, Anregungen, Diskussion

Make it happen – bilingualer Unterricht im Fach Sport

A

Konzept: bilinguale Züge an bayerischen Realschulen

Portal: www.bilingual.bayern.de



The screenshot shows the homepage of the 'Bilingual Bayern' portal. At the top, there are navigation links for 'Impressum', 'Datenschutz', and 'Kontakt', along with a search bar. Below this, it states 'Ein Angebot des ISB' with the URL 'https://www.isb.bayern.de' and the ISB logo. The main content area features a navigation menu on the left with categories: 'Startseite', 'Grundschule', 'Realschule', 'Wirtschaftsschule', 'FOSBOS', and 'Gymnasium'. The main heading reads 'Herzlich willkommen auf dem Portal "Bilingual Bayern"!'. Below the heading, there is a paragraph of introductory text and a large image of a young woman jumping joyfully. At the bottom of the screenshot, a vertical list of blue buttons represents the navigation menu, with a red arrow pointing to the 'Realschule' button.

- Startseite
- Grundschule
- Realschule ^
- Informationen
- Geschichte
- Geographie
- Biologie
- Informationstechnologie
- Physik
- Wirtschaft und Recht
- Religionslehre katholisch
- Musik
- Sport
- Ernährung und Gesundheit
- Kunst
- Mitwirkende
- Bildnachweis
- Wirtschaftsschule v
- FOSBOS v
- Gymnasium v

Feedback
Kontakt Arbeitskreis Bilingual

Bilinguale Züge an der bayerischen Realschule

Seit über zehn Jahren wird bilingualer Unterricht erfolgreich an bayerischen Realschulen erteilt. Unterrichtssprache ist vorrangig Englisch, unterstützend kann auf Deutsch zurückgegriffen werden, etwa zur Einführung von Fachbegriffen oder zur Klärung komplexer Inhalte. Momentan können Schülerinnen und Schüler an über 100 Schulen den Bilingualen Zug wählen, beispielsweise in den Sachfächern Geschichte, Geographie, Biologie, Physik, Informationstechnologie, Wirtschaftswissenschaften, Musik, Kunst oder Sport. Im Vergleich zum regulären Sachfachunterricht steht hierzu eine zusätzliche Wochenstunde zur Verfügung. Bilinguale Züge erstrecken sich über die Jahrgangsstufen 7, 8 und 9 und sind in gleicher Weise wie das reguläre Sachfach vorrückenrelevant. Zur Vorbereitung des Bilingualen Zuges wird im zweiten Schulhalbjahr der Jahrgangsstufe 6 ein einführender Kurs angeboten.

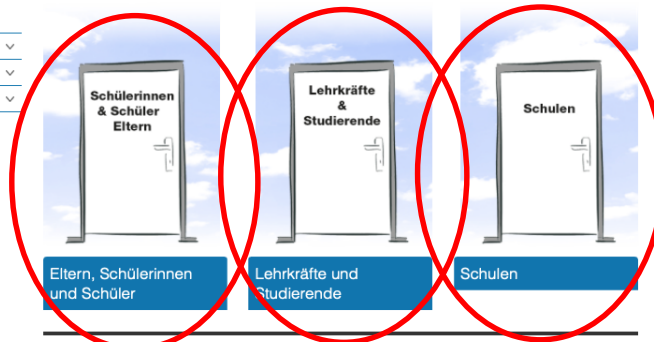
Durch sach- und anwendungsbezogene Inhalte, unterstützende Methoden (z. B. *Scaffolding*) und pädagogische Sensibilität werden die Schülerinnen und Schüler in ihren Lernprozessen gefördert. Die im Bilingualen Zug erworbenen Fähigkeiten, interkulturelles Bewusstsein sowie Selbstvertrauen im Umgang mit Sprache und kommunikativen Situationen wirken weit über die schulische Laufbahn der Schülerinnen und Schüler hinaus.

Wenn Sie organisatorische Fragen, Anregungen oder Hinweise zu diesem Portal haben, wenden Sie sich an

Ariane Saller IR
Tel. 089/2170 2666

Bei Themen, die einzelne Fächer betreffen, wenden Sie sich bitte an die jeweiligen Kontakte im [Arbeitskreis am ISB](#).

[Nach oben](#)



- eSessions aktuell
- Fachtagung
- Infobriefe

Netzwerk Realschule Bilingual

Fächer

HISTORY	GEOGRAPHY	BIOLOGY	ICT
PHYSICS	ECONOMICS & LAW	CATHOLIC RE	ART

Eltern, Schülerinnen und Schüler

Informationen
... für Eltern, Schülerinnen und Schüler
... für Lehrkräfte
... für Schulen
Infobriefe
eSessions
Fachtagung
Netzwerk RS Bilingual
Geschichte
Geographie
Biologie
Informationstechnologie
Physik
Wirtschaft und Recht
Religionslehre katholisch
Musik
Sport
Ernährung und Gesundheit
Kunst
Mitwirkende
Bildnachweis

Go bilingual
Willkommen im Bilingualen Zug! Hier einige Informationen, die die Entscheidung erleichtern.
Dein Ticket in die englischsprachige Welt!
Für drei Stunden in der Woche fühlst du dich wie ein *student* an einer *High School* in den USA, *Secondary Modern School* in Großbritannien oder Irland. Originaltexte und Medien bereiten dich auf die Arbeitswelt im vereinten Europa und einer globalisierten Welt vor. Deine Englischkenntnisse verbessern sich ganz nebenbei - *Learning by Doing*.

Vorteile der Bilingualen Züge

- Fremdsprachenlernen auf natürliche Weise
- individuelle Lernmethoden
- Freude am Sachfach erleichtert das Sprachenlernen
- Förderung der Denk- und Merkfähigkeit
- Interkulturelle Erfahrungen
- Selbstsicherheit im Umgang mit Sprachen
- bessere Chancen auf dem Arbeitsmarkt

Fahrplan für den Bilingualen Zug

Q & A - Fragen und Antworten für Schülerinnen, Schüler und Eltern

Ist der Bilinguale Zug etwas für mich?
Im Grunde genommen kannst du am Bilingualen Zug teilnehmen, wenn du dich dafür interessierst. Mitbringen solltest du eine positive Arbeitshaltung, die Motivation, ein Sachfach in der Fremdsprache zu erlernen und die Fähigkeit, konzentriert zu arbeiten.

Wie genau läuft der Bilinguale Zug ab?
Der Bilinguale Zug erstreckt sich über die Jahrgangsstufen 7, 8 und 9. Zur Vorbereitung wird in Jahrgangsstufe 6 ein Vorkurs angeboten. Die meisten Schulen organisieren den Vorkurs im zweiten Schulhalbjahr von Jahrgangsstufe 6 als Doppelstunde. Für weitere Informationen frag am besten direkt bei deiner Schule nach.

Jgst.	Zeitplan	Inhalt
6	Dezember/Januar	Information für Eltern und Schülerinnen/Schüler an den Schulen
	Februar/März	Anmeldung
	April bis Juli	Vorbereitungskurs Einführung, Methoden und Tipps für den Bilingualen Zug (ca. 2 Wochenstunden)
7	ganzes Schuljahr	Bilingualer Zug
8		ein Sachfach wird möglichst durchgängig in der Fremdsprache erteilt (reguläre Wochenstundenzahl + 1 Stunde)
9		

Wieviel Englisch bzw. Deutsch wird im Unterricht gesprochen?

Grundsätzlich wird der bilinguale Unterricht in der Fremdsprache Englisch abgehalten. Gelegentlich kann auch „bi-lingual“, d. h. in der Fremdsprache und teils in der Unterrichtssprache Deutsch unterrichtet werden. Mit grundlegenden Daten und Begriffen bzw. Fachbegriffen sollte sowohl in der Fremdsprache als auch in Deutsch korrekt umgegangen werden. Dazu wird im Laufe jeder bilingualen Unterrichtseinheit ein fremdsprachliches „Gerüst“ für den Umgang mit den Inhalten gebaut, d.h. wichtige Wen-

[mehr](#)

Lehrkräfte & Studierende

- Informationen
 - ... für Eltern, Schülerinnen und Schüler
 - ... für Lehrkräfte
 - ... für Schulen
- Infobriefe
- eSessions
- Fachtagung
- Netzwerk RS Bilingual
- Geschichte
- Geographie
- Biologie
- Informationstechnologie
- Physik
- Wirtschaft und Recht
- Religionslehre katholisch
- Musik
- Sport
- Ernährung und Gesundheit
- Kunst
- Mitwirkende
- Bildnachweis

Bilingual Bayern » Realschule » Informationen » ... für Lehrkräfte

Kontakt Arbeitskreis Bilingu-

Teach bilingual

Sie unterrichten Englisch und ein Sachfach und haben Lust, beides zu verbinden und neue Wege zu gehen? Sie freuen sich über mehr Gestaltungsspielraum? Dann sind Sie richtig im Bilingualen Zug!

Für drei Wochenstunden unterrichten Sie wie eine Lehrkraft an einer britischen *Secondary Modern School* oder einer amerikanischen *High School*. Sie geben Ihr Sachfach auf Englisch, arbeiten mit authentischen Materialien und interagieren mit den Schülerinnen und Schülern in der Fremdsprache - *off the beaten track!*

Fahrplan durch das Schuljahr



Fächer

eSessions

Fachtagung

Infobriefe

Download Informationsmaterial

Q&As Fragen und Antworten für Lehrkräfte und Studierende

Wer kann bilingualen Sachfachunterricht erteilen?

Um bilingualen Sachfachunterricht zu erteilen, muss die Fakultas in der Fremdsprache und im Sachfach nachgewiesen werden. Auch Lehrkräfte mit der Lehrbefähigung für ein Sachfach und einer fremdsprachlichen Qualifikation nach § 113 LPO I können ein Sachfach bilingual unterrichten. Soll eine Lehrkraft mit Fakultas in Englisch ein anderes Sachfach bilingual unterrichten als das, für welches sie ausgebildet ist, so ist eine entsprechende Nachqualifikation erforderlich.

[mehr](#)

Wie kann ich mich fit machen für den Bilingualen Zug?

Es gibt viele Möglichkeiten sich auf den Bilingualen Zug vorzubereiten oder sich fortzubilden:

Der Arbeitskreis am ISB hält jährlich die Fachtagung "Bilinguale Züge an bayerischen Realschulen" ab.

Ebenso bietet der Arbeitskreis verschiedene eSessions an, die allgemeine wie fachspezifische Themen des bilingualen Unterrichts behandeln.

[mehr](#)

Was ist am Anfang zu beachten?

Die folgende Zusammenstellung gibt einen schnellen Überblick über die Erfolgsfaktoren beim Start eines Bilingualen Zuges.

Bilingualer Zug - Bausteine zum Erfolg

Schulen

- Informationen ^
- ...für Eltern, Schülerinnen und Schüler
- ...für Lehrkräfte
- ... für Schulen**
- Infobriefe
- eSessions
- Fachtagung
- Netzwerk RS Bilingual
-
- Geschichte v
- Geographie v
- Biologie v
- Informationstechnologie v
- Physik v
- Wirtschaft und Recht v
- Religionslehre katholisch v
-
- Musik
- Sport
- Ernährung und Gesundheit
- Kunst
- Mitwirkende
-
- Bildnachweis

Bilingual Bayern » Realschule » Informationen » ... für Schulen

Kontakt Arbeitskreis Bilingual

Choose bilingual

Der Zug der Zukunft - schön dass Sie einsteigen, *welcome on board!*

Die Entscheidung, das eigene Schulprofil zu erweitern und einen Bilingualen Zug anzubieten, steht für den zukunftsweisenden Bildungsansatz Ihrer Schule.

Zeitgemäßer bilingualer Sachfachunterricht in der Welt- und Geschäftssprache Englisch bietet Schülerinnen und Schülern Perspektiven, die weit über ihre schulischen Erfolge hinausreichen. In einer globalisierten und digitalisierten Arbeitswelt zählen interkulturelle und sprachliche Gewandtheit, Selbstvertrauen und Flexibilität zu Schlüsselqualifikationen. Der Bilinguale Zug macht Absolventen der bayerischen Realschule fit fürs Leben und erhöht ihre Chancen auf dem beruflichen Parkett.

Schritt für Schritt zum Bilingualen Zug



Planungshilfe *Schritt für Schritt zum Bilingualen Zug*

Infobriefe

eSessions

Fachtagung

Get connected - Teil des Netzwerks sein

Der Bilinguale Zug ist profilbildend, daher ist es empfehlenswert, ihn auf der Schulseite im BRN unter "Profilbereiche" einzutragen.

Beispiel für einen Eintrag im BRN: "Bilingualer Zug im Fach Geschichte in den Jahrgangsstufen 7 bis 9".

Selbstverständlich wird jede Realschule mit Bilingualem Zug auch hier im [Portal Bilingual Bayern](#) repräsentiert. Ihre Realschule ist noch nicht aufgeführt? Eine kurze *Nachricht* genügt.

Download Informationsmaterial

Zum Downloadbereich bitte Überschrift anklicken.

[Nach oben](#)

Q&As für Schulen

Welche Fächer können bilingual unterrichtet werden?

Grundsätzlich kann jedes Sachfach bilingual unterrichtet werden. An der bayerischen Realschule überwiegen die Fächer aus dem gesellschaftswissenschaftlichen Bereich. Besonders bieten sich Geographie, Geschichte, Informationstechnologie sowie Wirtschaft und Recht an.

Bilingual Bayern » Realschule » Informationen » Netzwerk RS Bilingual

Kontakt Arbeitskreis Bilingual

- Informationen
 - ...für Eltern, Schülerinnen und Schüler
 - ... für Lehrkräfte
 - ... für Schulen
 - Infobriefe
 - eSessions
 - Fachtagung
- Netzwerk RS Bilingual
 - Geschichte
 - Geographie
 - Biologie
 - Informationstechnologie
 - Physik
 - Wirtschaft und Recht
 - Religionslehre katholisch
 - Musik
 - Sport
 - Ernährung und Gesundheit
 - Kunst
 - Mitwirkende
 - Bildnachweis

Netzwerk Realschule Bilingual

Es ist nicht gut, daß der Mensch alleine sei, und besonders nicht, daß er alleine arbeite; vielmehr bedarf er der Teilnahme und Anregung, wenn etwas gelingen soll.

- Johann Wolfgang Goethe

Mit der Kooperation der Bili-Lehrkräfte steigt auch die Motivation für und Innovation im bilingualen Sachfachunterricht. Die Möglichkeiten zusammenzuarbeiten sind vielfältig, ob man in benachbarten Schulen nach Austauschmöglichkeiten sucht oder sich über das **Sachfach** zusammenfindet. Natürlich steht auch der **Arbeitskreis** mit Rat und Tat zur Seite.

Get connected - Teil des Netzwerks sein

Da der Bilinguale Zug profilbildend ist, sollte die Realschule mit dem Bilingualen Zug im Schulprofil des **BRN** eingetragen werden.

Selbstverständlich wird jede Schule mit Bilingualem Zug auch hier auf der Netzwerk-Seite des Portals repräsentiert.

Ihre Schule ist noch nicht auf dem Portal eingetragen? Eine kurze **Nachricht** genügt.

Realschulen nach Regierungsbezirk

Schulen im Regierungsbezirk können für den Austausch der Schulleitungen und Lehrkräfte eine wichtige Informationsquelle bieten.



Realschulen mit Bilingualem Sachfachunterricht nach Fächern

Aus der fachliche Zusammenarbeit entsteht der Austausch von Ideen, Materialien und Methoden.

- [Startseite](#)
- [Grundschule](#)
- Realschule** ^
- [Informationen](#)
- [Geschichte](#)
- [Geographie](#)
- [Biologie](#)
- [Informationstechnologie](#)
- [Physik](#)
- [Wirtschaft und Recht](#)
- [Religionslehre katholisch](#)
- [Musik](#)
- Sport**
- [Ernährung und Gesundheit](#)
- [Kunst](#)
- [Mitwirkende](#)
- [Bildnachweis](#)
-
- [Wirtschaftsschule](#) v
- [FOSBOS](#) v
- [Gymnasium](#) v

[Bilingual Bayern](#) » [Realschule](#) » Sport

[Kontakt Arbeitskreis Bilingual](#)

P.E. - Sport

Jump, run, kick, throw!

Was wäre England ohne Fußball oder *Cricket*, Schottland ohne Golf und die USA ohne *American Football*?

Sport verbindet aus soziokultureller Sicht, Hürden und Berührungängste werden abgebaut. Für das interkulturelle Lernen lassen sich feine Unterschiede, Gepflogenheiten und Gemeinsamkeiten verschiedener Kulturen ableiten.

Der auffordernde Charakter des Faches *Sport* motiviert Schülerinnen und Schüler dazu, spielerisch und kooperativ die englische Sprache anzuwenden und dabei ihren Wortschatz zu erweitern. Während die Bewegung das Lernen erleichtert, fördert und beschleunigt, bieten beliebte *Challenges* sowie Individual-, Mannschafts- und Trendsportarten aus englischsprachigen Ländern eine Fülle von Anwendungsmöglichkeiten im bilingualen Unterricht.

Let's do this!

Sm7 Disc Golf

Die Schülerinnen und Schüler entwickeln ihre Orientierungsfähigkeit weiter und beschreiten Möglichkeiten und Grenzen sportlicher Betätigung im Freien und beachten dabei Regeln des Miteinanders in Natur und Umwelt.

Auch erweitern sie systematisch ihre Erfahrung um das alternative Spiel *Disc Golf* und lernen einfache sportartspezifische Bewegungsmerkmale fachgerecht kennen und setzen diese bei ihrer sportlichen Betätigung um. Außerdem soll der Fairplay-Gedanken als übergeordnetes Ziel gewürdigt werden.

 [Material editierbar DOCX](#)

 [Material PDF](#)

TEAMWORK makes the DREAM work!

Sie haben aus Ihrem eigenen bilingualen Unterricht ein interessantes Projekt, Arbeitsblätter oder Stundenentwürfe, die hierher passen? Unterstützen Sie die bilinguale Gemeinschaft mit Ihren Unterrichtsideen!

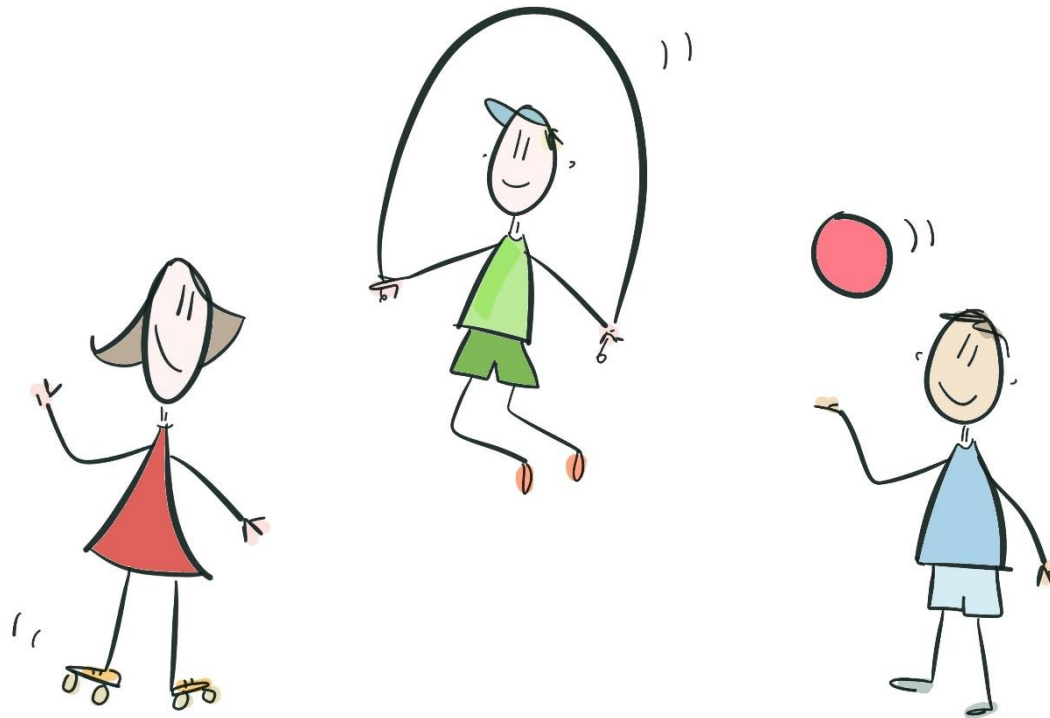
[Kontakt zum Portal](#)

Kontakt

David Matheisl, Staatliche Realschule Hilpoltstein

©ISB

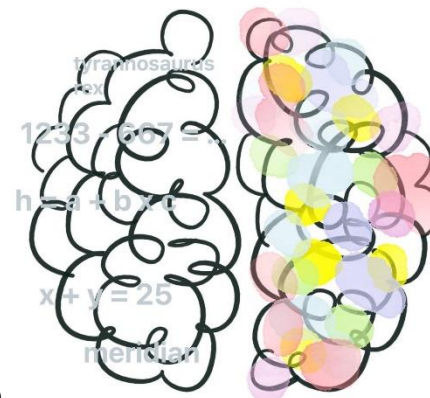
Make it happen – bilingualer Unterricht im Fach Sport

B Überlegungen: Bewegung und Lernen

Make it happen – bilingualer Unterricht im Fach Sport

Darum eignen sich Bewegung und Sport für den (bilingualen) Unterricht:

- Verbesserung der Gehirnfunktionen durch Bewegung
- Ausnützen der Botenstoffe für Wohlbefinden
- Bewegung unterstützt neue und alte Netzwerkverbindungen im Gehirn



©ISB

Quellen: Mommert-Jauch, Petra: Fit im Kopf durch Bewegung. München. 2010.
Bildnachweis: © pixabay

Make it happen – bilingualer Unterricht im Fach Sport

Darum eignet sich Bewegung für den Unterricht

Alle Gründe, die für Bewegung sprechen und:

- affektiv, spielerisch, auffordernd, schülernah, um die Wette...



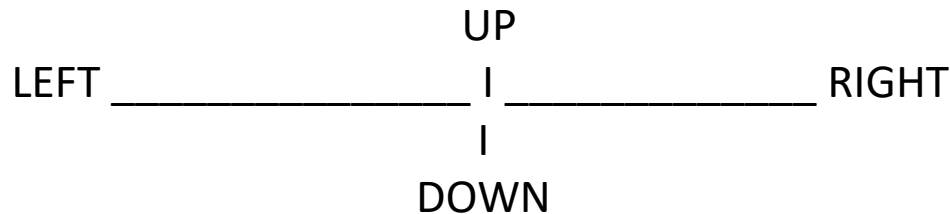
Bildnachweis: © pixabay

Make it happen – bilingualer Unterricht im Fach Sport

C Bewegung im Unterricht

Energizer:

- Koordinations- und Fingerübungen

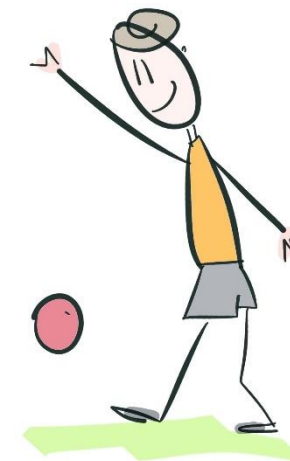


Aktivierende Spiele:

- „Fruitsalad“ (fruit, bodyparts, everyday objects)
- „Molecules“
- „All those who“



©ISB



©ISB

C Ideen und Beispiele für den Unterricht

Allgemeine Ideen:

- Talking while walking
 - Laufdiktat
 - 1,2 oder 3 (Stundenzusammenfassung)
 - Right or Wrong
 - Four corners
 - Hopscotch (Grammatik: Verben konjugieren)
 - Bingo (mit Bewegungsaufgaben)
 - Alle Formen von Staffeln (Eierlauf, Memory, Satzteile...)
 - ...
- „Eurogames“



Make it happen – bilingualer Unterricht im Fach Sport

B/C FAZIT: Überlegungen: Bewegung und Lernen

Fazit: Bewegung eignet sich unterstützend für jegliche Form des (Englisch)-Lernens.

Besondere Möglichkeiten im regulären Unterricht in **Jgst. 5/6**, wo bilingualer Sportunterricht noch nicht vorgesehen ist.

Make it happen – bilingualer Unterricht im Fach Sport

D Das Fach Sport bilingual unterrichtet



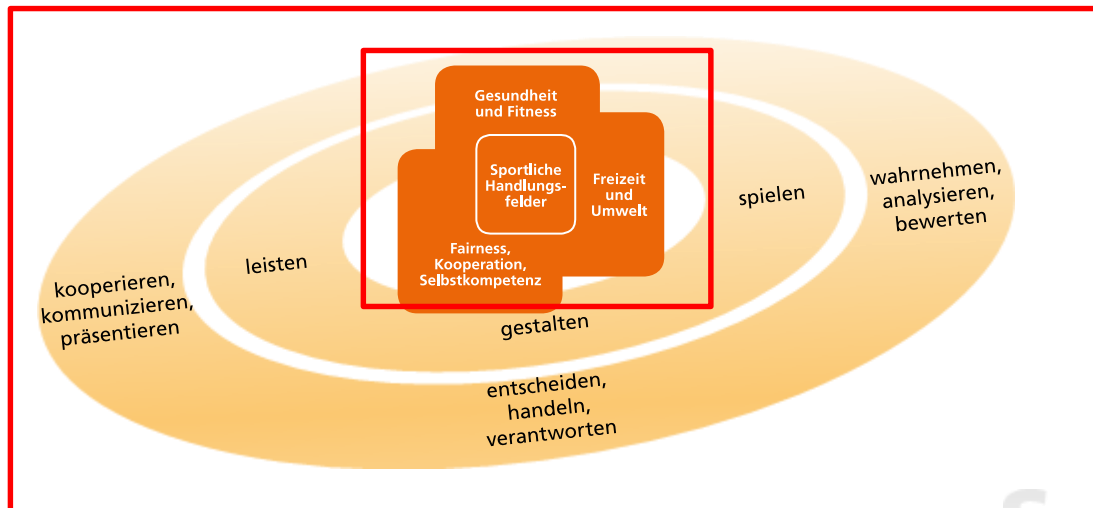
Bilder urheberrechtlich geschützt, siehe Bildnachweis

Make it happen – bilingualer Unterricht im Fach Sport

Darum eignet sich das Fach Sport für den bilingualen Unterricht

- affektiv, spielerisch, auffordernd, schülernah, um die Wette...
- kompetenzorientiert:
Kompetenzstrukturmodell Sport LP+

Sport



Let's move – Möglichkeiten des bilingualen Unterrichts im Fach Sport



E Ideen und Beispiele für den Sportunterricht

In (5) 6 (Vorkurs)

- Integriert in den Basissportunterricht (in Anlehnung an bilinguale Grundschule)
- Beispiel LIS Jahrgangsstufe 5/6 – Sprunggarten
- Anpassungen für den bilingualen Unterricht
- Herausforderungen

in 7/8/9 (bilingualer Zug)

- Im Bilingualen Zug oder in den Basissportunterricht integriert
- Beispiel Unterrichtseinheit Disc Golf für Jahrgangsstufe 7
- Schülerproduktion: Circuit Training
- Erfahrungen, Chancen und Grenzen

Make it happen – bilingualer Unterricht im Fach Sport

Beispiel für eine bilinguale Sportstunde: Im Sprunggarten, Jgst 6.

LehrplanPLUS

Gewähltes Fach: **Sport**



1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13

Realschule x | Jahrgangsstufe 6 x | Sport x | Fachlehrpläne x

Grundschule

Mittelschule

Förderschule

Realschule

> Bildungs- und Erziehungsauftrag

> Übergreifende Bildungs- und Erziehungsziele

> Fachprofile

> Grundlegende Kompetenzen (Jahrgangsstufenprofile)

> Fachlehrpläne

Gymnasium

Wirtschaftsschule

Fachoberschule

Berufsoberschule

weitere Schularten

Ergänzende Informationen zum Lernbereich „Laufen, Springen, Werfen / Leichtathletik“

Realschule: Basissport 6

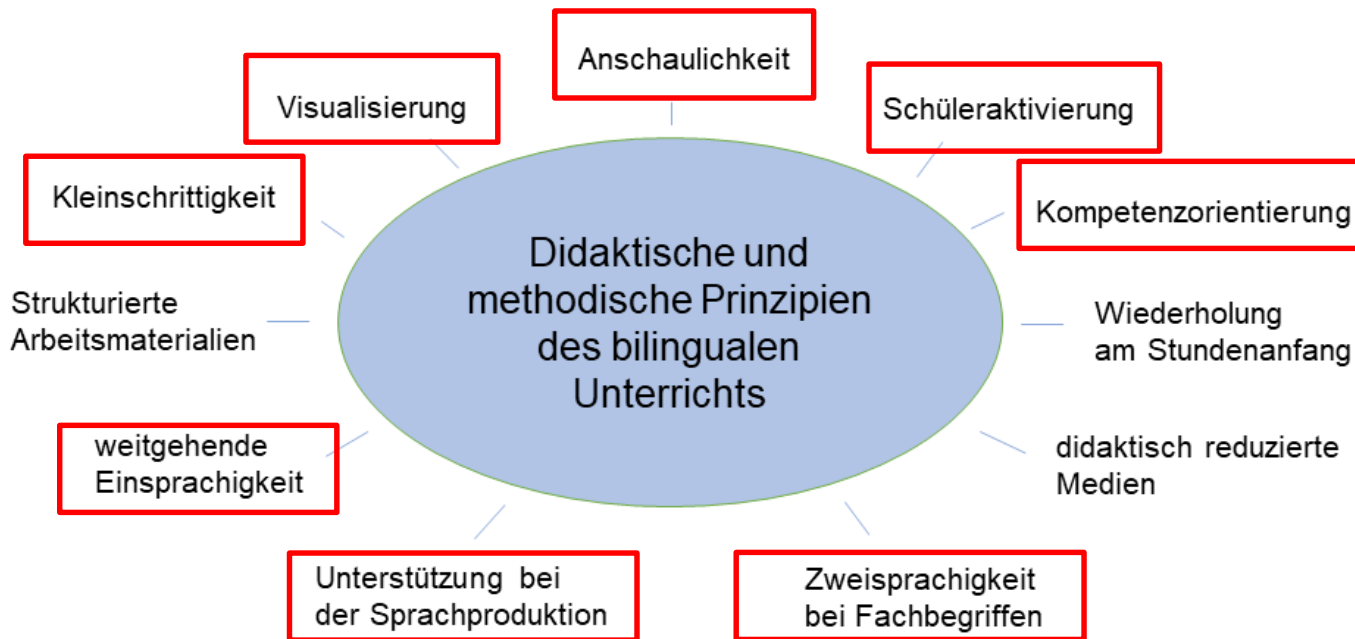
Aufgaben		
Thema	Datentyp	Zuordnung zum Lehrplan
▶ Im Sprunggarten (Jgst. 6)	PDF, 88.7 KB	<ul style="list-style-type: none"> Inhalt: Weit- und Hochsprünge, einbeinig und mit kurzem Anlauf, Koordination von Anlauf und Absprung

Ergänzende Informationen sind nicht Bestandteil des Lehrplans.

<<< Zurück zum Lehrplan

Let's move – Möglichkeiten des bilingualen Unterrichts im Fach Sport

1. LP+ LIS 6 Aufgabe für eine bilinguale Einheit angepasst:



Quelle: ISB Bilingualer Zug: Bausteine zum Erfolg

Make it happen – bilingualer Unterricht im Fach Sport



Illustrierende Aufgaben zum LehrplanPLUS

Sport, Jahrgangsstufe 6

Im Sprunggarten

Jahrgangsstufe	6
Fach/Fächer	Sport
Übergreifende Bildungs- und Erziehungsziele	
Zeitrahmen	1 Unterrichtseinheit
Benötigtes Material	ca. 20 Bananenkartons, ca. 10 halbierte Iso-Rohre, 4 Langbänke, 2-3 Gummiseile, Markierungshütchen, Karton, Schreibmaterial

Kompetenzerwartungen

Laufen, Springen, Werfen/Leichtathletik:

Die Schülerinnen und Schüler verbessern sowohl spielerisch, als auch zunehmend systematisch ihre koordinativen und konditionellen Fähigkeiten sowie ihre Sprungtechnik.

Aufgabe

Die Schüler/innen erproben und erkennen ein für sie geeignetes Absprung- und Flugverhalten. Mit diesen Kenntnissen erstellen sie mit Hilfe diverser Materialien kreative Sprunglandschaften (Sprunggarten) und üben hier ihre Absprung-Flug-Koordination ein. Ein anschließender kleiner Gruppenwettbewerb bildet den Abschluss zur Anwendung des eingeübten Sprungverhaltens. Vielseitige Sprungübungen sind die Basis für spätere Wettbewerbsformen im Weit- und Hochsprung. Hier wird versucht, das Sprungverhalten mit Hilfe von kreativen Hindernisaufbauten zu verbessern und zu fördern.

Quellen- und Literaturangaben

DEUTSCHER LEICHTATHLETIKVERBAND [Hrsg]: Sport in der Schule, Band 2, Stuttgart, 2004

Mögliche Anpassung durch methodische Prinzipien für bilingualen Unterricht:

Visualisierung, Unterstützung durch Tafel

Make it happen – bilingualer Unterricht im Fach Sport



Illustrierende Aufgaben zum LehrplanPLUS

Sport, Jahrgangsstufe 5

Hinweise zum Unterricht

Ablauf:

1) Allgemeines Aufwärmen

Nach dem Verteilen der Bananenkartons werden Laufspiele durch den „Kartonwald“ (vw., rw., Hopsper, Begrüßung, usw.) durchgeführt.

2) Spezielles Aufwärmen

Die Kartons werden unter verschiedenen Aufgabenstellungen übersprungen (beidbeinig, einbeinig mit Landung auf dem Sprungbein, einbeinig mit Landung auf dem Schwungbein, etc.).

3) Erkenntnisphase

In Gruppen diskutieren die Schülerinnen und Schüler das geeignetste Absprung- und Landeverhalten zum Überqueren der Hindernisse. Sie erkennen die Bedeutung von Sprungbein, Schwungbein und Armeinsatz. Anschließend probieren die Schülerinnen und Schüler nochmals die erfolgversprechenden Sprungtechniken im „Kartonwald“ aus. Die Beobachtungen werden kurz vorgestellt (evtl. von der Lehrkraft ergänzt).

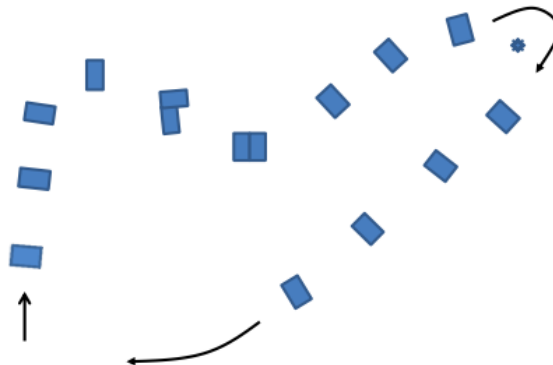
4) Übungsphase

Die 3 Gruppen bauen mit Unterstützung der Lehrkraft und unter Zuhilfenahme der zugeteilten Materialien eigene Sprunglandschaften und probieren diese aus. Jede Gruppe durchläuft die 3 Landschaften (ca. 3 x 5 min.). Variationen: Sprungbeinwechsel, Reihenfolge des Durchlaufs

Beispiele für Sprunglandschaften:

Kreativer Aufbau durch die Schülerinnen und Schüler in dreigeteilter Turnhalle:

- A) Sprungcircuit aus ca. 15 Bananenkartons (variabler Ablauf und unterschiedliche Anordnung bzw. Höhen möglich)



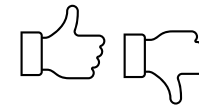
Schüleraktivierung (Englisch) relay

Vokabelentlastung (Tafel)
Anschaulichkeit

Visualisierung (Lehrerdemo)

Verbalisierung komplex:

- Fachvokabular erarbeiten + mit Tafel visualisieren
- Zweisprachigkeit
- S bewerten geeignete Techniken



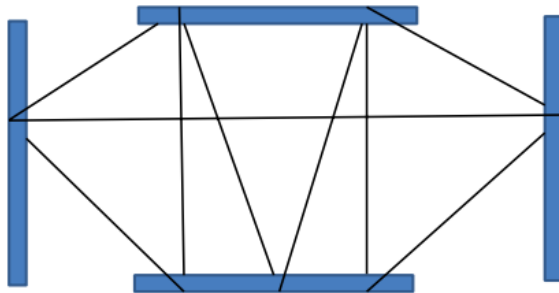
Make it happen – bilingualer Unterricht im Fach Sport



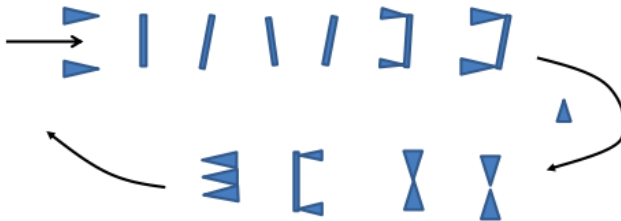
Illustrierende Aufgaben zum LehrplanPLUS

Sport, Jahrgangsstufe 5

B) Sprungarten aus vier Langbänken und verschnürten Gummisellen



C) Sprung- und Laufkombinationen mit Hilfe von halbierten Schaumstoffrohren und unterschiedlich großen Markierungshütchen



5) Reflexionsphase

Die Schüler/innen wiederholen nochmals das beste Sprungverhalten. Sie äußern sich zu den einzelnen Sprunglandschaften hinsichtlich Intensität oder Motivation. Wenn noch Zeit vorhanden ist, kann man auch Verbesserungsvorschläge nochmals erproben (ggf. in der nächsten Unterrichtseinheit).

6) Abschluss

Gruppenwettbewerb:
Jedes Gruppenmitglied versucht über eine gewisse Strecke möglichst wenige Sprünge zu machen. Die Summe aller Sprünge der jeweiligen Gruppe dient als Vergleich.

Reflexionsphase anspruchsvoll
Unterstützung bei Sprachproduktion mit Redemitteln
(Think-Pair-Share)

Make it happen – bilingualer Unterricht im Fach Sport

Fazit, Herausforderungen

- grundsätzlich schnell umsetzbar, auch in den unteren Jahrgangsstufen
- stark klassenabhängig (fremdsprachliche Vorerfahrung und Können, Disziplin, Motivation)
- tageszeitabhängig
- kleinschrittiger als „normaler“ Basissportunterricht (mehr Zeit)
- soziales Lernen eher hinten angestellt. (diskutieren, Streit schlichten, gemeinsam Hindernisse bewältigen)

Make it happen – bilingualer Unterricht im Fach Sport

Ideen und Beispiele für den Sportunterricht

2. Disc Golf Stundenentwurf zur freien Verwendung - Jahrgangsstufe 7 / (8)

Zukünftig auf bilingual.bayern.de zum Download verfügbar:

Bilingual Bayern - Realschule - Sport [Kontakt Arbeitskreis Bilingual](#)

- [Startseite](#)
- [Grundschule](#)
- [Realschule](#) ^
- [Informationen](#)
- [Geschichte](#)
- [Geographie](#)
- [Biologie](#)
- [Informationstechnologie](#)
- [Physik](#)
- [Wirtschaft und Recht](#)
- [Religionslehre katholisch](#)
- [Musik](#)
- [Sport](#)
- [Ernährung und Gesundheit](#)
- [Kunst](#)
- [Mitwirkende](#)
- [Bildnachweis](#)
- [Wirtschaftsschule](#) v

P.E. - Sport

Jump, run, kick, throw!

Was wäre England ohne Fußball oder *Cricket*, Schottland ohne Golf und die USA ohne *American Football*?

Sport verbindet aus soziokultureller Sicht, Hürden und Berührungängste werden abgebaut. Für das interkulturelle Lernen lassen sich feine Unterschiede, Gepflogenheiten und Gemeinsamkeiten verschiedener Kulturen ableiten.

Der auffordernde Charakter des Faches *Sport* motiviert Schülerinnen und Schüler dazu, spielerisch und kooperativ die englische Sprache anzuwenden und dabei ihren Wortschatz zu erweitern. Während die Bewegung das Lernen erleichtert, fördert und beschleunigt, bieten beliebte *Challenges* sowie Individual-, Mannschafts- und Trendsportarten aus englischsprachigen Ländern eine Fülle von Anwendungsmöglichkeiten im bilingualen Unterricht.

Let's do this!

TEAMWORK makes the DREAM work!

Sie haben aus Ihrem eigenen bilingualen Unterricht ein interessantes Projekt, Arbeitsblätter oder Stundenentwürfe, die hierher passen? Unterstützen Sie die bilinguale Gemeinschaft mit Ihren Unterrichtsideen!

[Kontakt zum Portal](#)

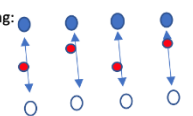
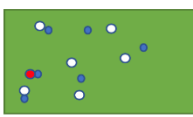
Kontakt

David Matheisl, [Staatliche Realschule Hilpoltstein](#)

Make it happen – bilingualer Unterricht im Fach Sport Ideen und Beispiele für den Sportunterricht

2. „Disc Golf“ Stundenentwurf zur freien Verwendung - Jahrgangsstufe 7 / (8)

Stundenverlauf: Disc Golf

Struktur	Erläuterung
Stundenverlauf	<p>Einstieg und Aufwärmen</p> <p>Einstieg: Kennenlernen der Frisbee-Form: Aufbau der Scheibe / Formgebung / Flugstabilisierender Rand / Wurfdemo (Rückhand)</p> <p>Disc Golf-Vokabular Vorentlastung, evtl. mit Arbeitsblatt (E) oder als HA</p> <p>Aufwärmen: spezielles Aufwärmen der Finger (Warm-Klatschen, Schütteln, Dehnen)</p> <p>Sicherheit: Die nicht-aktiven Zuschauenden der Sportstunde sollten sich nicht in der „Schusslinie“ der Werfenden aufhalten, sondern eher am Kopfende der Werfergasse. Zu beachten: Fehlwürfe dürfen nicht vom Fundort der Scheibe abgeworfen werden, sondern müssen zu dem dafür vorgesehenen Punkt in der Gasse getragen werden. (Wichtig, zum Schutz aller Beteiligten.)</p>
	<p>Erarbeitung I</p> <p>Lehrervortrag: Rückhand-Wurftechnik und verschiedenen Fangtechniken (siehe A) alternative Herangehensweise: S präsentieren einzeln oder Gruppe die Wurf- und Fangtechnik, vorbereitet anhand der zur Verfügung gestellten Unterrichtsmaterialien (siehe A)</p>
	<p>Übungsphase mit Korrektur</p> <p>Üben in Gassenaufstellung mit ausreichend Abstand zu den Seiten. Varianten und Übungsformen in Gassenaufstellung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - fehlerfrei und technisch sicher - mit der schwachen Hand - Sternschritt (pivot) nach dem Fangen - möglichst viele genaue Pässe in begrenzter Zeit  <p>Spielform „Parteiball“ (Puffer):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spielfeld ca. 15m x 8m, Eckpunkte mit Hütchen - 2 Teams mit je ca. 6 Spielern gegeneinander - Punkt nach 5 sicheren Pässen - kein Laufen mit der Scheibe, Sternschritt ok - kein Körperkontakt - Fairplay: Fouls werden selbst angezeigt. Nach Foul: Freiwurf mit 2m Abstand; Zählen geht nach Foul weiter wie zuletzt vor Foul 

Erarbeitung II und Sicherung	<p>Disc Golf Spielvorbereitung (evtl. Video Präsentation https://www.pdga.com/videos) Regelkunde (siehe B)</p> <p>Einteilung 4er-Gruppen: Jede Schülergruppe, die im Anschluss einen <i>flight</i> (Gruppe, die sich gemeinsam auf das nächste Ziel zubewegt) bildet, erhält ein bis zwei Regeln, die sie gemeinsam in der Gruppe besprechen und dann den restlichen Schülern der Klasse kurz vorstellen.</p> <p>Thematisierung: Rücksichtnahme auf andere <i>flights</i> / Fairplay: gemeinsam auf dem Weg zur nächsten Station unter Beachtung und Einhaltung der Disc Golf Regeln und Zählweise.</p>
Spiel	<p>S erhalten Score Card und Course Map (Lageplan) des Schulgeländes (siehe C und D) mit verzeichneten Wurfzielen oder Markierung der Ziele mit Nummernkarten 1-9</p> <p>Besprechung des Lageplans, Gruppen starten gleichzeitig auf <i>tees</i> 1,3,5,7,9</p> <p>Sicherheit: Niemals zwei Gruppen gleichzeitig auf dem Weg zum selben Wurfziel. Ein <i>flight</i> (Gruppe) läuft erst der geworfenen Disc nach, wenn alle aus diesem <i>flight</i> geworfen haben. Derjenige mit dem kürzesten Wurf darf dann wieder als Erster werfen. Der Rest des <i>flights</i> befindet sich außerhalb des Flugbereichs.</p>
Sicherung und Abrundung	<p>Siegerehrung, Besprechung / Mögliche <i>par</i>-Festlegung (<i>par</i> = Mindestanzahl von Schlägen pro <i>basket</i>) für den Parcours / Wiederholung der gelernten Techniken, Thematisierung Fairness, Kooperation, Rücksicht</p> <p>evtl. Wiederholung <i>Disc Golf</i> Vokabular (siehe E), sonst mögliche HA</p>

Make it happen – bilingualer Unterricht im Fach Sport

Stand: 16.07.2021, Seite 3 von 13

A) Getting Started: Throwing and Catching a Disc

Throwing Technique

Backhand Throw (right-handed / adapt accordingly for left-handed throw)

One of the basic techniques of the game is the backhand throw. The backhand is the most common throwing technique when playing with a Frisbee. Since it is easy to learn and variable, it is very suitable for use in schools.

Grip

The thumb is on top of the disc. The other fingers are on the bottom side. For stabilization, the index finger can be extended and placed on the outer edge of the disc. The palm of the hand is also in contact with the outer edge of the disc. As a reminder, the throwing hand should form a pistol pointing to the ground at a 45° angle.



Starting Position

The starting position is a lunge with the right foot in front and pointing in the direction of the throw. The knees are slightly bent. The view to the target is over the throwing arm shoulder, which also points in the direction of the target.



Throwing Motion

- The throwing motion begins with the return of the throwing arm towards the hip.
- The wrist is bent so much that the disc touches the inside of the forearm.
- To gain momentum, the upper body rotates slightly.
- The actual throwing motion begins with the upper body turning upwards. This opens the elbow joint.
- Shortly before the final extension of the arm, a quick flick of the wrist causes the final acceleration.

Sandwich Catch



The sandwich catch is the simplest type of catch, but proper timing (closing the hands in time) is critical. The flying disc is caught with both hands by sandwiching it between the two palms, like the filling of a sandwich.

Discs that fly towards the upper part of the body (hip to shoulder) are caught with the sandwich catch. Caution: There is a risk of injury if the disc is at head height. In this case, a different type of catch should be selected.

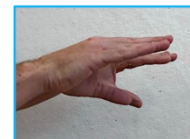
Two-handed Catch

Catching Motion:

- Move into position behind the approaching disc.
- Weight is on both legs, knees and hips are slightly bent.
- As with any catching motion, the catcher moves slightly towards the disc, catching the disc by quickly clapping the hands together and cushioning the impact by pulling the arms towards the body.

Hand Position:

Hands are in front of the body with the elbows slightly bent. Palms are open and facing each other.



Two-handed catching can be applied in many positions. At face or head level, keep the hands as close as possible. The two-handed catch is the safest variant and also the first stage of the one hand catch.

Hand Position

Similar to the one-hand-catch, this time both hands are at the same height, open in a C-shape. The distance between the outer fingers does not exceed the diameter of the disc.

Make it happen – bilingualer Unterricht im Fach Sport

Catching Motion

- If possible stand behind the approaching disc.
- If the catch is made while moving, move towards the disc.
- If the disc flies towards the body above belly level, both thumbs point downwards when catching.
- If it flies below belly level, both thumbs point upwards.
- As with the one-handed catch, the fingers clutch just before the outer edge makes contact with the palms.

One-handed Catch



The one-handed catch is used when the disc flies very low or high or when catching while moving. Additionally, such a catch can be directly followed by a throw, so that a fluent pick-up and release of the disc is possible.

Hand Position:

The hand is open with the thumb and index finger forming a "C".

When catching above, the thumb points downwards, when catching below, it points upwards.

Catching Motion

- The body must be brought into a catching position (slightly sideways).
- If the catch is made while moving, move towards the disc.
- The catching arm is stretched towards the disc.
- The fingers snap the disc just before it touches the palm of the hand. The impact can be cushioned by pulling the arms towards the body.

B) Disc Golf Rules

The rules of disc golf are very similar to those of traditional golf. The goal of the game is the same: To hit a basket (hole) from a starting point (tee) with as few attempts (strokes) as possible. Here are the main basic rules of this sport:

Rule 1

Consideration for walkers, fellow players, plants and all other facilities.



Rule 2

Each player must make sure before (!) their stroke (throw) that nothing and no one crosses their path when they are about to throw.



Rule 3

The start is from the tee. Play continues from where the stroke has landed. This is how it continues to the basket. (No running or walking with the disc.)



Rule 4

The player who needed the fewest strokes on the previous basket is always the first to start from the next tee.



Rule 5

After every stroke, the player who is farthest from the basket continues to play, even if they need a few more strokes than their teammates.



Rule 6

After hitting the basket, the number of strokes needed is noted. In this way, all the baskets of the course are completed. The player who needed the fewest strokes to complete all the baskets in the correct order is the winner.

Make it happen – bilingualer Unterricht im Fach Sport

C) Course Map (example)

Beispiel für ein 9-Loch (oder-18 Loch) Spiel auf dem Schulgelände. Die Karte und der Lageplan geben den Schülern Aufschluss über

- das tee (Abwurf) und den
- basket (das jeweilige Ziel, B),

den es als Nächstes zu erreichen gilt. Empfehlenswert ist die eindeutige Markierung des baskets und des tees mit einer Nummernkarte (Siehe Anhang F) und einem Hütchen.

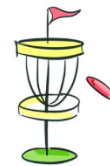


Exemplarische Darstellung eines 9-Loch-disc-golf-courses für den Sportunterricht ©bayernatlas

D) Score Card

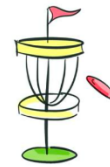
Disc Golf Score Card

name	1	2	3	4	5	6	7	8	9	total



Disc Golf Score Card

name	1	2	3	4	5	6	7	8	9	total



Disc Golf Score Card

name	1	2	3	4	5	6	7	8	9	total



Make it happen – bilingualer Unterricht im Fach Sport

E) Useful Vocabulary

Connect the disc golf vocabulary with the correct definition.

<i>example: the grip</i>		The inside of your hand.
score card		The way you hold on to something.
a basket		A group of people who join you during your disc golf game.
a tee		Your target in a disc golf lane.
a disc		The finger that you show when you want to say something is good.
a flight		A special type of frisbee.
the palm (of your hand)		The finger that you use to point at someone or something.
thumb		A throw or shot in disc golf. Each attempt counts as one on the scorecard.
index finger		The place where you throw your disc for the first time towards the next basket.
a stroke		A piece of paper which helps you to note down your points.

Useful Vocabulary (key)

Connect the disc golf vocabulary with the correct definition.

<i>example: the grip</i>		The inside of your hand.
a score card		The way you hold on to something.
a basket		A group of people who join you during your disc golf game.
a tee		Your target in a disc golf lane.
a disc		The finger that you show when you want to say something is good.
a flight		A special type of frisbee.
the palm (of your hand)		The finger that you use to point at someone or something.
thumb		A throw or shot in disc golf. Each attempt counts as one on the scorecard.
index finger		The place where you throw your disc for the first time towards the next basket.
a stroke		A piece of paper which helps you to note down your points.

Make it happen – bilingualer Unterricht im Fach Sport

F) Tee & Basket Numbers (Diese Seiten auf A3 kopieren)



TEE 1	TEE 2	TEE 3
TEE 4	TEE 5	TEE 6

TEE 7	TEE 8	TEE 9
BASKET 1	BASKET 2	BASKET 3

Make it happen – bilingualer Unterricht im Fach Sport Ideen und Beispiele für den Sportunterricht

3. „Orientierung“ Stundenentwurf zur freien Verwendung - Jahrgangsstufe 7/(8)

Zukünftig auf bilingual.bayern.de zum Download verfügbar:

Bayern Bilingual – Realschule | Fach Sport | LehrplanPLUS S7 LIS „Orientierungslauf“ | Thema Orientierung | Stand: 20.04.2023, Seite 1 von 10

Orientierung

Diese Unterrichtseinheit für den **Bilingualen Sportunterricht** basiert auf der Illustrierenden Aufgabe zum LehrplanPLUS „Orientierungslauf“ unter Verwendung GPS-fähiger Tablets oder Smartphones“



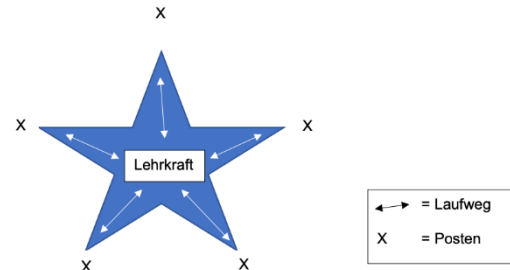
Kompetenzerwartung	<p>Gesundheit und Fitness: Die Schülerinnen und Schüler...</p> <ul style="list-style-type: none"> □ setzen ihr Wissen über die Dauerperiode um und bewältigen eine 25-minütige Ausdauerleistung im aeroben Bereich. □ beschreiben den gesundheitlichen Wert aeroben Ausdauertrainings. Fairness/Kooperation/Selbstkompetenz: Die Schülerinnen und Schüler... □ respektieren die Bedürfnisse ihrer Mitschülerinnen und Mitschüler auch unter Wettbewerbsbedingungen. □ akzeptieren Stärken und Schwächen, nehmen gegenseitiges Feedback an, setzen sich individuelle Ziele und tragen dazu bei, Mitschülerinnen und Mitschüler mit besonderen Bedürfnissen aktiv in das Spiel- und Sportgeschehen zu integrieren. <p>Freizeit und Umwelt: Die Schülerinnen und Schüler...</p> <ul style="list-style-type: none"> □ entwickeln systematisch ihre Orientierungsfähigkeit weiter.
zeitlicher Rahmen	eine Unterrichtseinheit (Doppelstunde) / zur Sequenz erweiterbar.
Ressourcen	Ein GPS-fähiges schulisches Tablet oder Smartphone pro Gruppe, keine Internetverbindung notwendig, abhängig von der Aufgabenstellung der jeweiligen Posten / „control points“ (vgl. Anlage)
Aufgabe	Die Schülerinnen und Schüler werden je nach Klassengröße in leistungshomogene Gruppen zu je 4-6 Personen aufgeteilt und bewältigen dabei einen Orientierungslauf. Innerhalb einer vorgegebenen Zeit sammeln die Gruppen durch das Lösen von Aufgaben an den anzulaufernden Posten Punkte. Jede Gruppe startet zu einem anderen Posten. Nach jedem Posten kehrt die Gruppe zur Lehrkraft zurück und erhält die Koordinaten des nächsten Postens (Sternlauf, vgl. Skizze) sowie die zugehörige Aufgabe. Die Navigation erfolgt mit einem GPS-fähigen schuleigenen Tablet oder Smartphone. Die reine Laufzeit soll ca. 25 Minuten betragen.
Durchführung	Die Zusammenarbeit mit den Gruppenmitgliedern erfordert gute Abstimmung, eine realistische Einschätzung der eigenen Fähigkeiten sowie gegenseitige Rücksichtnahme.
	Die Aufgabe jeder Gruppe besteht darin, sich mit Hilfe einer GPS-gestützten digitalen Karte im Gelände zu orientieren und eine bestimmte Anzahl vorgegebener Posten schnellstmöglich abzulaufen. Dabei laufen leistungsstärkere Gruppen mehr Posten an, leistungsschwächere dagegen weniger (siehe Skizze). An den jeweiligen Posten ist innerhalb einer vorgegebenen Zeit eine Aufgabe zu lösen. Zusätzlich ist als Beleg für das Erreichen des Postens jeweils ein Gruppenfoto aller Läuferinnen und Läufer zu machen. Auf diese Weise entfällt das für die Lehrkraft zeitintensive Vorbereiten

Bayern Bilingual – Realschule | Fach Sport | LehrplanPLUS S7 LIS „Orientierungslauf“ | Thema Orientierung | Stand: 20.04.2023, Seite 2 von 10

	<p>der jeweiligen Posten. Am Stundenende ist von der Lehrkraft die vollständige Löschung der gespeicherten Aufnahmen zu veranlassen.</p> <p>Die Aufgaben können sehr vielfältig sein und sowohl Theoriefragen als auch kreative Aufgaben beinhalten. Zudem stellen Handlungs- und Beobachtungsaufgaben eine gute Abwechslung dar. Durch das Lösen der Aufgaben können sich die Gruppen Zusatzpunkte erarbeiten. Eine Kopiervorlage mit möglichen Fragen und Aufgaben findet sich im Anhang. Bei der ersten Durchführung ist es für die Lehrkraft am einfachsten, gleiche Anzahl von Posten und Gruppen zu haben.</p>
Literatur zum Thema	Döhler, U., Daschiel, A., Roche, J., Zangerl, M. (2012). Orientierungslauf für die Schule. LASPO 2012: Auer.
Materialien	A Hinweise zum methodischen Vorgehen / Safety B control points C control card
Autor der Abänderung	David Matheisl, Staatliche Realschule Hilpoltstein

Methodisches Vorgehen

Die hier dargestellte Sternform ist für erste Erfahrungen im Orientierungslauf empfehlenswert, da die Kontrolle und Beaufsichtigung durch die Lehrkraft am besten gegeben sind.



Anpassung für den Bilingualen Sportunterricht: Vokabelvorentlastung
Siehe Anlage. "Vorentlastung Vocabulary"

Bayern Bilingual –
Realschule

Fach
Sport

LehrplanPLUS
S7 LIS
„Orientierungslauf“

Thema
Orientierung

Stand: 20.04.2023, Seite 3 von 10

Eignung: GPS-Geräte

Die Unterrichtseinheit wird mit GPS-fähigen Endgeräten (z. B. schuleigene Tablets oder Smartphones) durchgeführt. In diese werden die Koordinaten des Zielortes eingegeben. Grundsätzlich eignen sich hier

sowohl digitale Karten als auch spezielle Geocaching-Apps. Der Begriff "Geocaching" bedeutet nichts anderes als eine moderne Variante der bekannten Schnitzeljagd, allerdings mit GPS-fähigen Endgeräten.

Vorteil von Geocaching-Apps: stärker eigene Orientierung der Schülerinnen und Schüler nötig, da keine Routenführung erfolgt.

Nachteil von Geocaching-Apps: Installation der App im Vorfeld erforderlich Vorteil von digitalen Karten: in der Regel keine gesonderte Installation nötig

Nachteil von digitalen Karten: Oft wird bei Internetverbindung eine Navigation (geringere eigene Orientierung nötig) angeboten, die durch Datenverbrauch auch Kosten verursachen kann.

Mögliche Anwendungen, z. B.: openstreetmap, google-maps, geocaching von Groundspeak, c:geo und viele mehr. Das Beispiel im Auswertungsbogen (siehe Kopiervorlage am Ende des Dokuments) ist mit google-maps erstellt!

Folgende Sicherheitsaspekte sind je nach Situation zu bedenken:

Grundsätzlich richten sich Organisation und Aufsicht im Sportunterricht nach Alter und Entwicklungsstand der Schülerinnen und Schüler sowie nach den Besonderheiten der Sportstätten, Sportarten und Geräte. Dies liegt im Ermessen der Lehrkraft. Beim Orientierungslauf kann das Schulgelände auch verlassen werden. Aufgabe der Lehrkraft ist es, eine sichere Durchführung zu gewährleisten. Dazu kann eine sportpädagogische Gefährdungsbeurteilung (siehe http://laspo.de/index.asp?b_id=557&k_id=8509) hilfreich sein. Folgende Aspekte sind je nach Situation zu beachten:

Aufsichtsführung:

- kontinuierlich, aktiv, präventiv
- gegebenenfalls die Schulleitung informieren Geländewahl:
- bewusste Wahl des Geländes: übersichtlich und ohne Gefahrenzonen
- möglichst durch markante Linien begrenzt Ausrüstung:
- evtl. lange Hosen (Zeckengefahr), geländetaugliche Schuhe
- Mobiltelefon, um im Notfall Hilfe zu holen Sonstige Maßnahmen:
- Schülerbelehrung über das Verhalten im Straßenverkehr oder gar im Falle eines Unfalls
- Festlegung eines Sicherheitsbeauftragten pro Gruppe, der insbesondere auf die

Aufmerksamkeit der gesamten Gruppe im Straßenverkehr achtet.

- klare Anweisungen über Laufgrenzen, z. B.: „Wenn ihr an das Maisfeld kommt, kehrt wieder um!“

Bayern Bilingual –
Realschule

Fach
Sport

LehrplanPLUS
S7 LIS
„Orientierungslauf“

Thema
Orientierung

Stand: 20.04.2023, Seite 4 von 10

- Bestimmung einer Anlaufstelle als Treffpunkt (beim Stern-Orientierungslauf in der Mitte)
- Maximalverweildauer pro Posten und Abbruchzeit festsetzen, falls Schüler bzw. Schülerinnen nicht alle Posten finden

Folgende Datenschutzaspekte sind zu bedenken:

- Der Einsatz von Videoaufnahmen zu den aufgeführten pädagogischen Zwecken im Sportunterricht stellt eine seltene Ausnahmesituation dar.
- Die Aufnahmen werden auf schuleigenen Tablets oder Smartphones getätigt, damit die Löschung tatsächlich gegeben ist. Die zeitnahe Löschung (unmittelbar nach der Unterrichtsstunde oder Unterrichtseinheit) wird von der Lehrkraft sichergestellt.
- Es erfolgt keine Weitergabe an außerschulische Stellen.

Master Copy: Checkpoint

Checkpoint 1: Coordinates _____

Take a selfie of your group.

Protect nature while running to your first checkpoint. Make a small but important contribution to saving our environment by picking up litter lying around.

Use the rubbish bag to do this. The group with the most rubbish will receive the most extra points.



Checkpoint 2: Coordinates _____

Take a selfie of your group!

Act out an interview on the topic of plastic packaging in supermarkets.

While walking, think of three questions each to ask a supermarket manager and a customer!

Agree on who will take roles (supermarket manager, customer, interviewer).

Film the interview! The group with the best interview gets an extra credit.

Checkpoint 3: Coordinates _____

Take a selfie of your group.

Sing a song and film your performance.

You will get extra points if you perform a rap about orienteering in the middle of your song.

Checkpoint 4: Coordinates _____

Take a selfie of your group. Take a photo of an animal.

One extra credit for each group member photographed with the animal.



Checkpoint 5: Coordinates _____

Take a selfie of your group. Which answer is correct? Tick the correct box:

1. a) This checkpoint is south of your starting point.
2. b) This checkpoint is east of your starting point.
3. c) This checkpoint is west of your starting point.
4. d) This checkpoint is north of your starting point.

One extra credit for the correct answer.

Checkpoint 6: Coordinates _____

Take a selfie of your group.

What is the shortest distance from here to your starting point?

The closest guess will receive an extra credit.

Checkpoint 7: Coordinates _____

Take a selfie of your group.

Describe what happens in your body during sports. How does your body adapt directly?

Use the following terms:

- pulse
- sweat
- effort
- oxygen
- blood circulation
- muscles



The best description gets extra points.

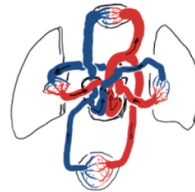
Checkpoint 8: Coordinates _____

Take a selfie of your group!

Describe the effects of aerobic training on your cardiovascular system. Your group spokesperson will then present your results (one-minute presentation).

Film your presentation.

The best group will receive extra points.



Master copy Orienteering:

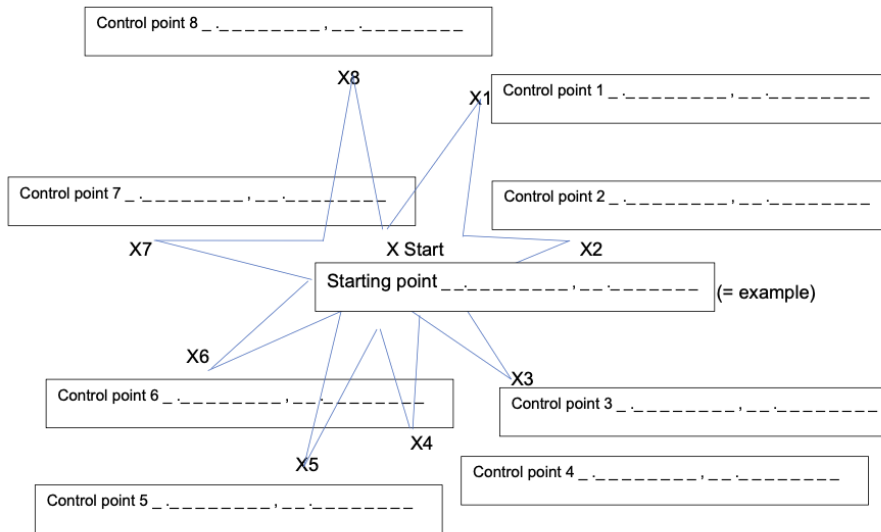
control card:

Group 1 total time:		extra credit (EC):		rank:	
control card 1	control card 2	control card 3	control card 4	control card 5	
start time	start time	start time	start time	start time	
finish	EC	finish	EC	finish	EC

Group 2 total time:		extra credit (EC):		rank:	
control card 1	control card 2	control card 3	control card 4	control card 5	
start time	start time	start time	start time	start time	
finish	EC	finish	EC	finish	EC

Group 3 total time:		extra credit (EC):		rank:	
control card 1	control card 2	control card 3	control card 4	control card 5	
start time	start time	start time	start time	start time	
finish	EC	finish	EC	finish	EC

Group 4 total time:		extra credit (EC):		rank:	
control card 1	control card 2	control card 3	control card 4	control card 5	
start time	start time	start time	start time	start time	
finish	EC	finish	EC	finish	EC



Preliminary vocabulary:

- to adapt:** To adjust oneself to different conditions, environment, etc.
- pulse:** The regular beating of the heart, especially when it is felt at the wrist or side of the neck.
- muscle:** An organ, composed of muscle tissue, that contracts to produce a particular movement.
- sweat:** If people sweat, they produce drops of liquid on their skin.
- effort:** Physical or mental activity needed to achieve something.
- oxygen:** A chemical element that is a gas with no smell or colour. Oxygen forms a large part of the air on earth, and animals and plants need it to live.
- blood circulation:** The continuous movement of blood throughout the body, driven by the pumping action of the heart.
- cardiovascular system:** A major organ-system which includes the heart, the blood vessels, and the entire circulatory system of the body. It is responsible for the circulation of the blood, along with nutrients, hormones, and gases such as oxygen.



Make it happen – bilingualer Unterricht im Fach Sport Ideen und Beispiele für den Sportunterricht

4. „Yoga - Sun Salutation“ zur freien Verwendung - Jahrgangsstufe (8) / 9

Zukünftig auf bilingual.bayern.de zum Download verfügbar:

Bayern Bilingual –
Realschule

Fach
Sport

LehrplanPLUS
Jahrgangsstufe 9

Thema

Stand: 21.02.2023, Seite 1 von 9

Bayern Bilingual –
Realschule

Fach
Sport

LehrplanPLUS
Jahrgangsstufe 9




Thema

Stand: 21.02.2023, Seite 2 von 9

Yoga Sun-Salutation

Diese Unterrichtseinheit für den **Bilingualen Sportunterricht** basiert auf der illustrierenden Aufgabe zum LehrplanPLUS „Yoga - Eine Einführung in den Sonnengruß“.

Kompetenzerwartung	<p>Gesundheit und Fitness: Die Schülerinnen und Schüler ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> setzen ihr Wissen über die Muskulatur und deren funktionelles Training um. <input type="checkbox"/> führen Entspannungsmethoden gezielt und selbstständig durch Fairness/Kooperation/Selbstkompetenz Die Schülerinnen und Schüler ... <input type="checkbox"/> schätzen eigene Fähigkeiten und Fertigkeiten realistisch ein.
zeitlicher Rahmen	Ca. 60 min, beliebig erweiterbar
Ressourcen	9 (Yoga-) Matten
Durchführung	Siehe unten
Anregungen und Tipps	<p>Yoga sollte im geschützten Rahmen und ohne Leistungsdruck ausgeführt werden.</p> <p>Vorfürhungen o. Ä. sind zu vermeiden. Hierfür wäre Acro-Yoga, das Yoga mit akrobatischen Elementen verbindet, besser geeignet.</p> <p>Die Schülerinnen bzw. Schüler sollten nach einer Yoga-Einheit über ihre Erfahrungen nachdenken und Rückschlüsse auf ihren Alltag ziehen. Beispielsweise wäre das „5-Finger-Blitzlicht“ eine einfache und leicht durchführbare Reflexionsmaßnahme.</p>
Literatur zum Thema	https://www.lehrplanplus.bayern.de/fachprofil/realschule/sport
Materialien	Übungskarten Wenn möglich pro Person eine Turn- oder Gymnastikmatte, auch ohne Matten durchführbar
Autor	ISB / Umarbeitung Sport Bilingual: David Matheisl, Staatliche Realschule Hilpoltstein

	Struktur	Erläuterung
Stundenverlauf	Warm-up	<p>Vorbehalte lassen sich schnell mit vermeintlich kleinen koordinativen Übungen aus dem Weg räumen. Zudem ist Selbstfokussierung ist ein zentrales Thema im Yoga. Daher kann zum Beispiel die Gruppe im Rahmen der Einstiegsphase aufgefordert werden, mit den Fingern der „Lieblingshand“ im Wechsel ein „V“ („Peace“-Zeichen mit Zeige- und Mittelfinger) und ein „O“ (Fingerspitze von Zeigefinger und Daumen berühren sich) zu bilden. Diese Übung kann beliebig erweitert werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> - die andere Hand ausprobieren - beide Hände gleichzeitig - beide Hände gleichzeitig, aber gegengleich <p>Sofort fokussiert man sich auf sich selbst und übt vertieft – Lachen ist natürlich erlaubt</p>
	Step 1 Mountain-Pose	<p>Bring arms stretched over the sides upwards, look upwards, inhale.</p> <p>Drop arms, breathe out.</p> 
	Step 2 Tree-Pose	<p>Lift right knee and turn it outward as far as <u>possible</u>, place right foot against the inside of the left thigh.</p> <p><u>Raise</u> arms slightly bent, <u>close hands</u>, tighten belly.</p> 
	Step 3 Forward Bend	<p>Bend legs. Place belly on thighs,</p> <p>hang arms and head.</p> 

Bayern Bilingual –
Realschule

Fach	LehrplanPLUS	Thema
Sport	Jahrgangsstufe 9	

Stand: 21.02.2023, Seite 3 von 9

Step 4 Half-Forward Bend	<p>Legs stretched.</p> <p>Hands rest on thighs or shins.</p> <p>Straight back.</p>	
Step 5 Cat-Cow Stretch	<p>Alternating:</p> <p>Looking forwards and upwards (inhale).</p> <p>Round back and hang head (exhale).</p>	
Step 6 Downward-Facing Dog	<p>Arms stretched forward on the floor.</p> <p>Push buttocks up.</p> <p>Head between arms.</p>	
Step 7 Child's Pose	<p>Forehead on the mat.</p> <p>Arms far forward.</p>	

Aufgabe

Bayern Bilingual –
Realschule

Fach	LehrplanPLUS	Thema
Sport	Jahrgangsstufe 9	

Stand: 21.02.2023, Seite 4 von 9

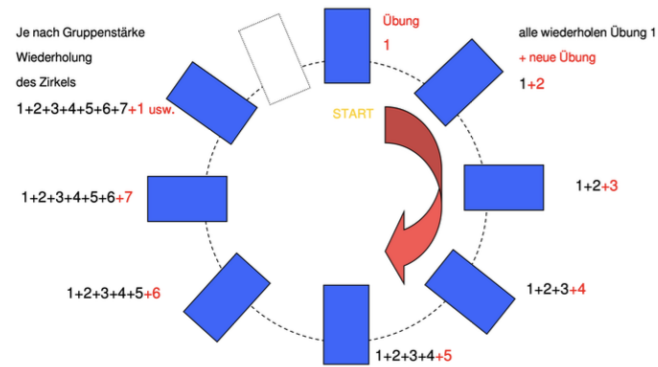
Yoga wird im Training in vielen Sportarten mittlerweile auch als Entspannungs- und Beweglichkeitstraining, zur Kräftigung der Muskulatur sowie zur Förderung der Konzentration eingesetzt. Um die vielfältigen Einsatzbereiche und -möglichkeiten zu verdeutlichen, eignet sich beispielsweise ein entsprechender Einstieg mit einem Bild, aus dem der Bezug zum Yoga hervorgeht, (z. B. die deutsche Fußballnationalmannschaft oder eine berühmte Sportlerpersönlichkeit beim Yoga). Bei dieser Gelegenheit können eventuelle Vorerfahrungen erfragt werden, ebenso kann man über die Gründe der großen Popularität des Yogas ins Gespräch kommen.

Durchführung

Yoga-Einheiten können nicht nur in der Sporthalle, sondern zum Beispiel auch im Klassenzimmer oder in einem anderen, geeigneten Raum durchgeführt werden. Bei wärmeren Temperaturen spricht auch nichts gegen Yoga im Freien. Hier ist sichtigeschütztes Gelände zu bevorzugen.

Die Schülerinnen bzw. Schüler führen die Übungen (siehe Übungskarten als Kopiervorlage im Anhang) in Partnerarbeit aus. Dabei erarbeiten sie jeweils eine Yoga-Übung aus dem „vereinfachten Sonnengruß“ und stellen diese dann der gesamten Gruppe vor. Im Zuge einer sinnvollen didaktischen Reduktion werden jeweils nur drei wesentliche Bewegungsmerkmale pro Übung genannt. Anschließend führen alle Schülerinnen bzw. Schüler die vorgestellte Übung aus. Bevor eine neue Übung durchgeführt wird, werden die vorausgegangenen Übungen wiederholt (siehe Skizze unten). Die Lehrkraft begleitet unterstützend und korrigierend.

Als Organisationsform empfiehlt sich eine Kreisaufstellung.



Der vereinfachte Sonnengruß

Step 1

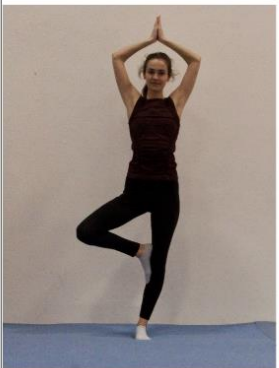
Mountain-Pose



- Bring arms stretched over the sides upwards.
- Look upwards, inhale.
- Drop arms, breathe out.

Step 2

Tree-Pose



- Lift right knee and turn it outward as far as possible,
- Place right foot against the inside of the left thigh.
- Raise arms slightly bent, close hands, tighten belly.

Step 3

Forward Bend



- Bend legs.
- Place belly on thighs.
- Hang arms and head.

Step 4

Half-Forward Bend



- Legs stretched.
- Hands rest on thighs or shins.
- Straight back.

Step 5

Cat-Cow Stretch



Alternating:

- Looking forwards and upwards (inhale).
- Round back and hang head (exhale).

Step 6

Downward-Facing Dog



- Arms stretched forward on the floor
- Push buttocks up.
- Head between arms.

Step 7

Child's Pose



- Forehead on the mat.
- Arms far forward.

Make it happen – bilingualer Unterricht im Fach Sport

5. Schülerproduktion (9): Circuit training with everyday objects

Station training with everyday objects

What will be trained: shoulder, neck and back muscles
Period of time: one minute each **without break**, between exercises 30 seconds break
Material needed: towel



- In each hand one side of the towel
- Keep the towel under tension
- **Angle of body and arm = 90°**
- **Pay attention to that**



- In each hand one side of the towel (this time do it above your head)
- Keep the towel under tension
- **Hold your arms straight up in the air!!!**



- In each hand one side of the towel
- Keep the towel at an angle of 45°
- Keep the towel under tension
- **Keep your arms stretched out!!!**



- In each hand one side of the towel (this time behind your back, imagine you would dry your back with the towel)
- **Bring the towel to an angle of 45°**
- Keep the towel under tension

EVEN BETTER: Use of a „Theraband“

Station training with everyday objects

What is being trained: upper body
 Material: broomstick
 term: 30 repetitions each

Exercise 1: knee bends

- stand wide-legged, hold the broomstick vertical and with stretched arms over your head
- move your whole body downwards
- straighten up your upper body and stretch the legs

IMPORTANT: always keep your arms stretched above your head and stretch your back



Exercise 2: rotate shoulders

- Stand wide-legged, hold the handle with extended arms
- start at the belly, then go over the head to the tailbone and back

IMPORTANT: move slowly, always keep your arms extended



Exercise 3: deadlifts

- Bend your knees, extend the arms downwards, back straight
- Push the hip forward, stretch the legs trough
- Bend the knees again, push the hips slightly back again

IMPORTANT: always stretch your arms and keep your back straight



Exercise 4: biceps curls

- Extend your arms downwards, place upper arm against the body
- Tense biceps
- Push the handle towards your upper body
- Push the handle slowly from the upper body away, straighten arms down again

IMPORTANT: don't swing with the shoulders, only work with the strength of the biceps



Make it happen – bilingualer Unterricht im Fach Sport

F Ausblick

Derzeit in Erstellung:

Für alle Jahrgangsstufen: Spielesammlung:

- „kleine Spiele für den bilingualen Sportunterricht“
- *Kooperationsspiele*

Jgst. 6

- (Vorkurs) Yoga: *Selbsteinschätzung*

Make it happen – bilingualer Unterricht im Fach Sport

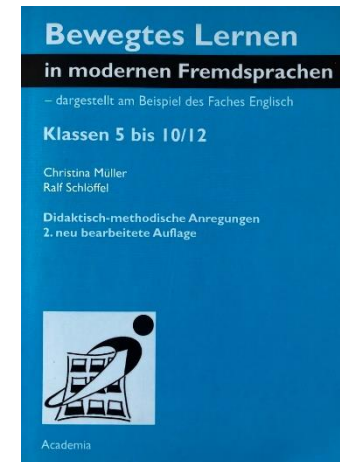
Literatur:

C. Müller /R. Schlöffel;
Bewegtes Lernen in modernen Fremdsprachen

z.B Touch and say it! Keep fit!

C. Fink / O. Fink;
Move ya! Grammatikspiele in BEWEGUNG für den
Englischunterricht

z.B. Chain of words, Fast - faster - the fastest, Hopscotch



Bilder urheberrechtlich geschützt, siehe Bildnachweis

Make it happen – bilingualer Unterricht im Fach Sport

Literatur:

Aktion West-Ost e.V.:

Eurogames. Düsseldorf. 2014



Dr. Mommert-Jauch, Petra / Jauch Janina:
Fit im Kopf durch Bewegung. München. 2010



Bilder urheberrechtlich geschützt, siehe Bildnachweis

Make it happen – bilingualer Unterricht im Fach Sport

Material:

- Langenscheidt:
Englisch-Memo für Kids



Bilder urheberrechtlich geschützt, siehe Bildnachweis

- Beschreib- und abwischbare Magnettafel in der Turnhalle

Make it happen – bilingualer Unterricht im Fach Sport

Fragen, Wünsche, Anregungen?



Join the team!

Veranstaltungshinweis:

E-session: „Make it happen“ Sport bilingual

Anmeldung über FIBS



<https://alp.dillingen.de/themenseiten/stabsstelle/esessions/>



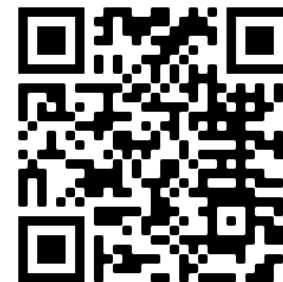
Make it happen – bilingualer Unterricht im Fach Sport

**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!**

Kontakt



StR David Matheisl
Arbeitskreis Bilingual am ISB
matheisl@rea-hip.de
david.matheisl@fau.de



Make it happen – bilingualer Unterricht im Fach Sport

Bildquellen:

Gehirn: <https://pixabay.com/de/illustrations/gehirn-geist-psychologie-idee-2062057/>

Kinder Luftballons: <https://pixabay.com/de/photos/mädchen-kinder-glück-liebe-ballon-1563093/>

Disc Golf <https://pixabay.com/de/photos/discgolf-sport-korb-disc-golf-korb-7033786/>

Football <https://www.pexels.com/de-de/foto/fussballspieler-718952/>

Lacrosse 2 <https://pixabay.com/de/photos/athlet-sport-spiel-lacrosse-3275914/>

Lacrosse 1 <https://pixabay.com/de/photos/wettbewerb-ball-athlet-3275847/>

Yoga <https://www.pexels.com/de-de/foto/entspannung-zimmer-freude-spass-8613312/>

Irish dancing <https://www.pexels.com/de-de/foto/gruppe-von-madchen-die-leistung-nehmen-1154180/>

English Memo ...