

PL-Veranstaltung

WIDIS VII FU

Didaktik und Methodik – Teil I

Sportförderunterricht & Ausdauer

Sportförderunterricht

Verwaltungsvorschrift des Ministeriums für Bildung und Kultur vom 6. August 1992
946 A – 51 750 / 30

- „Der Vorschlag, ein Kind am Sportförderunterricht teilnehmen zu lassen, ... als **im Sportförderungsbedürftig** erkennt.
...Vorschlagsrecht bei denjenigen Lehrkräften, die **Haltungsschwächen** oder **Organleistungs- bzw. Koordinationsschwächen** feststellen.“
- Schülerinnen und Schüler, deren Haltung, Organleistung oder Koordinationsfähigkeit nicht nur geschwächt, sondern bereits **geschädigt** sind, dürfen am Sportförderungsunterricht **nicht teilnehmen**.

Das „förderungsbedürftige“ Kind



Ziel Sportförderunterricht



Schwerpunkte Sportförderunterricht

Kondition

- Ausdauer
- Kraft

Koordination

- Wahrnehmung
- Koordinative Fähigkeiten

Kooperation

- Wahrnehmung
- Soziale Kompetenzen

Kondition: Ausdauer

Herz - Kreislaufsystem

- Vergrößerung des Herzmuskels (Erweiterung der Herzhöhlen, Verdickung der Herzwände, Erhöhung des Schlagvolumens und Herzminutenvolumens)
- verbesserte Kapillarisation
- verbesserte Sauerstoffaufnahmekapazität
- Vergrößerung der arterio-venösen O₂-Differenz
- verbesserte Innenauskleidung der Arterien
- Senkung Ruhepuls
- Stabilisierung des Blutdrucks

Kondition: Ausdauer

weitere Trainingseffekte

- passiver Bewegungsapparat
- Muskulatur
- Psyche
- Immunsystem
- Stresstoleranz

Kondition: Ausdauer

Trainingsreiz

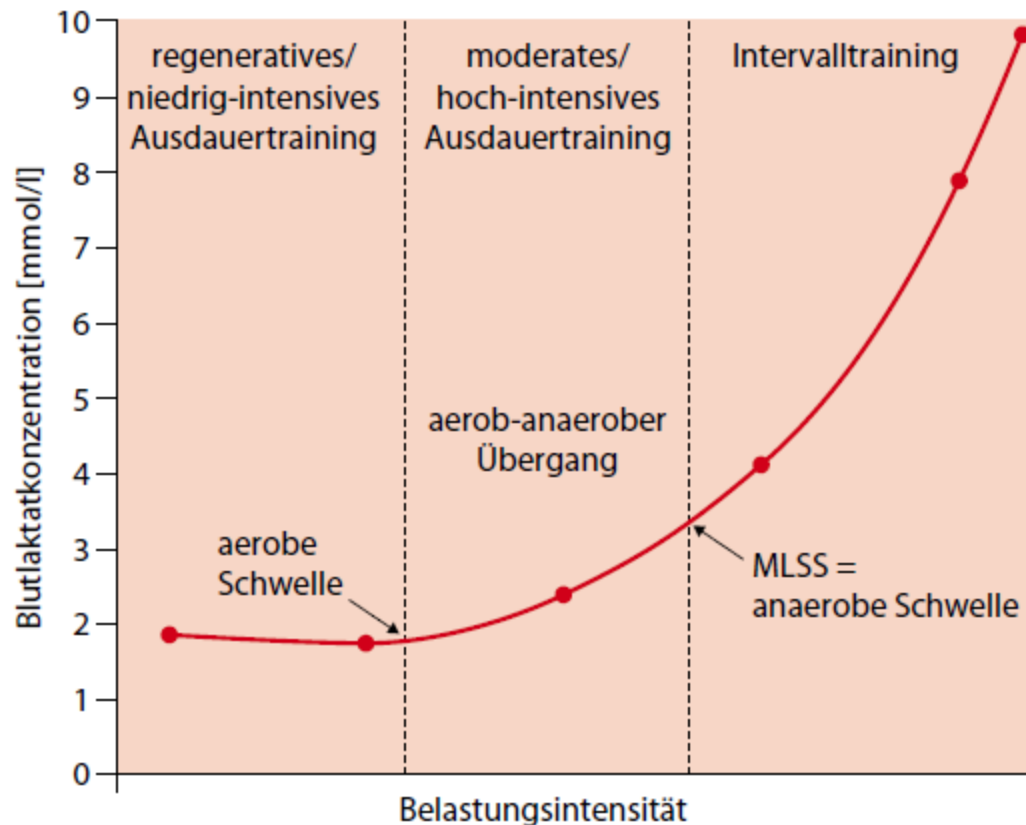


Abb.7.7, Güllich, Arne und Krüger, Michael; Sport – Das Lehrbuch für das Sportstudium
Abgrenzung verschiedener Trainingsbereiche anhand der Laktatleistungskurve und des Zwei-Schwellen-Modells. (Adaptiert nach Faude, Kindermann & Meyer 2009; Midgley, McNaughton & Jones 2007)

Kondition: Ausdauer

Trainingsmethoden

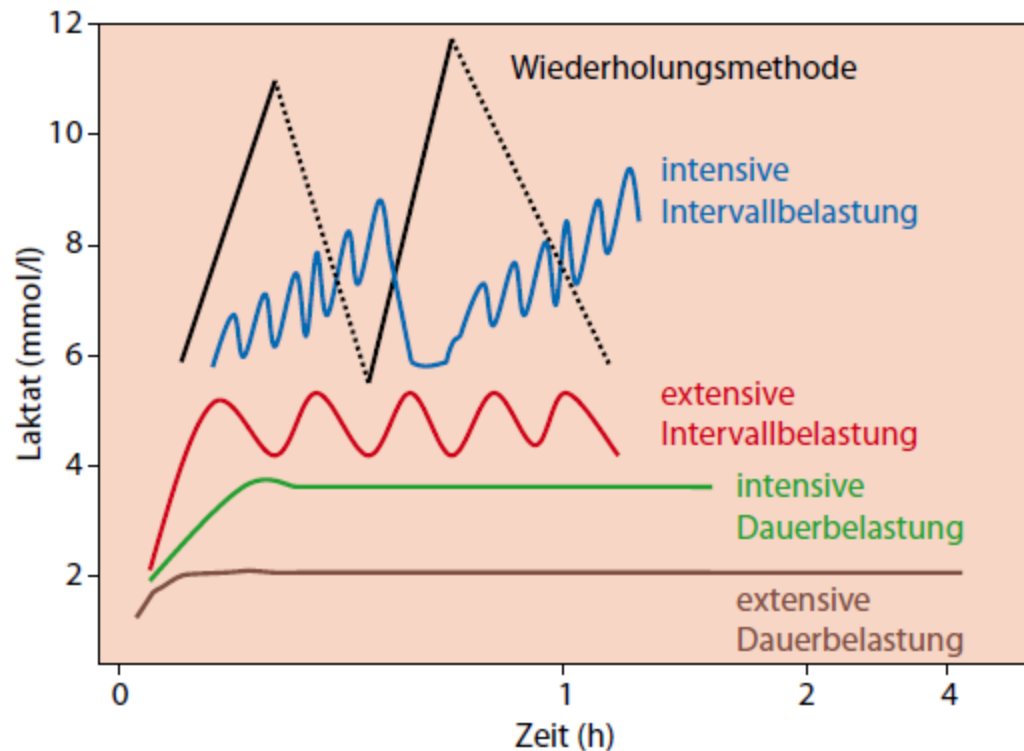


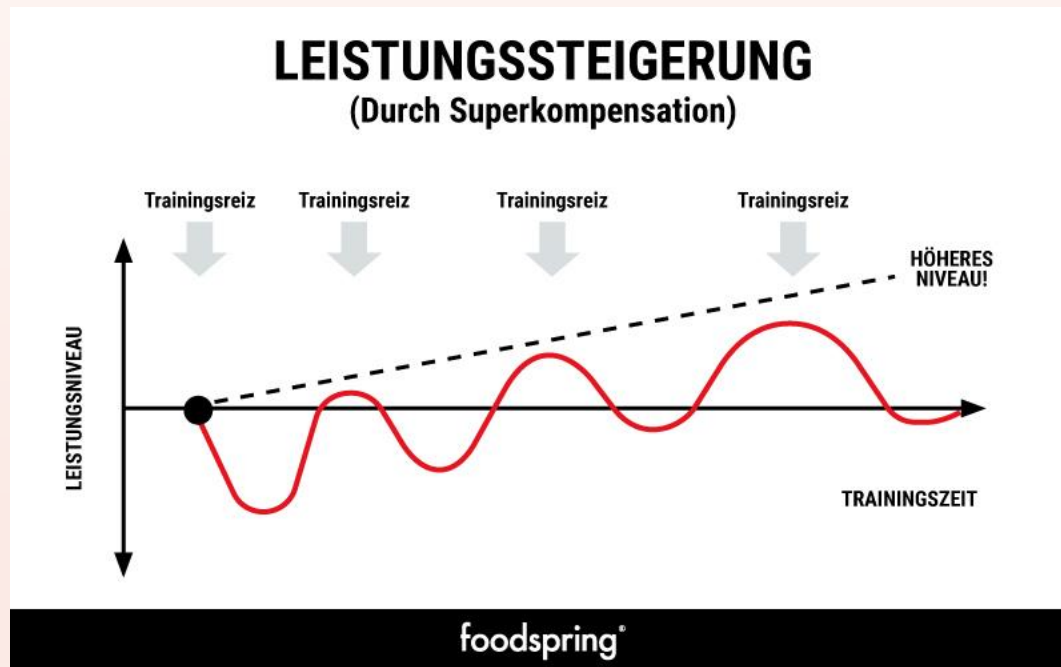
Abb.12.15, Güllich, Arne und Krüger, Michael;
Sport – Das Lehrbuch für das Sportstudium
 Schematische Darstellung der Laktatkinetik bei den
 verschiedenen Ausdauermethoden

Kondition: Beispiel „4 gewinnt“



Kondition: Ausdauer

Trainingsperiodisierung



Quelle: <https://www.foodspring.de/magazine/superkompensation-das-prinzip-fuer-schnelle-erfolge>

Kondition: Ausdauer

Konsequenzen für den Sportförderunterricht

Der physiologische
und auch
psychologische
Wirkungsbereich des
Ausdauertrainings ist
enorm.

Man kann nicht viel
„falsch machen“, aber
Negativerlebnisse sind
unbedingt zu
vermeiden.

Attraktive
Bewegungsaufgaben,
die gleichzeitig
belasten und
motivieren.