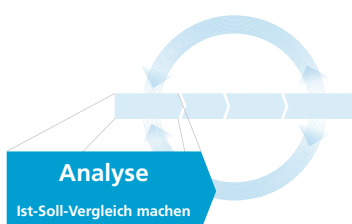




# Planung einer Unterrichts- bzw. Trainings-einheit von 3–10 Lektionen

## Analyse

Was sind die Anforderungen deiner Sportart?



Hauptthema (1–2 Sätze/Stichworte)
Das Hauptthema wird in Anlehnung an die Jahres- oder Saisonplanung bestimmt.

Was kann deine Gruppe?

Lernvoraussetzungen (Teilnehmende)
<p>Mögliche Fragestellungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Welche Vorkenntnisse, Stärken und Schwächen haben die TN bezüglich des Hauptthemas?</li> <li>• Wie heterogen ist das Niveau der Gruppe?</li> <li>• Wie gross ist die Gruppe?</li> <li>• Welche Bedürfnisse und Motive haben die TN bzgl. des Hauptthemas?</li> </ul>

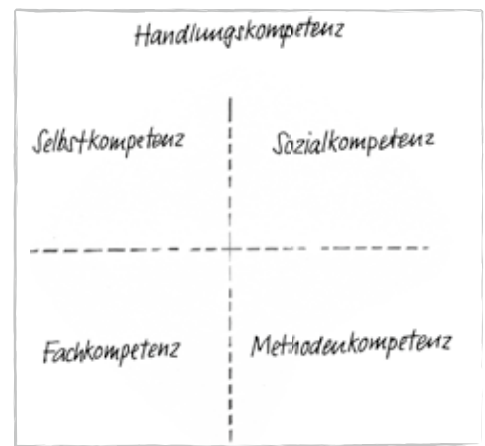
	Physis	Psyche
Energie	konditionelle Substanz	emotionale Substanz
Steuerung	koordinative Kompetenz	mental-taktische Kompetenz



### Lehrvoraussetzungen (Leiterperson)

Mögliche Fragestellungen:

- Was weiss ich über das Hauptthema?
- Welche Erfahrungen, Stärken und Schwächen habe ich bzgl. des Hauptthemas?
- Wie gut kann ich Bewegungen bzgl. des Hauptthemas vorzeigen?
- Welche Bedürfnisse und Motive habe ich bzgl. des Hauptthemas?
- Welche Leiter/Hilfsleiter/Eltern (mit welchen Stärken und Schwächen) stehen mir zur Verfügung?



### Situative Rahmenbedingungen

Mögliche Fragestellungen:

- Wie viele Aktivitäten stehen dir zur Verfügung?
- Welche Infrastruktur und welches Material stehen mir zur Verfügung?
- Welche Materialien stehen mir zur Verfügung (Merkblatt Unfallprävention, Ethikcharta Leitfaden zur Durchführung von J+S-Angeboten, J+S-Handbuch, Sportartspezifische Planungsunterlagen, mobilesport etc.)?

### Normative Rahmenbedingungen

Mögliche Fragestellungen:

- Welche Standardlernwege/Aufbaureihen/Zielformen finde ich in den Lehrunterlagen (J+S-Handbuch, sportartspezifische Planungsunterlagen, Trainingshandbuch, mobilesport etc.)?
- Welche sicherheitsspezifischen Vorgaben (Merkblatt Unfallprävention) muss ich berücksichtigen?
- Welche persönlichkeitsorientierten Vorgaben (Ethikcharta Swiss Olympic) muss ich berücksichtigen?
- Welche organisatorischen Vorgaben (Leitfaden zur Durchführung von J+S-Angeboten) muss ich berücksichtigen?

# Ziele

Was wollt ihr als Gruppe erreichen?

Welches sind die individuellen Ziele der Teilnehmenden?



## Hauptziele

Was sollen die Kinder/Jugendlichen am Schluss der Unterrichtseinheit:

- gelernt haben (Wissen)
- besser können (Können)
- erfahren haben (Haltung)

### Folgende Verben eignen sich zur Formulierung von Zielen

Die Jugendlichen:

- kennen, beschreiben, wissen, erklären, verstehen, beurteilen;
- können, machen nach, zeigen vor;
- erfahren, entdecken, fühlen, empfinden.

## Teilziele

Fragestellungen:

- Wie viele Teilziele sind sinnvoll?
- Welche Teilziele müssen wir erarbeiten, um unsere Hauptziele zu erreichen?
- Mit welchen Aufgaben- und Fragestellungen möchte ich die Teilziele erreichen?
- Welche Übungen und Spielformen eignen sich?

# Planung

Wie und bis wann wollt ihr eure Ziele erreichen?



Training/Aktivität	Teilziel 1	Teilziel 2	Teilziel 3	Teilziel 4	Teilziel 5
Diese Planung muss nach jeder Aktivität bzgl. der Teilerreichung überprüft werden. Dazu dient die Kurzauswertung am Ende jeder Aktivität. Je nach Ergebnis muss entweder länger an einem Teilziel gearbeitet werden oder es kann schneller mit dem nächsten begonnen werden.					
Montag	X				
Donnerstag		X			
Montag	X				
Donnerstag		X			
Montag			X		
Donnerstag			X		
Montag			X	X	X
Donnerstag				X	X

Übersicht Unterrichts- bzw. Trainingseinheit.

# Aktivität

Eine Lektionsplanung kann bei Leitenden mit wenig Erfahrung oder zu Ausbildungszwecken ausführlich und detailliert sein. Bei Routiniers wird sie oft zum Spickzettel, welcher den Ablauf und die wichtigsten Sequenzen stichwortartig festhält.

Wann, wo und wie soll eure Planung umgesetzt werden?



	<b>Zeit</b>	<b>Aufgaben, Ablauf und Übergänge</b>	<b>Organisationsform</b>	<b>Material</b>
	Ungefäher Zeitbedarf. Kann auch als Zeitspanne angegeben werden.	Ich orientiere mich an den Aufgaben, Übungen und Spielformen welche ich in den Teilzielen beschriebenen habe.  Ich bringe sie in einen sinnvollen Ablauf.  Ich achte auf fließende Übergänge zwischen den Aufgaben.	Ich bestimme die Organisationsform (Einzel-, Team-Gruppenarbeit) wenn nötig anhand einer Skizze.	Ich bestimme das erforderliche Material.
<b>Einleitung</b>	Die Einleitung dient dem Aufwärmen und dem Einstimmen auf bzw. Motivieren für die Teilziele/das Teilziel.  Ein kurzer Rückblick auf die Kurzauswertung der letzten Aktivität und dem Stand innerhalb der Trainingseinheit (Übersicht der Trainingseinheit) ist oft sinnvoll.			
<b>Hauptteil</b>	Im Hauptteil arbeiten wir intensiv an den definierten Teilzielen. Ich wähle wenige Übungen aus und überlege mir viele Variationsmöglichkeiten (erleichternde und erschwerende), um möglichst gut auf die aktuelle Situation (z. B. die individuelle Lernstufe deiner Teilnehmenden) eingehen zu können.			
<b>Ausklang</b>	Der Ausklang dient dem Beruhigen und Entspannen der Teilnehmenden.			
<b>Kurzauswertung</b>	Die Kurzauswertung dient dem gemeinsamen Abschluss. Dabei überlegen wir uns kurz, wie die Aufgaben und Übungen umgesetzt und ob die Ziele erreicht wurden.			

Lektionsplanung.

# Auswertung

Habt ihr die Hauptziele erreicht?



## Welche Hauptziele wurden erreicht? Weshalb wurden sie erreicht?

Ich überprüfe nach der gesamten Trainingseinheit, ob wir das Hauptziel bzw. die Hauptziele erreicht haben.

Das Festhalten von Gründen, die für zur Zielerreichung beigetragen haben, ist von zentraler Bedeutung, um eine erfolgreiche Leiterperson zu werden.

## Welche Hauptziele wurden nicht erreicht? Weshalb nicht?

Ich halte fest, welche Ziele nicht erreicht wurden und welche Ursachen und Gründe dafür verantwortlich sind.

## Was würde ich anders machen? Was nochmal gleich?

Ich halte fest, was ich ändern würde und formuliere konkrete Ideen, wie ich es anders machen könnte.

Ich halte auch fest, was ich unbedingt beibehalten will und formuliere allenfalls Detailanpassungen, welche erforderlich sind.