

Förderung exekutiver Funktionen im Schulsport

Beratungskonzept – Protokoll Praxisphase III

Datum/Fach	Inhalt	Rückmeldung der SuS	Anmerkungen
26.10.2016 Sport Marienschule, Klasse 6 (Hospitation – Degen, Juntermanns, Neuenhof- er, Schwester Gisela, Maria Monheim)	Pyramidenspiel Fördern und Fordern: Wiederholen und Festigen der bisher bekannten sowie Erproben der eigenen Minispiele und Übungen und deren Evaluation hinsichtlich ihrer Eignung durch Zuordnung zur jeweiligen motorischen Fähigkeit. Die SuS gaben dem Herausgeforderten spezielle „obstacles“ hinsichtlich der EF (mit der starken, schwachen Hand, Distanzveränderungen bei Korbwürfen, andersartige Bälle etc.)	<i>„manchmal etwas verwirrt, da mehrere Sachen gleichzeitig“... „sehr viel Spaß gemacht“... „durch die Regelveränderungen hat man eine Chance gegen bessere Spieler“... „musste mich immer wieder umstellen“... „doof, dass manche oft dieselbe Station gewählt haben“... „ich war oft nur Schiedsrichter“... „manche haben immer dieselben herausgefordert“...</i>	60 Minuten Protokoll Praxisbeispiel mit EF
10.11.2017 und 17.11.2017 Sport Marienschule Jgst. Q2	Kettenreaktionsaufwärmen: Jeder denkt sich eine Übung aus und läuft 1 Runde; der nächste greift die Übung des Vorgängers für eine Runde auf und hängt eine neue Übung dran. Der nächste muss die ersten beiden Übungen für je eine Runde aufgreifen und wieder eine Übung dranhängen.../ Am Ende werden die Übungen in umgekehrter Reihenfolge ausgeführt (der Letzte beginnt). Möglich ist auch die SuS mit der linken Seite beginnen zu lassen.	<i>„total anstrengend, konnte nicht mehr, geschweige denn mir die ganzen Übungen merken“; „hat total Spaß gemacht, war spannend, auch weil man nicht wusste, was für Übungen dran kamen“; „beim Start in umgekehrter Reihenfolge und mit links/rechts war bei mir alles aus, sowohl was mein Gedächtnis angeht als auch meine Koordination“; man sollte die Gruppen kleiner machen, weniger wegen der Merkleistung, sondern aufgrund des individuellen Erschöpfungszustandes.“</i>	20 Minuten Protokoll Praxisbeispiel mit EF
10.11.2017 und 17.11.2017 Sport	Zombieball: Modifizierung des Spiels durch Regelveränderungen. In jeder Spielfeldhälfte stehen je 3-5 Hütchen. Diese verschieden farbigen Hütchen werden mit bestimmten Funktionen belegt. Es gibt ein „Billiardhütchen“ (= Königstreffer alle wieder	<i>„sehr viel Spaß gemacht“... „durch die Regelveränderungen hat man eine Chance auch zügig wieder reinzukommen“...“ „man kam während des Spiels immer wieder auf neue Ideen“...“ man musste</i>	55 Minuten Protokoll Praxisbeispiel mit EF

<p>Marienschule Jgst. Q2</p>	<p>rein oder alle dürfen wieder mit der starken Hand werfen). Wenn ich 1x getroffen worden bin, darf ich nur noch mit der schwachen Hand werfen, treffe ich mit der schwachen Hand ein Hütchen, darf ich wieder mit der starken Hand werfen. Wird der Ball gefangen, darf ein Spieler rein und ich bekomme 1 Treffer gutgeschrieben. Abgetroffene Spieler dürfen versuchen aus dem Feld des Gegners ein Hütchen zu klauen fürs eigene Spielfeld. Der Ball darf maximal 3 sec. festgehalten werden. Die Regeln sind beliebig erweiterbar, der Kreativität der SuS sind hier keine Grenzen gesetzt. (Möglich: ein bestimmter Ball darf nur ein bestimmtes Hütchen treffen) etc.</p>	<p><i>ständig überlegen, was man jetzt machen musste, ob man Punkte bekam oder ähnliches, welches Hütchen welche Funktion hat“...“ während man überlegte, musste man aufpassen nicht getroffen zu werden oder den Ball länger als die 3 Sek. Festzuhalten.“</i></p>	
<p>05.+06.03.2018 Sport Marienschule, Klasse 5c, 5a</p>	<p>Blitzball: Ziel ist es, den Ball (Medizinball, Basketball oder Football, der wegen seiner Flugeigenschaften schwer einzuschätzen ist) über die Endzone der gegnerischen Spielhälfte zu tragen und dort auf den Boden zu legen. Der Ball darf vorwärts nur getragen werden (in Richtung der gegnerischen Spielfeldgrenze), also nicht vom Körper weg schlagen, stoßen, werfen oder treten. Rückwärts darf der Ball geworfen werden. Der Spieler, der den Ball trägt, kann gezwungen werden, ihn abzugeben, indem man ihm mit der Hand auf den Rücken tippt. Der Ballbesitzer muss dann spätestens beim dritten Schritt oder nach zwei Sekunden den Ball abgeben, d.h. er muss ihn nach hinten werfen - da er nur rückwärts spielen darf.</p> <p>Pass-Lauf-Kontinuum: Der Ball (Basketball) wird immer zum rechten Nachbarn gepasst (Druck-oder Bodenpass) und anschließend muss der Passgeber auf die gegenüberliegende Position laufen (wo entweder noch ein Spieler steht oder aber nicht. Dann muss man sich die Position merken!). Achtung (!) der Ball kommt von links, man muss sauber passen! Die Anzahl der Spieler im Viereck/ Rechteck</p>	<p><i>„sehr viel Spaß gemacht“...“manchmal etwas verwirrt, da ich mir im Eifer des Gefechts nie merken konnte, ob ich den Ball jetzt tragen oder werfen darf/ muss“. „Man muss sich bremsen, da man immer versucht möglichst schnell Punkte zu erzielen.“ „Starke Spieler können ‚ausgebremst‘ werden.“</i></p> <p><i>“...“manchmal etwas verwirrt, da mehrere Sachen gleichzeitig, auf die man achten musste““hat viel Spaß gemacht“....“man musste sich immer wieder umstellen“...“allerdings war äußerste Vorsicht geboten, da man dran denken musste, dass der Ball</i></p>	<p>30 Minuten</p> <p>Protokoll Praxisbeispiel mit EF</p>

	<p>muss gerade sein. Die SuS in den Ecken laufen diagonal. Es kann ein weiterer Ball (Softball etc.) hinzugenommen werden, der dann als Druck-/ Bodenpass gespielt werden muss. Denkbar sind je nach Ballfarbe, -größe etc. auch unterschiedliche Laufarten, Pässe mit der schwachen/ starken Hand etc.</p>	<p><i>von links kommt, um nicht getroffen zu werden, um den Ball nicht ins Gesicht zu bekommen.“</i></p>	
<p>07.+08.05.2018 Sport Marienschule, Klasse 5c, 5a</p>	<p>Mattenball 2 Mannschaften, jede Mannschaft kann sich in ihrer Hallenhälfte frei und überall bewegen, nur den Weichboden in der eigenen Spielhälfte dürfen die SuS nicht betreten (ist für die die SuS en aus der anderen Hallenhälfte)! Die SuS versuchen nun die Gegenspieler in der anderen Hallenhälfte mit den Bällen abzuwerfen. Wenn ein SuS getroffen wird, muss er sich auf die Weichbodenmatte in der Hallenhälfte des Gegners stellen. Wenn ein SuS auf dem Weichboden einen Ball von einem Mitspieler zugeworfen bekommt und diesen fangen kann, ohne dass er auf den Boden fällt, darf er wieder mit dem Ball zurück in sein Spielfeld gehen. Er kann aber auch versuchen Gegenspieler abzuwerfen, darf dann aber nicht in die eigene Hälfte zurückkehren. Kommt ein SuS auf dem Weichboden an einen Ball (ohne ihn zu fangen und ohne den Weichboden zu verlassen) darf er diesen nehmen und versuchen die Gegenspieler abzuwerfen. Die Regeln sind beliebig erweiterbar, der Kreativität der SuS sind keine Grenzen gesetzt. Ein bestimmter Ball darf nur mit der starken, schwachen Hand geworfen werden, ein Jokerball, der gefangen wird, erlöst alle Spieler auf der Matte etc.</p> <p>Mauerball Zwei Weichböden werden in der Mitte der Halle, auf die langen Seiten, hochkant, hinter einander als Sichtschutz gestellt. 2 Mannschaften, jeweils in einer Hallenhälfte. Die SuS werfen nun die Bälle über die Barrikade in die andere Hallenhälfte. Fängt ein SuS einen Ball aus der Luft, darf er zu seinem kl. Kasten laufen</p>	<p><i>„sehr viel Spaß gemacht“...“durch die Regelveränderungen hat man eine Chance zügig wieder reinzukommen, auch wenn man selber nicht so gut werfen/ treffen kann“...“ „man war manchmal etwas verwirrt, da man sich merken musste, welcher Ball welche Funktion hat, auch musste man aufpassen, wann man wieder reindurfte.“</i></p> <p><i>„sehr viel Spaß gemacht“...“durch die vielen Regeln war man total verwirrt, der Ball, den man nur nach</i></p>	<p>75 Minuten Protokolle Praxisbeispiel mit EF</p>

	<p>und einen Kegel/ Gegenstand holen. Diesen bringt der SuS zum kl. Kasten des anderen Teams in der anderen Hallenhälfte. Eine Mannschaft hat gewonnen, wenn ein SuS zum Kasten läuft und keinen Kegel mehr herausnehmen kann! Regeln: Die Bälle müssen über die Barrikade geworfen werden; niemand darf auf die Kästen klettern, Man darf immer nur einen Kegel transportieren. Fallen beim herausnehmen Kegel um, darf kein Kegel zum anderen Team gebracht werden, fallen beim hineinstellen des Kegels im kl. Kasten des Gegners ein oder mehrere Kegel um, müssen alle umgefallenen Kegel wieder mit zum eigenen Kasten genommen werden.</p> <p>Ein bestimmter Ball darf nur mit der starken, schwachen Hand geworfen/ gefangen werden, darf nur noch 1 x auftippen gefangen werden. Wird der Jokerspieler getroffen, ist das Spiel beendet. Verliert ein Spieler beim Fangen den Ball, muss er raus, kann aber wieder rein, wenn der Joker den Ball fängt.</p>	<p><i>1 x auftippen fangen durfte, hat viele Spieler ins aus befördert“...“total schwer war aufzupassen, dass kein Kegel umfällt, da man nervös und aufgeregt, manchmal schon ein bisschen müde war.“</i></p>	
<p>Englisch Klasse 6 diverse Male</p>	<p>Simon says: Do this and do that! Aber nur, wenn Simon es dir sagt! (zu vergleichen mit Kommando Pimpernell/ Kommando Jack). Der Schwierigkeits-/ Grad der Verwirrung wird erhöht indem der/ die „Freiwillige“ die Bewegungen absichtlich falsch vormacht oder aber immer die gegensätzlichen Bewegungen (<i>opposites</i>) ausführt, z.B. jump up and down => jump down and up; raise your right arm => raise your left arm etc.</p>	<p><i>„So macht Vokabellernen Spaß“...“man bewegt sich auch mal im „normalen“ Unterricht“...“war total verwirrt, da man auf das Kommando achten musste, schnell überlegen musste, was das Kommando bedeutet und dann noch das Gegenteil ausführen“...“wenn man auf den Nachbarn oder Klassenkameraden geguckt hat, ging gar nichts mehr“...</i></p>	<p>10 Minuten Anwendungs-/ Vertiefungsphase des Unterrichts</p> <p>Protokoll Praxis- beispiel mit EF</p>
<p>Englisch Klasse 7 diverse Male</p>	<p>‘touching’ irregular verbs: Berührt werden je nach Konjugation nacheinander der Kopf, die Hüfte und die Zehen. So geht’s: a) put – put – put => 3x mit beiden Händen den Kopf berühren b) teach – taught – taught => 1 x den Kopf berühren, 2 x die Hüfte c) do – did – done => 1x den Kopf, dann die Hüfte</p>	<p><i>„So macht das Lernen der unregelmäßigen Verben Spaß“...“man bewegt sich auch mal im „normalen“ Unterricht“...“; „die umgekehrte Reihenfolge ist total verwirrend, aber man kann die Verben irgendwann sowohl vorwärts und rückwärts im Schlaf ‘runterbeten’“ „wenn man auf den Nachbarn und/ oder sein Gegenüber schaut geht gar</i></p>	<p>10 Minuten Anwendungs-/ Vertiefungsphase des Unterrichts</p> <p>Protokoll Praxis- beispiel mit EF</p>

	<p>und zuletzt die Zehen berühren.</p> <p>Der Schwierigkeits-/ Grad der Verwirrung wird erhöht indem die Bewegungen sowie die Verben in umgekehrter Reihenfolge erfolgen oder 2 oder mehr SuS, die sich gegenüberstehen (in Gasenaufstellung), gleichzeitig unterschiedliche Verben und somit Bewegungen ausführen müssen.</p>	<p><i>nichts mehr.“</i></p>	
<p>Englisch Klasse 5 diverse Male</p>	<p>classroom “rap“ dance: Die SuS lesen den Rap gründlich bis sie ihn ohne Fehler lesen können. Danach schreiben sie drei bis vier Wörter auf ein Blatt Papier. Jedes dieser ausgewählten Wörter belegen sie mit einer Tätigkeit (klatschen, aufstehen-hinsetzen, mit den Fingern schnipsen) etc. Wird der Rap vorgespielt/ vorgelesen, führen die SuS ihre individuell gewählten Tätigkeiten jedes Mal aus, wenn sie ihr gewähltes Wort hören.</p> <p>Memo-picture-run mit Vokabeln und dazugehörigen Bildern zu einem Wortfeld (<i>pets+animals, school things, colours, feelings, food, clothes, parts of he body...</i>) nach Möglichkeit in der Sporthalle oder dem Sport-/ Schulhof.</p>	<p><i>„wenn man auf seine Mitschüler achtet kommt man leicht raus“...“man muss genau hinhören und sich super konzentrieren um nichts falsch zu machen“...“das macht totalen Spaß und man ist tatsächlich konzentrierter als sonst.“</i></p> <p><i>„macht super Spaß“...“man rennt und muss sich die Vokabel oder das Bild einprägen“...“leider merkt man sofort, wenn man die Vokabeln nicht kann, aber anders als im Vokabeltest, verliert dann wegen einem die ganze Gruppe“... „Man kann aber auch Glück haben und einfach zufällig die richtige Karte nehmen“...“man lernt aber die Vokabeln gut wegen der Bilder.“</i></p>	<p>15 Minuten Anwendungs-/ Vertiefungsphase des Unterrichts</p> <p>Protokoll Praxis- beispiel mit EF</p> <p>15-20 Minuten Anwendungs-/ Vertiefungsphase des Unterrichts</p> <p>Protokoll Praxis- beispiel mit EF</p>