

FIT IM TEAM

Sporttag an der Markgrafen-Schule Münzesheim

Ingeborg Henninger, Markgrafen-Schule Münzesheim



Die Markgrafen-Schule Münzesheim ist eine zweizügige Grund- und eine dreizügige Werkrealschule mit ca. 180 Grund- und 320 Werkrealschülern und führt seit einigen Jahren jedes Jahr einen Sporttag durch, der unter dem Motto „FIT IM TEAM“ steht – sowohl geeignet für Sekundarstufe als auch für die Primarstufe (mit entsprechend angepasster Auswahl der Inhalte bzw. Bewertungen)

Im Vordergrund stehen dabei neben der Bewegung an sich vor allem das Miteinander sowie die Freude an der Bewegung.

Organisation und Durchführung liegen sowohl in den Händen der Sportlehrkräfte als auch der Schulsportmentoren (SSM).

Die Inhalte des Sporttages ändern sich von Jahr zu Jahr, während die Grundidee bestehen bleibt. Im Folgenden wird der Sporttag 2011 beschrieben.

Der Sporttag „Fit im Team“ für die Werkrealschule besteht aus 2 Teilen:

1. SUPER-8-KAMPF
2. Fußballturnier in der Turnhalle / alternativ Abenteuerparcours in der Halle
3. Pufferstationen
 - Tischtennis
 - Tauziehen
 - Ballspiele
 - Bobbycar-Parcours

Es gibt eine Klassenwertung für den Super-8-Kampf und das Fußballturnier. Die anderen Aktivitäten erfolgen ohne Wertung. Die jeweils „fitteste Klasse“ einer Klassenstufe erhält eine Urkunde.

Es bedarf einer genauen Vorplanung und einer guten Information der Klassenlehrerinnen und der Schüler.

Daher erhält jede Lehrkraft eine Information, die folgendermaßen aussieht:

- Jedes Team besteht aus 10 Schülern einer Klasse, wobei jeweils mindestens 3 Jungen und 3 Mädchen im Team sein sollten.
- Alle Schüler und Schülerinnen einer Klasse **müssen** in irgendeinem

Team, möglichst in mehreren Teams mitwirken, wobei die Bereiche ausgeschlossen werden können.

- Die Schüler werden (1-2 Tage vor der Veranstaltung, spätestens morgens in der 1. Stunde) von den Klassenlehrern eingeteilt und in eine vorbereitete Klassenliste mit den Stationen eingetragen. So haben sowohl Lehrkräfte als auch Schüler einen guten Überblick. Diese Liste muss am Sporttag immer beim Team sein, so dass jeder weiß, wann er dran ist.
- Die Klassen werden am Sporttag von den Klassenlehrerinnen betreut. Für evtl. notwendigen Ersatz sorgen diese selbst.
- Die Klassenlehrerinnen erhalten einen Laufzettel, auf dem alle Ergebnisse von den Stationsbetreuern bzw. Turnierleitern eingetragen werden und der am Ende der Veranstaltung bei den verantwortlichen Sportlehrkräften abgegeben wird.
- Verantwortliche
 - 8-Kampf:
 - Fußballturnier:
 - Aktivitäten: die betreuenden Klassenlehrer
- Jede Klasse erhält
 - einen Übersichtsplan, wo sich die einzelnen Stationen befinden
 - einen Zeitplan für das Fußballturnier in der TH
 - einen Laufzettel, auf dem farblich markiert ist, an welcher Station sie beginnt (und auf dem die Ergebnisse – s. oben – eingetragen werden)
- Die Reihenfolge der Stationen beim 8-Kampf entspricht der Nummerierung auf der Laufkarte.
- Die Stationsbetreuer zeigen an jeder Station, wie die Übungen durchgeführt werden müssen. Ihren Anweisungen ist Folge zu leisten!
- Die betreuenden Lehrkräfte werden gebeten, die Reihenfolge der Stationen soweit als möglich einzuhalten. Der Zeitplan für das Turnier in der Turnhalle muss unbedingt eingehalten werden!
- Die Pufferstationen werden von den Klassenlehrern selbst betreut (s.o.)
- **Die Schüler kommen bereits in Sportkleidung in die Schule und bringen Sportschuhe für draußen und saubere für die TH mit!**
- Siegerehrung: 13.30 Uhr
- Offizielles Ende: 14 Uhr

Im Folgenden werden die Stationen des diesjährigen 8-Kampfes und die Pufferstationen erklärt sowie eine mögliche Vorlage für die Laufkarten dargestellt. Ebenso sind der Lageplan für die einzelnen Stationen und ein Zeitplan beigelegt.

Ein Plan für das Hallenfußballturnier bzw. den Abenteuerparcours ergänzt die Unterlagen an der Schule.

Bei Interesse an den am Ende des Berichts abgebildeten Materialien und für evtl. Rückfragen steht Frau Henninger unter Ingeborg.Henninger@rpk.bwl.de jederzeit gerne zur Verfügung.

STATIONEN

Super-8-Kampf

1 KISTEN-WETTTLAUF

Das Team teilt sich in 2 Gruppen und stellt sich als Pendelstaffel auf (-> je 5 Sch. auf beiden Seiten). Auf 5 Getränkeboxen ist eine Strecke von 10 Metern zurückzulegen. Das Ziel des Spieles ist, dass alle TN auf den Boxen ans Ziel kommen, ohne den Boden zu berühren. Gestoppt wird die Gesamtzeit (= wenn alle über der Ziellinie sind). Probendurchlauf vorab.

Was wir brauchen:

- 5 Getränkeboxen
- Stoppuhr
- Markierung Start-Ziel (Kreide)

2 SEILSPRINGEN

Je 2 TN einer Mannschaft springen so lange **gemeinsam** im Seil, bis sie hängen bleiben, dann übernimmt das nächste Paar. Die Anzahl der Durchschläge wird addiert (bzw. weiter gezählt). **ZEITVORGABE: 5 Minuten pro Klasse** (die Reihenfolge der Schüler muss vorher festgelegt und eingehalten werden).

Was wir brauchen:

- 3 Seile
- Stoppuhr

3 KEGELN

Jedes Teammitglied hat **3 Würfe**, wo-



bei nur die jeweils höchste Punktzahl (= umgeworfene Kegel) gewertet wird. Diese werden addiert (d.h. 10x die Höchstpunktzahl).
Die 10 Kegel stehen im Abstand von ca. 15 cm; die Kugel/der Ball muss unter einer Begrenzung hindurch gerollt werden (nicht werfen!).
 Abstand: 10m

Was wir brauchen:

- 10 Kegel
- 3 Bälle
- 2 Markierungshütchen, Seil/Stab

4 TOR-ZONEN-SCHIESSEN

Jedes Teammitglied hat **3 Versuche**. Jeder Treffer zählt 1/2/3 Punkte je nach Feld. Die erzielten Punkte (s. Übersichtsplan) werden addiert.
 Abstand zum Tor bei Kl. 5-7: 8m, bei Kl. 8-10: 10m

Was wir brauchen:

- Tor in 9 Zonen abgeteilt / Seile
- 6 Fußbälle
- Markierung für Abstandsmessung

5 RECKSTANGEN

Jedes Teammitglied darf die Höhe seiner Reckstange selbst wählen und macht so viele Klimmzüge wie möglich. Die Schüler haben einen Probedurchlauf. Sobald begonnen wird, zählen die Klimmzüge, die jeder schafft, ohne einen Fuß auf den Boden zu setzen. Es sollte mindestens die Nase in Höhe der Reckstange gebracht werden. Die einzelnen (gültigen) Klimmzüge werden addiert.

6 HINDERNISSPRÜNGE

Je zwei Teammitglieder springen **zusammen** (Handfassung an einem Gymnastikstab vor dem Oberkörper gehalten) beidbeinig aus dem Stand über 3-5 Hindernisse (kleine Hütchen mit einem Querstab) und laufen an der Seite zurück auf den Startplatz.

2 Durchgänge!

Was wir brauchen:

- Stoppuhr
- 5 Stäbe
- 10 Hütchen+Stangen
- Start- und Zielmarkierung

7 PEDALO-LAUF

Alle Teilnehmer eines Teams überwinden eine vorgegebene Strecke mit Pedalo und Schirm (Pendelstaffel). Schirm und Pedalo werden an Start- und Ziellinie übergeben. Die Gesamtzeit des Teams wird gestoppt und eingetragen.

Was wir brauchen:

- 2 Pedalos
- 2 Schirme
- Stoppuhr
- Markierungen für Start/Ziel (Kreide)

8 GESCHWINDIGKEITSTEST

Alle Teammitglieder müssen je 1x den vorgegebenen Sprintparcours durchlaufen. Dabei müssen vom ersten Schüler 3 Reifen nacheinander (einzeln) von einem Hütchen in die drei anderen transportiert werden. Der nächste holt die Reifen wieder zurück (von den 3 Hütchen in das einzelne) usw. Gestoppt wird die Gesamtzeit der Gruppe.

Was wir brauchen:

- 4 Hütchen
- 3 Reifen
- Markierungen für Start/Ziel (Kreide)
- Stoppuhr
- Klebeband für Hütchen !!!

ANDERE AKTIVITÄTEN / PUFFERSTATIONEN

(ohne Betreuung durch SSM / ohne Wertung)
 Die betreuenden Lehrkräfte bestimmen die Regeln bzw. Spielideen an den Aktivitäts- bzw. Pufferstationen

TISCHTENNIS

Die Schüler spielen Rundlauf – entweder innerhalb der eigenen Klasse oder als Wettbewerb zwischen den Klassen.

BALLSPIELE

Eine Hälfte des Sportplatzes steht für freie Spiele der einzelnen Klassen zur Verfügung. Die betreuenden Lehrer entscheiden.

TAUZIEHEN

Je 5 einer Mannschaft stehen an den beiden Enden des Taus und ziehen so lange, bis eine Mannschaft die andere komplett über eine Mittellinie gezogen hat.
 (Die Mitte des Taus muss zu Beginn des Wettkampfs immer direkt über der Mittellinie sein, die TN müssen direkt hintereinander stehen.)



WRS-Sporttag 2011
Markgrafen-Schule Münzesheim

Donnerstag, 13.10.2011



Fit im Team

Der Sporttag besteht aus 2 Teilen:

1. SUPER-8-KAMPF im Freien
2. Fußballturnier in der Turnhalle

Zusätzliche Aktivitäten/ Pufferstationen

- a. Tischtennis
- b. Tauziehen
- c. Ballspiele
- d. Bobbycar-Parcours

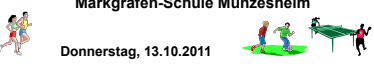
Ermittelt werden soll die sportlichste Klasse in der jeweiligen Klassenstufe (9+10 kombiniert)

BEI REGEN
wird der Termin verschoben.

Sporttag 2011 Markgrafen-Schule Kl.5-10 am Donnerstag, 13.10.2011 / Henninger, Schlager

WRS-Sporttag 2011
Markgrafen-Schule Münzesheim

Donnerstag, 13.10.2011



Infos für Klassenlehrer/innen Kl. 5-10

- Info-Blatt
- Zeitplan
- Stationen
- Laufkarte
- Übersichtsplan

Sporttag 2011 Markgrafen-Schule Kl.5-10 am Donnerstag, 13.10.2011 / Henninger, Schlager

Wichtige Informationen für Lehrer/innen und Schüler/innen

Die Klassenwertung bezieht sich nur auf den Super-8-Kampf und das Fußballturnier. Die anderen Aktivitäten erfolgen ohne Wertung.

- Jedes Team besteht aus 10 Schüler/innen einer Klasse, wobei jeweils mindestens 3 Jungen und 3 Mädchen im Team sein sollen. **FB-Turnier ???**
- Alle Schüler und Schülerinnen einer Klasse **müssen** in irgendeinem Team, möglichst in mehreren Teams mitwirken, wobei die Schüler/innen sich die Bereiche aussuchen können.
- Die Schüler/innen werden (1-2 Tage vor der Veranstaltung, spätestens morgens in der 1. Stunde) von den Klassenlehrern eingeteilt und in eine vorbereitete Klassenliste eingetragen (s. Anlage), in die die Stationen mit einem Kreuzchen eingetragen werden, so haben sowohl Lehrer/innen als auch Schüler/innen einen guten Überblick. **Diese Liste muss am Sporttag immer beim Team sein**, so dass jeder weiß, wann er sie dran ist.
- Die Klassen werden am Sporttag von den Klassenlehrer/innen betreut. Für evtl. notwendigen Ersatz sorgen die KL selbst.
- Die Klassenlehrer/innen erhalten einen Laufzettel, auf dem alle Ergebnisse von den Stationsbetreuer bzw. Turnierleitern eingetragen werden und der am Ende der Veranstaltung bei H. Schlager oder Fr. Henninger abgegeben wird.
- Verantwortliche:
 - o **8-Kampf:** Fr. Henninger, Fr. Beck, Fr. Steiger
 - o **Fußballturnier:** H. Schlager
 - o **Aktivitäten:** die betreuenden Klassenlehrer
- Jede Klasse erhält:
 - o einen Übersichtsplan, wo sich die einzelnen Stationen befinden
 - o einen Zeitplan für das Fußballturnier in der TH
 - o einen Laufzettel, auf dem farblich markiert ist, an welcher Station sie beginnt (und auf dem die Ergebnisse – s. oben – eingetragen werden)
- Die Reihenfolge der Stationen beim 8-Kampf entspricht der Nummerierung auf der Laufkarte.
- Die Stationsbetreuer/innen zeigen an jeder Station, wie die Übungen durchgeführt werden müssen. Ihren Anweisungen ist Folge zu leisten!
- Die betreuenden Lehrer/innen werden gebeten, die Reihenfolge der Stationen soweit als möglich einzuhalten. **Der Zeitplan für das Turnier in der Turnhalle muss unbedingt eingehalten werden!**
- Die Pufferstationen werden von den Klassenlehrern selbst betreut (s.o.)
- **Die Schüler/innen kommen bereits in Sportkleidung in die Schule und bringen Sportschuhe für draußen und saubere für die TH mit !!**
- Offizielles Ende: 14 Uhr (Sollten Klassen früher fertig sein, werden sie von ihren Klassenlehrern „versorgt“)

Sporttag 2011 Markgrafen-Schule Kl.5-10 am Donnerstag, 13.10.2011 / Henninger, Schlager

WRS-Sporttag 2011

Markgrafen-Schule Münzesheim

Donnerstag, 13.10.2011



LAUFKARTE

FIT IM TEAM
Klassenstufe _____
Klasse _____

Super-8-Kampf

Nr.	Station	Ergebnis	Punkte (1-3)
1	Kisten-Wetlauf		
2	Seilspringen		
3	Kegeln		
4	Tor-Zonen-Schießen		
5	Reckstangen		
6	Standweitsprung		
7	Pedalo-Lauf		
8	Geschwindigkeitstest		
9	Fußball-Turnier		
Gesamtpunktzahl			

GESAMTPUNKTZAHL: _____

PLATZIERUNG: _____

Sporttag 2011 Markgrafen-Schule Kl.5-10 am Donnerstag, 13.10.2011 / Henninger, Schlager

Sporttag
Markgrafen-Schule Münzesheim



Zeitplan

1. Stunde

Treffen aller Klassen mit ihren Klassenlehrern im Klassenzimmer: Klärung von Fragen – Einteilung der Gruppen – evtl. Ersatzleute durch Krankheit - etc.

8.30 – 10.30 Uhr

Kl. 5-7

- Fußball-Turnier in der Turnhalle
- Tischtennis-Turnier im hinteren Hof (optional)

Kl. 8-10

Durchlauf der Stationen beim 8-Kampf entsprechend der Angaben auf dem Laufzettel.

----- GROSSE PAUSE 10.30 – 11 Uhr -----

11.00 – 13.00 Uhr

Kl. 5-7

Durchlauf der Stationen beim 8-Kampf entsprechend der Angaben auf dem Laufzettel

Kl. 8-10

- Fußball-Turnier in der Turnhalle
- Tischtennis-Turnier im hinteren Hof (optional)

Ende

Voraussichtliches Ende und Siegerehrung: ca. 13.30 Uhr.

