



Aufbau eines Stundenverlaufsplans

Tabellarisches Stundenraster

Phase / Zeit	Gedanken / Absichten / Ziele	Inhalt	Lern- und Organisationsform	Material / Medien

Orientierungsfragen zum Festlegen der Ziele

- Was sollen die TN am Ende erlebt, erfahren oder erlernt haben?
- Sind meine Erwartungen für eine einzelne Stunde realistisch?
- Sind die dazu nötigen Voraussetzungen bei den TN vorhanden?
- Wie kann ich am Ende der Stunde erkennen, ob die gesetzten Ziele erreicht wurden?
- Sind meine Absichten im Blick auf die Gruppe sinnvoll?

Fragen zur Absichten- und Zielfindung

- Warum sollen die TN an meiner Übungsstunde teilnehmen?
- Was sollen sie am Ende erlebt, erfahren, erlernt oder verbessert haben?
- Haben meine TN die dazu nötigen Voraussetzungen?
- Sind meine Erwartungen realistisch für eine einzelne Stunde?
- Wie kann ich am Ende der Stunde die erarbeiteten Ergebnisse sichern und erkennen, ob meine Absichten bei den TN erreicht wurden?
- Sind meine Absichten im Blick auf die Gruppe sinnvoll?

Beispiele für Ziele / Absichten

Motorische Förderung:

Zum Beispiel werfen und fangen können, beweglicher werden, die Balance verbessern, ausdauernd laufen können, schnell reagieren, sich zu Musik / nach einem vorgegebenen Rhythmus bewegen.

Emotionale und psychosoziale Förderung:

Zum Beispiel Spaß haben, sich konzentrieren können, sich auf etwas Neues einlassen können, beharrlich sein, negative sowie positive Gefühle zulassen.

Soziale Förderung:

Zum Beispiel Regeln einhalten können, hilfsbereit sein, mit Anderen zusammen arbeiten, für die Gruppe und für Einzelne einsetzen können, zuhören können.

Kognitive Förderung:

Zum Beispiel Regeln kennen, Fakten wissen und behalten können, Puls messen können und die Belastbarkeit einordnen können.

Körper-Erfahrung:

Zum Beispiel, wie erlebe ich mich bei Anspannung oder Entspannung? Wo sind meine Grenzen und Möglichkeiten meines Körpers? Wie nehme ich meinen Körper wahr?

Material-Erfahrung:

Zum Beispiel, wie sind bestimmte Geräte beschaffen? Wie verhalten sie sich zu mir/im Raum?