

Thema: Gymnastik: Reifen und Band

Stundenverlaufsplan – 2. Unterrichtseinheit

Nr.	Zeit [min]	Inhalt	Organisationsform	Übung/Spielform	Material	Bemerkung/Nachbereitung
1	3	Begrüßung	Plenum			
2	10	Aufwärmen	Alle	<p>Atomspiel: Freies Bewegen in der Halle, bei Musikstopp werden Aufgaben erteilt. - Buchstaben, Zahlen darstellen</p> <p>Freies Bewegen in der Halle, bei Musikstopp verschiedene Bewegungsaufgaben mit dem Band. (Buchstaben in die Luft schreiben, Formen/Figuren zeichnen usw.)</p>	<p>Musik</p> <p>Je 1 Band</p>	
3	15	Einführung Gerätgewöhnung	Reihenaufstellung	<p>Verschiedene Bewegungsformen mit dem Band:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pendelschwünge (vor dem Körper, seitlich) - Achterschwünge - Große Kreisschwünge (vor dem Körper, seitlich) - Spiralen (vor dem Körper) - Schlangen (stehend, liegend, am Platz und in Bewegung) - Bewegungsverbindungen (große Schwünge verbinden mit Schlagen. Schlangen mit Körperdrehungen) 	Je 1 Band	
4	10	Theorie: Wellen und Schwingungen	Plenum	<p>Einführung in Schwingungen/Wellen. Klärung der Begriffe Periode, Amplitude, Frequenz. Bestimmung von Periode und Frequenz. Erkennen der Bandbewegung als stehende Welle mit offenem Ende. Änderung der Wellenform bei:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Amplitudenänderung - Frequenzänderung - Geschwindigkeitsänderung des Stabes 	Flipchart	

5	20	Schwingformen des Bandes	3er Gruppen	<ul style="list-style-type: none"> - Vorgegebenen Takt der Musik in Wellen darstellen - Frequenz bestimmen (das Band wird zum Takt der Musik geschwungen. Auf Kommando 10 s lang die Schwingungen zählen, daraus Frequenz berechnen) - Gleiche Amplitude, unterschiedliche Frequenz - Gleiche Frequenz, unterschiedliche Amplitude (Frequenz mit Musik vorgeben) - Mischen von verschiedenen Frequenzen zur gleichen Musik 	Musik Stoppuhr Je 1 Band	Berechnung der Frequenz $f = \frac{n}{\Delta t}$ n =Anzahl der Schwünge Δt = Zeitintervall
6	7	Theorie: Ergebnissicherung	Plenum	Ergebnisse der Frequenzberechnung besprechen. Skizzen zur Frequenz- und Amplitudenänderung erläutern.	Flipchart	Schüler sollen an der Tafel die Ergebnisse bzw. Lösungsmöglichkeiten der Aufgaben vorstellen
7	12	Abschlusspiel	4 Teams	Bandstaffel Die Strecke muss mit unterschiedlichen Schwüngen zurückgelegt werden: <ul style="list-style-type: none"> - Schlangen stehend (rw, vw) - Schlangen liegend (rw, vw) - Kreisschwünge Die Hände können auch variiert werden	4 Bänder	
8	3	Abbauen/Aufräumen	Alle			