

## Entwurf eines Stoffverteilungsplans für eine Arbeitsgemeinschaft „Marathon-AG“

Gruppengröße 15-20	Jahrgangsstufe/Mindestalter 5/6-7.???	Raumbedarf Sporthalle/ -platz	Technische Voraussetzungen: vereinzelt Computerräume zu Recherchezwecken
Zeitraum 2. Schulhalbjahr	Inhalt Rund ums Laufen (Marathon und Spendenlauf)	Intention Bewegung und Gesundheit	Material
<b>Vorbereitungsphase (ca. 6 Wochen vor Beginn der AG)</b>			
1. Woche	Formalitäten/ Absprachen mit Schulleitung, WPF-Lehrern/ Sportfachschaft und GTS und Kooperationspartnern (Arzt/ Physio; Sportfachgeschäft in näherer Umgebung; Diätassistent, o.ä., Eltern einbeziehen)  Werbung bei Schülern ???	<ul style="list-style-type: none"> <li>• außerschulische Lernorte festlegen</li> <li>• Terminabsprachen für einen Spendenlauf finden</li> </ul>	Kooperationsverträ ge

2. Woche	Anmeldung zum AG-Angebot mit ausführlicher Information und Rückmeldemöglichkeit – vor allem über mögliche Erkrankungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewilligung der Eltern zur Teilnahme an Wettkämpfen</li> <li>• Rückmeldung über mögliche Krankheiten</li> <li>• Anregungen seitens der Eltern</li> </ul>	Elternbrief mit Rücklauf
3. Woche	Rücklauf der Anmeldungen und kritische Durchsicht der Gruppenzusammensetzung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beachtung der Gruppenstruktur</li> </ul>	
4. Woche	Trainingsplan erstellen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konzept zur Ausdauerschulung und Theorieplanung, groben Zeitplan entwerfen</li> </ul>	
5. Woche	Trainingsplan erstellen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Materialsichtung (Uhren, Orientierungslaufkarten, Klammern,...) (Puffer)</li> </ul>	
<b>Einführungsphase (mit Beginn des Schul(halb)jahres)</b>			
<b>Zeitraum</b>	<b>Inhalt</b>	<b>Intention</b>	<b>Material</b>
1. Woche	Vorstellungsrunde	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kennenlernen der SUS</li> </ul>	

15.02.16	Gutenberg-Marathon und Spendenlauf	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorerfahrungen erfragen</li> <li>• Inhalte klären</li> <li>• Fragerunden zu möglichen Kontakten, Sponsoren, usw.</li> <li>• eigene Ideen</li> </ul>	
2. Woche 22.02.16	Die Geschichte des Marathons	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Orientierungslauf gekoppelt an die Geschichte des Marathons „Erlaufen der Infos“</li> </ul>	AB Material zum Orientierungslauf
3./4. Woche 29.02./07.03.16	Ausdauerschulung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• unterschiedliche Lafeinheiten/ -spiele</li> <li>• Theorie: Puls und Herz-Kreislauf (Erlaufen eines Merksatzes)</li> </ul>	
5. Woche 14.03.16	Einladung eines Referenten zum Thema „Gesundheit und Ernährung“	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vermittlung wesentlicher Inhalte zum Thema</li> </ul>	
	Osterferien: Lauf-Hausaufgaben!		

6./7. Woche 04/11.04.16	Ausdauerschulung		
8. Woche 18.04.16	Außerschulischer Lernort	Kennenlernen eines Sportfachgeschäftes unter dem Aspekt der Laufanalyse	
9./10. Woche 25.04./02.05.16	Ausdauerschulung	Technik des Laufens (Bezug zu Exkursion)	
11. Woche 09.05.16	Organisation/ Vorbereitung	Erwartungen, Ablauf, Fragen, Transport, usw.	
	Marathon-Lauf Mainz (22.05.2016)		
12. Woche 30.05.16	Reflexion	Eindrücke, Fotos, kleine Feier Pressartikel für Schülerzeitung, AZ, IGSPress	Computer
13.-16. Woche 06./13./20./27.0 6. 16	Organisation Spendenlauf in Kooperation mit WPF-Sport 6	Anfrage der Sponsoren, Presse durch Schüler Ausdauerschulung	
17. Woche 04.07.16	Abnahme des Laufabzeichens	Möglichst mit externen Partnern (Sportfachgeschäft, Verein)	
18. Woche	Organisation Spendenlauf		

11.07.16			
19. Woche	Tagwerktag mit Spendenlauf gekoppelt	5.-8.Klasse ???	Zertifikat
18.07.16		5./6.???	

Langfristiges Ziel:

Teilnahme an Volksläufen der Umgebung!!!

Literaturempfehlung:

Kontaktdaten:

Carolin Hahn: [hahn@gfg-woerrstadt.de](mailto:hahn@gfg-woerrstadt.de)

Luise Harder: [harder@gfg-woerrstadt.de](mailto:harder@gfg-woerrstadt.de)