

Doppelstunde 3: Belastungswahrnehmung – subjektives Anstrengungsempfinden (Bewegungsfeld: Spielen)

1. Problemstellung vorstellen:

Veränderungen im Körper beim Sporttreiben führen dazu, dass man eine Anstrengung empfindet. Diese Anstrengung kann mit Hilfe einer Skala gemessen werden. Der Skalenwert des „subjektiven Anstrengungsempfindens“ sagt etwas über den Grad der Anstrengung aus und kann zur selbstständigen Gestaltung des Sporttreibens (mehr/weniger anstrengend) verwendet werden

2. Vorstellung entwickeln	3. Informationen auswerten	4. Lernprodukt diskutieren	5. Lernzugewinn definieren	6. Sicher werden und üben
Von welchen Faktoren ist die Höhe des subjektiven Anstrengungsempfindens abhängig? Nennt eure Vermutungen.	Bearbeitung eines Quiz. Messung des subjektiven Anstrengungsempfindens nach Pass-/Dribbelübungen und 2 gegen 2 Ablegeball. Dokumentation der Werte des subjektiven Anstrengungsempfindens auf Plakaten.	Beschreibt den Verlauf der Werte des subjektiven Anstrengungsempfindens eurer Klasse. Erklärt, warum die Werte des subjektiven Anstrengungsempfindens beim Dribbeln/Passen, im Spiel sowie dem Shuttle Run unterschiedlich hoch sind.	Welche eurer Vermutungen zu den Einflussfaktoren auf die Höhe des subjektiven Anstrengungsempfindens während der körperlichen Belastung haben sich bestätigt, welche nicht? Welche zusätzlichen Einflussfaktoren sind aufgefallen?	Die Skala zum subjektiven Anstrengungsempfinden wird in Doppelstunde 4-6 weiter angewendet und zur Gestaltung von sportlicher Belastung genutzt.

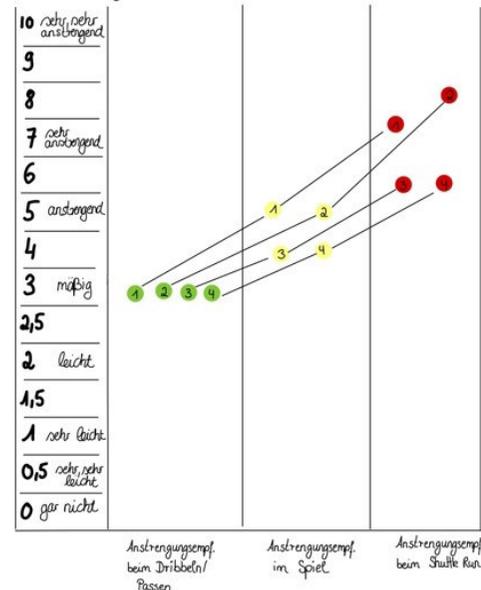
Von welchen Faktoren ist die Höhe des subjektiven Anstrengungsempfindens abhängig?

- Motivation (psych.)
- ~~Alter~~
- Dauer & Art der Belastung (sit.)
- Wettkampf (sit.)
- freiwillig oder erzwungen (sit.)
- Herz-Kreislaufsystem (phys.)
- Muskulatur (phys.)

psych. = psychologische Faktoren
sit. = situative Faktoren
phys. = physiologische Faktoren

Plakat 1

Wie anstrengend hast du die Aktivität empfunden?



Plakat 2

Von welchen Faktoren ist die Höhe des subjektiven Anstrengungsempfindens abhängig?

- Motivation (psych.) ✓
- ~~Alter~~
- Dauer & Art der Belastung (sit.) ✓
- Wettkampf (sit.) ✓
- freiwillig oder erzwungen (sit.) ✓
- Herz-Kreislaufsystem (phys.) ✓
- Muskulatur (phys.) ✓

psych. = psychologische Faktoren
sit. = situative Faktoren
phys. = physiologische Faktoren

Plakat 3

