

# Planungsvorlage

## 4-Wochenplan / Planung eines Mesozyklus

J+S Vorlage angepasst durch Swiss Athletics 10/2023



## Analyse

### Zusammenfassung!



Hauptthema (Zusammenfassung, 1-2 Sätze / Stichworte)	max. 1/3 Seite
<p><i>Das Hauptthema wird in Anlehnung an die Jahres- oder Saisonplanung bestimmt.</i></p>	

### Was kann deine Gruppe?

Lernvoraussetzungen (Teilnehmende)	max. 1/2 Seite
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Welche Vorkenntnisse, Stärken und Schwächen haben die TN bezüglich des Hauptthemas?</li> <li>• Wie heterogen ist das Niveau der Gruppe? Wie gross ist die Gruppe?</li> <li>• Welche Bedürfnisse und Motive haben die TN bzgl. des Hauptthemas?</li> </ul>	

<b>Lehrvoraussetzungen (Leiterperson)</b>	<i>max. 1/2 Seite</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Was weiss ich über das Hauptthema?</i></li> <li><i>Welche Erfahrungen, Stärken und Schwächen habe ich bzgl. des Hauptthemas? Wie gut kann ich Bewegungen bzgl. des Hauptthemas vorzeigen?</i></li> <li><i>Welche Bedürfnisse und Motive habe ich bzgl. des Hauptthemas?</i></li> <li><i>Welche Leiter / Hilfsleiter / Eltern (mit welchen Stärken und Schwächen) stehen mir zur Verfügung?</i></li> </ul>	

<b>Situative Rahmenbedingungen</b>	<i>max. 1/3 Seite</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Wie viele Trainings (Aktivitäten) stehen mir zur Verfügung?</i></li> <li><i>Welche Infrastruktur und welches Material stehen mir zur Verfügung?</i></li> <li><i>Welche (technischen) Hilfsmittel stehen mir für die Durchführung des Trainings und zur Überprüfung der Zielsetzungen zur Verfügung?</i></li> <li><i>Welche Materialien stehen mir zur Verfügung (Merkblatt Unfallprävention, Ethikcharta Leitfaden zur Durchführung von J+S-Angeboten, J+S-Handbuch, Sportartspezifische Planungsunterlagen, mobilesport etc.)?</i></li> </ul>	

<b>Normative* Rahmenbedingungen</b>	<i>max. 1/3 Seite</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Welche weiteren Einflüsse (Wettkämpfe, Ferien, Prüfungen) beeinflussen die Planung?</i></li> <li><i>Welche Standardlernwege/Aufbaureihen/Zielformen/ wie z.B. Bewegungsverwandtschaften /Kernelemente sollte bzw. möchte ich berücksichtigen? (Siehe sportartspezifische Broschüren im J+S Leiterhandbuch, J+S Ausbildungsprogramm Jugendausbildung Leichtathletik, mobilesport etc.)</i></li> <li><i>Welche organisatorischen Vorgaben (Vorgaben Verein, Leitfaden zur Durchführung von J+S-Angeboten) muss ich berücksichtigen? Welche sicherheitsspezifischen Vorgaben (Merkblatt Unfallprävention) und persönlichkeitsorientierten Vorgaben (Ethikcharta Swiss Olympic) muss ich berücksichtigen?</i></li> </ul>	
<p><small>* bindend, entscheidend, massgebend, richtunggebend</small></p>	

# Ziele

Was soll deine Gruppe erreichen?



## Hauptziele

Formuliere Hauptziele in Sätzen.

- Überlege dir vorher, **was** die Kinder/Jugendlichen am Schluss des 4 Wochenplans/ der Unterrichtseinheit z.B. besser können (Können), gelernt haben (Wissen) oder erfahren haben (Haltung) sollen.
- Berücksichtige deine Analyse, das Anforderungsprofil deiner Disziplin(-gruppe), die Trainingsphase sowie die Bewegungsverwandtschaften etc.

### Folgende Verben eignen sich zur Formulierung von Zielen:

Die Jugendlichen

- können, verbessern, beherrschen, machen nach, zeigen vor, sind in der Lage;
- kennen, beschreiben, wissen, erklären, verstehen, beurteilen;
- erfahren, entdecken, fühlen, empfinden.

## Teilziele

Formuliere zu jedem Hauptziel spezifische Teilziele in Sätzen.

Mache dir vorher folgende Gedanken:

- Welche Teilziele müssen wir erarbeiten, um unsere Hauptziele zu erreichen und welche eignen sich in dieser Phase?
- Wie viele Teilziele sind sinnvoll?
- Gibt es Bewegungsverwandtschaften, die berücksichtigt werden können?
- Welche Trainingsinhalte,-methoden eignen sich?

Skizziere zudem grob:

- Wie, also mit welchen Trainingsmassnahmen, willst du das Teilziel erreichen?
- Wie sind der Umfang, die Intensität und die Erholung der Trainingsinhalte und wie steuere ich diese im Verlauf des 4-Wochenplans (Unterrichtseinheit)?
- Wie überprüfe ich die Erreichung meiner Teilziele? Woran messe ich den Erfolg?

# Planung (4-Wochenplan)

## In welchen Trainings arbeitest du an welchen Teilzielen?

Diese Planung muss nach jeder Aktivität bzgl. der Teilzielerreichung überprüft werden. Dazu dient die Kurzauswertung am Ende jeder Aktivität. Je nach Ergebnis muss entweder länger an einem Teilziel gearbeitet werden oder es kann schneller mit dem nächsten begonnen werden.



Kalenderwoche	Montag					Dienstag					Mittwoch					Donnerstag					Freitag					Samstag					Sonntag				
Teilziel	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5
Teilziel	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5
?	Markiere jeweils farbige welche Teilziele du in welcher Trainingseinheit berücksichtigen möchtest.																																		
Teilziel	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5
Teilziel	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5
?																																			
Teilziel	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5
Teilziel	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5
?																																			
Teilziel	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5
Teilziel	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5
?																																			

# Aktivität / Lektionsplanung

Wie sieht deine Lektion im Detail aus?



Datum:	Leiter:	Kategorie:	Woche / Trainingsperiode:

Teilziele	
Aufwärmen:	
1. Hauptthema:	
2. Hauptthema:	
Ausklang:	

	Zeit	Aufgaben, Ablauf und Übergänge	Organisationsform	Material
Einleitung	Ungefährer Zeitbedarf. Kann auch als Zeitspanne angegeben werden.	Die Einleitung dient dem Aufwärmen und dem Einstimmen auf bzw. Motivieren für die Teilziele / das Teilziel. Ein kurzer Rückblick auf die Kurzauswertung der letzten Aktivität und dem Stand innerhalb der Trainingseinheit (Übersicht der Trainingseinheit) ist oft sinnvoll.	Bestimme die Organisationsform (Einzel-, Team-Gruppenarbeit) wenn nötig anhand einer Skizze.	Bestimme das erforderliche Material
Hauptteil		Im Hauptteil arbeitest du intensiv an den definierten Teilzielen. Wähle wenige Übungen aus und überlege dir viele Variationsmöglichkeiten (erleichternde und erswerende), um möglichst gut auf die aktuelle Situation (z.B. die individuelle Lernstufe deiner Teilnehmenden) eingehen zu können.  Orientiere dich an den Aufgaben, Übungen und Spielformen, welche du in den Teilzielen beschrieben hast. Bringe sie in einen sinnvollen Ablauf. Achte auf fließende Übergänge zwischen den Aufgaben.		
Ausklang		Der Ausklang dient dem Beruhigen und Entspannen der Teilnehmenden.		
Kurzauswertung		Die Kurzauswertung dient dem gemeinsamen Abschluss. Dabei überlegst du dir kurz, wie die Aufgaben und Übungen umgesetzt und ob die Ziele erreicht wurden.		

# Auswertung



## Welche Hauptziele wurden erreicht? Weshalb wurden sie erreicht?

*Überprüfe nach der gesamten Trainingseinheit, ob du das Hauptziel bzw. die Hauptziele erreicht hast. Das Festhalten von Gründen, die zur Zielerreichung beigetragen haben, ist von zentraler Bedeutung, um eine erfolgreiche Leiterperson zu werden.*

## Welche Hauptziele wurden nicht erreicht? Weshalb nicht?

*Halte fest, welche Ziele nicht erreicht wurden und welche Ursachen und Gründe dafür verantwortlich sind.*

## Was würde ich anders machen? Was nochmal gleich?

*Halte fest, was du ändern würdest und formuliere konkrete Ideen, wie du es anders machen könntest. Halte auch fest, was du unbedingt beibehalten willst und formuliere allenfalls Detailanpassungen, welche erforderlich sind.*