



Seminar für das Lehramt
an Gymnasien und Gesamtschulen

Schriftlicher Entwurf für den 1. (beratenden) Unterrichtsbesuch am

Name:
Fach: Sport
Lerngruppe: 6c (25 SuS, 11w/14.m)
Zeit: 8.10- 9.25Uhr
Ort: Gesamtschule

Fachseminarleiter:
Schulleiterin:
Ausbildungslehrerin:

Thema des Unterrichtsvorhabens

Ausdauerndes Laufen: Erste Sensibilisierung unter dem Aspekt der Motivation und Körperveränderung.

Pädagogische Perspektiven und Inhaltsbereiche

Leitende Pädagogische Perspektive: Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln
Weitere Pädagogische Perspektive: Sich körperlich wahrnehmen, Bewegungen gestalten

Überblick über den Verlauf des Unterrichtsvorhabens

Thema der Stunde

Veränderung des Pulsschlages bei Ausdauerbelastungen am Beispiel eines 10-min-Dauerlaufs mit der Absicht die Wahrnehmungsfähigkeit der SuS zu sensibilisieren und zu verbessern.

Kernanliegen

Die Schülerinnen und Schüler sollen erfahren, wie sich ihr Pulsschlag durch eine 10-minütige Ausdauerbelastung verändert und welche Möglichkeiten es gibt ihren eigenen Pulsschlag durch einen entsprechenden Laufstil zu beeinflussen. Das Ziel ist es die Schüler für das Laufen (oder andere Ausdauerbelastungen) zu motivieren und darüber ihre Körperwahrnehmung zu stärken.

Geplanter Verlauf

Phase	Geplantes Vorgehen / Inhalt	Unterrichtsform/ Medien/Geräte	Didaktisch-methodischer Kommentar / Organisation
Ein- stieg	Begrüßung, Bekanntgabe des Stundenthemas	Sitzkreis	Transparenz, Aufnahme
Ein- stieg/ Proble- mauf- mauf- riss	SuS beschreiben das Verfahren zur Messung ihres Ruhepulses und führen dieses anschließend bei sich selber durch	Sitzkreis, Laufkarten, Stifte	SuS stimmen sich auf das Stundenthema ein. Dazu beantworten sie in einem LSG Fragen zur Messweise ihres Ruhepulses. Hierdurch wird inhaltlich an die letzte Stunde angeschlossen, in der das Verfahren zur Messweise des Ruhepulses als Grundlage erarbeitet wurde. Nachdem sichergestellt ist, dass alle mit dem Verfahren vertraut sind, werden die Laufzettel (siehe Anhang) verteilt. Jeder Schüler erhält auch einen Stift. Auf ein Signal des L zählen die SuS 1 Min ihre Pulsschläge. Nach einem weiteren Signal tragen die SuS ihre Resultate auf den Laufzettel ein. Diese werden nur kurz besprochen. Im Sitzkreis werden auch die Instruktionen für das Erwärmungsspiel gegeben. Zettel und Stifte sollen vor Beginn des Spiels auf eine bereitstehende Bank platziert werden.
Er- wärm- ung	SuS spielen „Fischer, Fischer, wie tief ist das Wasser?“	Spielen in der Gesamtgruppe.	Sportartspezifische Erwärmung (Laufspiel), motorische Einstimmung, Motivation sich zu bewegen (Die Lerngruppe ist mit diesem Spiel vertraut, sie spielen es gerne und haben sich gewünscht es noch mal zu spielen.) Fischer darf der sein, der in der letzten Sportstunde den Preis für „besondere Leistung“ bekommen hat. (siehe Anmerkung im Anhang) Dies ist also auch als Motivation für die anderen, vielleicht in dieser Stunde den „Preis für besondere Leistungen zu erhalten“, gedacht.
Vorbe- reitung der Erarbei- bei- tungs-	Sus sollen die Merkmale von gesundem und richtigem Laufen wiederholen. Anschließend soll der bereits bekannte Par-	Sitzkreis, kurze Wiederholung der Regeln zum gesunden Laufen;	Sus sollen sich kognitiv auf den bevorstehenden 10-Min-Lauf vorbereiten, indem sie sich bewusst machen, auf was sie beim Laufen achten sollten. SuS erhalten den Auftrag nach dem Schluss-Signal sofort ihre Laufzettel und

phase	cours für den Lauf aufgebaut werden.	Pylone zum Abstecken des Parcours	ihren Stift von der Bank zu holen und in den Sitzkreis zu kommen. Zum Abschluss wird der bereits bekannte Parcours mit Hütchen abgesteckt. Die SuS folgen mir dabei, damit sicher gestellt ist, dass alle den Parcours kennen.
Erarbeitung (10-Min-Lauf)	SuS sollen 10 Minuten lang in „ihrem“ Tempo ausdauernd laufen. Sie sollen nicht stehen bleiben, sondern mindestens gehen, wenn sie z.B. Seitenstiche haben.	SuS können allein laufen oder auch mit einem/mehreren Partner(n)	Eigenverantwortliches Lauftempo durch Einschätzen der eigenen Leistungsfähigkeit und –grenzen, Auseinandersetzen mit der eigenen Körperwahrnehmung, Schaffung von Körperbewusstsein → Lernen auf seinen Körper zu hören, L gibt Start- und Endsignal (erinnert an die Laufzettel am Ende des Laufs)
Kognitive Phase	SuS sollen ihren eigenen Puls nach dem geübten Verfahren messen und in ihren Laufzettel eintragen. SuS sollen überlegen, was man machen kann, wenn unterhalb/oberhalb der gesunden Trainingspuls-Werte liegt	Sitzkreis, Fragen-geleitetes-Unterrichtsgespräch, Laufkarten, Stifte	Lehrer gibt Start- und Endsignal zum Pulsmessen u fragt, wer innerhalb der „normalen“ Grenzen des Trainingspulses liegt. → SuS geben ihren Klassenkameraden Tipps, wie sie einen gesunden Pulswert erreichen können und auch andere beim Laufen entstandene Probleme (Seitenstiche, fehlende Luft...) verhindern/reduzieren können. <ul style="list-style-type: none"> → SuS lernen Hilfe/Tipps zu geben → SuS lernen, dass Signale des Körpers einen Ursprung haben → SuS lernen, die Signale ihres Körpers zu deuten, um verantwortungsbewusst damit umgehen zu können <p>Zum Ende der Phase wird den SuS noch das Abschlusspiel vorgestellt und die dazu nötige Gruppeneinteilung durch Abzählen vorgenommen. Die Laufzettel und Stifte sollen zur Auswertung beim L abgegeben werden.</p>
Abchluss-Spiel/ Cool Down	Klamottenstaffel	SuS laufen aufgeteilt in 4 Teams die Pendelstaffel.	Motivation für das Laufen soll beibehalten werden. Den SuS ist diese Form der Staffel bekannt. Auch diese wird auf großen Wunsch der SuS wiederholt.
Abchluss / Reflexion	SuS sollen Vorschläge machen, wer heute besonders positiv aufgefallen ist und dies begründen. L belohnt diesen	Sitzkreis	SuS haben die Möglichkeit sich gegenseitig ein positives Feedback zu geben. Besondere Leistungen werden honoriert und respektiert, so dass diese im Schulalltag nicht unter gehen.

	mit Süßigkeit. Frage nach besonderen Wünschen zur Erwärmung/Cool Down nächste Stunde. Verabschiedung.		Durch die Frage nach den Wünschen verspreche ich mir auf der einen Seite, dass sich die SuS stärker in den Unterricht einbezogen fühlen und zum anderen motivierter dabei sind, da die Idee ja von ihnen stammte. Zudem lerne ich so auch immer wieder neue Spiele kennen.
--	--	--	--

Didaktisch-methodischer Begründungszusammenhang

Literatur- und Quellenverzeichnis

➔ **DLV: Leichtathletik in der Schule, Band 1 Laufen, Sprinten (Klasse 3-6)**

Anhang

➔ **Laufzettel der Schüler**



Name:.....

Ruhepuls:.....

Trainingspuls:

(nach 10 Min. Dauerlauf)

➔ **Erklärung „Preis für besondere Leistungen“:**

Frau Brechfeld brachte mich auf die Idee, die SuS am Ende der Stunde um eine Einschätzung zu bitten, wer in dieser Stunde etwas Besonderes geleistet hat. Dabei muss es sich nicht notwendigerweise um eine besonders gute sportliche Leistungen handeln, sondern kann genauso auch eine besondere Leistung im sozialen oder kommunikativen (usw.) Bereich sein. Die SuS machen Vorschläge und der Lehrer wählt aus diesen einen aus, der dann den „Preis für besondere Leistungen“ erhält (in Form einer kleinen Süßigkeit). Die SuS sind mit dieser Form der Reflexion vertraut, da Frau Brechfeld schon häufiger mit dieser positiven Verstärkung gearbeitet hat. In der letz-

ten Stunde erhielt Marvin diesen Preis und darf auf Grund dessen als Fischer im Erwärmungsspiel anfangen, was bei der Lerngruppe eine beliebte Position darstellt und daher zusätzlich Motivation für positives Verhalten geben soll.