

Studienseminar für das Lehramt der Sekundarstufe II

- Essen-

Studienreferendar:

Unterrichtsskizze zur 4. bewerteten Unterrichtsstunde im Fach Sport am 14.05. 2007

Ort: Gymnasium
Lerngruppe: Klasse 5c 32 SuS (Ausbildungsunterricht)
Zeit: 10.10 – 11.00 Uhr
Ausbildungslehrer:
Fachleiter:

Thema des Unterrichtsvorhabens

Laufen, Springen, Werfen - Alternative Leichtathletik-(Wettkämpfe) zur Öffnung der Schüler für den Inhaltsbereich 3, unter der besonderen Intention jedem Schüler auch in diesem Sportbereich Erfolgserlebnisse zu ermöglichen.

Thema der Unterrichtseinheit:

Durchführung einer biathletischen Aufgabe zur Bewusstmachung der besonderen Schwierigkeit einer feinmotorischen Bewegungsaufgabe im Anschluss an eine intensive Belastung.

Kernanliegen:

Die SuS sollen erfahren, dass eine feinmotorische Bewegungsaufgabe vor einer Belastung einfacher bzw. schneller zu erfüllen ist als nach einer Belastungsphase. In diesem Zusammenhang sollen sie erkennen, dass ein Zeitverlust bei der Geschicklichkeitsaufgabe letztendlich einen Zeitgewinn bedeutet.

Pädagogische Perspektiven und Inhaltsbereiche

Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A)
Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (D)

Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Überblick über das Unterrichtsvorhaben

1. Kooperative Erfindung und Exploration von Staffelspielen unter dem besonderen Aspekt, die SuS zum selbstkritischen Denken anzuregen.
2. Üben von Dreibeinläufen als Beitrag zur koedukativen Erziehung.
3. Durchführung eines alternativen Sprintwettkampfes mit der Intention, die SuS zu einem verantwortungsbewusstem, teamorientierten Handeln anzuregen.
4. Der Glücksweitsprung – Durchführung von Mannschaftswettkämpfen zur Förderung eines angemessenen Umgangs mit Erfolg und Misserfolg bzw. „Glück“ und „Pech“
- 5. Durchführung einer biathletischen Aufgabe zur Bewusstmachung der besonderen Schwierigkeit einer feinmotorischen Bewegungsaufgabe im Anschluss an eine intensive Belastung.**
6. *Zielwerfen statt Weit werfen...*

Ergänzende Zielaspekte

Die SuS sollen....

- ausdauernd laufen und sich anstrengen.
- Freude am Laufen gewinnen oder behalten.
- durch eigene Erfahrungen und durch das Beobachten (des Partners) lernen, dass man sich für die Geschicklichkeitsaufgabe Zeit nehmen sollte.
- Das Motto „Sich Zeit nehmen, um Zeit zu gewinnen“ auf den Alltag übertragen und sich dieses zu einer „Lebensweisheit“ machen.

Didaktisch-methodischer Kommentar

Übergeordnetes Ziel dieses Unterrichtsvorhabens ist es, die SuS für das Laufen, Springen und Werfen zu begeistern. Der Bereich „Leichtathletik“ soll von den SuS positiv wertbesetzt werden. Hierzu ist es wichtig, dass allen SuS eine reelle Chance für das Erleben von Erfolgen eingeräumt wird. Die von mir gewählte biathletische Aufgabe wird dieser Anforderung gerecht. Die SuS messen sich bei diesem Biathlon nicht mit anderen, sondern an sich selbst. Jeder Schüler kann, insb. durch ein sinnvolles Verhalten bei der Geschicklichkeitsaufgabe, („Sich Zeit nehmen“) ein für sich persönlich erfolgreiches Ergebnis erzielen. Dies gilt vor allem für den zweiten Durchgang, bei dem gerade die SuS, die im ersten Durchgang viele Strafstrecken laufen müssen, eine deutliche Verbesserung erfahren werden. Die SuS, die sich bereits im ersten Durchgang (intuitiv) richtig bei der Geschicklichkeitsaufgabe verhalten, erleben den Erfolg schon früher – nämlich in der kognitiven Phase, bei der ihr Verhalten bei der Geschicklichkeitsaufgabe als „Gut“ herausgestellt wird. Der Biathlon ist jedoch nicht nur ein Gegenstand, der allen SuS Erfolgserlebnisse ermöglichen kann. Zugleich wirkt er durch seine zwei Bestandteile der Monotonie des „normalen“ Laufens entgegen. Somit sehe ich den Biathlon auch als eine Chance an, den SuS Freude am Laufen zu vermitteln.

Ein geringer Teil der letzten Unterrichtsstunde diene der Vorbereitung auf die heutige Bewegungsaufgabe. So hatten die SuS die Aufgabe, zwei Minuten möglichst schnell zu laufen. Hierbei machten sie die Erfahrung, dass 2 Minuten nicht bei vollem Tempo durchgehalten werden können, und dass Laufbelastungen physiologische Auswirkungen mit sich bringen (Erhöhung der Atemfrequenz und des Herzschlages/Pulses). Diese Art der Vorbereitung soll einerseits verhindern, dass der heutige Biathlon durch eine völlig falsche Selbsteinschätzung einzelner SuS von vorn herein zum Scheitern verurteilt ist. So wäre es denkbar, dass sich einige SuS ohne die Sensibilisierung für die Dauer eine Laufminute bereits in den ersten Runden so auspowern würden, dass sie den Lauf vorzeitig abbrechen müssten. Dadurch, dass sich die SuS in der letzten Stunde über die physiologischen Auswirkungen des Laufens bewusst geworden sind, ist zudem ein Erklärungsgrundstein für ein evtl. Scheitern an der Schießstation gelegt.

Ich habe mich dazu entschlossen eine Biathlonsaufgabe zu wählen, die meiner Meinung nach den Anforderungen des Originals relativ nahe kommt. So habe ich mich für eine Station entschieden, bei der es wirklich auf die Feinmotorik und nicht etwa auf die Wurfgeschicklichkeit ankommt: So sollen die SuS zwischen die beiden konzentrischen Kreisen (siehe Anhang) einen weiteren zeichnen, ohne einen der anderen beiden zu berühren. Dies ist in der Tat eine feinmotorische Aufgabe, zu deren Bewältigung eine ruhige Atmung bzw. eine ruhige Hand vonnöten ist. Das Schießen beschränke ich in der heutigen Stunde auf die liegende Form (mit Aufsetzen des Ellenbogens). Ich denke, dass diese feinmotorische Aufgabe für die erste Biathlonerfahrung anspruchsvoll genug ist.

Eine derartige Biathlonstation hat auch den Vorteil, dass Sie ein sehr geringes Sicherheitsrisiko in sich birgt. So können weder irgendwelche Bälle auf die Laufbahn rollen, noch können Mitschüler von Wurfwerkzeugen getroffen werden. Dies erachte ich gerade in einer Jahrgangsstufe 5, in der viele Kinder in ihrer Euphorie häufig "nur noch sich selbst wahrnehmen" als nicht unwesentlich.

Die feinmotorische Aufgabe birgt allerdings auch ein Problem in sich: In manchen Fällen wird nicht sofort deutlich erkennbar sein, ob einer der beiden konzentrischen Kreise berührt wurde oder nicht. Um zu verhindern, dass die SuS nach dem Schießen „ewig“ überlegen, ob sie nun eine Strafstrecke laufen müssen oder nicht, wird im Vorhinein darauf hingewiesen, dass nur solche Schüsse als Treffer gelten, die sie auch sofort als solche erkennen können. Da es in dieser Stunde nicht um einen Wettkampf geht, gehe ich davon aus, dass sich folglich keine Probleme in diesem Zusammenhang ergeben werden.

Da die SuS in dieser Stunde nicht nur erfahren sollen, dass eine feinmotorische Bewegungsaufgabe vor einer Belastung einfacher bzw. schneller zu erfüllen ist als nach einer Belastungsphase, sondern auch die entsprechenden Konsequenzen aus dieser Erfahrung ziehen sollen, habe ich mich für die folgende Vorgehensweise entschieden:

1. Schießen vor der Belastung
2. Schießen nach der Belastung
3. Schießen nach der Belastung unter dem Motto: „Sich Zeit nehmen, um Zeit zu gewinnen“

Ablauf der biathletischen Aufgabe (Aufbauskitze: siehe Anhang):

2 Runden laufen; schießen, (Strafstrecke/n), 2 Runden laufen; schießen, (Strafstrecke/n).... ;

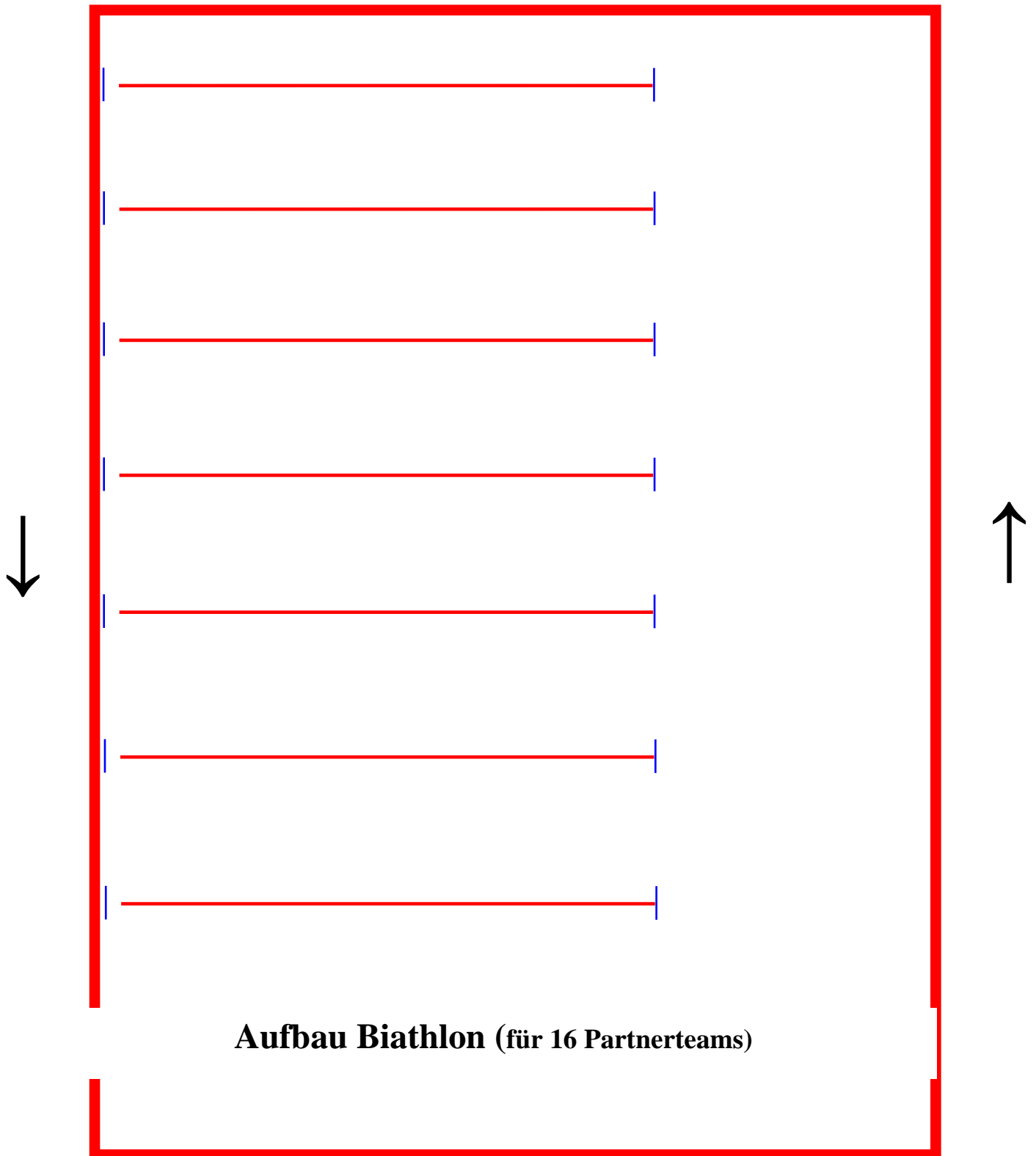
Zeitdauer: 5 Minuten

Verlaufsplan

Phase	Unterrichtsgeschehen	Didaktisch.methodischer Kommentar
Einstieg	<p>Bekanntgabe der Thematik im Sitzkreis, Schießen vor einer Belastung (Probeschießen) – die SuS „schießen“ liegend auf dem Boden.</p> <p>Danach laufen die SuS 2 Minuten in der abgesteckten Laufrunde.</p>	<p>Dem wahrscheinlich größten Bedürfnis der Schüler (das Ausprobieren der Geschicklichkeitsaufgabe) soll gleich zu Beginn nachgegangen werden - auch in der Hoffnung, dass die SuS danach ein „offenes Ohr“ für die Erklärungen haben. Das Probeschießen dient nicht nur dem Vergleich (schießen vor und nach dem Laufen) sondern auch der Materialgewöhnung. Auf Schreibunterlagen wird verzichtet, ich erachte dies als „übertrieben“. Das Einlaufen ist hier nicht als Erwärmungsmaßnahme aufzufassen. Es dient lediglich dazu, die SuS (noch einmal) für die Länge einer bzw. zwei Laufminuten zu sensibilisieren.</p>
Aufbau und Festlegen der Partner	<p>Die SuS versammeln sich wieder im Sitzkreis. Dann wird der Aufbau organisiert und durchgeführt. Hierzu werden 16 SuS (2mal 8) gebeten, die für den Biathlonlauf notwendigen Markierungen aufzustellen.</p> <p>Anschließend erfolgt das Festlegen der Partnerteams- die SuS erledigen dies selbständig.</p>	<p>Für den Aufbau sind nur 16 bzw. 2 mal 8 Schüler notwendig. Das Einbeziehen aller SuS würde vermutlich chaotische Zustände hervorrufen.</p> <p>Die Partner sollen vor dem Aufbau festgelegt werden. Hierdurch soll verhindert werden, dass während der sich daran anschließenden Erklärungen, bei denen die Partnerarbeit erwähnt werden muss, Unruhe und Unaufmerksamkeit (durch die Partnersuche) entsteht. Die freie Partnerwahl erachte ich deswegen als sinnvoll, weil die Wahrscheinlichkeit für evtl. Zankereien (insb. an den Schießstationen) möglichst gering sein soll.</p>

Erklärung der Aufgabe	Der Lehrer erklärt mit Hilfe einer Zeichnung den Ablauf und das Ziel der Bewegungsaufgabe mit Hilfe einer Zeichnung an der Tafel, die SuS versammeln sich dort im „Halbkreis“. Es folgt eine Ablaufdemo durch ein Partnerteam.	Die Demo soll sicherstellen, dass auch wirklich alle SuS den Ablauf verstanden haben.
Erarbeitung 1	Durchführung der biathletischen Aufgabe. Die Zeit wird auf fünf Minuten begrenzt. Die nicht-laufenden SuS (Partner) sollen ihren Partner, insb. bei der Geschicklichkeitsaufgabe beobachten. Danach wird gewechselt.	Nach meinen bisherigen Beobachtungen, halte ich eine Belastungszeit von (2mal) fünf Minuten für diese Lerngruppe für angemessen.
Kurze Pause anschließend Kognitive Phase	Nach einer Trinkpause in der Kabine, wo auch die Bleistifte angespitzt werden dürfen (die Anspitzer stehen dort parat), versammelt sich die Gruppe wieder im Sitzkreis in der Halle: 1. Impulsfrage: Ihr habt diese Geschicklichkeitsaufgabe zu Beginn der Stunde ausprobiert und jetzt gerade nach einer Belastung. Gab es einen Unterschied? Erwartete Antwort: Nach dem Laufen war es schwieriger! Anschließend wird die Frage nach dem „Warum“ geklärt. 2. Impulsfrage: Was ist denn jetzt nach euren Erfahrungen und Beobachtungen besonders zu beachten, wenn man viele Runden schaffen will? - Auf der Basis dieser Frage soll nun das „Sich Zeit nehmen“ bei der Geschicklichkeitsaufgabe als besonders wichtig herausgestellt werden. Anschließend läuft ein Schüler eine Strafrunde, parallel dazu soll ein Schüler einen „Schuss“ auf die Zielscheibe ausführen.	Die SuS sind eine Trinkpause gewöhnt. Dieser Gewohnheit möchte ich an dieser Stelle nachkommen. Auch in der Hoffnung, dass die SuS in dem anschließenden Unterrichtsgespräch (besonders) aufmerksam sind. Die SuS sollen sich (spätestens) jetzt über die besondere Schwierigkeit einer feinmotorischen Bewegungsaufgabe nach einer intensiven Belastung bewusst werden. Ferner sollen sie, im Hinblick auf einen erfolgreichen 2. Durchgang, mutmaßen bzw. (durch die Demo) einsehen, dass „sich das Zeitnehmen“ bei der Geschicklichkeitsaufgabe tatsächlich lohnt.

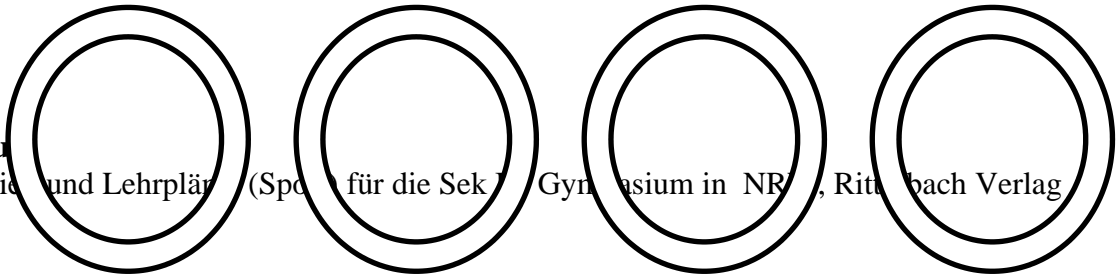
Erarbeitung 2	Zweiter Biathlondurchgang unter der Umsetzung der in der kognitiven Phase herausgestellten Kriterien, insb. des „Sich Zeitnehmens“ an den Stationen. So soll bei der Geschicklichkeitsaufgabe nun die Sicherheit, und nicht die Schnelligkeit im Vordergrund stehen.	Die SuS sollen einen erfolgreichen 2. Durchgang erleben, d. h. sie sollen durch weniger Fehlschüsse Zeit zum Laufen gewinnen, und letztendlich mehr Runden in der gleichen Zeit schaffen.
Abschlussreflexion	<p>Bewertung des 2. Durchgangs mit Überleitung zur abschließenden Impulsfrage:</p> <p>„Sich Zeit nehmen um Zeit zu gewinnen“: Gilt das denn nur für den Sport? Oder kann jemand ein völlig anderes Beispiel nennen?</p> <p>(evtl. hilft der Lehrer den SuS bei diesem Transfer mit einem konkreten Beispiel „ auf die Sprünge“.)</p>	Dieser (fettgedruckte) Satz lässt sich sehr gut auf das alltägliche Leben übertragen. Diese Chance soll auch genutzt werden. Die Frage wird bewusst offen formuliert, schließlich sollen die Schüler zum Nachdenken angeregt werden. Evtl. gelingt es jedoch keinem Schüler ein (transparentes) Beispiel anzuführen. Falls dieser Fall eintreten sollte, wird der Lehrer den Schülern bei diesem Transfer behilflich sein.



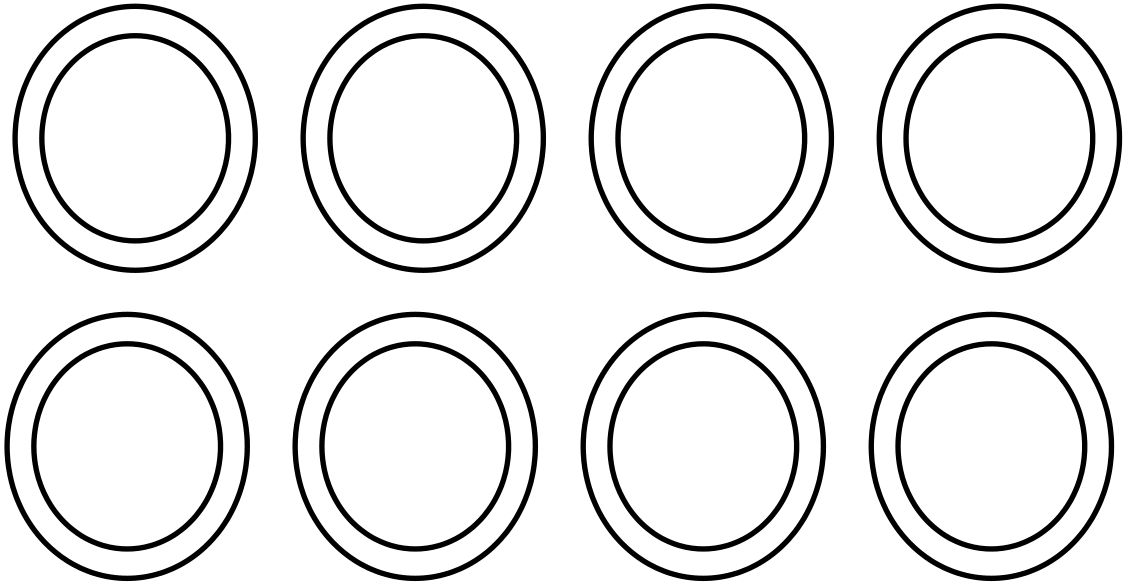
„Schießbogen“

Probe

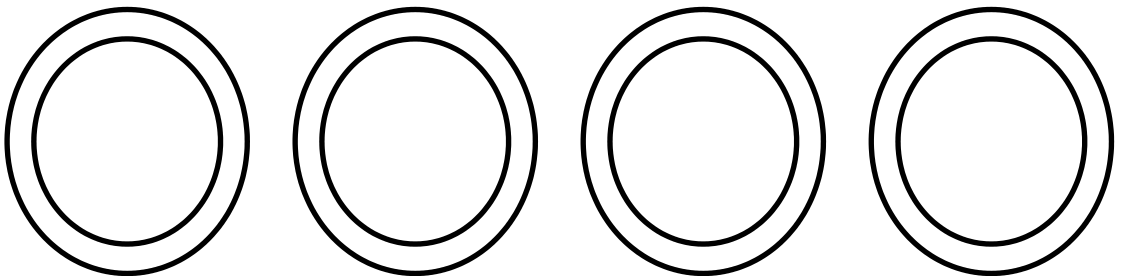
ratu
Richtlinie und Lehrpläne (Sport für die Sek.) Gymnasium in NRW, Ritterbach Verlag
2001.



2



3



4

