



## Seminar für das Lehramt an Gymnasien und Gesamtschulen

### Schriftlicher Entwurf für den 3. Unterrichtsbesuch am

**Name:**  
**Fach:** Sport  
**Lerngruppe:** 5 d ( 30 SuS, 15w/15m)  
**Zeit:** 08.00 Uhr  
**Ort:**

**Fachseminarleiter:**  
**Hauptseminarleiter:**

#### Thema des Unterrichtsvorhabens

Entwicklung von Möglichkeiten zur Selbsteinschätzung beim Ausdauerlaufen, um einen 15 min. Lauf ohne Unterbrechung mit gleichmäßigem individuell angemessenem Tempo zu absolvieren.

#### Pädagogische Perspektiven und Inhaltsbereiche

Leitende Pädagogische Perspektive:  
Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (D)  
Weitere Pädagogische Perspektive:  
Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln (F)

Leitender Inhaltsbereich:  
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (Inhaltsbereich 1)  
Weiterer Inhaltsbereich:  
Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (Inhaltsbereich 3)

#### Thema der Stunde

Erprobung einer Balancierübung als Biathlonvariation, die im Bereich der Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit liegt, zur Unterstützung der Einhaltung eines eigenen gleichbleibenden Lauftempo als Beispiele für gemeinsam erarbeitete Kriterien des Dauerlaufes.

#### Kernanliegen

Die SuS optimieren mit Hilfe einer Balancierübung über umgedrehte Langbänke als Biathlonvariation im Bereich der Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit ihren Dauerlauf im Hinblick auf die zuvor erarbeiteten Kriterien „gleichmäßiges und eigenes Tempo“.

## Geplanter Verlauf

Phase	Geplantes Vorgehen / Inhalt	Organisation/Unterrichtsform/ Medien/Geräte	Didaktisch-methodischer Kommentar
Einstieg	Begrüßung Hinweis auf die bereits bekannten Kriterien zur erfolgreichen Absolvierung eines Dauerlaufes. Ausblick auf Stunde. Erläuterung des Aufwärmspiels.	Bänke in V-Form zur Wand Plakat mit erarbeiteten Kriterien zum Dauerlaufen an der Wand.	Diese Phase soll so kurz wie möglich gehalten werden, um die SuS schnell in Bewegung zu bringen.  Sehr kurze Erläuterung des Aufwärmspiels, da dieses den SuS bereits bekannt ist.
Erwärmung	Krake	2 Fänger 2 Durchgänge	Die SuS spielen dieses Spiel sehr gerne. So ist es an dieser Stelle als Motivation für den weiteren Verlauf der Stunde zu sehen.
Hinführung	Wachsen und Schrumpfen um eine Wendemarke.	3 Mannschaften von L. eingeteilt. Hütchen zur Markierung des Startpunktes und der Wendemarke.	Die Einteilung der Mannschaften erfolgt durch die Lehrkraft, da die SuS dies gewöhnt sind und es so zu keiner Verzögerung kommt. Dieses Spiel ist durch seinen Wettkampfcharakter geeignet, die SuS nach dem Wochenende durch Bewegung zu nachfolgender Konzentration zu verhelfen. Die SuS sollen laut ihre Mannschaft anfeuern. Der Wettkampfcharakter ist an dieser Stelle auch als Kontrastpunkt für das spätere Ausdauerlaufen zu sehen, wo er keine Rolle spielen sollte.
Erprobung	Erprobung eines Dauerlaufes mit vorgegebener Biathlonstation.	Der Aufbau erfolgt schnell durch direkt angesprochene SuS und die Lehrperson. Es werden zwei Gruppen durch abzählen gebildet. Die SuS starten an der Balancierstation. Die Hälfte hat den Auftrag schnell 6 Runden im Uhrzeigersinn zu laufen und dann erneut zur Biathlonstation zu kommen. Die andere Hälfte fängt langsam an. Die nächsten 6 Runden erfolgt dies andersherum. Das Balancieren erfolgt über umgedrehte Langbänke im Quadrat mit dem Ziel möglichst wenige Bodenkontakte zu haben und die Anzahl der Bodenkontakte gleich zu halten. Invaliden führen Strichliste über die Anzahl der Bodenkontakte ihrer Mitschüler.	Die SuS haben in den vorangegangenen Stunden ein hohes Maß an Motivation in den Laufphasen gezeigt und achten selbst auf die Einhaltung der vorgegebenen Rundenzahl. Sollten keine Invaliden zur Verfügung stehen, sind die SuS angehalten auch ihre Bodenkontakte selbst zu zählen, wobei hervorgehoben werden muss, dass es hier um eine individuelle Möglichkeit zur Selbstüberprüfung geht. Die verschiedenen Tempi sind als Akzentuierung auf das Problem zu verstehen. So wird den SuS die Auswirkung des Lauftempo auf die Durchführung der Balancierstation deutlich.

Zwischenreflexion	Positive und negative Aspekte der Auswirkung der Biathlon-Station im Hinblick auf die besprochenen Kriterien zum Dauerlauf.	Halbkreis in Richtung Plakat.	In dieser Phase ist es wichtig zu evaluieren, ob die Anforderung an der Station erhöht oder entschärft werden sollte. Möglichkeiten in die eine oder andere Richtung sollen von den SuS entwickelt werden. Es ist durchaus in Ordnung, wenn die Anforderungen der Station nicht verändert werden sollen. Meldekette. Erneut erfolgt der Hinweis durch die Lehrkraft, dass es nicht darauf ankommt, wer die wenigsten Bodenkontakte hat, sondern die Bodenkontakte auf einem gleichbleibenden niedrigen Niveau zu halten.
Erarbeitung	Erprobung des Dauerlaufes mit veränderter Biathlonstation.	Siehe Erprobung 1 mit Feedback für die einzelnen SuS mit Hinweis auf den aktuellen Stand ihrer erbrachten Leistung und nun gleichmäßigem angemessenen Tempo.	
Abschlussreflexion	SuS sollen formulieren, ob die Biathlonstation für das Einhalten eines angemessenen gleichmäßigen Tempos sinnvoll war.	Sitzkreis	Wichtig ist es in dieser Phase erneut für eine positive Motivation der SuS zu Sorgen, so dass in der Folgestunde darauf zurückgegriffen werden kann. Diese Motivation soll verbal über positive Rückmeldung erfolgen und mit dem Abschlussspiel verstärkt werden.
Optionales Abschlussspiel	Zombieball	Lila Ball für Mädchen und weißer Ball für Jungen. Eventuell 4 Bälle.	Bei guter Mitarbeit in der Stunde, sollen die SuS mit einem Abschlussspiel belohnt werden. Dieses muss nicht an den Gegenstand Ausdauerlaufen angelehnt sein. Die SuS kennen auch dieses Spiel bereits, so dass auch hier keine theorielastige Erklärung mehr stattfinden muss.

## Didaktisch-methodischer Begründungszusammenhang

### *Bedingungsanalyse*

Die SuS dieses Kurses zeichnen sich durch ein hohes Maß an sportlicher Motivation aus. Deshalb ist es auch möglich Leistungen im Ausdauersportlichen Bereich einzufordern ohne mit Motivationsproblemen seitens der SuS rechnen zu müssen. Es ist im Gegenteil so, dass der Gegenstand mit Freude angenommen wird. Trotzdem hat sich gezeigt, dass es sinnvoll ist, den Ablauf der Stunde mit einer Spielform aufzulockern, welche die SuS sehr gerne spielen. Die zur Verfügung stehende kleine Halle bereitet den SuS bei der Umsetzung des geforderten Laufes keine Probleme. Es ist allerdings im Verlauf des Unterrichtsvorhabens deutlich geworden, dass vor allem die Wahl eines Tempos, ohne während des Laufes völlig zu übersäuern, den SuS Probleme bereitet. An diesem Problem setzt die vorliegende Unterrichtseinheit an. Die Anforderung im Bereich der Koordination und Konzentration an der Biathlonstation erfordert von den SuS eine gute Einteilung ihrer Kräfte. Das Balancieren über die umgedrehte Langbank ermöglicht es, ein objektives Bild über genau diese Einteilung der Kräfte zu erstellen. Jeder Bodenkontakt wird von den SuS selbst gezählt, da es in der Durchführung äußerst schwierig werden würde bei 30 SuS den Überblick zu behalten und es auch darauf ankommt, sich selbst einzuschätzen und zu Überprüfen. Sollte es Invaliden geben, so führen diese Strichlisten über die Bodenkontakte, haben aber nur eine bestimmte Anzahl von SuS im Blick, welche auf ihrer Liste stehen. Die Aussagekraft besteht darin, dass die Anzahl der Bodenkontakte möglichst gleichbleiben sollte. Steigt diese Anzahl stark an, so ist daraus zu schließen, dass mit zu schnellem Tempo gelaufen wurde.

Die kurze Unterbrechung des Laufes durch eine Reflexion über die Anforderung der Biathlonstation ist nötig, um die Aussagekraft zu überprüfen. Es gestaltet sich als schwierig, eine Station zu finden, die von der Anforderung her genau in einem Bereich liegt, der nicht zu einfach ist, aber auch nicht zu schwierig. Die Reflexion soll es ermöglichen, die Station in die eine oder andere Richtung zu verändern. In der nachfolgenden Dauerlaufphase soll der weiteren Motivation der SuS Rechnung getragen werden. Ein anfeuernder Ton der Lehrkraft, hat sich hier als sehr wirksam erwiesen.

### *Legitimation des UVs*

Die Reihe legitimiert sich aufgrund der Vorgaben der Richtlinien aus dem Inhaltsbereich „Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen“ (Inhaltsbereich 1). Die gewählten pädagogischen Perspektiven beziehen sich auf die in den Richtlinien Empfohlenen, wobei die Perspektiven D und F planungsleitend für das UV sind. Die Perspektive D besagt, dass „die typischerweise unmittelbare Rückmeldung über das Ergebnis einer Leistung im Sport die Erfahrung der eigenen Leistungsentwicklung ... besonders anschaulich macht.“ Es sollte eine individuelle Bezugsnorm bei zur Beurteilung des Leistungsfortschritts angelegt werden. „Es gilt, das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu stärken und die Erfahrung zu vermitteln, was sich durch Anstrengung, Übung, Training und eine angemessene Lebensweise erreichen lässt.“ (RuL, 2001 S. 29).

In der Perspektive F wird verdeutlicht, dass „der Sport einen Beitrag dazu leisten kann, die körperliche Leistungsfähigkeit und die psycho-physische Belastbarkeit zu verbessern. Es geht unter dieser Perspektive auch darum, Erfahrungen zu sichern, wie sich gesundheitsgefährdende Stressoren abbauen lassen, und Kompetenzen zu vermitteln, die ein regelmäßiges gesundheitsgerechtes Sporttreiben in eigener Verantwortung ermöglichen. Auch junge Menschen, deren Gesundheit in der Regel nicht in Frage gestellt ist, können Sinn darin sehen, ihre Fitness zu verbessern, sich mit ihrem Körper auseinander zu setzen und ihn durch Training zu verändern.“ (RuL, 2001 S. 31)

In den Schwerpunkten des Sportunterrichts für die Jahrgangsstufen 5/6 ist festgehalten, dass „über eine ermutigende Erziehung nicht nur das Interesse an Bewegung, Spiel und Sport gestärkt, sondern auch das Selbstwertgefühl positiv beeinflusst werden soll.“ (vgl. RuL, 2001 S. 53)

In den weiteren Grundsätzen für Unterrichtsgestaltung steht unter dem Begriffspaar „Üben und Anwenden“ festgeschrieben, dass den SuS die Erfahrung vermittelt werden soll, Anstrengungen und beharrliches Bemühen beim Bewegungslernen als lohnend zu betrachten. Es kommt also darauf an, Unterrichtsarrangements zu schaffen, in denen SuS lernen, sich zu konzentrieren, an einer Sache zu bleiben und nicht vorschnell aufzugeben. Auf diese Weise lassen sich Lernerfolge sichern und Nachhaltigkeit erreichen. (Vgl. RuL, 2001 S.56)

### *Stellung der Stunde im Rahmen des UVs*

Die Stunde ist die fünfte Unterrichtseinheit des UVs. Die erste Stunde wurde genutzt, um eine Diagnose im Bereich des Vorwissens über Kriterien des Dauerlaufens zu stellen und nach einer Erprobung der Umsetzung dieser Möglichkeiten einheitliche, verbindliche Kriterien auf einem Plakat festzuhalten. In der zweiten Einheit (Einzelstunde) wurde ein 14 min. Lauf mit Pausen durchgeführt. In dieser Trainingseinheit stellte sich heraus, dass die SuS Angebote brauchen, welche ihnen bei der Einhaltung eines eigenen, gleichmäßigen Tempos helfen. Auf dieser Grundlage entstand die Idee den Ausdauerlauf an die olympische Disziplin Biathlon anzulehnen. Aus diesem Grund bestand die Aufgabe für die SuS in der dritten Einheit darin, selbsttätig Biathlonstationen zu entwickeln, welche in dieser und der 4. Einheit erprobt wurden. Die entwickelten Stationen erwiesen sich aus Gründen der objektiven Überprüfbarkeit der Einhaltung der besprochenen Dauerlaufkriterien als eher ungeeignet, so dass die Langbankstation zusätzlich von der Lehrkraft eingeführt wurde. In einer abschließenden Reflexionsphase wurden die Vorzüge der Station geklärt. Die SuS kennen also den Aufbau der Langbankstation für die zu zeigende Stunde schon aus der vierten Einheit. Mit dem Erreichen des Kernanliegens aus der vorliegenden fünften UE ist die Grundlage geschaffen, um das Ziel des UVs zu erreichen. Nach einer weiteren UE im Bereich des Trainings unter Zuhilfenahme der Biathlonidee, soll in der letzten Einheit des UVs (Einzelstunde) die Durchführung des 15 min. Dauerlaufes ohne Unterbrechung im Mittelpunkt stehen. Die SuS erhalten als deutlichen Abschluss des UVs eine Urkunde über die erfolgreiche Durchführung dieses Laufes.

### *Methodik*

Die Methodik des vorliegenden UVs basiert auf dem Konzept „Vom Offenen zum Geschlossenen“. Nach einer offenen Herangehensweise an den Gegenstand, bei welcher die SuS ohne weitere Angaben versuchen sollten, sich an die besprochenen Kriterien zu halten, wurde der Unterricht zunehmend geschlossen. Die Biathlonvariation des Dauerlaufes, ermöglicht es den SuS sich selbst zu kontrollieren. Diese geschlossene Form stellte sich als notwendig heraus, da die SuS gezeigt haben, wie schwierig es für Kinder in diesem Alter ist, ein gleichmäßiges und angemessenes Tempo zu finden und durchzuhalten. Nach der in der vorliegenden UE im Vordergrund stehenden deduktiven Lehrweise besteht die Möglichkeit den Unterricht in den letzten beiden UEs wieder weiter zu öffnen und einen eher induktiven Weg einzuschlagen, da die SuS nun das Handwerkszeug zu einem selbstverantwortlichen Handeln durch aufgabenorientierte Handlungsanweisungen haben sollen.

### *Antizipiertes Problem*

Es ist in besonderer Weise wichtig, die SuS dieses Kurses intensiv in Bewegung zu bringen, da es deutlich spürbar Probleme bereitet, länger anhaltende Gesprächsphasen konzentriert zu verfolgen. Unter diesem Gesichtspunkt ist der Gegenstand Dauerlaufen für die SuS auch als Kanal zur Umleitung ihrer Energie in eine gesundheitsfördernde, gesellschaftskompatible Form zu verstehen.

## Literatur- und Quellenverzeichnis

- Ministerium für Schule, Wissenschaft und Forschung des Landes NRW (Hg.): Richtlinien und Lehrpläne für die Sekundarstufe I – Gesamtschule in Nordrhein-Westfalen, Sport. Frechen, 2001.

## Anhang

### Entwickeltes Kriterienplakat

<b>Dauerlaufen</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Gleichmäßiges Tempo laufen.</li><li>2. Jeder läuft sein eigenes Tempo.</li><li>3. Wenn man sich noch unterhalten kann, läuft man richtig.</li><li>4. Hauptsache man schafft die vorgegebene Zeit.</li><li>5. Man soll sich nach dem Laufen noch fit fühlen.</li></ol>

**Strichliste für die Invaliden**

<b>Name</b>	<b>Bodenkontakte - Strichliste</b>
1. Sarah	
2. Yusuf	
3. Eva	
4. Juri	
5. Mikail	
1. Robin	
2. Alexander	
3. Nico	
4. Morten	
5. Janna	
1. Yasemin	
2. Joleen	
3. Safae	
4. Janine	
5. Tanja	
1. Lara	
2. Emil	
3. Dylan	
4. Alexandra	
5. Leonard	

1. Celina	
2. Paulina	
3. Katja	
4. Lisa	
5. Manuel	
1. Victor	
2. Anastasia	
3. Ramon	
4. Niels	
5. Diep Minh	