

4. Unterrichtsbesuch im Fach Sport

Name:

Schule:

Lerngruppe: 12 GK Sport

Ausbildungslehrer:

Fachleiter:

Hauptseminarleiter:

Ausbildungskordinator:

Datum:

Zeit: 13.45 – 15.15 (7. + 8. Stunde)

Inhaltsbereich:

Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Pädagogische Perspektiven:

A – Wahrnehmung verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern; D – Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen

Thema der Stunde:

Einführung der Technik des Dreisprungs in der Leichtathletik anhand verschiedener Mehrfachsprünge als Hinführung zur Sprungfolge beim Dreisprung mit dem Ziel, die Grobform der Sprungfolge Hop – Step – Jump zu erlernen

Kernanliegen:

Die SuS sollen sich mittels der Bildreihe eine Bewegungsvorstellung verschaffen und mit Hilfe von Mehrfachsprüngen ihr Bewegungsrepertoire erweitern sowie anhand eines Kontrollbogens Fehler erkennen und Hilfen geben können.

Einordnung der Stunde in das Unterrichtsvorhaben:

1. Einführung der Technik des Schrittweitsprungs in der Leichtathletik unter besonderer Berücksichtigung der Wichtigkeit des Schwungbeineinsatzes und der optimalen Anlaufänge
2. Einführung der Hangsprungtechnik mit Hilfe verschiedener Übungen zur typischen Hangsprunghaltung unter besonderer Berücksichtigung des Vergleiches zum Schrittweitsprung
3. Vertiefung und Übung der bisher bekannten Weitsprungtechniken mit dem Ziel der Verbesserung der Sprungweite
4. Einführung der Technik des Dreisprung in der Leichtathletik anhand verschiedener Mehrfachsprünge als Hinführung zur Sprungfolge beim Dreisprung mit dem Ziel, die Grobform der Sprungfolge Hop – Step – Jump zu erlernen
5. Üben des Gesamtverlaufes beim Dreisprung unter besonderer Berücksichtigung der Verbesserung der individuell möglichen Sprungweite

Didaktisch-methodischer Teil:

Wie in den Richtlinien Sport für die Sekundarstufe II nachgelesen werden kann, sind „Laufen, Springen und Werfen [...] Grundformen menschlicher Bewegung und zugleich Basis vieler sportlicher Aktivitäten.“¹ Sowohl schnell laufen als auch weit springen und weit werfen stellen für Kinder und auch für Jugendliche eine Herausforderung dar, insbesondere in ihren natürlichen Bewegungen. Neben den koordinativ-rhythmischen Ansprüchen stellen auch die koordinativ-technischen Aufgaben gerade für den Dreisprung hohe Anforderungen an die SuS. Um diese speziellen Leistungen zu verbessern, bedarf es einer Akzentuierung auf die elementaren Bewegungsmerkmale des Dreisprungs. Demnach erschien es mir wichtig, die Bewegung zu reduzieren, um eine konkrete Akzentuierung auf die Bewegungsmerkmale der Sprungfolge Hop – Step – Jump zu ermöglichen, wobei der Flugphase und der Landung des Jumps vorerst keine besondere Bedeutung beigemessen wird. Eine Hinführung zur gewünschten Sprungfolge mit Hilfe verschiedener Mehrfachsprünge erschien mir daher angemessen. Außerdem würde die Ausführung der komplexen Gesamtbewegung eine Überforderungssituation für einige SuS darstellen, da sie sich aufgrund unzureichender Leistungen eher zurückziehen würden, anstatt die Gesamtbewegung zu üben. Für die SuS soll in dieser Stunde das Erlernen der Grobform im Mittelpunkt stehen, da in der folgenden Stunde die komplexe Gesamtbewegung angestrebt wird. Dieses wird

¹ Ministerium für Schule, Wissenschaft und Forschung des Landes NRW: Richtlinien und Lehrpläne für die Sekundarstufe II Gymnasium/Gesamtschule. 2001

zudem durch die Schaffung einer Bewegungsvorstellung anhand einer Bildreihe des Dreisprungs in der kognitiven Phase verstärkt. Des Weiteren sollen die SuS mit Hilfe der gemeinsam erarbeiteten Bewegungsmerkmale in Form der Partnerarbeit Fehler in der Ausführung erkennen und mittels eines Kontrollbogens den Partner korrigieren und verbessern können. Dadurch wird die Beobachtungsleistung, das partnerschaftliche Arbeiten und das sich Einlassen auf Korrekturen des Partners geschult. Außerdem lernen die SuS hierbei die Bewegungsqualität ihrer Mitschüler einzuschätzen.

Der Grossteil der Stunde, d.h. der Verlauf der Stunde bis einschließlich Reflexion, wird in der Halle durchgeführt, da sich hier bessere Möglichkeiten zur visuellen Wahrnehmung (Bildreihe, Demonstrationen) bieten und die Reflexion, im Gegensatz zu draußen, in Ruhe durchgeführt werden kann, da die Außenanlage zu diesen Zeiten oft von Kindern zu Freizeitwecken genutzt wird. Die Übungsphase II soll bei gutem Wetter auf die Außenanlage verlegt werden, um einerseits den SuS bessere Übungsverhältnisse und andererseits eine gezieltere Differenzierung zu gewährleisten an deren Anschluss die Abschlussreflexion erfolgt, in der eine Vorausschau auf die folgenden Stunden zu geben.

Literatur:

Ministerium für Schule, Wissenschaft und Forschung des Landes NRW: Richtlinien und Lehrpläne für die Sekundarstufe II Gymnasium/Gesamtschule. 2001

Hillig, W; Krauel, H.O.: Leichtathletik. Cornelsen. 1993

Zeuner, A.; Hofmann, S.; Lehmann, F.: Sportiv Leichtathletik. Schulmethodik Leichtathletik. Klett. 2005

| Phase | Unterrichtsgeschehen | Organisation | Materialen | Didakt.-method. Kommentar |
|----------------------|--|--------------|-----------------------|--|
| Einstieg | Begrüßung; Vorstellung des Besuchs; Einstimmung in das Thema | Sitzkreis | | |
| Allgemeine Erwärmung | <ol style="list-style-type: none"> SuS laufen Runden in der Halle und führen auf Kommando der L. an den langen Hallenseiten verschiedene Sprünge aus: Schrittsprünge; Hopselauf; Schluss sprünge aus der Hocke; usw. Dehnen | | | Verletzungsprophylaxe |
| Spezielle Erwärmung, | <u>Mehrfachsprünge über Mattengräben:</u> <ol style="list-style-type: none"> re - li - re - li - re - le... re - re - li - li - re - re - li - li... re (li) - re (li) - li (re) - re (li) - re (li) - li (re) | | Matten | Schulung der Sprungkraft; Rhythmisierung von Sprüngen |
| Kognitive Phase | <u>Phasenbild Dreisprung:</u> SuS sollen die dargestellte Bewegung beschreiben und die Merkmale des Dreisprungs aufzählen; des Weiteren sollen sie anhand der Bildreihe eine Phaseinteilung vornehmen und einen Bezug zur Schrittweitsprung- und Hangtechnik herstellen; die Merkmale werden von einer Schülerin auf ein Plakat geschrieben | Sitzkreis | Bildreihe; Plakat | Bewegungsvorstellung schaffen |
| Übungsphase I | SuS erproben aus kurzem Anlauf die Sprungfolge Hop – Step – Jump; der Partner achtet mit Hilfe eines Kontrollbogens auf vorher erarbeitete Merkmale und korrigiert gegebenenfalls | PA | Kontrollbogen | SuS lernen Fehler zu sehen und zu korrigieren |
| Reflexion | Mehrere SuS demonstrieren die Sprungfolge Hop – Step – Jump; SuS sollen, wenn nötig, Korrekturen vornehmen und Hilfen anbieten | Sitzkreis | Bildreihe | |
| Übungsphase II | <u>Erlernen der Grobform:</u> SuS führen nun aus einem längeren Anlauf die Sprungfolge mit beidbeiniger Landung auf eine Mattenfläche aus; die Partner geben weiterhin bei Bedarf Hilfen und Korrekturen | PA | Matten; Kontrollbogen | Umsetzen der Bewegungsvorstellung in eine Gesamtbewegung |
| Abschlussreflexion | SuS wiederholen die Merkmale des Dreisprungs; Worauf kommt es an? Ein SuS demonstriert und sein Partner korrigiert; Gesamtgruppe verifiziert, ob der Partner die Fehler und die Qualität des Sprungs erkannt hat | Sitzkreis | | Vertiefung der Bewegung; Vorausschau auf nächste Stunde |

Kontrollbogen

Name: _____

| HOP | „+“ : vorhanden | „0“: mit Mängel | „-“ : nicht vorhanden |
|-----------------------------|-----------------|-----------------|-----------------------|
| Landung auf dem Sprungbein | | | |
| Schwungbeinbewegung | | | |
| Armbewegung | | | |
| Oberkörperhaltung | | | |
| STEP | | | |
| Landung auf dem Schwungbein | | | |
| Schwungbeineinsatz | | | |
| Armbewegung | | | |
| Oberkörperhaltung | | | |
| JUMP | | | |
| Armeinsatz | | | |
| Schwungbeineinsatz | | | |
| Raumgreifende Landung | | | |