

Studienseminar Essen für das Lehramt für die Sekundarstufe II

Hindenburgstraße 76 - 78

45127 Essen

UNTERRICHTSENTWURF GEMÄß § 59 (5) OVP ZUR
UNTERRICHTSPRAKTISCHEN PRÜFUNG IM RAHMEN DER ZWEITEN
STAATSPRÜFUNG

Studienreferendar:

Fach: Sport

Schule:

Klasse: GK 11

Datum:

Zeit:

Ort: Turnhalle

Fachlehrerin:

Prüfungskommission:

Vorsitzender:

Schulvertreter:

Fremder Seminarvertreter:

Bekannter Seminarvertreter:

Thema der Unterrichtsreihe:

„Das Fitness-Studio in der Turnhalle“ – die Muskulatur kräftigen unter dem Aspekt von Gesundheitsförderung und Gesundheitsbewusstsein entwickeln

Thema der Unterrichtsstunde:

„Das Fitness-Studio in der Turnhalle“ – wir erproben und bewerten selbst entwickelte Übungen zur Kräftigung der Muskulatur

Ziel der Unterrichtsreihe:

Das Thema „Das Fitness-Studio in der Turnhalle“ stellt einen geeigneten Rahmen für die Entwicklung einer körperlichen Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper dar. Gleichzeitig wird hierbei die Kooperation mit einem Partner herausgearbeitet, denn häufig muss eine Übung unter Zuhilfenahme eines Partners ausgeführt werden oder von einem Partner erläutert werden. Somit bietet es neben einer motorischen Herausforderung auch vielfältige Lernmöglichkeiten hinsichtlich der kognitiven und sozial-affektiven Entwicklung. So werden körperliche Fertigkeiten mit kreativen und analytischen Fähigkeiten kombiniert, wenn es darum geht, Übungen gemeinsam zu entwickeln, zu erproben, und zu bewerten. Die Übernahme einer Funktion, sei es als Helfer oder Mitentwickler einer Übung verlangt die Einhaltung wichtiger Grundsätze (die körperliche Unversehrtheit des eigenen Körpers aber auch die des anderen zu beachten, soziale Regeln bei der Mitgestaltung in der Gruppe etc.) und fördert die soziale Interaktion in der Lerngruppe. Gerade bei der Entwicklung, Erprobung und Bewertung von Übungen können die SchülerInnen den von den Richtlinien vorgegebenen Anspruch der Selbstständigkeit zeigen und somit eigenständig lernen. Sie entsprechen dabei der Vorstellung des Lernenden als „eigenaktives Subjekt“¹.

Stellenwert der Stunde in der Reihe:

Die heutige Stunde ist die fünfte Doppelstunde zum Thema „**Das Fitness-Studio in der Turnhalle**“, zu dem die SchülerInnen im Laufe der Unterrichtsreihe sich schrittweise sowohl theoretische als auch praktische Kenntnisse hinsichtlich eines gesundheitsgerechten Sporttreibens als Grundlage eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung erworben haben. In der Reihe wurde von Beginn an äußerster Wert auf den gesundheitlichen Aspekt gelegt. So war auch immer oberstes Ziel, die SchülerInnen für einen gesundheitsbetonten Umgang mit dem Thema Kraft zu sensibilisieren und ihren eigenen Körper bei Kraftübungen

¹ vgl. Richtlinien und Lehrpläne für die Sekundarstufe II – Gymnasium/Gesamtschule in Nordrhein-Westfalen. Sport. Fechen, Ritterbach-Verlag, 2001, S. 30f

wahrzunehmen, um so auch sukzessive eigene Grenzen kennen zu lernen, ohne dabei die körperliche Unversehrtheit des eigenen Körpers aus den Augen zu verlieren.

Der Einstieg in diese Thematik begann mit theoretischen und praktischen Übungen zum Thema Kraft, wobei der praktische Teil immer den Schwerpunkt bildete. Es ergab sich somit neben der theoretischen Grundlage auch die Möglichkeit, in den Phasen der Praxis seinen eigenen Körper bei verschiedenen Belastungen zu spüren und sich selbst ein Bild über den eigenen „Fitnesszustand“ zu verschaffen. Von Anfang an fand ein verantwortungsvoller Umgang mit dem Körper und die körperliche Unversehrtheit eine wichtige Betonung, sowohl bei sich selbst, als auch bei Partnern. Nach Erarbeitung der wichtigsten Grundlagen sollte eine Lernorganisation im Vordergrund stehen, welche die Selbstständigkeit der SchülerInnen fordert und weiter fördert. So bekamen die SchülerInnen in der vierten Doppelstunde den Auftrag, in 4 Gruppen eigene Stationen zur Kräftigung von Muskeln zu erfinden, erproben und präsentieren.

Die heutige Stunde liegt schwerpunktmäßig auf der Erprobung und Auswertung der von den anderen Gruppen entwickelten Übungen im Rahmen eines Stationsbetriebes.

Die Ergebnisse aus der (gegenseitigen) Evaluation durch die SchülerInnen werden in der nächsten Doppelstunde aufgegriffen. Dort werden dann die Stationen unter Zuhilfenahme der Rückmeldungen aus der heutigen Stunde durch zusätzliche Hinweise und Variationen ergänzt und erneut aktiv erprobt.

Didaktischer-methodischer Kommentar:

Der Schwerpunkt der Stunde liegt in der selbstständigen Erprobung und kriterienbezogenen Auswertung der zuvor entwickelten Übungsstationen zur Kräftigung verschiedener Muskeln. Die dabei zugrunde liegenden Kriterien waren den SchülerInnen bei der Entwicklung der einzelnen Stationen nicht nur bekannt sondern wurden im Vorfeld mit ihnen gemeinsam erarbeitet und bildeten auch einen Teil des Arbeitsauftrages bei der Entwicklung einer Station. Der Übernahme von Verantwortung in der Gruppe kommt hierbei sowohl auf der motorischen (z.B. als aktive Hilfestellung) und sozial-affektiven Ebene, d.h. in der aktiven Erprobung, als auch hinsichtlich der kognitiven Prozesse während der Evaluation eine wichtige Bedeutung zu.

.
. .
. .
. .

Lernmöglichkeiten:

Die SchülerInnen können:

- kognitiv
 - fremde Übungen, auf die vorgegeben Kriterien überprüfen,
 - die Rückmeldungen der anderen Gruppen analysieren und dadurch
 - die eigenen Übungen gemeinsam evaluieren.

- motorisch
 - die Kontraktion eines Muskels konkret spüren und wahrnehmen
 - Formen der Kraftausdauer kennen lernen und als Ermüdungswiderstandsfähigkeit des Organismus bei lang andauernden bzw. wiederholenden Kraftleistungen erspüren,
 - durch Kräftigungsübungen für ihre Muskelempfindungen sensibilisiert werden.

- sozial-affektiv
 - Verantwortung für die Gruppe übernehmen, indem sie
 - § sich bereitwillig über die Übungen verständigen und sie fair bewerten,
 - § die Rückmeldung aus den anderen Gruppen evaluieren,
 - sich als autonome Lerner wahrnehmen, indem sie
 - § Aufgaben selbstständig organisieren,
 - § eigene Ideen einbringen,
 - § sich gegenseitig Rückmeldung und Hilfe bei Schwierigkeiten geben.

| Phase | Situations- und Handlungsfolge | Organisation, Medien, Sozialform | Didaktisch- methodischer Kommentar |
|--|--|--|--|
| <p><u>Einstieg</u></p> <p><u>Erwärmung</u></p> | <p>Der Lehrer informiert die SchülerInnen über das Thema und den Ablauf der Stunde. à Erproben und Bewerten der entwickelten Stationen mit „Übungen zur Kräftigung verschiedener Muskeln“</p> <p>Die SchülerInnen spielen mit zwei Bällen zwei Durchgänge Jäger und Hase</p> | <p>Lehrervortrag / Sitzkreis</p> <p>2 Bälle / Parteibänder</p> | <p>Transparenz für die SchülerInnen, Anknüpfung an die vorherige Stunde</p> <p>Aktivierung, Einstimmung und Motivation, Erwärmen der Muskeln zur Vorbereitung auf Stationsbetrieb</p> |
| <p><u>Erarbeitung</u></p> | <p>SchülerInnen bauen in den bekannten Gruppen selbstständig ihre eigenst entworfenen Übungsstationen so auf, dass immer zwei gleichzeitig Üben können.</p> <p>Lehrer erklärt den Arbeitsauftrag à Erproben und Bewerten der Übungen im Stationsbetrieb anhand der Kriterien auf der Bewertungszielscheibe. Der Lehrer demonstriert dies an einer Demo-Zielscheibe und erläutert auch die Kriterien auf der Zielscheibe. Dabei steht jeder Viertelkreis auf der Bewertungszielscheibe für eines der Kriterien: 1. Muskel 2. Verständlichkeit 3. Belastungsintensität</p> <p>Die SchülerInnen erproben und bewerten selbstständig die zuvor von den anderen Gruppen entwickelten Übungen.</p> | <p>Matten, Kästen, Flaschen (als Hanteln), Geräte, Plakate, Bewertungszielscheiben, Stifte</p> <p>Lehrervortrag / Sitzkreis / Demo-Zielscheibe / Plakat mit Kriterienerläuterung</p> | <p>Anknüpfung an den Aufbau der vorherigen Stunde</p> <p>Kriterien: 1. Muskel à Wurde der richtige (angegebene) Muskel trainiert? 2. Verständlichkeit à Ist die Übung/der Ablauf an der Station Verständlich auf dem Plakat beschrieben? 3. Belastungsintensität à Ist die Belastungsintensität angemessen?</p> |

| | | | |
|--------------------|---|---|--|
| | Lehrer beobachtet die Gruppen und kündigt Wechsel der Station nach 5 Minuten an und bietet seine Hilfe an | Gruppenarbeit, Gruppen, Stationsbetrieb | |
| <u>Reflexion</u> | <p>Der Lehrer erläutert das weitere Vorgehen → Auswertung der Zielscheibe anhand von drei Leitfragen:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Welche Rückschlüsse sind aus der Punkteverteilung zu ziehen?</i> 2. <i>Welche Änderungen sind an der Station vorzunehmen?</i> 3. <i>Welche Rückfragen gibt es an die Gruppen, die die Bewertung so vorgenommen haben?</i> <p>Die Gruppen werten die Zielscheibe für die Stationen selbstständig aus, die sie entwickelt haben und stellen die Ergebnisse in einem einminütigen Vortrag vor.</p> <p>Ausblick auf die nächste Stunde: Übungsstationen weiterentwickeln → Ergebnisse der Reflexion aufnehmen, die Station entsprechend verändern und erneut ausprobieren.</p> | <p>Lehrervortrag</p> <p>Sitzkreis</p> | <p>Visualisierung durch Zielscheibe → Anschaulichkeit, Redeanlässe</p> <p>Evaluation der Zielscheiben → Verständigung</p> <p>Planung des weiteren Vorgehens und Motivation</p> |
| <u>Stundenende</u> | Selbstständiger Abbau der einzelnen Stationen durch die Gruppe | | |

Benutzte Literatur:

Richtlinien und Lehrpläne für die Sekundarstufe II – Gymnasium/Gesamtschule in Nordrhein-Westfalen. Sport. Frechen, Ritterbach Verlag, 2001.

Bei der Abfassung dieses Stundenentwurfes habe ich mich gemäß § 59, Abs. 5 OVP (in der Fassung vom 19.12.2001) verhalten.

Oberhausen, 23. November 2005

()