



Seminar für das Lehramt an Gymnasien und Gesamtschulen

Schriftlicher Entwurf für den 1. Unterrichtsbesuch am

Name:
Fach: Sport
Lerngruppe: 12.Jg (24 SuS, 16 w/8 m)
Zeit: 9.10 – 9.55 Uhr
Ort:

Fachseminarleiter:
Weitere Teilnehmer:

Thema des Unterrichtsvorhabens

Entwicklung der Leistungsfähigkeit über Technikverbesserung und Kraftschulung in leichtathletischen Disziplinen

Pädagogische Perspektiven und Inhaltsbereiche

Leitende Pädagogische Perspektive:

Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen

Weitere Pädagogische Perspektive:

Etwas wagen und verantworten;

Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern

Leitender Inhaltsbereich:

Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Weiterer Inhaltsbereich:

Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Thema der Stunde

Rückwärts über die Zauberschnur springen – Erarbeitung und Durchführung des Fosbury Flops an einzelnen stationsbetriebenen Elementen, zum Erfahren der groben Bewegungsausführung

Kernanliegen

Die SuS sollen mittels vorgegebener Stationen die grobe Bewegungsausführung des Fosbury-Flops erfahren, dabei die verschiedenen Bewegungsphasen erkennen und benennen können.

Geplanter Verlauf

Phase	Inhalt	Organisation/ Geräte
Begrüßung	Begrüßung der SuS und Vorstellung der Besucher Informierender Einstieg	SuS und Lehrperson treffen sich im Sitzkreis. SuS legen vor Beginn des Unterrichts ihre Wertsachen sowie Schmuck, etc. in den dafür vorgesehen Kasten im Geräteraum.
Erwärmung/ Einstimmung	<u>Medizinballreichen</u> Die SuS werden in 2 gleich große Teams eingeteilt. Team 1 stellt sich in einer Linie so auf, das jeweils 2 SuS mit dem Rücken zueinander stehen. Schüler 1 reicht Schüler 2 mit gestreckten Armen über den Kopf hinweg einen Medizinball. Dieser legt den Medizinball vor Schüler 3 auf den Boden. Schüler 3 hebt den Medizinball auf und reicht diesen, wie zu Beginn, mit gestreckten Armen über den Kopf hinweg zu Schüler 4 usw. Team 2 kreist während des Durchreichens im Hopslerlauf um Team 1. Sobald der Medizinball einmal durchgereicht worden ist, wechseln die Teams. 2 SuS werden aufgefordert die Medizinballreichung zu demonstrieren	Medizinball Halbkreis
Aufbau/ Demonstration	Gruppeneinteilung durch die Lehrperson Die Gruppen bauen je 1 Station auf. SuS gehen mit der Lehrkraft die Stationen anschließend ab. Die jeweilige Gruppe erläutert die Station und demonstriert diese bei Bedarf. Station 1) Bogenlauf Bogenförmiger Anlauf mit Innenneigung Station 2) Steig-Drehsprung an den Ringen Anlauf an Hütchen vorbei (bogenförmig) auf die Ringe zu (am Ring wird ein Luftballon befestigt); versuch den Ballon durch einbeinigen Absprung aus dem Anlauf mit der Hand zu berühren. (L. markiert vorab die Absprungstelle) Station 3) Standflop (Aufbau von 2 Stationen) Rücklings vor Mattenberg (2 Weichbodenmatten) Stehen, aus dem Stand auf Mattenberg springen und in L-Position landen.	Sitzkreis SuS in 3 Gruppen einteilen, Stationskärtchen werden ausgeteilt

Erarbeitungsphase	SuS erproben an den jeweiligen Stationen die Teilelemente des Flops	Durch ein akustisches Signal der L. erfolgt ein Wechsel der Stationen, sodass jede(r) SuS jede Station erproben kann.
Reflexionsphase	<p>Impulsfragen: - Was an den Stationen hat gut, was weniger gut geklappt? Was sollte an den einzelnen Stationen geübt werden?</p> <p style="text-align: center;"><u>Phasenmemory</u> (Zusammenführung der 3 Phasen Anlauf – Absprung – Flug -,Landung)</p> <p>Die schnellste Gruppe präsentiert ihr Ergebnis an der Tafel und benennt zu jeder Phase die wesentlichen Bewegungsmerkmale; die anderen Gruppen ergänzen/verbessern bei Bedarf</p>	<p>Phasenmemory zur Klärung der zeitlichen Phasenabfolge beim Flop</p> <ul style="list-style-type: none"> • SuS greifen in eine Taschen mit insgesamt 24 Phasenkartchen (8X Anlaufphase; 8X Absprungphase; 8X Flug- und Landephase) <p>Aufgabe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Findet Euch so schnell wie möglich anhand der Kartchen in jeweils 3er- Gruppen zusammen, sodass in jeder Gruppe alle 3 Phasen vorhanden sind • Welche Gruppe schafft es am schnellsten, die Phasen in ihrer korrekten zeitlichen Abfolge zu bringen. <p>Sitzkreis vor der Tafel, an der die jeweiligen Phasen auf DIN-A3 großen Plakaten dargestellt sind</p>
Übungsphase	<p>Umbau der Station 3 in 2 Hochsprungstationen.</p> <p>Die SuS üben die Grobform der Floptechnik im Zusammenspiel der 3 Phasen Anlauf – Absprung – Flug-,Landung</p>	<p>4 Hochsprungstangen und 2 Zauberschnüre liegen an der Station bereit (Nicht-aktive SuS variieren die Höhe der Zauberschnur)</p>
Schluss	Abbau der Stationen durch die jeweiligen Gruppen, Aussicht auf die nächste Stunde, Verabschiedung	

Anhang:

1. Stationskarten

Material: Turnringe, 1 Luftballon, 1 Pylon

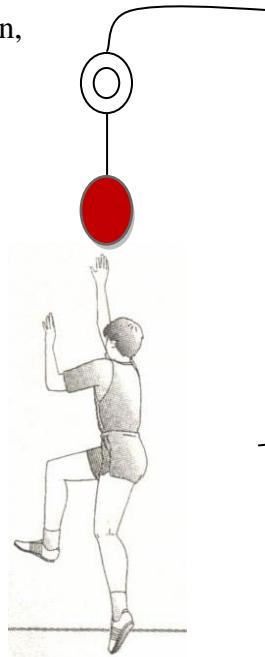
Station 1



4



3



2



1

Beschreibung: Laufe bogenförmig auf den hochgehängten Luftballon zu (von links und von rechts).

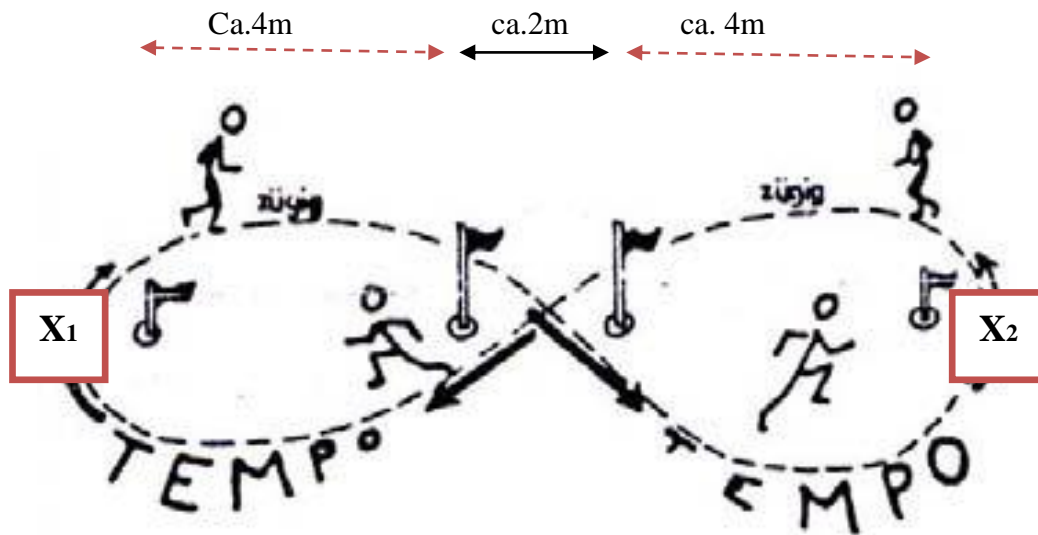
Springe unterhalb des Luftballons mit einem Steigsprung nach oben und versuche den Luftballon mit der Hand zu berühren (Rechtsspringer springen mit dem linken Bein ab; Linksspringer springen mit dem rechten Bein ab).

Versuche Dich während der Flugphase um 120° um Dein Sprungbein zu drehen und auf beiden Beinen wieder zu landen

Station 2

Material: 2 große Pylonen; 2 kleine Pylonen

Organisation: Baut die Station so auf, wie das Bild zeigt.



Beschreibung: Laufe mit unterschiedlichen Geschwindigkeiten (siehe Bild) in Form einer Acht um die Hüttchen herum.

Beende den temporeichen Kurvenlauf jeweils mit einem Steigsprung

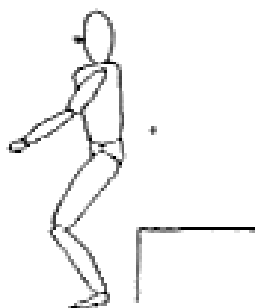
($\boxed{\begin{matrix} X \\ 1 \end{matrix}}$ =Sprungbein rechts;

$\boxed{\begin{matrix} X \\ 2 \end{matrix}}$

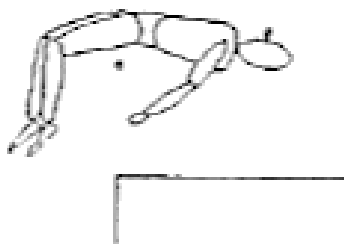
Station 3

Material: 2X 2Weichböden

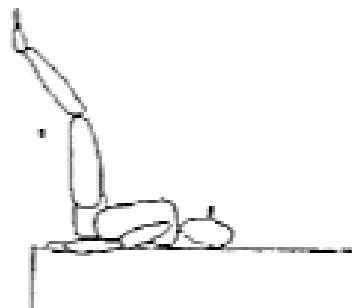
Organisation: Legt jeweils 2 Weichbodenmatten aufeinander (rutschfeste Seite auf den Boden)



1



2



3

Beschreibung: Stell Dich mit dem Rücken zu den Matten (Abstand zwischen Ferse und Matte sollte nicht länger als eine Fußlänge betragen) 1

Spring nun aktiv beidbeinig nach hinten auf die Matten 2

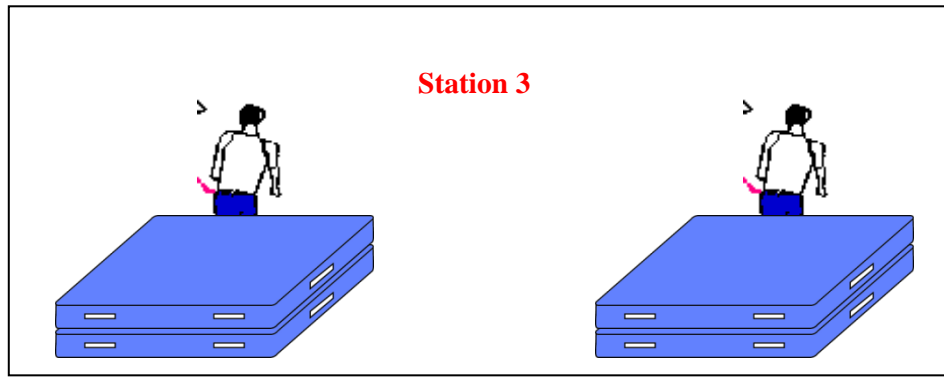
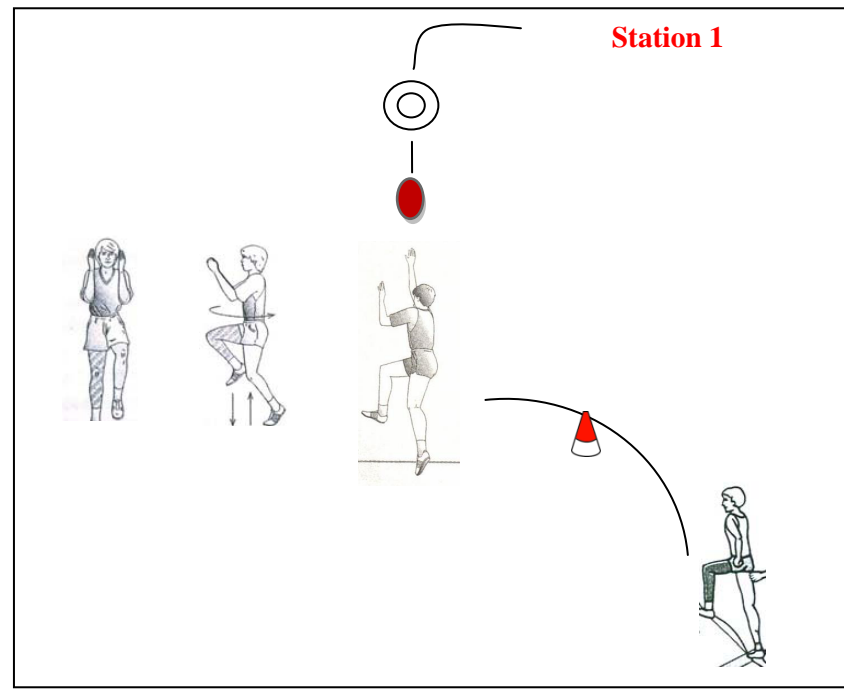
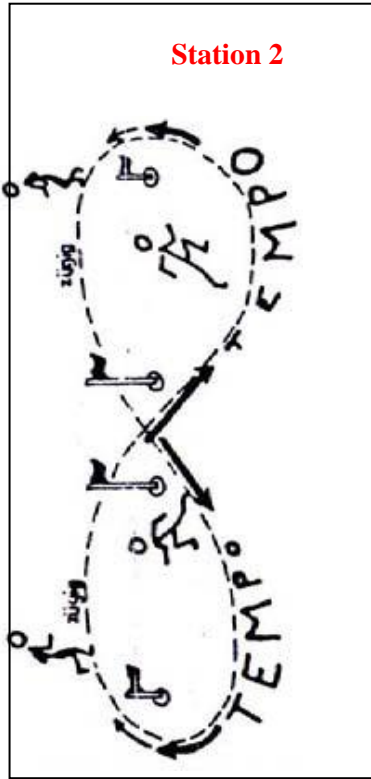
Die Landung erfolgt auf dem Rücken in einer L-Position (bei angespannter Muskulatur) 3

Wichtig: Achte darauf, dass Du bei der Landung Dein Kinn auf die Brust legst, um den Kopf zu schützen

2. Hallenaufteilung

Hallenboden

E
I
N
G
A
N
G



3. Phasenmemory

