

Studienseminar für das Lehramt
an Gymnasien und
Gesamtschulen
Hindenburgstr. 76-78
45127 Essen



Schriftlicher Entwurf für den 5. Unterrichtsbesuch am

Name:

Fach: Sport

Lerngruppe: Klasse 6.7; 28 SuS (14 m., 14 w.)

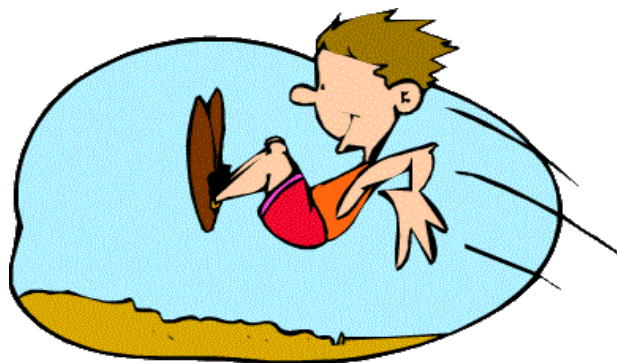
Zeit: 8.20h – 9.55h

Ort: , Mülheim a.d. Ruhr

FachlehrerIn: - (BdU)

HS-Leiterin:

FS-Leiter:



Thema des Unterrichtsvorhabens:

Laufen, Springen, Werfen – Einführung leichtathletikspezifischer Grundtechniken als Vorbereitung auf das Vielseitigkeitssportfest des 6. Jahrgangs.

Pädagogische Perspektive und Inhaltsbereiche:

- A: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern
- D: Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen
- 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik
- 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Thema der Unterrichtseinheit:

„Wir fliegen in die Weite“

Anlauf und Absprung aus erhöhter Position um die Flugphase im Schrittweitsprung zu erfahren und zu erleben.

Überblick über das Unterrichtsvorhaben:

- Ausdauerndes Laufen – Einschätzen der eigenen Ausdauer im Dauerlauf
- Laufen und Springen – Erleben eines Sprungparcours und reflektieren der Sprungbewegungen in Weite und Höhe
- Fliegen in die Weite – Anlauf und Absprung aus erhöhter Position um die Flugphase im Schrittweitsprung zu erfahren und zu erleben

Kernanliegen:

Die SuS erfahren und erleben, eine unterschiedliche Bewegungsausführung beim „Fliegen in die Weite“ und „Fallen in die Tiefe“.

Ergänzende Zielaspekte:

Die SuS lernen in Ansätzen den Anlauf mit dem Absprung zu koordinieren.

Die SuS erfahren

Die SuS lernen

Didaktisch-methodischer Begründungszusammenhang:

Die Klasse 6.7 besteht aus 28 SuS, von denen 14 männlich und 14 weiblich sind. Zurzeit befindet sich zusätzlich ein Schüler aus dem 5. Jahrgang in der Klasse, da er aus disziplinarischen Gründen nicht mehr in der eigenen Klassengemeinschaft unterrichtet werden soll. In der bisher einzigen Stunde war sein Verhalten allerdings unauffällig. Die SuS verhalten sich im generellen angemessen, sind in den sportlichen Übungen jedoch eifrig bis übereifrig und daher manchmal schwer zu bändigen.

Das sportliche Leistungsvermögen ist sehr unterschiedlich. Vor allem einige etwas dickere Mädchen werden mit dem Springen in eine Flugphase Schwierigkeiten haben. Das Abspringen von einem hohen Kastensteg soll ihnen das Erfahren des „Fliegens“ erleichtern.

Die Unterrichtseinheit ist den Pädagogischen Perspektiven A (Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern) und D (Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen) zuzuordnen.

Das Kernanliegen ist dem Bereich A zuzuordnen. Die SuS erfahren neue Bewegungen und sollen diese im weiteren Verlauf des Unterrichtsvorhabens erlernen und umsetzen. Das greifbar machen soll den SuS die Bewegungsvermittlung erleichtern und als praktische Basis die Grundlage für das Erlernen einer motorischen Zielbewegung sein. Durch das erfahren des Bewegungsgefühls können die SuS ihren eigenen Körper gezielter wahrnehmen.

„Mit dem individuellen Bewegungsrepertoire entwickelt sich zugleich die Wahrnehmung der Welt und des eigenen Körpers.“¹

Zudem stellt die Stundenthematik aufgrund des Differenzierens zwischen Weite und Tiefe einen Bezug zur 3. Dimension dar. Den SuS wird somit eine Körpererfahrung von elementarer Bedeutung ermöglicht, die sie auf den eigenen Körper beziehen können.

„Indem Kinder z.B. schwimmen und tauchen lernen, gewinnt für sie das Wasser eine weitere Bedeutung und sie erfahren Neues über sich selbst. Ähnliches gilt für die Eroberung der dritten Dimension beim Klettern oder das Spiel mit der Schwerkraft beim Springen.“²

Der Bereich D, „Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen“, wird vor allem durch die Hinführung zur motorischen Zielbewegung deutlich. Zudem sollen die SuS die motorische Bewegungsabführung gezielt wiederholen und üben. Somit wird begriffen, dass das Leisten mit Anstrengung verbunden ist. Dennoch spielt diese Pädagogische Perspektive aufgrund der Schwerpunktsetzung der Unterrichtseinheit eine untergeordnete Rolle.

Zudem ist die Unterrichtseinheit den Inhaltsbereichen 3, „Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik“, und 1, „Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen“, zuzuordnen.

Der Bereich „Laufen, Springen, Werfen“ ist durch die menschlichen Grundformen von Bewegung und sportlicher Belastung gekennzeichnet. Das Laufen, Springen und Werfen findet im täglichen Leben der Kinder und Jugendlichen statt und hat daher einen hohen Lebensbezug für die SuS. Zudem wird durch den Inhaltsbereich das Schulen koordinativ-technischer Aufgaben verbessert.³

Der Inhaltsbereich 1, „Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen“, setzt sich vor allem mit Bewegungsaufgaben auseinander, in denen die SuS mit ihren koordinativen und konditionellen Fähigkeiten beschäftigen und einen Wechsel von Spannung und Entspannung erleben. Die Unterrichtseinheit

¹ Richtlinien und Lehrpläne für die Sekundarstufe I – Gesamtschule in NRW, Sport, Ministerium für Schule und Weiterbildung, Wissenschaft und Forschung, 1993, S. 27.

² Ebd., S. 27.

³ Vgl.: Ebd., S. 35.

thematisiert in dieser Hinsicht die erprobende Auseinandersetzung mit Erfahrungen und Kenntnissen der eigenen Bewegung.

„Die Bewegungsanlässe dieses Inhaltsbereiches legen die Konzentration auf individuelle Bewegungsausführung besonders nahe.“⁴

Die Unterrichtseinheit erfolgt als dritte Einheit im Verlauf des Unterrichtsvorhabens. Bisher haben sich die SuS mit einem ausdauernden Laufen auseinandergesetzt und sind gegen Ende der letzten Unterrichtsstunde in die Bewegung des Weitsprungs eingestiegen. Dabei wurde durch das Üben in einem Sprung- und Laufparcours selbständig reflektiert, dass der Absprung beim Weitsprung mit einem Bein erfolgen sollte und sich der Anlauf möglichst in der Schnelligkeit steigert. Im weiteren Verlauf wurde der unter diesen Aspekten das Springen in die Weite eingeführt. Die Bewegungsausführung ist dabei wie zu erwarten sehr unterschiedlich ausgefallen. Vor allem die etwas dickeren Mädchen der Klasse haben es nicht geschafft einen starken Abdruck mit dem Absprungbein durchzuführen und so in eine Flugphase zu gelangen. Zudem konnte beobachtet werden, dass einige SuS nach der Landung nach hinten abfielen, bzw. den Unterkörper nach hinten wegstreckten und dadurch eine kürzere Weite erreichten.

Aus diesen Beobachtungen ergab sich die Thematik für die Unterrichtseinheit, die Flugphase zu verbessern, damit die SuS die Füße und Beine nach vorne bringen und somit mehr in die Weite springen, als nach unten fallen. Da die erste Beobachtung allerdings schon zeigte, dass nur die wenigsten SuS in eine ausgeprägte Flugphase kommen, soll als didaktisches Hilfsmittel das Abspringen von erhöhter Position aus erfolgen. Hierdurch erlangen die SuS eine längere Flugphase, die es ihnen ermöglicht die Beine nach vorne zu nehmen. Durch das Differenzieren zwischen den Bewegungen „Springen in die Weite“ und „Fallen in die Tiefe“ wird zusätzlich ermöglicht, eine Bewegungserfahrung aus eigenem praktischem Tun zu reflektieren und somit später bewusst einzusetzen.

Da das Hinterfragen und Reflektieren der eigenen Bewegung und des eigenen Körpers den meisten SuS in diesem Alter noch schwer fällt, wird das Beobachten der Bewegungsunterschiede jeweils durch einen Partner vorgenommen. Der ausführende Schüler kann sich so in Ruhe auf seinen Sprung konzentrieren, während der beobachtende Schüler diesen aus einer sicheren Position gezielt wahrnimmt. Zusätzlich wird der Andrang am Sprungparcours durch das Reduzieren der „aktiven“ Springer übersichtlicher.

Das Einteilen in Partnergruppen erfolgt dabei völlig selbständig und ohne Vorgaben, da an die Gruppen keinerlei Voraussetzung wie Größe, Gewicht, o.ä. gestellt sind.

⁴ Ebd., S. 34.

Da das gezielte Äußern der Begriffe „Fallen“ und „Fliegen“ nicht zwangsläufig erfolgt, wird ggf. mit Impulskarten agiert. Auf den Karten sind die Begriffe abgebildet und die SuS können sie für den weiteren Verlauf der Phase nutzen.

Am Ende der Unterrichtseinheit sollen die SuS versuchen, das Erfahrene in die Zielbewegung des Schrittweitsprungs zu integrieren. Da dieser Transfer bei einigen SuS gelingen kann, wird ein Sprungparcours mit „normalem“ Anlauf aufgebaut. Für die SuS, für die der Transfer zu früh kommt, dass sie nicht in eine ausgeprägte Flugphase gelangen, bleibt ein Sprungparcours mit erhöhtem Anlauf bestehen. Dennoch sollen alle SuS motiviert werden, dass „Fliegen in die Weite“ auf ebener Fläche durchzuführen.

Literatur:

Richtlinien und Lehrpläne für die Sekundarstufe I – Gesamtschule in NRW,
Sport, Ministerium für Schule und Weiterbildung, Wissenschaft und
Forschung, 1993.

Verlaufsplan:

Phase	Inhalt	Organisation	Kommentar
Einstieg	<p>Begrüßung der SuS. Es erfolgt eine kurze Skizzierung des Stundenverlaufs.</p> <p>Im Folgenden wird die Aufgabe für die nächste Phase genannt. Danach dürfen sich die SuS selbständig in Partnergruppen aufteilen. Zuletzt wird der Aufbau besprochen und ggf. eine Einteilung der SuS vorgenommen.</p>	<p>Sitzkreis</p> <p>Sitzkreis 2er Gruppen</p> <p>Sprungparcours</p>	<p>Die Skizzierung schafft Transparenz.</p> <p>Partnergruppen sind für die folgende Aufgabe ausreichend. Da lediglich eine Beobachtungsaufgabe erfüllt werden soll, sind keine Bedingungen hinsichtlich körperlicher Konstitution o.ä. zu beachten.</p>
Sensibilisierungsphase	<p>Einteilung in Partnergruppen Durchlaufen der Sprungparcours (Tiefe und Weite) mit Beobachtungsaufgabe hinsichtlich körperlichem Verhalten des Partners: „Wir wollen versuchen 1. weit zu springen und 2. in die Tiefe herab zu springen. Könnt ihr einen Unterschied zwischen den beiden Bewegungen erkennen?“.</p>	<p>Sprungparcours Tiefe und Weite: Kastensteg, Weichbodenmatten, Turnmatten</p>	<p>Durch das Abspringen aus erhöhter Position können die SuS ohne große körperliche Probleme das „Fliegen“ in die Weite und somit eine Flugphase erleben.</p> <p>Als gegensätzliches Bewegungserleben springen die SuS aus erhöhter Position in die Tiefe. Die Beobachtungsaufgabe wird von einem Partner wahrgenommen werden, da die SuS noch nicht in der Lage sind, ihre eigenen Körperbewegungen zu reflektieren. Ein Partner kann in der Ruhephase leichter beobachten. Zusätzlich wird dadurch der Andrang an den Sprungparcours entschärft.</p>
Kognitive Phase	In der kognitiven Phase sollen	Sitzkreis	Durch den Gegensatz zwischen

	die SuS einen Unterschied in der Bewegung hinsichtlich des „Fliegens“ und des „Fallens“ erkennen. Dazu sollen zuerst die beiden Begriffe „Fliegen“ und „Fallen“ erarbeitet werden (ggf. durch Lehrerimpulse) und später die in Ansätzen die unterschiedliche Bewegungsausführung.	S-L-Gespräch Impulskarten	„Fliegen“ und „Fallen“ und dem Thematisierung desselben, soll der Unterschied der Beinbewegung nach unten und nach vorne erfahren werden. Die Impulskarten mit den beiden Begriffen soll den SuS helfen auf die richtigen Begrifflichkeiten zu kommen.
Anwendungsphase	Die SuS versuchen am Sprungparcours das vorher thematisierte „Fliegen“ in die Weite umzusetzen. Dabei wird der Sprung wieder von dem Partner beobachtet und Rückmeldung gegeben.	Sprungparcours (s.o.) 2er Gruppen	Die SuS erfahren in der Anwendungsphase die Flugphase des Schrittweitsprungs.
kognitive Transferphase	Die SuS sollen die Bewegung des „Fliegens“ in die Weite auf die Technik des Schrittweitsprungs übertragen. Gegen Ende der Phase wird ein Bild zur Technikausführung gezeigt, um noch einmal zu verdeutlichen, dass die Füße in der Flugphase nach vorne geführt werden.	Sitzkreis S-L-Gespräch Technikbild	Der kognitive Transfer soll die erfahrene Bewegung für die Zielbewegung deutlich machen. Das Technikbild soll die SuS im visuellen Lernen unterstützen.
motorische Transferphase	Das kognitiv Erlernte soll in der folgenden Phase motorisch umgesetzt werden. Die SuS sollen die Flugphase in die Technik des Schrittweitsprungs integrieren.	Sprungparcours: Weichbodenmatten, Turnmatten Kastensteg	Die erfahrene Bewegungsausführung soll (in Ansätzen) in die Zielbewegung integriert werden. Da viele SuS durch fehlende Sprungkraft nicht in eine ausgeprägte Flugphase gelangen werden, soll ein Parcours

			mit erhöhtem Anlaufsteg stehen bleiben. Die SuS können so weitere Erfahrung sammeln.
Beenden des Unterrichts	Die Parcours werden abgebaut. Die SuS werden mit einem positiven Fazit aus der Stunde entlassen.	Sitzkreis	Die positive Resonanz fördert ein gutes Klima in der Klasse und lobt die Anstrengungsbereitschaft der SuS.