

Unterrichtsskizze

Datum:

Referendar:

Fach: Sport

Fachleiter:

Ausbildungslehrer:

Schule:

Zeit: 8:05 – 9:05 Uhr

Lerngruppe: 6a (11 m / 15 w)

Thema der Stunde:

Einführung in das Hürdenlaufen (Laufen über Hindernisse) unter besonderer Beachtung der Rhythmisierung der Zwischenhürdenschritte durch eigenständiges Erarbeiten der Hindernisabstände.

Ziel der Stunde:

Die SuS sollen erfahren und erkennen, inwieweit der Abstand zwischen den Hindernissen unmittelbare Auswirkungen auf den Laufrhythmus hat. Sie sollen die Hindernisse mit jeweils gleicher Schrittzahl (möglichst 3er- oder 5er-Rhythmus) überlaufen.

Verlaufsplan:

Phase	Inhalt	Organisation
Einstieg	Begrüßung, Einleitung in die Thematik	Nach dem Umziehen und Ablegen der Wertsachen treffen sich SuS und L. im Sitzkreis in der Halle
Erwärmung	Freies Laufen über Hindernisse zu Musik Dehnen der unteren Extremitäten > Die Erwärmphase ist den SuS aus der letzten Stunde bekannt.	Kartons werden von SuS ohne feste Anordnung in der Halle verteilt. Zu Musik laufen die SuS ohne feste Bewegungsrichtung über die flach gelegten Hindernisse. Zusatzaufgaben nach ca. 2 Min.: - Aufstellen der Kartons (Erhöhung) - 1 Pfiff: Nach der Landung Strecksprung - 2 Pfliffe: Umkehr der letzten Bewegungsrichtung (Nochmaliges Überlaufen des letzten Hindernisses) Während der Erwärmphase stellt der L. bereits 8 Hütchen zur Laufbahnmarkierung auf. Im Kreis werden reihum von den SuS Dehnübungen vorgegeben. Inaktive SuS stellen umgefallene Hindernisse wieder auf (gilt auch für die folgenden Phasen)
Problematisierung	Staffelspiel mit 4 Gruppen auf 4 Bahnen mit je 3 Kartons.	4 Gruppen werden durch Abzählen bestimmt (möglichst hohe Mischung von Geschlecht und Körpergröße ist gewünscht).

	<p>Anschließend ein Klassenwettkampf gegen die Uhr (SuS nacheinander)</p> <p>Erkennen der Problematik.</p>	<p>Jede Gruppe erhält je 3 Kartons und eine Laufbahn zugewiesen, welche mit 2 Pylonen begrenzt wird.</p> <p>Die Kartons stehen bewusst in unregelmäßigen Abständen voneinander entfernt, um ein rhythmisches und dadurch zügiges Überlaufen der Hindernisse zu erschweren/verhindern.</p>
Erarbeitung I	<p>SuS bleiben in den Gruppen und verändern ihren Parcours so, dass sie ihn schnellstmöglich durchlaufen können (Aufgabe)</p>	<p>Die SuS sitzen in ihren Gruppen zusammen. L. hört sich zunächst die Probleme der SuS während des Staffellaufes an und stellt die Aufgabe für die Gruppenarbeit.</p> <p>Anschließend erarbeiten die SuS in den Gruppen ihren für die Gruppe optimalen Hindernisparcours.</p>
Präsentation	<p>Demonstration und Begründung der Ergebnisse</p>	<p>Die Gruppen stellen nacheinander ihre Ergebnisse vor. Ein S. demonstriert, ein S. begründet den Aufbau.</p> <p>Während die Gruppen ihren Parcours erläutern, sitzen die anderen SuS entlang der Strecke aufgereiht, damit jeder SuS alles sieht und hört.</p>
Kognitive Phase	<p>Zusammenfassen der Erarbeitungsergebnisse; Aufstellen von Kriterien für einen „Guten Hindernisparcours“:</p> <p>Bsp.:</p> <p>1.) gleichmäßiger Abstand zwischen den Hindernissen.</p> <p>2.) ausreichender Abstand zwischen den Hindernissen um zu beschleunigen.</p> <p>3.) Abstand muss so gewählt sein, dass es möglich ist, immer mit dem Absprungbein abzuspringen (o.ä.)</p> <p>Weiteres Problem: Es gibt keinen perfekten Parcours für verschieden große Menschen.</p> <p>Lösung: Größenhomogene Gruppen</p>	<p>Die SuS treffen sich in der Mitte der Halle zu einem Sitzkreis und nennen die Kriterien. L. bündelt die Aussagen zu 2 – 3 Kernkriterien und schreibt diese auf eine Tafel.</p> <p>L. stellt vier unterschiedlich große Schüler an die jeweiligen Bahnen, die Gruppen lösen sich auf und die restlichen SuS verteilen sich auf die ihrer Körpergröße entsprechende Bahn.</p> <p>Beobachtungsaufgabe: Zählt die Schritte des Partners mit (Inaktive SuS mit besonders intensiver Beobachtungsaufgabe)</p>
Optimierung	<p>Die Hindernisabstände werden von den SuS selbständig an die Größenvoraussetzungen angepasst.</p>	<p>In den Gruppen finden sich SuS zu zweit zusammen und beobachten/korrigieren sich gegenseitig.</p>

	In der anschl. Übungsphase sollen die SuS mehr Gewicht auf die Bewegungsausführung legen: Schritte mitzählen (und-1-2-3/-4-5), Wiederholung der Kriterien.	
Anwendung	<p>Wettkampf: Die ganze Klasse läuft gegen die Uhr. Vergleichswert: Zeit aus der Problematisierungsphase (unrhythmisch angeordnete Hindernisse). > durch die zu erwartende Verbesserung der Zeit ergibt sich eine Motivation und Sinnggebung.</p> <p>Alternative: Bei ungefähr gleich großen Gruppen kann ein „normaler“ Staffellauf durchgeführt werden.</p>	Jeder Schüler läuft auf der für ihn optimalen Bahn. Sobald ein Schüler seinen Parcours durchlaufen hat, schlägt er den nächsten Schüler ab und setzt sich auf die Bank.
Ausstieg	Ausblick auf die nächste Stunde: Aufgestellte Kriterien und bisher durch Üben erreichte Fertigkeiten werden im weiteren Verlauf der Unterrichtsstunde vertieft und in der nächsten Stunde benotet.	SuS kommen zu einem Sitzkreis zusammen.