



Schriftlicher Entwurf für den 3. Unterrichtsbesuch am

Name:
Fach: Sport
Lerngruppe: 11 (22 SuS, 13w/ 9m)
Zeit: 11:00 – 11:45 Uhr
Ort:

Fachseminarleiter:
Hauptseminarleiter:

Thema des Unterrichtsvorhabens

Gesundheitsbewusstsein entwickeln und Gesundheit fördern durch den Gegenstand des Krafttrainings im Schulsport

Pädagogische Perspektiven und Inhaltsbereiche

Leitende Pädagogische Perspektive: *Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln*
 Weitere Pädagogische Perspektive: *Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen*
 Leitender Inhaltsbereich: *Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen*

Thema der Stunde

Erprobung und Reflexion eines Kraftzirkels zur Sensibilisierung der Vorteile eines kriteriengeleiteten Ganzkörpertrainings in Partnerarbeit

Kernanliegen

Die SuS sollen einen ihnen vorgegebenen Kraftzirkel durchlaufen und ihn anschließend unter Berücksichtigung der ihnen bekannten Kriterien für ein gesundheitsorientiertes Krafttraining reflektieren.

Geplanter Verlauf

Phase	Geplantes Vorgehen / Inhalt	Unterrichts-form/ Medien/Geräte	Kommentar
Ein- stieg	Kurze Begrüßung der SuS Bekanntgabe des Stun- denthemas	Sitzkreis	Transparenz, Aufnahme
Erwär- wär-	SuS laufen sich selbst- ständig warm	Den SuS vertrautes Warmlaufen mit	Allgemeine Erwärmung, Ein- stimmung, Verletzungsrisiken

mung		selbstständigen Laufvariationen	verringern
Aufbau	SuS bauen den Kraftzirkel nach Anleitung auf	Aufbauorganisation durch LP 11 Stationen: 3 Bänke, 2 Seile, 2 Medizinbälle, 8 kl. Matten, 1 große Matte, 1 großer Kasten, 1 kl. Kasten	Übernahme von Verantwortung, Selbstständigkeit
Erarbeitung	Einmaliges Durchlaufen des Zirkels zu zweit 30“ Belastung 15“ Pause bei mittlerer Intensität 60-70%	SuS Durchlaufen zu zweit den Zirkel im Uhrzeigersinn/ LP gibt immer die Zeiten zum Anfangen und die zum Stationenwechsel vor/ LP korrigiert falls nötig falsche Haltung und/oder Durchführung der SuS bei den Übungen	Die SuS sollen beim Durchlaufen des Zirkels merken, dass dieser nicht in allen Punkten den ihnen bekannten Kriterien (in der Vorstunde erarbeitet, werden anhand eines Plakates nochmals visualisiert) entspricht.
Reflexion	SuS sollen in einem Unterrichtsgespräch den Kraftzirkel unter Berücksichtigung der Kriterien für ein gesundheitsorientiertes Ganzkörpertraining reflektieren.	Sitzkreis, Unterrichtsgespräch, Plakate	Verschiedene Punkte sollten angesprochen werden: Die Kriterien werden vom Zirkel nicht alle erfüllt – aufzeigen welche und warum <i>Zu einseitige Belastung- viele Beinübungen</i> <i>Alle Regionen abwechselnd ansprechen – oft Ganzkörper oder Beinübungen direkt hintereinander</i> <i>Positiv am Zirkel: Belastungsintensität/ Gesundheitsgerechte Haltung</i> <i>Mögliche Lösungs- bzw. Änderungsmöglichkeiten vorstellen</i> <i>Andere Anordnung der Stationen, neue Übungen hinzufügen, andere Übungen entfernen o.ä.</i>
Abbauen und Abschluss	Ausblick auf die nächste Stunde mit Bekanntgabe der Hausaufgabe. SuS bauen selbstständig die Stationen des Kraftzirkels ab.	Lehrervortrag Selbstständiges abbauen der einzelnen Stationen	Die SuS sollen sich als Hausaufgabe zur nächsten Stunde, beruhend auf den Ergebnissen der Reflexion, einen Kraftzirkel ausdenken, der den ihnen bekannten Kriterien entspricht.

Didaktisch-methodischer Begründungszusammenhang

Der Sportkurs besteht aus 22 SuS, die erst seit Beginn des Schuljahres in dieser Konstellation zusammen Unterricht haben. Der Leistungsstand der Gruppe ist als heterogen zu beschreiben, denn neben einigen wirklich sehr sportlichen SuS gibt es auch einige etwas unsportlichere SuS. Dies zeigt sich zwar in der Ausführung einiger Übungen, beeinflusst aber den Stundenablauf nicht gravierend. Besonders hervorzuheben ist Kayan, sie ist vor kurzem operiert worden und kann deswegen nicht alle Übungen ausführen. Sie macht aber im Rahmen ihrer Möglichkeiten mit. Ansonsten herrscht in dem Kurs mittlerweile ein angenehmes Arbeitsklima.

Die Unterrichtsreihe legitimiert sich sowie auf dem schulinternen Lehrplan für die Jahrgangsstufe 11 wie auch auf den Vorgaben der Richtlinien aus dem Inhaltsbereich *den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen*. Beim Thema gesundheitsorientiertes Ganzkörpertraining wird natürlich großer Wert auf die pädagogische Perspektive F - *Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln* gelegt. Diese Perspektive ist aus dem Grund so wichtig, dass gerade beim Krafttraining auf eine gesundheitsbewusste Ausführung der Übungen geachtet werden muss, da es sonst leicht zu Schmerzen bzw. zu gesundheitlichen Beschwerden kommen kann. Aber auch die Perspektive D – *Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen* spielt in diesem Zusammenhang eine wichtige Rolle, da die SuS direkt beim Ausführen der Übungen ihre eigene Leistungsfähigkeit wahrnehmen und zum Teil schnell an ihre Belastungsgrenzen stoßen.

In der Unterrichtsreihe wurde den SuS zunächst ein allgemeines Aufwärmprogramm vorgestellt, das den Körper in kurzer Zeit so erwärmt, dass er den Körper auf die folgenden Kraftübungen vorbereitet. Im Anschluss daran lernten die SuS verschiedene Kraftübungen kennen und sie motorisch so auszuführen, dass kein Gesundheitsrisiko entsteht. In der darauf folgenden Stunde wurden die Übungen der vorausgehenden Stunde in der gesamten Gruppe wiederholt und neue Übungen hinzugefügt. In der vorausgehenden Stunde haben die SuS einen Kraftzirkel in Partnerarbeit durchgeführt. Den SuS wurden die Kriterien (wurden in der vorherigen Stunde mit den SuS erarbeitet und werden in der heutigen Stunde nochmals visualisiert) für ein gesundheitsorientiertes Krafttraining in den einzelnen Stunden erklärt und verdeutlicht. In der heutigen Stunde soll den SuS durch eigene Erfahrung verdeutlicht werden, warum diese Kriterien wichtig sind. Der Zirkel ist mit Absicht so aufgebaut, dass er den Kriterien nicht vollständig entspricht. Dies sollen die SuS bemerken und in der Reflexion begründet Stellung dazu nehmen, inwiefern der Zirkel nicht den Kriterien entspricht und was nötig dazu wäre dies zu ändern. Für die folgende Stunde sollen die SuS sich einen Zirkel zu Hause überlegen, der den Kriterien entspricht und der dann in der Stunde ausprobiert und daraufhin reflektiert wird.

Der Inhalt der Stunde wurde deshalb ausgewählt, damit die SuS aufgrund von eigener Erfahrung die Vorteile eines durchdachten und den Kriterien entsprechenden Zirkels erfahren und den Sinn hinter den Kriterien besser verstehen können.

Literatur- und Quellenverzeichnis

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