

Schriftlicher Entwurf für den 4. Unterrichtsbesuch am

Name:
Fach: Sport
Lerngruppe: 11 R4 (11m/9w)
Zeit: 8:15-9.15
Ort: -Essen

Fachseminarleiter:
Hauptseminarleiter:

Thema des Unterrichtsvorhabens

Le Parkours - Erarbeitung grundlegender Parkourtechniken unter besonderer Berücksichtigung des verantwortungsbewussten Umgangs mit Angst und Risiko.

Pädagogische Perspektiven und Inhaltsbereiche

Leitende Pädagogische Perspektive: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern

Weitere Pädagogische Perspektive: Etwas wagen und verantworten

Leitender Inhaltsbereich: Bewegen an Geräten-Turnen

Weiterer Inhaltsbereich: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen

Überblick über den Verlauf des Unterrichtsvorhabens

1. Erarbeitung der Lande- und Abrolltechnik im Le Parkour als Möglichkeit im Bewegungsfluss zu bleiben und das Verletzungsrisiko zu minimieren.
2. Das Überwinden von Hindernissen ohne und mit Hilfe der Wand: Kooperative Erarbeitung des Tic-Tac und Passement mit dem Ziel Hindernisse möglichst flüssig zu überwinden.

3. Binnendifferenzierte Erarbeitung, Übung und Adaption der stabilen Landung beim Präzisionssprung nach dem Niedersprung von Hindernissen zur Optimierung der flüssigen und sicheren Überwindung von Hindernissen, unter Berücksichtigung auftretender Angstgefühle der SuS.
4. Eigenständige und kriteriengeleitete Gestaltung eines Hindernisparcours zur Anwendung und Vertiefung der Parkourtechniken in einem durchgängigen Parkourlauf.

Thema der Stunde

Binnendifferenzierte Erarbeitung, Übung und Adaption der stabilen Landung beim Präzisionssprung nach dem Niedersprung von Hindernissen zur Optimierung der flüssigen und sicheren Überwindung von Hindernissen, unter Berücksichtigung auftretender Angstgefühle der SuS.

Kernanliegen

Die SuS sollen die, durch die Erprobung des Präzisionssprunges an einer Station, erarbeiteten Kriterien zur Erreichung einer stabilen Landung im Gleichgewicht an Stationen mit wechselnden Bewegungsanforderungen anwenden können.

Teillernziele

Die SuS sollen

- ihre eigenen Bewegungsfähigkeiten- und fertigkeiten selber einschätzen können, indem sie die Station notfalls entsprechend ihrer Bedürfnisse verändern;
- Kriterien für eine stabile Landung im Gleichgewicht entwickeln, indem sie über ihr eigenes Bewegungshandeln reflektieren und sich innerhalb der Gruppe darüber austauschen;

- im Anschluss an einen Niedersprung (mit Hilfe der Kriterien) im stabilen Gleichgewicht landen können und diese Kriterien auf wechselnde Bewegungsanforderungen übertragen;
- ihre Kooperationsfähigkeit schulen, indem sie sich gegebenenfalls Hilfestellungen geben und geben lassen, um möglichen Ängsten entgegenzuwirken

Methodisch-didaktischer Begründungszusammenhang:

Die Planung und Durchführung des Unterrichtsvorhabens Le Parkour ist weitestgehend auf die didaktischen Prinzipien der Handlungs- und Schülerorientierung ausgelegt. In allen vorherigen Unterrichtsstunden sollten die SuS eigenständig und in Gruppen diverse Techniken erarbeiten. Die SuS sollten eine Möglichkeit finden, ein Hindernis entsprechend ihren individuellen Voraussetzungen zu überwinden. Dabei gilt es die Kriterien Sicherheit, Dynamik und Bewegungsfluss zu beachten. Das Unterrichtsvorhaben orientiert sich an der leitende Pädagogische Perspektive "Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern", da für einige die Sportart Le Parkour ein neues Terrain darstellt und sie Bewegungen wie den Tic Tac (ein Hindernis mit Hilfe der Wand überwinden) noch nie durchgeführt haben. Um so mehr halte ich auch die Thematisierung der ergänzende Perspektive "Etwas wagen und verantworten" für wichtig. Die Schüler sind immer wieder in Situationen gekommen und werden in Situationen kommen, in denen es nötig war und sein wird, Mut zu beweisen. Dementsprechend wurde auch die Vereinfachung von Stationen oder die Möglichkeiten auf anforderungsreduziertem Wege Bewegungen auszuprobieren mit den Schülern thematisiert. Somit wird der verantwortungsbewusste Umgang mit dem eigenen Körper der Schüler gefördert.

Nach den ersten zwei Stunden hat sich ein erheblicher Leistungsunterschied zwischen den Schülern ergeben, so dass ich in dieser Stunde verstärkt binnendifferenziert an Stationen mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden arbeiten lasse. Während die Jungen der Klasse sehr sportlich und angstfrei an die Lösung verschiedener Bewegungsaufgaben herangehen, brauchen die Mädchen doch mehr Zeit, um sich auf die Überwindung von Stationen einzulassen. Auf diesen Aspekt reagiere ich in der heutigen Stunde mit einem Stationenbetrieb, welcher Stationen zur Überwindung eines Hindernisses mit Hilfe des

Präzisionssprunges beinhaltet und unterschiedliche Anforderungen an die Übenden stellt. Zu Beginn der Erarbeitungsphase wird der Kurs zunächst in leistungsheterogene Gruppen eingeteilt, da ich zu schnelle Ablehnung der Überwindungsaufgabe von den ängstlichen Schülerinnen vermeiden will. Von den leistungstärkeren Schülern erwarte ich eine Vorbildfunktion, hinsichtlich der Überwindung einer Station. Eventuell reicht die Schülerdemonstration aus, um die ängstlichen Schüler zu einem Ausprobieren zu animieren. Ist dieses nicht der Fall, stelle ich den Schülern frei, die Stationen an ihre Bedürfnisse anzupassen, z.B. den Abstand zwischen zwei Hindernissen zu verringern oder mit Hilfestellungen zu arbeiten. Des Weiteren reduziere ich die Anforderungen an die Bewegungsausführung des Präzisionssprunges. Um die Bewegungsausführung überhaupt zu ermöglichen, kann in der Erarbeitungsphase auch einbeinig abgesprungen werden. Die leistungsstarken SuS sollten jedoch der beidbeinig abgesprungenen Zielbewegung im Unterrichtsverlauf näher kommen. Auch dieses Vorgehen stellt eine Binnendifferenzierung dar, da der beidbeinige Absprung mehr Überwindung kostet, als das Ziel mit einem Fuß anzuvisieren und den anderen nachzuziehen. Um die Intention der Stunde zu erreichen, muss es jeder Schüler wagen, die Station mit Hilfe des Präzisionssprunges zu überwinden, um die Kriterien zu erfahren, die eine stabile Landung im Gleichgewicht ermöglichen. Allerdings können diese Kriterien auch durch das Beobachten innerhalb der Gruppe herausgestellt werden. Diese können sein, die Stützfläche zu vergrößern, indem die Füße etwas weiter auseinander aufgesetzt werden oder den Körperschwerpunkt näher zum Boden bringen (in die Knie gehen), um ein stabileres Gleichgewicht zu erreichen. Auch das Ausbalancieren des Gleichgewichts mit Hilfe der Arme kann als Kriterium genannt werden. Die Abhängigkeit eben genannter Faktoren in Bezug auf die Stabilität des Gleichgewichts sollen den SuS transparent werden. Ich bestehe auf eine stabile Landung, die auch möglichst eine gewisse Zeit gehalten werden soll, da oft Überwindungen in den letzten Stunden "unsauber" beendet wurden. Es wurde sehr "strauchelnd" weitergelaufen oder sich einfach auf die Matte geworfen, so dass ein sicheres Beenden eines Sprunges und somit sicheres Angehen eines neuen Sprunges nicht stattgefunden hat. Obwohl natürlich ein flüssiger Lauf im Le Parkour entstehen soll, erwarte ich, dass die SuS den Präzisionssprung ansatzweise und mit Hilfe der Kriterien sicher und stabil stehen, bevor sie zu einem weiteren Sprung oder Lauf ansetzen. Dieses werde ich in einer kurzen Demonstration der Schüler an einer Station überprüfen. Um der Binnendifferenzierung gerecht zu werden, wird die Übungsphase in einem offenen Stationenbetrieb gestaltet. Jeder SuS darf sich die Stationen, an der er üben möchte, frei wählen und mit den

Kriterien arbeiten. Es sollte allerdings an mindestens einer Station mit einer anderen Anforderung geübt werden, um den Transfer zu ermöglichen. Die Gruppe aus der Erarbeitungsphase könnte vor der Übungsphase die Station mit ihren Überwindungsmöglichkeiten der gesamten Klasse vorstellen. Darauf habe ich bewusst verzichtet, da jeder SuS die Station individuell nutzen soll und sich keinen Vorgaben unterwerfen soll. Zu erwarten ist, dass sich die leistungsstarken Schüler eher an Stationen begeben, die hohe Bewegungsanforderungen stellen und die ängstlichen Schüler eher Stationen auswählen, die geringere Anforderungen stellen. Die unterschiedlichen Bewegungsanforderungen ergeben sich aus unterschiedlich breiten Landeflächen (z.B. breite ebene Landefläche bei einem Kasten und schmale ebene Fläche bei einer umgedrehten Bank), der Höhe, von der auf ein Hindernis gesprungen werden muss, dem Abstand von Hindernis zu Hindernis, der Geschwindigkeit, mit der ein vorheriges Hindernis übersprungen wird und der Präzisionssprung genutzt werden muss, um Schwung abzufangen und der unterschiedlichen Art der Landefläche (z.B. die Reckstange als schmale runde Fläche und der Schwebebalken als eine ebene Fläche). In einem sich eventuell anschließenden Parkourdurchlauf müssen die SuS nun versuchen auf diese unterschiedlichen Bewegungsanforderungen zu reagieren und ihre Bewegungen entsprechend anpassen. Ich frage vor dem Durchlauf, ob bestimmte Stationen durch Hilfestellungen oder "Aufpasser", die wegrutschende Kästen oder Bänke festhalten, abgesichert werden müssen und teile dementsprechend die Aufgaben zu.

Verlaufsplan:

<i>Phasen</i>	<i>Geplantes Vorgehen</i>	<i>Didaktisch-methodischer Kurzkommentar</i>
Begrüßung	<ul style="list-style-type: none">• Vorstellen des Themas und des Stundenverlaufes. Erklärung des Aufwärmspiels	<ul style="list-style-type: none">• Transparenz über den Stundenverlauf
kog. Phase	<ul style="list-style-type: none">• Impuls: Äußert erste Ideen zur Bewegungsausführung des Präzisionssprunges!	<ul style="list-style-type: none">• Aktivierung des Vorwissens
Aufbau der Stationen	<ul style="list-style-type: none">• Selbstständiger Aufbau der Stationen mit Hilfe von Aufbaukarten und einem Hallenplan	<ul style="list-style-type: none">• Förderung der Selbstständigkeit der SuS• Der Zeitaufwand des Aufbaus der Stationen bestimmt den Zeitaufwand für das Aufwärmspiel, da der Aufbau der Stationen ebenfalls den Körper physisch aktiviert, kann von dem Aufwärmspiel gegebenenfalls abgesehen werden
Erwärmung (fakultativ)	<ul style="list-style-type: none">• Durchführung des Aufwärmspiels (SuS laufen durch die Halle und müssen auf ein Signal hin bestimmte Bewegungsaufgaben erfüllen, für die das Gleichgewicht halten eine große Rolle spielt)	<ul style="list-style-type: none">• vorbereitende physische und psychische Aktivierung• erste Erfahrungen mit dem Thema Gleichgewicht, Einbindung der bereits aufgebauten Stationen
Erarbeitungsphase	<ul style="list-style-type: none">• Aufgabenstellung: Bewältigt die euch zugewiesene Station mit Hilfe von Präzisionssprüngen. Stellt durch die Beobachtung eurer Gruppenmitglieder und aus eurer Bewegungserfahrung heraus, welche Ausweichbewegungen möglich sind, um in einen sicheren, stabilen Stand zu gelangen.	<ul style="list-style-type: none">• Kriterien für einen sicheren Stand sollen von Schülern induktiv erfahren werden• eventuelle kleine Veränderungen der Station zur Anpassung an individuelle Bedürfnisse der SuS sind einzuplanen• Aufgabe der Invaliden ist es, die unterschiedlichen Bewegungsanforderungen an den einzelnen Stationen herauszuarbeiten
Reflexion	<ul style="list-style-type: none">• Stellt Bewegungsmöglichkeiten vor, wie man im stabilen Gleichgewicht landen kann!	<ul style="list-style-type: none">• Einholen der Reflexionen über die Bewegungserfahrung, um sie als Kriterien für eine stabile Landung zu erfassen
Sicherung	<ul style="list-style-type: none">• Jeder SuS durchläuft eine, vom Lehrer bestimmte, Station und wendet die genannten Kriterien an	<ul style="list-style-type: none">• Sicherung der Kriterien in der Anwendung bei jedem SuS
Übung/Transfer	<ul style="list-style-type: none">• Übt den Präzisionssprung mit Hilfe der erarbeiteten Kriterien an mindestens einer weiteren Station mit einer anderen Bewegungsanforderung.• Nennt unterschiedliche Anforderungen bei den Stationen (Ergebnisse der Invaliden)	<ul style="list-style-type: none">• Binnendifferenzierung, ängstliche SuS können an Stationen mit niedrigeren Anforderungen bleiben und die leistungsstarken SuS können sich neuen Bewegungsanforderungen stellen
fakultativer Abschluss	<ul style="list-style-type: none">• Durchlauf des Parcours	<ul style="list-style-type: none">• Verbindung der Stationen mit unterschiedlichen Anforderungen• eventuell im offiziellen Zeitrahmen

		nicht mehr möglich, da die Stunde allerdings noch nicht vorbei ist, können die SuS ihn in dieser Stunde dennoch durchlaufen
--	--	--