



Seminar für das Lehramt
an Gymnasien und Gesamtschulen

Schriftlicher Entwurf für den 2. Unterrichtsbesuch am

Name:
Fach: Sport
Lerngruppe: Klasse 7b, 34 SuS, (12w/22m)
Zeit: 8.50 – 10.40 Uhr
Ort:

Fachlehrer:
Fachseminarleiter:

Thema des Unterrichtsvorhabens

Optimierung der Technik des Kraulschwimmens unter besonderer Berücksichtigung der Körperwahrnehmung im Bezug auf Funktionalität von Bewegung und Lage im Wasser.

Pädagogische Perspektiven und Inhaltsbereiche

Leitende Pädagogische Perspektive: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrung erweitern (A)

Weitere Pädagogische Perspektive: Etwas wagen und verantworten (C)

Leitender Inhaltsbereich: Bewegen im Wasser – Schwimmen (4)

Weiterer Inhaltsbereich: Den Körper wahrnehmen und Bewegungserfahrungen ausprägen (1)

Thema der Unterrichtseinheit

Übungen zur Rollwende im Kraulschwimmen mit der Akzentuierung die Kooperation der SuS zu fördern.

Thema der Stunde

Kooperative Partnerarbeit in progressiv aufeinander aufbauenden Stationen zur Rollwende im Kraulschwimmen.

Kernanliegen

Dem Konkurrenzdenken innerhalb der Klasse soll durch kooperative Partnerarbeit entgegenwirkt werden, indem die SuS vorbereitende Übungen zur Rollwende im Kraulschwimmen anhand von Lernen an Stationen durchführen.

Geplanter Verlauf

Phase	Geplantes Vorgehen / Inhalt	Unterrichtsform/ Medien/Geräte	Didaktisch-methodischer Kommentar / Organisation
Begrü- bung/ Einstieg	Vorstellen des Stunden- themas. Überleitung zum Auf- wärmenspiel/Einstimmung → Fangspiel.	Rollwende als Bildreihe	Visualisierung der Zielübung schafft Trans- parenz.
Aufwär- men/ Einstim- men	Fangspiel: <ul style="list-style-type: none"> • Fänger sind mit Pullbuoys „markiert“ • Wer gefangen wurde, stellt sich mit gespreizten Beinen und erhobenen Händen auf. • Befreien kann man einen Gefangenen, indem man zwischen seinen Beinen mit einem Delfinsprung hindurch taucht. 	2-4 Pullbuoys	Alle SuS bewegen sich im Wasser. Abtauchen bereitet auf die folgenden Übungen vor.
Reflexion I	Wiederholung der Übung aus der letzten Woche. → Rolle vw. durch die Poolnudel. Worauf kommt es bei der Bewegung an? <ul style="list-style-type: none"> • Arme lang lassen. • Kinn auf die Brust nehmen. • Ausatmen durch die Nase. • Bewegungsvorstellung „runter und rum“. 		SuS sammeln sich im Halbkreis am Becken- rand.
Übungs- phase (Übung der Stati- on 1)	L. stellt die Aufgabe, die Übung aus der letzten Woche zu wiederholen.	Poolnudeln	In kooperativer Partnerarbeit: Einer führt die Übung aus, der andere beobachtet und gibt Korrekturhilfen.
Reflexion II	Wo gibt es noch Proble- me? Hat die Kooperation zwischen den SuS funk-		SuS sammeln sich außerhalb des Beckens.

	tioniert? L. erklärt weiteres Vorgehen → Lernen an Stationen.		Hinweise, Regeln und Tipps zum kooperativen Lernen An den Stationen kooperative Partnerarbeit. (max. 4-5 SuS an einer Station)
Lernen an Stationen	Die Stationen werden durch Nummern und Stationsbeschreibungen gekennzeichnet. Wenn einige SuS die Übung 1 erfolgreich absolvieren können, werden neue Stationen (2-5) eröffnet.	Stationsbeschreibungen, Poolnudeln, Pullbuoys	SuS lesen Stationsbeschreibungen und erarbeiten sich somit die neue Übungsform. Stationen werden zuerst mehrfach angeboten, dann ggf. bei differenter Verteilung der SuS reduziert und die späteren Stationen entsprechend dupliziert.
Ab-schlussre-flexion Verab-schiedung	Wo stehen wir auf dem Weg zur Gesamtbewegung? Wo gibt es noch Schwierigkeiten? Planung für die nächste Woche. Duschen, umziehen, Treffen vor dem Schwimmbad	Rollwende als Bildreihe	SuS sammeln sich außerhalb des Beckens.

Didaktisch-methodischer Begründungszusammenhang

Die Klasse 7 b besteht aus insgesamt 34 SuS (12w/22m). Die meisten beherrschen bereits mehrere Schwimmtechniken recht gut. Nur ein Schüler kann noch nicht ohne Schwimmhilfen eine Bahn am Stück schwimmen, was ihn aber von dieser Unterrichtseinheit nicht ausschließt. Dennoch fordert seine Schwimmschwäche besondere Aufmerksamkeit seitens der Lehrers. Auffällig ist, dass die meisten Mädchen über eine bessere Schwimmtechnik verfügen als die Jungen. Es wird sich zeigen, ob die Jungen ihre vermeintlich technische Rückständigkeit durch Übungseifer, Mut und ihre Athletik in den einzelnen Übungen der heutigen Unterrichtsstunde wettmachen können.

Das Unterrichtsvorhaben und die Unterrichtseinheit lassen sich durch die Richtlinien und Lehrpläne folgendermaßen legitimieren. Sie fordern auf der einen Seite die Verbesserung der Schwimmtechniken¹, zu denen auch die Optimierung der Wendetechnik gehört, auf der anderen Seite bietet die Rollwende durch ihre die Drehung des Körpers im Wasser noch weitere Möglichkeiten die Vorgaben zu erfüllen. In dem Inhaltsbereich Bewegen im Wasser –

¹ Vgl. MSWWF 2001, S. 83.

Schwimmen „lassen sich für alle Schülerinnen und Schüler unverwechselbare Körpererfahrungen und Bewegungserlebnisse finden, die außerhalb des Wassers nicht möglich sind. Beispielhaft seien die ungewöhnlichen Möglichkeiten des eigenen Bewegens im Wasser und das Erlebnis der scheinbaren Schwerelosigkeit (...) erwähnt.“² Zudem wird von allen SuS gefordert, dass sie „(...) abtauchen und sich unter Wasser orientieren können.“³ Gerade bei der Rollwende wird die Orientierungsfähigkeit in besonderem Maße geschult, denn mit der Drehung um zwei Körperachsen wird die Orientierung sogar im dreidimensionalen Bewegungsraum gefördert.

Schwimmen bildet mit insgesamt 40 angestrebten Unterrichtsstunden den Schwerpunkt des Sportunterrichts in der Jahrgangsstufe 7 der Alfred-Krupp-Schule. In dieser Jahrgangsstufe wird der Inhaltsbereich (4) Bewegen im Wasser – Schwimmen unter den Pädagogischen Perspektiven (A) Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrung erweitern und (C) Etwas wagen und verantworten unterrichtet. Die Unterrichtsvorhaben des schulinternen Curriculums sehen neben der Einführung in das ABC Tauchen und der Überprüfung der geforderten Leistung für das Schwimmabzeichen Silber, besonders die Verbesserung der Schwimmtechniken Kraul und Rückenraul vor.

Die heutige Unterrichtsstunde bedient im besonderen Maße auch die vom schulinternen Curriculum geforderten Pädagogischen Perspektiven und die im Inhaltsbereich zu verordnende Verbesserungen der Schwimmtechnik. Die einzelnen Übungen des Lernens an Stationen erweitern stetig die Bewegungs- und Körpererfahrung und bedienen so die Perspektive (A) Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrung erweitern. Durch das schrittweise Vorgehen und die Kooperation der SuS innerhalb des Stationsbetriebes wird zudem die Pädagogische Perspektive (C) Etwas wagen und verantworten miteinbezogen. Die SuS erreichen die nächste Station durch erfolgreiches Absolvieren der Übungen und wagen den nächsten Schritt hin zur Gesamtbewegung und übernehmen selbst Verantwortung für ihren Lernprozess. Indem die SuS ihren Mitschülern Hilfestellung durch Korrekturhinweise geben, übernehmen sie zudem Verantwortung für deren Lernprozess.

In der heutigen Unterrichtsstunde liegt der Schwerpunkt nicht auf dem technisch perfekten Anschwimmen, vielmehr steht die Drehung um die Breitenachse ohne Zuhilfenahme der Hände in Vordergrund. Diese Bewegung verlangt von den SuS hohe kinästhetischen Differenzierungs- und Orientierungsfähigkeit, neben der die Technik des Anschwimmens in den Hintergrundgestellt werden kann, um die SuS nicht zu überfordern.

Die räumlichen Gegebenheiten des Friedrichsbads sind für eine Schulklasse völlig ausreichend. Obwohl sich die Klasse zu Beginn der heutigen Unterrichtsstunde hauptsächlich im Nichtschwimmerbereich aufhalten wird, sollte es nicht zu Platzproblemen kommen. Im späteren Stationsbetrieb verteilen sich die SuS dann im ganzen Becken.

Die Unterrichtseinheit hat das motorische Ziel, die SuS an die Rollwende des Kraulschwimmens heranzuführen. In insgesamt sechs Lernschritten erarbeiten sich die SuS durch progressive Übungsformen die Gesamtbewegung. Für die Erarbeitung der Rollwende sind 3-4 Doppelstunden eingeplant. Die erste Doppelstunde fand in der letzten Woche statt. Sie hatte neben den physischen Voraussetzungen für eine Drehung, Kleinmachen und Rotationsenergie, besonders die langsame Heranführung an die Bewegungserfahrung einer Drehung des Kör-

² Zit. n. MSWWF 2001, S. 83.

³ Zit. n. MSWWF 2001, S. 84.

pers im Wasser zum Gegenstand. Die erste Übung, des in der heutigen Stunde angestrebten Lernens an Stationen, wurde bereits in der vergangenen Woche eingeführt. In der heutigen Stunde werden nun, je nach Lernfortschritt der einzelnen SuS, weitere Übungsformen innerhalb des Lernens an Stationen erschlossen. Am Ende der heutigen Stunde werden die SuS womöglich unterschiedliche Stadien auf dem Weg zur Zielübung erreicht haben. In der folgenden Doppelstunde haben die SuS die Möglichkeit ihre Rückstände aufzuholen oder ihre Bewegungen zu optimieren.

Die in der Unterrichtseinheit angestrebte Rollwende ist die effektivste Wendetechnik beim Kraulschwimmen und stellt mit der Drehung um zwei Körperachsen höchste koordinative Ansprüche an die SuS. Sie bietet aber zugleich ein besonderes Bewegungserlebnis, das, wie auch die einzelnen Übungen mit den bekannten Schwimmhilfen, einen hohen Aufforderungscharakter besitzt. Somit liegt es nahe, den Schwerpunkt der Unterrichtseinheit nicht auf eine ideale Bewegungsausführung, sondern auf die Kooperation der SuS bei der außergewöhnlichen Körpererfahrung und dem besonderen Bewegungserlebnis, der Drehung im dreidimensionalen Bewegungsraum Wasser, zu legen. Die Kooperation zu stärken bietet sich in dieser Lerngruppe besonders an. In der Klasse herrscht gerade unter den Jungen ein stark ausgeprägtes Konkurrenzdenken. Um dieser Entwicklung entgegen zu wirken sind schon mehrere Unterrichtseinheiten zur Teambildung und Gruppendynamik durchgeführt worden. Im Schwimmunterricht soll nun noch einmal durch die Methode des Kooperativen Lernens das soziale Miteinander gestärkt und das stark ausgeprägte Konkurrenzverhalten der SuS untereinander unterbunden werden. Das Kooperative Lernen zeichnet sich dadurch aus, dass die SuS sich beim Lernen der Übungen gegenseitig helfen sollen. Aus dieser Kurzdefinition wird deutlich, dass diese Lernform zwei wesentliche Anliegen des Sportunterrichts integriert: Das fachliche „Lernen des Stoffes“ wird mit der Chance bzw. der Notwendigkeit des „gegenseitigen Helfens“ kombiniert, das wiederum ein wichtiger Teilaspekt sozialen Lernens ist.⁴ Absolute Leistungsmaßstäbe und individualistische Lernformen fördern i.d.R. das Konkurrenzverhalten der SuS. Mit der Kooperation innerhalb des Lernens an Stationen sollen leistungsstarke Schüler durch das konstruktive Einbringen ihres „Knowhows“ gegenüber Leistungsschwächeren eine positive Lernatmosphäre schaffen und den Lernerfolg aller SuS ermöglichen.⁵ Indem die SuS als Berater oder Trainer in den Lernprozess der anderen eingreifen, kommen Korrekturen und Hinweise aus den eigenen Reihen, das ist oft angenehmer als die Korrektur durch den Lehrer. Zudem setzen sich die SuS intensiver mit den Übungen auseinander wenn sie diese selbst korrigieren und den anderen SuS konstruktive Hilfestellungen geben müssen. Da es sich im Bezug auf Leistungsfähigkeit und Lernfortschritt um eine heterogene Lerngruppe handelt ist die Wahl eines Lernens an Stationen eine sehr gute Methode, um alle SuS zu fördern und zu fordern.

⁴ Vgl. Bähr, I.(2005): Kooperatives Lernen im Sportunterricht. In: Themenhaft Kooperatives Lernen der Zeitschrift Sportpädagogik 29(6). Seelze. S. 7.

⁵ Vgl. ebd. S. 10.

Literatur- und Quellenverzeichnis

Bähr, I. (2005): Themenheft „Kooperatives Lernen“ der Zeitschrift „Sportpädagogik“ 29(6).
Seelze. Friedrich.

Ministerium für Schule, Wissenschaft und Forschung des Landes Nordrhein-Westfalen.
2001: Richtlinien und Lehrpläne für die Sekundarstufe I – Gymnasium in Nordrhein-
Westfalen – Sport. Frechen. Ritterbach

Anhang

Bildreihe: Rollwende beim Kraulschwimmen

Lernen an Stationen: Stationsbeschreibungen 1-6

Korrekturhinweise und Kontrollhilfen für Invalide