



Schriftlicher Entwurf für den 6. Unterrichtsbesuch am

Name:
Fach: Sport
Lerngruppe: 6 f (23 SuS, 16w/ 7m)
Zeit: 12:00 –13:35 Uhr (effektive Wasserzeit ca. 40-45 min)
Ort: Schwimmbad
Fachseminarleiter:
Hauptseminarleiter:

Thema des Unterrichtsvorhabens

„Durch die Verbesserung des Bewegungs- und Wassergefühls beim Schwimmen mit und ohne Hilfsmittel, im Wasser Sicherheit gewinnen“

Pädagogische Perspektiven und Inhaltsbereiche

Leitende pädagogische Perspektive:

- A – Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern
- E – Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen

Leitender Inhaltsbereich: Bewegen im Wasser - Schwimmen

Thema der Stunde

Spielorientierte Anwendung der bereits erarbeiteten Fertigkeiten beim Schwimmen mit und ohne Materialien am Beispiel von Staffelwettbewerben.

Kernanliegen

Die SuS sollen in spielorientierten Staffelwettbewerben ihre in der Unterrichtsreihe erlernten Fertigkeiten so anwenden, dass sie in der Wettkampfsituation das bestmögliche Ergebnis erzielen.

Teillernziele

- Die SuS sollen sich im Wasser orientieren können.
- Die SuS sollen die gegebenen Materialien so benutzen, dass sie für sich ein optimales Ergebnis erlangen.

Geplanter Verlauf

Phase	Geplantes Vorgehen / Inhalt	Unterrichtsform/ Medien/Geräte	Kommentar
Ein-	Kurze Begrüßung der	Kurzer Lehrervortrag	Informierender Einstieg, Trans-

stieg	SuS Bekanntgabe des Stundenthemas	SuS sitzen auf Wärmebank	parenz/ Aufnahme Überprüfen der Anwesenheit
Ein- stim- mung	„Hüttenfangen“	Die SuS verteilen sich im vorderen Beckenbereich, keiner soll sich an der Wand festhalten.	Zur kurzen Wassergewöhnung spielen die SuS Hüttenfangen. LP bestimmt vor Spielbeginn zwei bis drei Fänger (je nachdem wie viele SuS teilnehmen), diese versuchen nun die anderen SuS zu fangen, wer gefangen wurde soll sich auf den Rücken legen, damit er von den anderen als gefangen erkannt werden kann. Er kann befreit werden, indem ein anderer SuS unter ihm hindurchtaucht. Nach dem Spiel kommen die SuS aus dem Wasser raus und setzen sich wieder auf die Bank.
Anwen- dung I	Transportstaffel – die SuS müssen einen Becher ohne dass er umfällt auf einem Schwimmbrett von einer Seite zur anderen Seite transportieren. Erklärung der Aufgabenstellung für die nächste Staffel. Austauschen der Materialien.	Pendelstaffel Pro Mannschaft ein Schwimmbrett und ein Plastikbecher Die SuS werden in 4-6 Mannschaften (je nach Anzahl der verfügbaren Bahnen und der teilnehmenden SuS) eingeteilt. Jeweils die Hälfte jeder Mannschaft stellt sich am Ende der Bahn gegenüber voneinander auf, falls die Aufteilung der SuS eine ungerade Zahl von SuS in einer Mannschaft ergibt, so stellen sich mehr SuS an die Startblockseite. Erklärung durch beide LPs, jeweils einer an jeder Beckenseite, da dies den Zeitaufwand	Die SuS sollen in dieser Staffel einen Plastikbecher auf dem Schwimmbrett so auf die andere Seite transportieren, dass der Becher nicht umfällt. Dies ist am besten mit einem ruhigen und langsamen Brustbeinschlag möglich. Bei dieser Staffel ist es nicht das Ziel so schnell wie möglich zu sein, sondern so selten wie möglich den Becher umfallen zu lassen. Es gewinnt die Mannschaft deren Becher am wenigsten umgefallen ist. Der Zeitfaktor wurde hierbei herausgenommen, da die SuS unter Zeitdruck ein Problem bei der Ausführung der ruhigen Bewegungen hätten und der Becher so viel häufiger fallen würde, es wäre also nicht zweckmäßig diese Staffel auf Zeit schwimmen zu lassen. Die Erklärung findet an dieser Stelle durch beide LPs statt, da es ein zu großer zeitlicher Aufwand wäre die SuS nach jeder

		und die Organisation an dieser Stelle positiv beeinflusst.	Staffel zusammenzurufen. Ich behalte mir jedoch vor alle SuS zusammenzurufen, wenn in der Staffel irgendetwas vorgekommen ist, was man sofort besprechen sollte, da es Auswirkungen auf die folgenden Staffeln haben könnte.
Anwendung II	<p>Staffel mit Poolnudeln – Die SuS sollen mit einer Poolnudel von einer Seite zur anderen Seite Schwimmen. Die Schwimm- lage und die Haltevariante der Poolnudel sind hierbei den SuS freigestellt.</p> <p>Mögliche Varianten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • SuS klemmen sich Poolnudel so zwischen die Beine, so dass sie darauf liegen und eine Kraularmarbeit schwimmen können. • SuS klemmen sich die Poolnudel längs vor dem Bauch unter die Arme, so können sie gut Brustarm- und Beinbewegungen schwimmen <p>Erklärung der Aufgabenstellung für die nächste Staffel. Austauschen der Materialien.</p>	<p>Pendelstaffel Pro Mannschaft eine Poolnudel</p> <p>Die SuS werden in 4-6 Mannschaften(je nach Anzahl der verfügbaren Bahnen und der teilnehmenden SuS) eingeteilt. Jeweils die Hälfte jeder Mannschaft stellt sich am Ende der Bahn gegenüber voneinander auf, falls die Aufteilung der SuS eine ungerade Zahl von SuS in einer Mannschaft ergibt, so stellen sich mehr SuS an die Startblockseite.</p> <p>Erklärung durch beide LPs, jeweils einer an jeder Beckenseite, da dies den Zeitaufwand und die Organisation an dieser Stelle positiv beeinflusst.</p>	<p>Die SuS sollen in dieser Staffel mit einer Poolnudel schnellstmöglich auf die andere Seite schwimmen. Sie dürfen sich hierbei die Schwimmart und die Art und Weise, wie sie die Poolnudel halten selber aussuchen. Bei dieser Staffelvariante wurde der Zeitfaktor, also das gegeneinander schwimmen wieder einbezogen, da es hier schwerpunktmäßig nicht um eine saubere Ausführung der Technik geht. Vielmehr sollen die SuS sich daran erinnern, welche verschiedenen Schwimmvarianten sie mit der Poolnudel kennen und in welcher speziellen sie selbst am schnellsten waren. Sie können natürlich bei den anderen SuS anschauen welche Variante diese wählen, jedoch muss das nicht die für sie selber effektivste sein.</p> <p>Die Erklärung findet an dieser Stelle durch beide LPs statt, da es ein zu großer zeitlicher Aufwand wäre die SuS nach jeder Staffel zusammenzurufen. Ich behalte mir jedoch vor alle SuS zusammenzurufen, wenn in der Staffel irgendetwas vorgekommen ist, was man sofort besprechen sollte.</p>

Anwendung III	„Freistilstaffel“ ¹ – Die SuS sollen ohne Hilfsmaterialien so schnell wie möglich auf die andere Seite schwimmen. Die Schwimm- lage ist ihnen hierbei freigestellt	Pendelstaffel ohne Materialien Die SuS werden in 4-6 Mannschaften (je nach Anzahl der verfügbaren Bahnen und der teilnehmenden SuS) eingeteilt. Jeweils die Hälfte jeder Mannschaft stellt sich am Ende der Bahn gegenüber voneinander auf, falls die Aufteilung der SuS eine ungerade Zahl von SuS in einer Mannschaft ergibt, so stellen sich mehr SuS an die Startblockseite.	In dieser Staffel dürfen die SuS ohne irgendwelche Materialien, die Technik schwimmen, bei der sie denken, dass sie so am schnellsten sind. Die SuS sind sowohl schon 25m Kraul als auch 25m Brust auf Zeit geschwommen, sie kennen also ihre Stärken und sollen diese in dieser Staffel zeigen. Auf eine saubere Ausführung der Technik wird hierbei kein Wert gelegt, da die SuS sonst deutlich langsamer schwimmen würden als sie können.
Reflexionsphase	Die SuS sollen in dieser Phase die Durchführung der Staffeln kurz reflektieren und sagen worauf es bei der jeweiligen Staffel angekommen ist, bzw. was sie besonders beachtet haben oder was ihnen geholfen hat.	Halbkreis auf Wärmebank und Schwimmbrettern an der Sprungturmseite. Ca. 8 Schwimmbretter	Den SuS soll in dieser Phase deutlich werden, welchen Sinn die Staffeln in Bezug auf das letzte Halbjahr haben, aber auch welche Erfahrungen die anderen SuS bei den Staffeln gemacht haben. Besonders in Bezug auf die motorische Umsetzung bei der ersten und zweiten Staffel.
Abschluss	Am Ende der Stunde dürfen die SuS je nach verbleibender Zeit immer ein bis zwei Sprünge vom Sprungbrett machen.	Springen vom 1er (evtl. auch 3er/5er, abhängig von der Bahnbelegung durch die anderen Schulen) SuS stellen sich hinter Sprungbrett an, nur 1 SuS darf auf dem Brett sein, Springen nur nach Ansage/Zeichen durch LP	Von welchem Brett gesprungen werden kann ist immer davon abhängig, wie viele andere Schulen zur gleichen Zeit im Schwimmbad sind und welche Bahnen durch sie blockiert werden, dass 1m Brett ist aber immer frei, da es auf unseren Bahnen ist. Die Anzahl der Sprünge hängt von der verbleibenden Zeit ab, je schneller der Ablauf während der Stunde aber auch während des Springens selbst klappt, desto häufiger dürfen die SuS springen. Den SuS ist bei der Verfügbarkeit von mehreren

¹ Wie beim Sportschwimmen auch ist in der Freistilstaffel jede Schwimmart erlaubt. Beim Sportschwimmen wird häufig die Kraultechnik ausgewählt, da sie die schnellste Schwimmtechnik ist.

	Entlassen der SuS in die Duschen, nachdem noch einmal die Anzahl der SuS überprüft wurde.	Sitzen auf Wärmebank	Sprungbrettern die Wahl der Höhe frei gestellt. Die SuS kommen nach dem Springen noch einmal kurz zusammen, damit die LP sie zählen kann, bevor sie in die Umkleiden gehen.
--	---	----------------------	--

Didaktisch-methodischer Begründungszusammenhang

Bei der 6f handelt es sich um eine Musikklasse, die ich mit Beginn dieses Halbjahres im Schwimmunterricht gemeinsam mit Herrn Grimm im Rahmen meines BdUs unterrichte. Der Schwimmunterricht findet einmal die Woche zweistündig statt, wobei die reine Wasserzeit im Optimalfall nur etwa 45 min beinhaltet. Während der restlichen Zeit fahren wir mit dem Schulbus zum Schwimmbad und zurück und ziehen sich die SuS um. Die Schwimmzeit hat sich bedingt durch das wärmere Wetter etwas verlängert, da die SuS nicht mehr soviel Zeit fürs Haare föhnen am Ende der Stunde aufwenden müssen wie noch im Winter.

Die Arbeitseinstellung im Kurs ist während des gesamten Halbjahres immer sehr gut gewesen, die SuS sind sehr motiviert und freuen sich größtenteils sehr auf die Schwimmstunden. Dennoch sitzen öfter einige SuS am Rand, da sie entweder ihre Badekleidung vergessen haben oder besonders im Winter aufgrund von Erkältungen häufig durch die Eltern entschuldigt wurden. Zudem kommt das Problem der Periode bei den Mädchen hinzu. Einige Mädchen haben ihre Periode erst in diesem Jahr bekommen und fühlen sich zu dieser Zeit im Schwimmbad nicht sehr wohl, weswegen sie alle 4 Wochen nicht am Schwimmunterricht teilnehmen. Die SuS sitzen entweder am Schwimmbad auf der Wärmebank, je nach Bademeister aber auch auf der Tribüne. Eine SuS verlässt zwischendurch das Becken, bzw. hält sich öfter am Beckenrand fest. Sie hat starkes Asthma, versucht aber so gut es geht am Unterricht teilzunehmen. Das Asthma-Spray hat Herr Grimm immer griffbereit in Beckennähe.

Wenn man die Leistungsstärke beim Schwimmen in der Klasse betrachtet, ist besonders hervorzuheben, dass es sich bei der 6f um die einzige Klasse 6 handelt, in der alle SuS schwimmen können, was die Organisation der Schwimmstunden sehr erleichtert hat, da immer alle SuS zusammen schwimmen konnten. Auch sind die motorischen Fertigkeiten im Schnitt deutlich besser als die in den anderen Klassen, die ich im Rahmen meines BdUs dieses Schuljahr unterrichtet habe. Aufgrund dessen konnten wir die SuS sehr viel schwimmen lassen und auch inhaltlich mehr durchnehmen als es in den anderen Klassen der Fall war. Der Leistungsstand ist jedoch mit SuS anderer Schulen als eher schlecht zu beschreiben, da alle durchgenommenen Techniken (Brust und Freistil[Kraul]) nur in Grobform erlernt wurden.

Legitimieren lässt sich die Unterrichtsreihe zur Verbesserung des Wassergefühls beim Schwimmen im Inhaltsbereich „Bewegen im Wasser - Schwimmen“ (4). Der vom Lehrplan gelegte Schwerpunkt für die Jahrgangsstufe 5&6 bezieht sich hauptsächlich darauf, dass am Ende alle SuS sicher schwimmen können. Den SuS soll im Schwimmunterricht neben der reinen Technikvermittlung ein Überblick dafür gegeben werden, was beim Bewegen im Wasser alles möglich ist, wie z. B. Wasserspringen, Tauchen oder spielerisches Bewegen mit und ohne Materialien (vgl. Richtlinien und Lehrpläne, S.76f.). Aufgrund dessen passt besonders gut die pädagogische Perspektive „A – Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern“ sowohl gut zum ausgewählten Inhaltsbereich, als auch gut zu dem ausgewählten Thema des Unterrichtsvorhabens, da die SuS in diesem Halbjahr vielfältige Erfahrungen in Bezug auf die Wassergewandtheit und die im Wasser möglichen Bewegungsmuster unter anderem durch Wassergewöhnungs- und Koordinationsübungen und einfaches selbst-

ständiges ausprobieren kennen gelernt haben (vgl. Richtlinien und Lehrpläne S. 27f., S. 77, S.111).

Zum Gegenstand Schwimmen lässt sich sagen, dass sich Schwimmen unter anderem dadurch auszeichnet, dass es ein Gegenstand ist, der in Schule nicht häufig umgesetzt wird. Die geringen Bäderzeiten die den Schulen zur Verfügung stehen und der hohe Organisationsaufwand machen es zu einem Inhalt im Sportunterricht der selten angeboten wird. Bei uns an der Schule haben die SuS bloß ein Halbjahr in der 6 Schwimmen, selbst im Sportleistungskurs wird Schwimmen nicht angeboten. Jedoch wird in der Jahrgangsstufe 5 eine Nichtschwimmer AG angeboten um die Nichtschwimmeranzahl in Klasse 6 so gering wie möglich zu halten. Es ist sehr schade, dass das Schwimmen bloß so selten thematisiert wird, da es den SuS viele Möglichkeiten bieten kann. Zum einen ist sicheres Schwimmen eine unabdingbare Voraussetzung für ein sicheres Betreiben jeglicher Wassersportarten und kann sogar lebensrettend sein. Daher ist es wichtig SuS so früh wie möglich ans Schwimmen zu bringen und so zu erreichen, dass es möglichst wenig Nichtschwimmer am Ende der Jahrgangsstufe 6 gibt. Der Schwimmunterricht stellt einige Anforderungen an die LP, die in anderen Sportarten so gravierend nicht gegeben sind. Da wäre zum einen die Tatsache, dass wenig Schulen über ein eigenes Schwimmbad verfügen und dadurch erst einmal eine kurze Busfahrt zum Schwimmbad in die Unterrichtszeit mit eingeplant werden muss, die letztendlich von der effektiven Bewegungszeit abgeht. Ein weiterer Punkt ist die Akustik in Schwimmbädern, die ist schon nicht sehr gut wenn man alleine im Schwimmbad ist, sobald jedoch noch andere Klassen im Schwimmbad sind ist der Lautstärkepegel sehr hoch, so das die SuS sehr leise sein und gut zuhören müssen, damit das was die LP sagt verstanden wird. Die LP muss im Schwimmbad lauter sprechen als in der Sporthalle. Aufgrund dessen werden Reflexionsphasen häufig kurz gehalten wobei hinzukommt das die SuS hierzu oft das Wasser verlassen müssen was ggf. bei einer längeren Phase für die SuS kalt werden kann. Ein weiterer Faktor ist der der Sicherheit, denn die spielt beim Schwimmen eine besondere Rolle. Es ist schwer alle SuS im Wasser ständig im Blick zu haben, besonders da das Wasser je nach Lichtverhältnissen stark reflektieren und SuS dadurch optisch schwerer wahrgenommen werden können. Daher ist ein regelmäßiges kontrollieren der Anwesenheit aller SuS ein wichtiger Bestandteil einer jeden Unterrichtsstunde. Es darf auch kein SuS die Schwimmhalle verlassen ohne sich bei mir oder Herrn Grimm vorher abzumelden.

Bei der heutigen Stunde handelt es sich um die Abschlussstunde, sowohl der Reihe, als auch des Schuljahres und somit voraussichtlich dem Schwimmunterricht für die SuS der 6f an dieser Schule. Ich betone das so deutlich, da die Stunde deswegen so geplant ist, wie es im Verlaufsplan steht. Die SuS lernen in der heutigen Stunde keine neuen motorischen Fähig- oder Fertigkeiten kennen, vielmehr müssen sie in der heutigen Stunde das anwenden, was wir in diesem Halbjahr im Schwimmunterricht² thematisiert haben. Der Schwerpunkt unseres Unterrichtsvorhabens lag besonders auf der Schulung des Wassergefühls und der Koordination im Wasser, als Techniken haben wir die Brust- und Kraultechnik in ihrer Grobform eingeführt. Um eine bessere Technik zu erlangen hätte es deutlich mehr Zeit benötigt. Es war uns wichtiger, dass die SuS sich sicher im Wasser bewegen können und die verschiedensten Hilfsmittel, wie Schwimmbretter, Poolnudel, Flossen etc. mit ihren Möglichkeiten und dem richtigen Umgang mit ihnen kennen gelernt haben.

Das Aufwärmspiel soll die SuS spielerisch in die heutige Stunde einführen, hat aber in Bezug auf das Stundenziel keine große Relevanz. Entscheidender dazu sind die Staffeln. Die Staffeln werden durch abzählen gebildet, die SuS sollen sich direkt der Zahl zugeordneten Position zuordnen, damit es nicht zu einem größeren Chaos kommt wer nun welche Nummer hatte

² Der Schwimmunterricht ist aufgrund von Feiertagen, einem gesperrten Südbad oder aus anderen Gründen häufig ausgefallen, oder in die Sporthalle verlegt worden. Die letzte Schwimmstunde im Schwimmbad hat am 28.05.2009 stattgefunden.

und wer wohin muss. Die Wechsel innerhalb der Staffel zwischen den Schwimmern finden in der ersten und zweiten Staffel durch die Übergabe der Materialien am Beckenrand im Wasser statt. Bei der dritten Staffel wird klassisch wie beim Sportschwimmen durch anschlagen an die Wand gewechselt. Bei der ersten Staffel ist es mir wichtig, dass die Bewegungen ruhig und gleichmäßig ausgeführt werden, da so die Wahrscheinlichkeit erhöht wird, dass der Becher stehen bleibt. Im Prinzip ist es egal ob ein Kraul- oder Brustbeinschlag ausgewählt wird, da bei beiden der Körper ruhig im Wasser liegt, wenn sie langsam bzw. gleichmäßig ausgeführt werden. Jedoch wackeln die SuS beim Kraulbeinschlag noch stärker um ihre Längsachse, weswegen hier die Wahrscheinlichkeit höher ist, dass der Becher fällt. Bei der zweiten Staffel ist es wichtig, dass die SuS einen Weg finden die Poolnudel zu halten, dass sie sie in ihren Schwimmbewegungen möglichst geringfügig einschränkt. Wobei die im Verlaufsplan aufgeführten die zwei wahrscheinlichsten sind. Bei ihnen stört die Poolnudel bloß gering und man ist trotzdem schnell. Bei der dritten Staffel geht es darum, wie gut die SuS ihre eigenen Fähigkeiten einschätzen können und aufgrund dessen die richtige Wahl in Bezug auf die richtige Schwimmtechnik treffen. Die meisten SuS schwimmen Brust schneller als Kraul, versuchen aber immer wieder Kraul aus, da sie wissen, dass das eigentlich die schnellste Schwimmart ist. Ich habe mich bloß für eine Reflexionsphase entschieden, da ich die wenige Schwimmzeit gerne effektiv für die reine Praxis nutzen möchte, zudem sind Reflexionsphasen im Schwimmbad immer schwierig allein schon aufgrund der Akustik im Schwimmbad. Dennoch erhoffe ich mir gute Ergebnisse in der Reflexionsphase. Die SuS sollen erkennen, dass vieles was wir im Schwimmen durchgenommen haben Einfluss auf die heutige Stunde hatte. Das Springen am Ende der Stunde ist für die SuS während des Halbjahres immer eine Belohnung gewesen, wenn sie gut mitgearbeitet haben, weswegen es mir sehr wichtig ist, dass sie am Ende der Stunde noch Zeit für mindestens einen Sprung bekommen. Die SuS, die an der heutigen Stunde nicht aktiv teilnehmen können, bekommen den im Anhang aufgeführten Beobachtungsauftrag. Zudem werde ich einige von ihnen Bitten die nötigen Materialien zu besorgen und wieder wegzuräumen. Auch können einige von ihnen die Rolle des Zählers bei der Transportstaffel übernehmen. Es ist mir wichtig, dass die SuS soweit es geht mit ins Unterrichtsgeschehen einbezogen werden.

Literatur

Richtlinien und Lehrpläne für die Sekundarstufe I – Gesamtschule in Nordrhein Westfalen. Sport. Frechen, Ritterbach Verlag, 1. Auflage 1993 unveränderter Nachdruck 2004

Krauß, Martin: Schwimmen – Geschichte, Kultur, Praxis. Göttingen, Verlag Die Werkstatt, 2002

Lewin, G.: Schwimmsport. Berlin, Sportverlag, 1974

Anhang

Blatt mit Beobachtungsauftrag für die SuS, die in der heutigen Stunde nicht mitschwimmen können.



Beobachtungsaufgabe für Kranke und Turnbeutelvergesser!

Heute: Beobachte und beschreibe, welche Möglichkeiten deine Mitschüler für das Schwimmen mit der Poolnudel/ Brett finden.

Beim Springen: Beobachte und beschreibe, welche unterschiedlichen Sprungvarianten von deinen Mitschülern gezeigt werden.