

Sportkurs: 12

Datum: 13.06.05

Thema: Durch verschiedene Wagnissituationen – Sprünge im weiteren Sinn – sollen die Schüler lernen, eine unbekannt neue Situation und ihre eigenen Fähigkeiten richtig einzuschätzen, um in keine unkontrollierbare Risikosituation zu gelangen

Unterrichtsphase	Unterrichtsinhalt	Medien/Geräte	Aktions- & Sozialform
Einstieg	Begrüßung Sicherheitshinweise (Uhren, Schmuck..) Vorstellen des Stundeninhalts Erklären des Aufwärmspiels		Gesprächskreis, Lehrergespräch
Einstimmung in das Thema (7 min)	Erneute Thematisierung des Menschenpendels in der Großgruppe		Gruppenübung
Kog. Phase (3 min)	Unfall von letzter Std. besprechen und Regeln für die Bewegungsausführungen erstellen, im Besonderen - Körperspannung halten, Angst kein guter Ratgeber		Gesprächskreis, Gruppengespräch
Erarbeitungsphase (15 min)	Weichbodenmatte von Schülern anheben und fallen lassen, wobei sich ein Schüler darauf befindet a) liegend b) stehend, mit gebeugten Knien	1 Weichbodenmatte	Gruppenübung
Aufbauphase	Schüler organisieren unter Anleitung den Aufbau		
Erarbeitungsphase mit eingeschobenen kurzen kog. Phasen (20 min)	An den Ringen hängen und aus einer bestimmten Höhe fallen lassen Methodische Erschließung: Mit offenen Augen: a) aus geringer Höhe (>60 cm), um Bewegungserfahrungen zu sammeln, die kurz thematisiert werden soll b) Höhe individuell verändern, wobei sich niemand überschätzen soll Mit geschlossenen Augen: a) aus geringer Höhe (>60 cm) – Bewegungserfahrungen sammeln und vergleichen b) Höhe individuell verändern	2 übereinandergelagte Weichbodenmatten 8-10 Turnmatten um die Weichbodenmatten	Einzelübung
Kog. Phase (5 min)	Thematisiert werden soll das Abwägen und Entscheiden bevor man eine unbekannt Situation (Wagnissituation) eingeht Erklärung der nächsten Übung und Umbau Beobachtungsaufgabe: „Achtet besonderes darauf, wenn ihr eure eigenen Fähigkeiten einmal überschätzt habt!“		Gesprächskreis, Gruppengespräch
Erarbeitungsphase (20 min)	Schwingen auf Kästen (evtl. von Kasten zu Kasten über einen	3 Weichbodenmatten	Einzelübung

	<p>Mattengraben)  Methodische Vorgehensweise:  a) an den Ringen von A nach B schwingen üben  b) schwingen auf niedrige Kästen 2 Elemente  c) stufenweise Erhöhung der Kästen  è nicht aktive Schüler sichern, damit niemand neben die Kästen auf den Boden fällt</p>	<p>2 gr. Kästen  Turnmatten</p>	
Abschlussgespräch	<p>„Wenn man sich einer unbekanntem neuen Situation stellt, worauf sollte man achten?“  è Abwägen, Einschätzen der Situation  è eigene Fähigkeiten richtig einschätzen  è auch einmal Nein! Sagen können und damit kein Risiko einzugehen  è es geht nicht um Risiko sondern um eine sichere Bewältigung der Wagnissituation</p>		<p>Gruppengespräch,  Gesprächskreis</p>