



Studienseminar für das Lehramt an
Gymnasien und Gesamtschulen
Hindenburgstr. 76 – 78
45127 Essen

Schriftlicher Entwurf für den 5. Unterrichtsbesuch am

Studienreferendar:

Fach: Sport

Lerngruppe: GK 12 Sport 26 / (w 3/ m 23)

Zeit: 14:25 bis 15:25 Uhr

Ort:

HS-Leiterin:

Fachleiter:

Thema des Unterrichtsvorhabens

Von der Pendelstaffel zur Rundlaufstaffel unter der Perspektive “Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern“ mit dem Ziel Unterschiede zu erkennen und die Rundlaufstaffel zu begreifen.

Thema der Unterrichtseinheit

Erproben von Sichtmarken zur Entwicklung eines verbesserten Timings beim „fliegenden Wechsel“ der Rundlaufstaffel.

Pädagogische Perspektiven und Inhaltsbereiche

- Kooperieren, wettkämpfen und **sich verständigen** (E)
- **Wahrnehmungsfähigkeit verbessern**, Bewegungserfahrungen erweitern (A)
- Das **Leisten erfahren und einschätzen** (D)

Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Wissen erwerben und **Sport begreifen**

Überblick über das Unterrichtsvorhaben

- Erproben/ Umsetzung verschiedener Staffelformen mit dem Ziel wesentliche Unterschiede zwischen Pendelstaffel und Rundlaufstaffel zu erkennen.
- Verringerung des Geschwindigkeitsverlustes in der Wechselzone durch Verbesserung der Stabübergabe unter Berücksichtigung der wesentlichen Aufgaben des Übernehmenden.
- **Erproben von Sichtmarken zur Entwicklung eines verbesserten Timings beim „fliegenden Wechsel“ der Rundlaufstaffel.**

Kernanliegen

Die Schülerinnen und Schüler sollen sich vertiefend mit der Problematik des verbesserten Timings bei der Stabübergabe auseinandersetzen.

Weitere Lernziele

- ∅ Die Schülerinnen und Schüler sollen verschiedene Sichtmarken ausprobieren.
- ∅ Den Schülerinnen und Schülern soll bewusst werden, in welchem Bereich hinter der Startposition des Übernehmenden eine Sichtmarke sinnvoll einzusetzen ist.
- ∅ Die Schülerinnen und Schüler sollen erkennen, wonach sich die Positionierung der Sichtmarke richtet.
- ∅ Die Schülerinnen und Schüler sollen sich innerhalb der Gruppen auf eine Sichtmarke verständigen.

Didaktisch-methodischer Begründungszusammenhang

Bei diesem Sportkurs 12 handelt es sich um einen Kurs mit dem Schwerpunkt Fußball. Dies erklärt auch die nicht zu übersehende Dominanz männlicher Teilnehmer. Die drei Mädchen fügen sich allerdings nach meiner Wahrnehmung gut in den von Jungen dominierten Kurs ein; daher sollte dieser Sachverhalt keine Probleme aufwerfen.

Aufgrund organisatorischer Probleme bei der Terminfestlegung musste ich den Sportkurs von ursprünglich Mittwoch auf Donnerstag Nachmittag verlegen. Da ich diese Terminänderung den Schülerinnen und Schülern wiederholt mitgeteilt habe, gehe ich davon aus, dass auch alle an diesem Tag anwesend sind.

In der letzten Stunde ist mir aufgefallen, dass viele Schülerinnen und Schüler die Stabübergabe technisch sauber durchführen, aber noch Probleme hatten das richtige Timing zu finden. So entstand aus einem problemorientierten Ansatz das Thema dieser Stunde.

Ich erwarte daher, dass die Schülerinnen und Schüler bei der Durchführung der ersten Übungsform nach der Erwärmung wieder die Schwierigkeiten beim Timing der Stabübergabe zeigen werden.

Entweder es wird zu spät losgelaufen und die Geschwindigkeit bei der Übergabe ist noch sehr gering, da zu wenig beschleunigt werden konnte, oder es wird zu früh losgelaufen und es kommt erst außerhalb der Wechselzone zum Wechsel.

Eine ausführliche Aufwärmphase halte ich in dieser Stunde für wichtig, da die folgenden Belastungen der Schülerinnen und Schüler relativ intensiv sind, auch wenn nicht mit maximalen Geschwindigkeiten gelaufen wird. Die Belastung während der Beschleunigungsphase ist hoch genug, dass ich eine allgemeine und spezifische Vorbereitung für sinnvoll erachte.

In der vorherigen Stunde wurde bereits der technisch richtige Stabwechsel sowie der „blinde Wechsel“ erarbeitet. Zudem wurde die Nutzung der Ablaufzone erprobt und das oberste Ziel beim Stabwechsel (möglichst geringer Geschwindigkeitsverlust innerhalb der Wechselzone bei Gewährleistung eines sicheren, erfolgreichen Stabwechsels) erarbeitet.

Innerhalb der Reflexionsphasen liegt mir viel daran die Schülerinnen und Schüler zur Selbstständigkeit aufzufordern und ihre Fähigkeit ihr eigenes Tun zu reflektieren zu fördern.

Nach der Umsetzung der ersten Übungsform, indem die Schülerinnen und Schüler die Möglichkeit haben an die letzte Stunde anzuknüpfen und dort Erarbeitetes noch einmal praktisch anzuwenden, erhalten sie in der folgenden Reflexionsphase die Gelegenheit ihre Eindrücke und ihre Wahrnehmungen zu verbalisieren. Die Schülerinnen und Schüler werden aufgefordert ihre Leistungen allgemein einzuschätzen und darüber nachzudenken in welchem Bereich noch Verbesserungsbedarf besteht.

Es wird erwartet, dass die Schülerinnen und Schüler das Timingproblem erkennen. Falls sie dies nicht tun, wird durch Impulse der Lehrkraft zu diesem Aspekt hingeführt.

Der mögliche Einsatz einer Sichtmarke zur Verbesserung des Timings bei der Stabübergabe wird von der Lehrkraft deduktiv vorgegeben, da eine induktive Vorgehensweise mir in diesem Fall eher künstlich und umständlich erscheint.

Im Folgenden soll den Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit gegeben werden, sich in der Gruppe auf eine gemeinsame Sichtmarke zu verständigen. Die Selbstständigkeit wird hier insofern gefördert, als die Schüler sich in der Kleingruppe auseinandersetzen und sich durch Erproben für eine Sichtmarken-Position entscheiden müssen. Durch diese methodische Vorgehensweise wird bewusst die Selbstständigkeit der Schüler gefordert.

Da die Vorgabe lautet mit mittlerem bis zügigem Tempo, aber nicht mit maximaler Geschwindigkeit zu laufen, sollte gewährleistet sein, dass man in der Gruppe eine gemeinsame Sichtmarke findet.

Ich lasse die Schülerinnen und Schüler bewusst kein maximales Tempo laufen, da sonst unter Umständen für jedes Wechselpaar individuell eine eigene Sichtmarke gesetzt werden müsste. Dies würde den Ablauf auf dem begrenzten Raum einer Turnhalle aber sehr unübersichtlich machen und sollte erst draußen umgesetzt werden. Außerdem würde eine zu hohe Geschwindigkeit beim Wechsel eher zu Lasten eines sicheren, erfolgreichen Wechsels (ohne Stabverlust) führen, was aber nicht anzustreben ist.

Ein sicherer, flüssiger Ablauf lässt sich besser festigen, wenn man zunächst keine maximale Geschwindigkeit wählt.

Die folgende Reflexion soll dazu dienen gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern zu reflektieren in welchem Bereich (Distanz zur Ablaufposition) die Positionierung einer Sichtmarke sinnvoll ist.

Zu nah an der Ablaufposition des Übernehmenden wäre ungünstig, da der Übernehmende einen zu kurzen Beschleunigungsweg hat bevor die Übergabe erfolgt. Das bedeutet, dass die Geschwindigkeit bei der Übergabe des Stabes zu gering ist.

Setzt man die Sichtmarke zu weit weg von der Ablaufposition, kann das dazu führen, dass der Übernehmende dem Stabübergabenden wegläuft und die Stabübergabe erst außerhalb der Wechselzone stattfindet. Die Schülerinnen und Schüler sind hier aufgefordert ihre Wahl der Sichtmarke zu begründen.

Zudem soll den Schülerinnen und Schülern klar werden, wonach sich die Entfernung zwischen Sichtmarke und der Startposition des Ablaufenden richtet.

Falls noch genug Zeit übrig sein sollte werde ich aus Motivationsgründen noch eine Rundlaufstaffel als Wettkampf zwischen zwei Teams durchführen lassen. Hier wird den Schülerinnen und Schülern noch einmal die Möglichkeit gegeben sich gegeneinander zu messen, was auch in der Oberstufe noch einen entsprechenden Reiz darstellt und die Schülerinnen und Schüler motiviert..

Dadurch, dass sich zwei Teams zusammenschließen müssen, ist eine Gruppe nicht auf die Sichtmarkendistanz der anderen Gruppe eingestellt. Jedoch gehe ich davon aus, dass die Unterschiede nicht besonders groß sein werden. Folglich gehe ich davon aus, dass dies kein Problem darstellen wird.

Verlaufsplan

Phase	Geplantes Vorgehen	Kommentar
Einstieg	<p>Begrüßung, Wiederholung der erarbeiteten Aspekte der letzten Stunde:</p> <p style="padding-left: 40px;"><i>Ø Beschreibt mal was den „blinden“, „fliegenden“ Wechsel ausmacht.</i></p> <p>Blick nach vorne während der Beschleunigungsphase, Kommando kommt vom Übergebenden Übergebende hat die Verantwortung den Stab richtig in die Hand zu legen. Übernehmende hat die Aufgabe die Hand/ den Arm deutlich nach hinten wegzustrecken.</p> <p>Möglichst geringer Geschwindigkeitsverlust innerhalb der Wechselzone (wechseln mit möglichst hoher Geschwindigkeit). Ausnutzung der Ablaufzone/ Beschleunigungszone</p>	Die SuS sollen aktiviert werden sich wieder in die Thematik einzudenken.
Erklärung des Aufwärmspiels, Teameinteilung	L. erläutert das Spiel „Balltransport“, Einteilung in 2 Gruppen durch den Lehrer, Teams werden sofort örtlich getrennt.	
Aufwärmen	<p>1) SuS spielen das Spiel „Balltransport“: eine Laufrunde wird durch Fahnenstangen markiert, jedes Team hat 20 Tennisbälle in seinem Teamkasten liegen. Jeder läuft zunächst eine Runde ohne Ball, danach muss pro Runde ein Ball aus dem eigenen Kasten in den gegnerischen Kasten transportiert und dort reingelegt werden. Das Team das nach einer festgelegten Zeit die wenigsten Bälle im Kasten hat, ist der Sieger.</p> <p>2) SuS machen Steigerungsläufe im Dreieck</p>	<p>Allgemeine Erwärmung zur Verletzungsprophylaxe</p> <p>Spezifische Vorbereitung auf die Beschleunigungsphasen in der nächsten Übung</p>

<p>Kurze kognitive Phase, Teameinteilung, Aufbau</p>	<p>Sammeln im Sitzkreis, SuS beschreiben die Station der letzten Stunde, L. gibt den SuS die Aufgabe die Übung der letzten Stunde noch einmal umzusetzen.</p> <p>Lehrer teilt 3 oder 4 Gruppen auf und trennt diese sofort räumlich.</p> <p>SuS bauen in ihren Gruppen die 4 bekannten „Staffelstationen“ auf.</p>	<p>Es wird sichergestellt, ob die SuS noch wissen, wie die Stationen aufgebaut werden sollen.</p> <p>Da die Stationen bekannt sind, erwarte ich einen zügigen Aufbau.</p>
<p>Übungsphase</p>	<p>Die SuS laufen in ihren Gruppen eine Rundlaufstaffel auf markierten Bahnen und versuchen dabei die erarbeiteten Aspekte der letzten Stunde umzusetzen. Wechselzone und Ablaufzone ist dabei gekennzeichnet.</p>	<p>Eine Demonstration der Übung ist überflüssig, da die Übung den SuS aus der letzten Stunde bekannt ist.</p> <p>Durch die Wiederholung dieser Übung soll den SuS die Möglichkeit gegeben werden auch praktisch an die letzte Stunde anzuknüpfen.</p> <p>„Invaliden“ können hier aktiv mit einbezogen werden, indem sie eine Beobachtungsaufgabe erhalten.</p>
<p>Reflexionsphase</p>	<p>Sitzkreis, <i>Beschreibt mal was schon von den bisher erarbeiteten Aspekten gut geklappt hat.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Ø Es wird erwartet, dass die SuS einen „blinden Wechsel“ weitestgehend sicher umsetzen. Ø Außerdem wird erwartet, dass die SuS die Ablaufzone für ihre Beschleunigung nutzen und es so zu einem „fliegenden Wechsel“ kommt. <p><i>Was meint ihr denn, muss noch bei der Umsetzung des Stabwechsels verbessert werden?</i></p> <p>Es wird erwartet, dass</p> <ul style="list-style-type: none"> Ø entweder sehr spät losgelaufen wird, Folge: frühe Übergabe bei geringer Geschwindigkeit Ø oder es wird schon sehr früh losgelaufen, Folge: der Übernehmende läuft dem 	<p>SuS sollen selbstständig über ihr eigenes Tun reflektieren und ihre Leistungen einschätzen lernen.</p>

	<p>Übergebenden davon, Übergabe findet im schlimmsten Fall erst außerhalb der Wechselzone statt.</p> <p>Folgerung: Das Timing muss noch verbessert werden.</p> <p>Lehrer erwähnt die Möglichkeit der Zuhilfenahme einer Sichtmarke, um den Startzeitpunkt für den Übernehmenden festzulegen und somit das Timing zu verbessern.</p> <p>Vorgabe: Es soll mit mittlerer bis zügiger Geschwindigkeit gelaufen werden.</p> <p>SuS erhalten eine Aufgabenstellung: <i>Ø Erarbeitet in euren Gruppen wo ihr die Sichtmarke (in welchem Abstand zur Startposition des Übernehmenden) für eure Gruppe sinnvoll setzen wollt.</i></p>	<p>Das Einsetzen einer Sichtmarke hilft dem Übernehmenden den richtigen Startzeitpunkt festzulegen.</p> <p>Es soll mit mittlerer bis zügiger aber nicht mit maximaler Geschwindigkeit gelaufen werden, damit der Stabwechsel auch noch ausreichend sicher ist und dieser nicht verloren geht. Außerdem wird so gewährleistet, dass sich die Gruppe besser auf eine Sichtmarkenposition einigen kann.</p>
Erarbeitungsphase	<p>SuS gehen zurück in ihre Gruppen und erarbeiten sich eine gemeinsame Sichtmarke für die Gruppe. Die SuS verwenden für die Kennzeichnung der Sichtmarke Bojen.</p>	<p>Die SuS müssen selbstständig eine für ihre Gruppe adäquate Position der Sichtmarke erarbeiten. Hierbei wird gefordert, dass sie sich untereinander verständigen.</p>
Reflexionsphase/ Abschlussreflexion	<p><i>Ø Beschreibt mal in welchem Bereich die Position der Sichtmarke günstig ist. Warum?</i></p> <p>Die Sichtmarke sollte nicht zu nah und nicht zu weit weg von der Startposition sein.</p> <p><i>Ø Wonach richtet sich die Entfernung zwischen Sichtmarke und der Startposition des Übernehmenden?</i></p> <p>1) Nach der Geschwindigkeit des Stabträgers. 2) Nach der Beschleunigungsfähigkeit des Übernehmenden.</p>	<p>SuS sollen ihre Entscheidungen begründen und den Sport begreifen.</p>

Bei Bedarf: Festlegung der Teams, Umbau	Team 1+2 gehen zusammen und setzen sich schon mal auf zwei Bänke, Team 3+4 räumen die mittleren Stationen ab. Lehrer stellt währenddessen die Fahnenstangen um.	Wenn noch genügend Zeit übrig sein sollte, wird noch ein Abschlusswettkampf stattfinden.
Abschlusswettkampf	Die beiden Teams laufen in einer Rundlaufstaffel gegeneinander.	Der Wettkampf dient dem freudvollen Ausklang und der Motivation der SuS.
Abschlussreflexion II	SuS fassen die wesentlichen erarbeiteten Aspekte zusammen. <ul style="list-style-type: none"> Ø Sichtmarke ist für den Übernehmenden ein Orientierungspunkt, wann er starten muss. Ø Die Positionierung der Sichtmarke richtet sich nach Geschwindigkeit des Übergebenden und nach dem Beschleunigungsvermögen des Übernehmenden. 	Sicherung der erarbeiteten Aspekte.