

## Studienseminar für das Lehramt der Sekundarstufen II

- Essen-

Studienreferendarin:

# Entwurf zur 3. bewerteten Unterrichtsstunde im Fach Sport am

Ort:

Lerngruppe: 11. Jahrgangsstufe

Zeit: 9. u. 10. Stunde (14.45-15.45)

Fachlehrer:

Fachleiter:

HS-Leiter:

### **Thema des Unterrichtsvorhabens:**

Erweiterung des individuellen Bewegungsrepertoires und Gestaltung von Bewegungsideen in der Gruppe - Schrittweise Erprobung und Entwicklung einer Step-Aerobic-Choreographie in Kleingruppen unter Einbezug verschiedener Gestaltungskriterien.

### **Pädagogische Perspektiven und Inhaltsbereiche:**

- B: Sich körperlich ausdrücken, **Bewegungen gestalten**
- E: **Kooperieren**, (wettkämpfen), **sich verständigen**
- A: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, **Bewegungserfahrung erweitern**
- „Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste“

### **Überblick über das Unterrichtsvorhaben**

1. Stunde: Einführung in Step-Aerobic - Erprobung verschiedener Grundschritte zur Vermittlung von charakteristischen Aerobic-Grundlagen (Schritte, Rhythmus, Takt) zur Musik.
2. Stunde: Selbstständige Erarbeitung einer Step-Aerobic Schrittchoreographie in Kleingruppen unter Berücksichtigung aufgestellter Kriterien (Synchron/Asynchron;

Positionswechsel; Low- und High-Impact-Elemente) zur freien Anwendung des Gelernten und Entfaltung der Kreativität.

3. **Stunde: Erweiterung der Gestaltungsfähigkeit und Schulung der Koordination - Vervollständigung der selbstständig erarbeiteten Step-Aerobic-Schrit choreographie durch eigenständige Entwicklung passender Armbewegungen.**
4. Stunde: Endpräsentation und Benotung durch die anderen Gruppen zur Schulung des Urteilsvermögens.

## **Kernanliegen**

Die SuS sollen die von ihnen erstellte Step-Aerobic-Choreographie vertiefend einstudieren, mit Armbewegungen ergänzen und die koordinativ komplexe Choreographie präsentieren.

## **Lernziele**

Die SuS sollen

- ihre Gestaltung motorisch ausdifferenzieren.
- verschiedene Armbewegungen ausprobieren.
- Absprachen über Ideen und Können treffen.
- Schritt- und Armbewegungen kombinieren bzw. koordinieren können.
- die Choreographie präsentieren können.

## **Didaktisch-methodischer Kommentar**

„Sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten“ ist die leitende Pädagogische Perspektive dieses Unterrichtsvorhabens. Häufig begegnen vor allem die männlichen Kursvertreter dieser Perspektive nicht gerade mit Wohlwollen. „Ich tanze nicht!“, „Da bin ich dann halt krank!“ „Ich mach mich doch nicht lächerlich!“ sind Aussagen, die immer wieder bei der Thematisierung dieser Perspektive fallen. Aus diesem Grund ist es meiner Meinung nach wichtig, diese Perspektive mit einem Gegenstand in Verbindung zu bringen, der einerseits die Möglichkeit bietet, gestalterisch tätig zu werden, andererseits aber auch nicht ausschließlich auf der tänzerischen bzw. Ausdrucksebene stattfindet. Hierfür ist der Gegenstand Step-Aerobic gut geeignet. Grundlage sind klare Bewegungen, eher Schrittmuster, mit denen gestalterisch und kreativ gearbeitet werden kann. Gerade für Schüler die gehemmt sind und sich vor zu freien Bewegungen sperren, sind die klaren Bewegungsmuster eine gute Grundlage, auf der weitergearbeitet werden kann. Zudem bietet sich für Schüler, die freier in

ihren Bewegungen sind, die Möglichkeit, die Bewegungen mehr in die tänzerische Richtung auszuführen bzw. zu variieren.

In fünf Kleingruppen à 5-6 Schülern wurde in den vorherigen zwei Doppelstunden aufbauend auf zuvor eingeübten Grundschritten selbstständig eine Choreographie erarbeitet, anhand derer verschiedene Gestaltungskriterien wie Synchronität/A-Synchronität; Raumwege bzw. Positionswechsel, der Wechsel zwischen Low- und High-Impact Elementen herausgestellt und umgesetzt wurden. Diese Elemente werden in der kognitiven Phase noch einmal wiederholt, um daran anknüpfend zu überlegen, welche Kriterien fehlen bzw. noch eingearbeitet werden müssen, um eine vollständige Choreographie präsentieren zu können. Es ist anzunehmen, dass die SuS die Erarbeitung von Armbewegungen vorschlagen, da die Arbeitsaufträge der vorherigen Stunden die Erarbeitung von Armbewegungen explizit ausschlossen. Allerdings könnten auch Kriterien wie gemeinsamer Anfang bzw. Schluss, verschiedene Ebene (hoch/tief) eingebracht werden. Sollte dies der Fall sein, wird im Plenum überlegt, welcher nächste Erarbeitungsschritt am sinnvollsten erscheint. Durch den Lehrer wird die Überlegung angestoßen, welches Element mehr Übungszeit erfordert und damit vorrangig erarbeitet werden sollte. Einigt sich die Gruppe wider Erwarten z.B. auf die Erarbeitung von Anfang und Schluss, wird die Erarbeitungsphase 1 hierfür genutzt und auch der weitere Unterrichtsverlauf richtet sich dann auf diesen Schwerpunkt aus.

Die Planung der Stunde ist allerdings auf die Erarbeitung von Armbewegungen konzipiert. Als Beispiel für Armbewegungen wird auf die Aufwärmphase Bezug genommen. Hier werden verschiedene einfache Schritte mit Armbewegungen begleitet.

Das Anspruchsvolle der Erarbeitungsphase findet auf mehreren Ebenen statt: Einerseits ist *Kreativität* gefragt, um ansprechende Armbewegungen herauszuarbeiten, daneben müssen diese mit den Beinbewegungen *koordiniert* werden und schließlich wird es möglicherweise Schwierigkeiten innerhalb der Gruppe geben, sich auf bestimmte Armbewegungen festzulegen, da nicht alle Schüler die koordinativ anspruchsvolle Aufgabe gleichermaßen bewältigen können. Es ist anzunehmen, dass bei mindestens 5 Schülern eine Überforderung hinsichtlich der Koordination von Arm- und Beinbewegungen eintritt. Es liegt nun an den *kooperativen* Fähigkeiten der Gruppe auf diese Probleme einzugehen und sie zu bewältigen. In einer weiteren kognitiven Phase wird auf diese möglichen Probleme Bezug genommen und verschiedene Lösungsstrategien (wie z.B. Differenzierung; nicht jeder Schritt wird mit Armbewegungen unterlegt; „Standbildarme“) sollen vorgeschlagen und anschließend umgesetzt werden.

## Stundenverlaufsplan

Phase	Inhalt	Aktionsform	Medien	Didaktisch-methodischer Kommentar
Einstieg	Begrüßung/Bekanntgabe des groben Stundenverlaufes	LV		Transparenz
Erwärmung	L. demonstriert verschiedene Aerobic Schritte, einige werden mit Armbewegungen kombiniert; kurzes Dehnen Arbeitsauftrag (AA): <b>Baut Eure Step-Stationen auf und wiederholt eure Choreographie!</b>	LD	Musik	Einstimmung; Allgemeine Erwärmung, unbewusste Hinführung zum Stundenschwerpunkt: Armbewegungen
Aufbau	SuS bauen in ihren Kleingruppen ihre Step-Aerobic Stationen auf	5 Kleingruppen à 5-6 Schüler	Matten	
Arbeitsphase	Wiederholung der erarbeiteten Choreographie zur Musik in den Kleingruppen	GA	Matten, Musikanlage Musik	Erinnerung, Festigung, Beibringen der erarbeiteten Choreographie an Schüler, die in der/den letzten Stunde/n fehlten
Kognitive Phase	SuS versammeln sich im Sitzkreis: Wiederholung der verschiedenen schon erarbeiteten Gestaltungskriterien für die Step-Aerobic-Choreographie (Positionswechsel bzw. Raumwege Synchron/Asynchron, High und Low-Impact-Elemente)  AA: <b>Nennt weitere Kriterien, um eure Choreographie zu vervollständigen!</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anfang/Ende</li> <li>• <b>Armbewegungen</b> (vermutete Schüleräußerung)</li> <li>• Hoch-/Tief- Elemente</li> </ul> (Falls mehrere Kriterien genannt werden - Einigung über weiteres Vorgehen. Lenkungsfrage durch L.: Welches Element erfordert mehr Zeit	UG	Plakat Edding	Bewusstmachung der eingearbeiteten Gestaltungskriterien Anknüpfungspunkt für die Erarbeitung weiterer Kriterien zur Vervollständigung einer Choreographie  Überleitung/Problematisierung  Schülerorientierung

	zum Einstudieren? => Armbewegungen)  <b>AA: Probiert unterschiedliche Armbewegungen aus und kombiniert diese mit eurer erarbeiteten Choreographie!</b>			Bewusstmachung, dass die Erarbeitung und Einübung der Armbewegung mehr Zeit erfordert und deshalb dieser Schritt als nächstes sinnvoll ist)  Freier Arbeitsauftrag: Es wird z.B. nicht vorgegeben, ob jeder Schritt mit Armbewegungen kombiniert werden soll bzw. nach welchen Kriterien Armbewegungen ausgeführt werden sollen
Erarbeitungsphase 1	Gruppen probieren Armbewegungen aus und kombinieren diese mit ihren Beinbewegungen.	GA	Stifte Zettel	Progression, Kreativität, Absprachen - Kooperation, Koordination,
Präsentation	Eine Gruppe präsentiert ihre Kombination. <b>Beobachtungsaufgabe</b>			Visualisierung: Was klappt gut? Wo liegen eventuelle Probleme?
Kognitive Phase	Positive Kriterien sollen heraus gestellt werden; eventuell auftretende Schwierigkeiten werden angesprochen: Koordinationsprobleme und Lösungsmöglichkeiten (eventuell Aufstellung von Gütekriterien für die Armbewegungen: Synchronität, Originalität, Komplexität; Frage: Was ist vorteilhafter: Schwierige, aber unsaubere Armbewegungen oder leichte...)	UG		
Erarbeitungsphase 2	Vertiefung, eventuell Veränderung, Festigung der Armarbeit in Verbindung mit der Schrittchoreographie	GA		Umsetzungsversuche der Lösungsvorschläge, Festigung, Vorbereitung auf die Präsentation
Endpräsentation	Einzelne Gruppen präsentieren ihre Choreographie jeweils einer anderen Gruppe			Rückmeldung; Verbesserungsvorschläge, Präsentation des Erarbeiteten
Reflexion	SuS berichten über Erfahrungen	UG		Metaebene