



Seminar für das Lehramt
an Gymnasien und Gesamtschulen

Schriftlicher Entwurf für den 5. Unterrichtsbesuch am

Name:

Fach: Sport

Lerngruppe: 11 Gk (21 SuS davon 10w/11m)

Zeit: 8:00- 9:35 Uhr

Ort:

Fachseminarleiter:

Hauptseminarleiter:

Ausbildungslehrer:

Schulleiter:

Ausbildungskordinator:

Thema des Unterrichtsvorhabens

Laufen, Springen, Werfen – Einführung und Verbesserung leichtathletikspezifischer Grundtechniken als Vorbereitung auf das Schulsportfest

Thema der Stunde

Erarbeitung und Anwendung einer individuell- optimalen Kugelstoßtechnik zum Erreichen einer bestmöglichen Weite mit Hilfe eines Stationenbetriebs

Verlauf des Unterrichtsvorhabens

1. Einführung und Exploration unterschiedlicher Sprungtechniken im Hochsprung zum Finden individueller Präferenzen zum Erreichen einer optimalen Sprunghöhe
2. *Erarbeitung und Anwendung einer individuell- optimalen Kugelstoßtechnik zum Erreichen einer bestmöglichen Weite mit Hilfe eines Stationenbetriebs*
3. Individuelle Verbesserung im Schrittweitsprung durch Hervorheben der einzelnen Phasen durch Übungsspiele

Inhaltsbereich:

Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Pädagogische Perspektiven:

D: Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen

A: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrung erweitern

Kernanliegen

Die SuS sollen mit Hilfe eines Stationenbetriebs eine individuell-optimale Kugelstoßtechnik erarbeiten und in Partnerarbeit anwenden, um eine bestmögliche Weite zu erzielen.

Angaben zur Lerngruppe:

Der Kurs besteht aus 21 SuS, 10 davon sind weiblich und 11 männlich. Ich kenne diesen Kurs erst seit kurzem, da ich auf Grund von Feiertagen und zusätzlichen Schulveranstaltungen, durch die Unterricht ausgefallen ist, stundenplantechnisch umdisponieren musste.

Der Kurs ist relativ schwierig, da es für einige Jungen Probleme zu bereiten scheint – vielleicht aus kulturellen Gründen, Anweisungen von Frauen zu befolgen. Einige Jungen sind des Weiteren sehr lebhaft und

brauchen manchmal ein paar Minuten, um sich auszutoben, um dann wieder konzentriert am Unterricht mitzuwirken. Bis zu einem gewissen Grad werde ich dies tolerieren.

Methodisch- didaktische Überlegungen

Der in den Richtlinien und Lehrplänen formulierte Doppelauftrag: Entwicklungsförderung durch Bewegung, Spiel und Sport und Erschließung der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur akzentuiert in fachspezifischer Hinsicht den Bildungsauftrag des Gymnasiums. Die Entwicklung einer mündigen und sozial verantwortlichen Persönlichkeit sowie grundlegender Fähigkeiten, Fertigkeiten und Kenntnissen auszubilden ist grundlegend. Durch das Unterrichtsvorhaben: „Laufen, Springen, Werfen – Einführung und Verbesserung leichtathletikspezifischer Grundtechniken als Vorbereitung auf das Schulsportfest“ und insbesondere in der vorliegenden Unterrichtsstunde: „Erarbeitung und Anwendung einer individuell-optimalen Kugelstoßtechnik zum Erreichen einer bestmöglichen Weite mithilfe eines Stationenbetriebs“ sollen die SuS eigenständig Erfahrungen sammeln und somit die wichtigsten Bewegungsmerkmale des Kugelstoßens durch Selbst- und Fremdbeobachtung erfahren, verstehen und begreifen. Die unterschiedlichen Erfahrungen im Stationentraining sollen den SuS helfen die Problematik: „Wie stoße ich eine Kugel wirklich weit?“ zu verstehen und kritisch zu reflektieren. Im Vordergrund steht die Entwicklung einer individuell- optimalen Technik und nicht eine Abbild- Didaktik von Olympiasiegern. Die SuS bringen häufig nicht die konditionellen und koordinativen Voraussetzungen mit, um die Techniken der Spitzensportler gewinnbringend einzusetzen. Mit den Voraussetzungen der SuS, soll die Bewegungsaufgabe, möglichst weit zu stoßen bestmöglich gelöst werden. Eine korrekte und flüssige Summation von Teilimpulsen ist hierfür grundlegend. In einem Stationenbetrieb entdecken die SuS im explorativen Umgang mit verschiedenen Einflußfaktoren die leistungsabhängigen Faktoren für das Erreichen einer möglichst großen

Stoßweite. Weil mit der Komplexität spezieller Techniken auch die Schwierigkeit steigt, einzelne Bewegungsteile erfolgreich aufeinander abzustimmen, steht vor ersten Erfolgserlebnissen eine schleppende Übungsphase, die im zeitlichen Rahmen des Sportunterrichts kaum zu befriedigenden Ergebnissen führt. Am Ende einer Stunde bleibt somit oft die Erkenntnis, dass man Kugelstoßen einfach nicht kann. Da Techniken letztlich jedoch nur Mittel sind, um eine Bewegungsaufgabe optimal zu lösen, müssen sie den Voraussetzungen der Individuen angepasst sein.

Das Lernen an Stationen stellt eine formale Öffnung von Unterricht dar und wird durch eine inhaltliche Öffnung ergänzt. Der Lehrer gibt keine schematische Bewegungsabfolge vor, sondern stellt den SuS im Rahmen von Stationen Aufgaben die es zu lösen gilt. Im Vordergrund steht die Idee der Weitenoptimierung. Diese Vorgehensweise ist schülerorientiert und fördert die Selbstständigkeit, womit sie durch den Doppelauftrag von Schulsport legitimiert ist. Die einzelnen Stationen sind so angelegt, dass die SuS elementare Zusammenhänge des Kugelstoßens erfahren und verstehen können. Hierbei werden die für diese Unterrichtsstunde bedeutsamen pädagogischen Perspektiven: „Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen sowie Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrung erweitern“ deutlich.

Das Ganze wird in Anlehnung an die Theorie des Differentiellen Lernens ablaufen, bei dem in methodischer Hinsicht die Individualität von Bewegungslösungen betont wird. Es werden bewusst verschiedene Möglichkeiten der Bewegungsausführung eingesetzt, um zielgerichtet eine räumliche, dynamische oder zeitliche Variabilität innerhalb einer Bewegung entstehen zu lassen.

Die Problematisierung erfolgt über eine Schülerdemonstration von 2-3 Stößen. Mit jedem Stoß erreicht der Schüler eine unterschiedliche Weite. Der Lehrer stellt nun die Frage, die das gesamte Unterrichtsgeschehen bestimmt: Von welchen Faktoren hängt die erreichte Stoßweite ab? In den einzelnen Stationen sollen die SuS im Anschluss selbst- und

problemorientiert die Frage mit Hilfe von verschiedenen Bewegungsaufgaben und Zusatzfragen beantworten.

Aus organisatorischen Gründen wird die Gruppeneinteilung von der Lehrperson bestimmt und orientiert sich an der von den SuS benötigten Kugelgröße.

Sollte der Unterschied zwischen Stoßen und Werfen nicht bekannt sein, wird dieser vor Beginn des Stationenbetriebs kurz erläutert.

Im Anschluss des Stationentrainings und der Präsentation der Ergebnisse haben die SuS, wenn zeitlich möglich, ansonsten in der folgenden Stunde, die Möglichkeit ihre erworbenen Kenntnisse in einer für sie optimalen Kugelstoßtechnik zu vertiefen um am Schulfest eine gute Weite zu erzielen.

Leichtathletik ist eine typische Outdoorsportart, jedoch wird die vorliegende Stunde auf Grund der benötigten Geräte (Anzahl der Kugeln, Kasten etc.) und aufgrund des unkonstanten Wetters in der Sporthalle durchgeführt.

Inaktive SuS helfen beim Auf- und Abbau und haben während des Stationstrainings die Aufgabe durch Fremdbeobachtung die Fragen des Arbeitsblattes zu beantworten.

Zur Erwärmung der betreffenden Muskelpartien wird in zwei Hallenteilen Zehnerfangen mit kleinen Medizinbällen gespielt. Diese dürfen im Hinblick auf das Kugelstoßen nur gestoßen bzw. per Druckpass gespielt werden. Sollten einige SuS zwischendurch nicht stoßen, sondern werfen, wird dies nicht als Fehler abgepfiffen, um den Spielfluss nicht ständig unterbrechen zu müssen.

Die Phase an den einzelnen Stationen werde ich relativ kurz halten. Es besteht dadurch zwar die Möglichkeit, dass in einigen Gruppen nicht alle SuS beobachtend und aktiv Stoßerfahrungen sammeln können. Auf Grund der oben beschriebenen Lerngruppe möchte ich jedoch vermeiden, dass die SuS, die schneller fertig sind als andere, Zeit haben, aus Langeweile mit der Kugel „kreativ zu experimentieren“ und dadurch andere gefährden.

Geplanter Verlauf

Phase	Geplantes Vorgehen/ Inhalt	Unterrichtsform/ Medien/ Geräte	didaktisch-methodischer Kommentar/ Begründung
Einstieg	Begrüßung Bekanntgabe des Stundenverlaufs	Sitzkreis	Transparenz für SuS
Erwärmung	Zehnerball in zwei Hallenteilen	2 Medizinbälle, Parteibänder	Das Spiel ist den SuS bekannt. Erwärmung speziell der Schulter- und Armmuskulatur
Problemorientierung	Schülerdemonstration von 2-3 Stößen. Lehrer formuliert die Problemstellung: Von welchen Faktoren hängt die erreichte Stoßweite ab?	Kugeln	
Erarbeitung	Stationenbetrieb	GA Arbeitsblätter	
Kognitive Phase	Auswertung der Arbeitsblätter und Bezugnahme auf obige Fragestellung	Plenum	
Üben	Anwendung von Selbst- und Fremdevaluation	PA Beobachtungsbögen	
Präsentation/Reflexion	Freiwillige SuS können verbesserte Weite/Technik demonstrieren		
Ausblick	Ausblick auf die nächste Stunde	Sitzkreis	Transparenz für SuS

Literatur:

Sportpädagogik 1/2005

Anhang:

Arbeitsblatt1:

Bewegungsmerkmale einer individuell- optimalen Kugelstoßtechnik

1. Versucht, herauszufinden, welche Faktoren an welchen Stationen thematisiert werden.

2. Wie könnt ihr an den Stationen 1-3 die größte Weite erreichen?

Arbeitsblatt2:

Partnerbeobachtung

Name _____

Bewegungsmerkmale	super	in ordnung	verbesserungsbedürftig
Stoßbewegung? (Ellebogen ist oben)			
Abflugwinkel ca. 40 ° (die Kugel soll nach vorn- oben gestoßen werden)			
Länge des Angleitens? Wird die Kugel über den gesamten Weg beschleunigt?			
Flüssige Bewegungsausführung? Gehen die Teilbewegungen harmonisch ineinander über?			
Aktiver Einsatz des Armes?			
Oberkörperrotation?			

Beinbewegung? Ist eine akzentuierte Beinbewegung zu erkennen			