

Schriftlicher Entwurf für den 2. Unterrichtsbesuch

Name:

Fach: Sport

Lerngruppe: 11 GK 1 (6m/14w) – BdU-Kurs

Zeit: 13:35 – 15:10 Uhr (effektive Unterrichtszeit: 80 Min.)

Ort:

HS-Leiter:

Fachleiter:

Thema des Unterrichtsvorhabens

Selbständige Erarbeitung und Ausgestaltung einer Gruppenchoreographie im Aerobic-Bereich *Tae-Bo* unter besonderer Gewichtung der Aufstellung und Anwendung von Kriterien zur Bewertung von Arbeitsergebnissen.

Pädagogische Perspektiven

A: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrung erweitern

B: Sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten

Überblick über das Unterrichtsvorhaben

1. Einführung in die Aerobic-Disziplin *Tae-Bo* mit Hilfe von Bewegungsstationen zum Erlernen der einzelnen Grundtechniken in den zu unterscheidenden Technikbereichen *Schritte, Schläge, Tritte, Ausweichtechniken und Blocktechniken*.
2. **Verbinden einzelner *Tae-Bo*-Grundtechniken aus den fünf Technikbereichen im Rahmen einer 1:1-Kampfsimulation (Partnerchoreographie) mit dem Schwerpunkt der Bewegungssicherung und der Anwendung selbständig ausgewählter Techniken.**
3. Erweiterung der Partnerchoreographie um zusätzliche Techniken, sowie der Anpassung dieser an die Geschwindigkeit *Tae-Bo*-üblicher Musik (140 Bpm).
4. Zusammenführung von ähnlichen Partnerchoreographien durch die Bildung entsprechender Gruppen, mit dem Ziel, eine ca. zweiminütige Gruppenchoreographie zu erarbeiten.
5. Demonstration der bisher erarbeiteten Gruppenchoreographien als Grundlage zur gemeinsamen Erarbeitung von Bewertungskriterien, sowie eine Weiterentwicklung der Gruppenchoreographien anhand der Vorgaben dieser Kriterien.

6. Einstudieren der fertig ausgearbeiteten Gruppenchoreographien, sowie die Präsentation und Bewertung mit Hilfe der aufgestellten Bewertungskriterien.

Thema der Unterrichtseinheit

Verbinden einzelner Tae-Bo-Grundtechniken aus den fünf Technikbereichen im Rahmen einer 1:1-Kampfsimulation (Partnerchoreographie) mit dem Schwerpunkt der Bewegungssicherung und der Anwendung selbständig ausgewählter Techniken.

Kernanliegen

Die SuS sollen selbständig eine Auswahl von Tae-Bo-Techniken treffen, die zum einen geeignet sind, sich zu einer Kampfsimulation verbinden zu lassen und zum anderen einem Schwierigkeitsniveau entsprechen, welches es beiden Partnern ermöglicht, die Techniken sauber und genau in ihrer Partnerchoreographie einzusetzen.

Teillernziele

Die SuS sollen

- die Tae-Bo-Grundtechniken mit Namen nennen können
- ihr technisches Leistungsvermögen realistisch einschätzen können
- vorgegebene Techniken genau ausführen können
- erlernte Einzeltechniken miteinander verknüpfen
- sich untereinander verständigen
- vor einer Gruppe präsentieren

Verlaufsplan

Phase	Inhalt	Organistaion / Unterrichtsform / Medien / Geräte	Kommentar
Einstieg	Begrüßung, Vorstellung des Besuches, Bekanntgabe des Stundenthemas	Sitzkreis	Transparenz schaffen
Allg. Erwärmung	<p>1. <u>Seilchenspringen</u>: Rhythmisches Springen zu Musik mit möglichst vielen Sprungvariationen.</p> <p>2. <u>Schulterklopfen</u>: Jeder gegen Jeden. Spieler sammelt Punkte durch Umfassen beider Schultern eines anderen Spielers von hinten. Stehen bleiben ist verboten.</p>	Freies Bewegen in der ganzen Halle zu musikalischer Untermahlung mit Ropes.	<p>Durch die motivierende Eigenschaft der Musik sollen die SuS zur Bewegung angeregt werden.</p> <p><u>Zu 1.</u>: Durch Tae-Bo- verwandte Sprünge wird das Herz-Kreislauf- System angeregt und die Beinmuskulatur erwärmt.</p> <p><u>Zu 2.</u>: Durch die Berührungsaufgabe erfolgt eine erste Hinführung zur späteren Partnerarbeit. Außerdem werden nun auch die Arme eingesetzt. Durch den Wettkampf- gedanken kommt ein motivierender Aspekt hinzu.</p>
Spezifische Erwärmung / Hinführung	<p>1. <u>One-Touch</u>: Zwei Partner stehen sich gegenüber (wie beim Fechten) und versuchen mit der flachen Hand den Partner an dessen Frontalseite (Rumpf und Beine) zu treffen. Derjenige der zuerst trifft, bekommt einen Punkt.</p> <p>2. <u>Spiegel</u>: Zwei Partner stehen sich ca. 1 m entfernt gegenüber. Ein Partner gibt die Laufrichtung und -technik vor, der andere macht seine Bewegungen so nach, dass der Abstand zwischen ihnen möglichst gleich bleibt.</p>	<p><u>Zu 1.</u>: Ausgangsposition: Grüne Seitenlinien des Badminton-Feldes. Vorab demonstriert der Lehrer mit einem Schüler.</p> <p><u>Zu 2.</u>: Freies Bewegen in der Halle. Vorab kurze Demonstration des L. mit einem Schüler.</p> <p>In dieser Phase werden die Blätter der Technikstationen an den Hallenwänden befestigt (evtl. von inaktiven SuS).</p>	<p><u>Zu 1.</u>: Durch die fechtähnliche Zweikampf-Situation wird der Schwerpunkt der Erarbeitungsphase bereits aufgegriffen (Kampfsimulation, gegenüber). Durch die intensive Beanspruchung, erfolgt eine spezifische Vorbereitung der Muskulatur auf die anstehende Belastung.</p> <p><u>Zu 2.</u>: Durch das Gegenüberagieren der Partner wird das gegenseitige Beobachten und entsprechendes Reagieren auf Bewegungen des Partners geschult (Bezug zur Erarbeitung).</p>

Dehnen und Kräftigen	Wiederholung für den Tae-Bo-Bereich wichtiger Dehn- und Kräftigungsübungen. Die SuS geben Übungen (bekannt aus der letzten Std.) vor. Wenn diese nicht mehr präsent sind, Übernahme durch den Lehrer.	Stehkreis	Die Form des Stehkreises wird gewählt, um die Lernatmosphäre zu beruhigen und jedem SuS eine freie Sicht auf den jeweilig demonstrierenden S. oder L. zu ermöglichen.
Wiederholung	Erlernte Grundtechniken werden nochmals isoliert geübt und ggfs. mit geeigneten Schritten passend zur Musik kombiniert (Schwerpunkt der letzten Std.).	Arbeitsauftrag im Sitzkreis. Durchlaufen der bekannten Technikstationen. Fehlende SuS der letzten Std. schließen sich einem S. an, der die Techniken bereits kennt.	Durch das wiederholte Durchlaufen der Stationen werden alle SuS auf einen Wissens- und Könnensstand gebracht. Durch Zusatzaufgaben (Grundtechniken mit Schritten kombinieren, Ausführung passend zur Musik) erfolgt eine innere Differenzierung.
Kognitive Phase	<p><u>1.</u> Einteilung der Grundtechniken in die Technikgruppen <i>Schritte, Schläge, Tritte, Ausweichtechniken und Blocktechniken.</i></p> <p><u>2.</u> Erteilung des Arbeitsauftrages: "Erstellt mit Hilfe der bekannten Tae-Bo-Grundtechniken aus den Bereichen <i>Schritte, Schläge, Tritte, Ausweichtechniken, Blocktechniken</i> eine kurze Partnerchoreographie in Form einer 1:1-Kampfsimulation."</p> <p>Lehrerfragen: "Wie ist die Position der beiden Partner zueinander?" (gegenüber)</p> <p>"Worauf sollte bei der Auswahl der Techniken geachtet werden?" (Sie sollten zusammenpassen; die Techniken sollten flüssig zu</p>	<p><u>zu 1.:</u> Schülertraube vor dem Plakat.</p> <p><u>Zu 2.:</u> Sitzkreis, partnerweise nebeneinander.</p> <p>Ausgabe der Arbeitsblätter an die Partner.</p>	<p><u>zu 1.:</u> Durch die Einteilung der Grundtechniken zu den fünf Technikgruppen wird das Technikangebot übersichtlich und die Auswahl für die anschließende Erarbeitung der Partnerchoreographie erleichtert.</p> <p><u>Zu 2.:</u> Die Arbeitsblätter dienen zum einen der Verdeutlichung der Aufgabe (Visualisierung), zum anderen helfen Sie den SuS in der Erarbeitungsphase den Überblick über ausgewählte Techniken zu behalten und ihren Erarbeitungsfortschritt zu dokumentieren. Außerdem dient das Arbeitsblatt als Sicherung der Arbeitsergebnisse und als Grundlage für die nächste Unterrichtsstunde (Erweiterung der Partnerchoreographie und Anpassung dieser an das Tempo der Musik).</p>

<p>Kognitive Phase</p>	<p>verbinden sein; sie sollten für beide Partner ausführbar sein)</p> <p>"Welche Funktion kommt den Schritten zu?" (Sie sind die Basis; sie müssen zu der parallel ausgeführten Technik passen; sie sind die Verbindung zwischen den einzelnen Techniken; sie können die Choreographie "strecken", indem sie Zeit zur Vorbereitung auf die nächste Technik geben.)</p> <p>Verweis darauf, dass jedes Paar präsentieren können soll.</p> <p>Zusatzaufgabe: "Wer es schafft, kann die Choreographie bereits an den Rhythmus der Musik anpassen."</p>		<p>Durch die Zusatzaufgabe erfolgt eine innere Differenzierung, da es einigen Mädchen erwartungsgemäß leicht fällt, die Partnerchoreographie zu entwerfen.</p>
<p>Erarbeitung</p>	<p>Die SuS kombinieren verschiedenste Grundtechniken miteinander und füllen die Arbeitsblätter entsprechend aus.</p>	<p>Die Partner verteilen sich in der Halle. Lehrer geht beratend, motivierend und unterstützend herum.</p> <p>Während der Erarbeitungsphase läuft im Hintergrund rhythmische Musik.</p>	<p>Durch selbständiges Ausprobieren, wird den SuS bewusst, dass die Auswahl von Einzeltechniken zu einer zusammenhängenden Choreographie nicht zufällig oder willkürlich erfolgen kann, sondern dem Könnensstand beider Partner, der Kombinierbarkeit von Schritten und parallel ausgeführter Techniken, sowie der Thematik "Kampfsimulation" gerecht werden muss.</p>

<p>evtl. Zwischen- reflexion</p>	<p>Lehrerfrage: "Wo treten Probleme auf?" (Die geeignete Auswahl der Techniken; einen Bewegungsfluss zu erreichen; sich die aufeinander folgenden Techniken zu merken)</p> <p>Gemeinsam Lösungsansätze besprechen: "Wie kann die Choreographie erleichtert werden?" (Auf die Zeit gebende Funktion der Schritte hinweisen; verbale Anweisungen geben; nicht zu spektakuläre Technikfolgen auswählen; die Geschwindigkeit der Ausführung verlangsamen)</p>	<p>Sitzkreis</p>	<p>Diese Phase wird nur dann eingeschoben, wenn in der Erarbeitungsphase gravierende (demotivierende) Probleme auftreten sollten, die eine anschließende Präsentation nicht ermöglichen.</p> <p>Inhalte der Zwischenreflexion werden "idealerweise" in der Abschlussreflexion besprochen.</p>
<p>evtl. zweite Erarbeitung</p>	<p>Fortführung der Erarbeitung unter Einbeziehung der angesprochenen Lösungsansätze.</p>	<p>s.Erarbeitung</p>	<p>Die Umsetzung der Aufgabe auf Grundlage der angesprochenen möglichen Problemlösungen wird Erfolgserlebnisse für die SuS bringen und dadurch motivierend sein.</p>
<p>Präsentation</p>	<p>Paare präsentieren ihre Choreographien, wahlweise zur Musik.</p> <p>Nach jeder Choreographie werden von den Zuschauern wiedererkannte Grundtechniken genannt.</p>	<p>Sitzhalbkreis</p>	<p>Durch das Wiedererkennen von Grundtechniken wird den SuS eine Beobachtungsaufgabe und ein Anhaltspunkt zur späteren Stellungnahme gegeben.</p> <p>Außerdem werden die Namen der Grundtechniken gefestigt.</p>

Abschluss-reflexion	<p>s. Zwischenreflexion</p> <p><u>Außerdem:</u> "Welche Choreographie war besonders gelungen und warum?" (flüssig, ästhetisch, Techniken haben sich ergänzt, abwechslungsreich, sichere Ausführung).</p>	Sitzkreis	<p>Durch die Reflexion mehrerer Choreographien werden gemeinsame Probleme deutlich und entsprechende Lösungen besprochen, die im weiteren Verlauf des Unterrichtsvorhabens helfen, eine umfangreichere und anspruchsvollere Gruppenchoreographie zu erarbeiten.</p> <p>Mit den Begründungen für besonders gut gelungene Choreographien, werden den SuS erstmals mögliche Kriterien zur Bewertung einer Choreographie bewusst (Überleitung zum Schwerpunkt des Unterrichtsvorhabens).</p>
Ausblick	<p>Fortführung und Optimierung der Choreographien. Funktion des Arbeitsblattes als Grundlage für die nächste Stunde wird deutlich.</p> <p>Verabschiedung</p>	Sitzkreis	Die Leistung der SuS würdigen und dadurch Motivation für den weiteren Arbeitsprozess schaffen.

1:1 Kampfsimulation mit Tae-Bo-Grundtechniken

Aufgabe: Erstellt mit Hilfe der bekannten Tae-Bo-Grundtechniken aus den Bereichen *Schritte, Schläge, Tritte, Ausweichtechniken, Blocktechniken* eine kurze Partnerchoreographie in Form einer 1:1-Kampfsimulation.

Trefft eure Auswahl so, dass ihr in der Lage seid, eure Choreographie zu präsentieren!

Ausgewählte Grundtechniken:

Schritte:

Schläge:

Tritte:

Ausweichtechniken:

Blocktechniken:

Reihenfolge der Techniken:

Partner A:

Partner B: