

**Schriftliche Planung der unterrichtspraktischen Prüfung
im Fach Sport gem. § 34 (4) OVP**

Name:
Schule:

Lerngruppe: Klasse 5F
Datum:
Zeit: 5. Stunde (11.50 Uhr -12.50 Uhr)
Ort:
Fachlehrer:

Prüfungskommission:
Vorsitzender:
Unbekannter Seminarausbilder:
Bekannter Seminarausbilder:
Schulvertreter:

2. Getroffene Entscheidungen

Thema des Unterrichtsvorhabens: Im Gleichgewicht sein: Förderung der Gleichgewichtsfähigkeit durch vielfältige Balancesituationen, -übungen und -spiele mit und ohne Gerät.

Thema der Unterrichtsstunde: Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit durch Balancieren auf labiler Unterlage

Kernanliegen: Die SuS¹ sollen ihre Gleichgewichtsfähigkeit durch Balancieren an unterschiedlichen labilen Geräten erproben, ihre gemachten Erfahrungen reflektieren und anschließend das Bewegungsverhalten individuell anpassen.

Lehr- und Lernziele:

Die Schüler sollen ...

- Schulung der motorischen Grundfähigkeit balancieren
- Einsichten in die Bedeutung des Gleichgewichts für sportbezogene Bewegungen erkennen,
- ihren individuellen Schwierigkeitsgrad beim balancieren finden
- das Bewegen an Geräten als freudiges tun erleben
- sollen sich innerhalb der Gruppe arrangieren und Hilfestellung geben,
- den Umgang mit Erfolg und Misserfolg lernen,
- erarbeitete Regeln für ein konzentriertes Üben einhalten,

¹ SuS ⇔ Schülerinnen und Schüler

Bedingungsanalyse

Ich unterrichte die Klasse 5F im Sportunterricht seit wenigen Wochen unter Anleitung. Die Klasse besteht aus 29 SuS: 13 Mädchen und 16 Jungen und arbeitet erst seit wenigen Wochen in dieser Konstellation zusammen. Das Lehrer-Schüler-Verhältnis erweist sich bisher als offen und freundlich, aber auch bestimmend seitens meiner Person (warum). Das allgemeine Klassenklima schätze ich als durchaus positiv ein und das Interesse der Schülerschaft, sich aktiv am Sportunterricht zu beteiligen ist relativ hoch. Jedoch gibt es einen verhaltensauffälligen Schüler mit der Diagnose ADHS (Kevin), der den Unterricht in vielen Phasen stört und lange braucht, um sich einzugliedern. Des Weiteren hat sich gezeigt, dass einige SuS Schwierigkeiten haben, sich an allgemeingültige Regeln zu halten (z.B. Bildung eines Sitzkreises). Die Klasse hat einmal pro Woche eine Einzelstunde und eine Doppelstunde Sportunterricht.

Unterrichtliche Vernetzung

Dieses Unterrichtsvorhaben ist das Zweite in diesem Halbjahr. Nachdem ich das letzte Unterrichtsvorhaben „Kleine Spiele in ihrer Vielfalt kennen lernen und bedürfnisgerecht variieren“ gemeinsam mit meinem Ausbildungslehrer durchgeführt habe, habe ich mich auf Grund der neuen Zusammensetzung der Schülerschaft und die damit verbundene Gewöhnung an neue Mitschüler/Innen und der Rücksichtnahme untereinander für dieses Unterrichtsvorhaben entschieden. Des Weiteren legitimiert sich dieses Unterrichtsvorhaben aus dem schulinternen Lehrplan.

Mit dieser Geschichte wollte ich die SuS für das bevorstehende Thema sensibilisieren und erste Anknüpfungspunkte schaffen, dass es Möglichkeiten gibt, auch fair miteinander zu kämpfen. Ein weiterer zentraler Punkt der Einstiegsstunde war das Einüben eines Begrüßungsrituals, bei dem den SuS verdeutlicht wurde, dass beim sportlichen Zweikämpfen der Respekt gegenüber dem Partner vorhanden sein muss, und ein konzentrierter Beginn Voraussetzung für ein verletzungsfreies Kämpfen ist. Zudem stand auch der Aspekt der Stärkung des kooperativen Verhaltens und die Anbahnung des ersten Körperkontaktes mit Hilfe von kooperativen Gruppenspielen (Flussüberquerung) im Vordergrund. Durch den engen Körperkontakt mit den Mitschülern/Mitschülerinnen wurde begleitend herausgearbeitet, dass die Voraussetzungen für einen nahen Körperkontakt, also demnach bei allen Zweikämpfen, saubere Füße oder Socken, kurze Fingernägeln und ein sauberer Körper ist.

In der darauf folgenden Stunde habe ich mit den SuS erste Regeln auf der Basis des kämpferischen Spiels „Schatzinsel“ (mit dem Medizinball als Gegenstand) durchgeführt. Hier sollten die SuS Regeln erarbeiten, die beim Kämpfen nicht, bzw. die erlaubt sind (siehe Plakat).

In der heutigen Stunde ist der zentrale Punkt der Zweikampf in der Bodenlage mit direktem Körperkontakt und dabei die Erstellung weiterer notwendiger Regeln und die Einhaltung bereits bekannter Regeln. Hier sollen wesentliche Punkte im Hinblick auf das, was beim Kämpfen erlaubt ist, erarbeitet werden (Stoppregel, den Gegner selber aussuchen, drücken, schieben etc.). Begleitend werden auch schon erste Fertigkeiten erfahren, wie man sich aus verschiedenen Ausgangslagen befreien kann.

In den nächsten Stunden sollen weitere Zweikampfsituationen erfahren werden, die in den Ausgangssituationen wie der Bankposition, dem Kniesitz oder dem Kniestand durchgeführt werden. Hier wird den SuS weiter die Möglichkeit zum Experimentieren gegeben und Lösungsmöglichkeiten werden aufgegriffen und entsprechend durch Übungsphasen erprobt. Zum Abschluss könnte, je nach Interesse der SuS, ein kleines Bodenkampfturnier durchgeführt werden, in dem erworbene Fähigkeiten im Kampf gegen.

3. Begründung des zentralen didaktisch-methodischen Stundenaspektes

Das Unterrichtsvorhaben legitimiert sich aufgrund der Vorgaben der Richtlinien aus dem Inhaltsbereich 1, „**Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen**“ und begleitend aus dem Inhaltsbereich 5 „**Bewegen an Geräten – Turnen**“. Jedoch ist die Unterrichtsreihe nicht auf zwei Inhaltsbereiche festgelegt, denn die pädagogischen Perspektiven stehen im Mittelpunkt des Geschehens.² Die gewählten pädagogischen Perspektiven beziehen sich auf die in den Richtlinien empfohlenen, wobei die **Perspektiven (C) „Etwas wagen und verantworten“ erweitern und (E) „Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen“** planungsleitend für die Unterrichtsreihe ist.³

Kinder und Jugendliche haben das Bedürfnis zu rangeln und ihre Kräfte zu messen. Dies ist für ihre psychische, soziale und körperliche Entwicklung bedeutsam. Jedoch wird es bei den Kindern und Jugendlichen zum Problem, wenn Fähigkeiten, Kenntnisse und Einstellungen fehlen, Zweikämpfe in kontrollierter und verantwortungsvoller Form auszutragen.

In den Jahrgangsstufen 5 und 6 geht es vorrangig darum, Grundlagen für Kämpfe mit engem Körperkontakt zu schaffen, bevor solche Inhalte pubertätsbedingt schwieriger werden. Des Weiteren müssen Fertigkeiten und Techniken des Zweikämpfens kooperativ unter Berücksichtigung der gegenseitigen Verantwortung gelernt und geübt werden, bevor sie im Kampf gegeneinander angewendet werden.

Die heutige Stunde ist die vierte in dem Unterrichtsvorhaben. Nachdem ich in den letzten Stunden an den Aspekten ‚Einführung von Ritualien‘, ‚Kooperationsspiele mit Anbahnung von Körperkontakt‘ und ‚Kämpfen um einen Gegenstand mit Erarbeitung erster Regeln‘ gearbeitet habe, bin ich so weit gekommen, dass in der heutigen Stunde die SuS erarbeitete Regeln im direkten Zweikampf anwenden, Kampfsituationen mit dem Partner erfahren und dabei Grenzen und Möglichkeiten des sportlichen Zweikampfes erkennen.

Die letzten Stunden haben gezeigt, dass der Drang der SuS in Zweikampfsituationen mit einem Gegenstand zu kämpfen sehr groß ist und verabredete Regeln von einem Großteil der SuS eingehalten worden sind. Die SuS haben erkannt, welche Regeln beim Kämpfen nicht erlaubt sind (siehe Plakat). Es hat sich aber auch gezeigt, dass die SuS Schwierigkeiten haben, Regeln zu erkennen, die beim Kämpfen erlaubt sind. Deswegen entscheide ich mich in der heutigen Stunde dafür, das Zweikämpfen mit direktem Körperkontakt einzuführen und dadurch weitere notwendige Regeln (wie z. B. die Stoppregel, freie Partnerwahl u.a.) zu erarbeiten. Der Einstieg in die Unterrichtsstunde erfordert die konsequente Weiterführung bisher bekannter Absprachen, z.B. der Begrüßung, Schmuck ablegen etc.

² Vgl., Ministerium für Schule, Wissenschaft und Forschung des Landes NRW (Hg.): Richtlinien und Lehrpläne für die Sekundarstufe I – Gesamtschule in Nordrhein-Westfalen; Richtlinien und Lehrpläne, Sport. Frechen 2001, S. 35.

³ Vgl., ebd., S. 26-32.

Zur allgemeinen Erwärmung habe ich das „**Sandwichspiel**“ (siehe Verlaufsplan) ausgewählt. Dieses Aufwärmspiel soll den Anlass bieten, zu erkennen, welche Entscheidungsmöglichkeiten die SuS bei unangenehmen Situationen haben, die Situation aufzulösen, da das aufeinander liegen von 4-5 SuS für darunter liegende SuS unangenehm sein kann.

Die SuS haben dieses Spiel in der letzten Stunde durchgeführt und es hat sich gezeigt, dass die von mir vorgegebenen Hinweise (Gewichtsverlagerung) und Regeln nicht von allen SuS eingehalten wurden. Im Sinne einer Lernprogression (Einhalten von Regeln) möchte ich dieses bekannte Spiel deshalb erneut aufgreifen.

In der Erprobungsphase sollen die SuS ihr Gleichgewicht an vier unterschiedlichen Bewegungsarrangements auf labiler Grundlage ausprobieren und mögliche Schwierigkeiten erfahren. Ich habe das Spiel „**Bleib unten**“ ausgewählt. Hier soll ein SuS aus der Bauchlage versuchen, auf ‚alle Viere‘ zu gelangen.

Auf Grund der geringen Mattenanzahl üben immer zwei SuS, die anderen beiden beobachten und achten auf die bisher erarbeiteten Regeln, insbesondere auf die Stoppregel. Weiterhin ist darauf zu achten, dass Rituale (Verbeugung vor und nach dem Kampf) und Zeichen des Lehrers befolgt werden, um Respekt gegenüber dem Partner zu zeigen und Überraschungsmomente (Verletzungsgefahr) vermieden werden sollen.

In der zweiten Erarbeitungsphase sollen die SuS eine weitere spielerische Kampfform „Schildkrötenwenden“ kennen lernen. Nun sollen die SuS versuchen, den Partner, der sich in der Bauchlage auf der Matte befindet, auf den Rücken zu drehen. Gerade an dieser Übung soll deutlich werden, welche Möglichkeiten man überhaupt hat, den Partner in die gewünschte Position zu bringen (schieben, drücken). Ebenso soll erkannt werden, dass die Gelenke, der Kopf und der Hals als empfindliche Körperregionen im Kampf tabu sein müssen. Die Beobachtungsaufgaben aus dem ersten Spiel für die Nichtakteure werden übernommen.

In einer anschließenden Reflexionsphase soll besprochen werden, in wie weit die bisher aufgestellten Regeln eingehalten wurden, aufgetreten Probleme sollen thematisiert werden. Weiterhin sollen die SuS benennen können, welche Regeln erlaubt sind, um ein faires Kämpfen zu gewährleisten und sie sollen einfache Lösungswege für Befreiungsaktionen nennen.

Die von mir geplante Unterrichtseinheit wird in ihrer Durchführung sicherlich einige Schwierigkeiten aufweisen. Probleme können in den beiden Reflexionsphasen auftreten. Zunächst soll das Aufwärmspiel die Notwendigkeit erkennen lassen, dass die Erstellung einer Kampfunterbindungsregel (Stopp-Regel), notwendig ist. Des Weiteren sollen die beiden Kampfsituationen in Bodenlage, Möglichkeiten und Grenzen induzieren, wie die gewünschte Auflösung der Kampfsituation erfolgen kann. Hier muss ich durch weitere Impulsfragen oder Anregungen Hilfestellungen geben. Ein weiterer Schwierigkeitsfaktor könnte sein, dass die vereinbarten Regeln nicht eingehalten werden. Da auf mindestens 7 Matten gleichzeitig gekämpft wird, spielt hier die Beobachtungsfähigkeit eine entscheidende Rolle. Hier bin ich einerseits auf die Mithilfe der Mitschüler angewiesen (Beobachter), oder ich muss frühzeitig das Kämpfen unterbrechen, um noch einmal zu verdeutlichen, wie wichtig die Einhaltung der Regeln ist.

Literatur:

Ministerium für Schule, Wissenschaft und Forschung des Landes NRW (Hrsg.):
Richtlinien und Lehrpläne für die Sekundarstufe I – Gesamtschule in Nordrhein-Westfalen;
Richtlinien und Lehrpläne, Sport. Frechen 2001

Rheinischer Gemeindeunfallversicherungsverband (Hrsg.):
Bausteine und Materialien für die Lehrerfortbildung. Kämpfen im Sportunterricht. Essen
2000.

4. VERLAUFSPLAN (60 Minuten)

Phasen	Inhaltliche Schwerpunkte / Operationen	Sozial- / Aktionsform	Medien / Geräte	Intentionen und Begründungen
Einstieg (5 Min)	<ul style="list-style-type: none"> Begrüßung Erläuterung des Stundenverlaufes Vorstellung des Aufwärmspiels mit Hinweis auf Regeln 	<ul style="list-style-type: none"> SuS versammeln sich in der Hallenmitte Lehrervortrag Schülerbreitag 		<ul style="list-style-type: none"> Informierend Transparenz schaffen in Bezug auf die Unterrichtsstunde Neugierde erwecken
Aufwärmen (ca. 5 Min.)	<p>Feuer, Wasser, Blitz, Erde: SuS laufen locker, fast erschlaft, durch die Halle und reagieren auf den Zuruf des Lehrers</p> <p>Feuer: Ein Feuer bricht aus und das Haus stürzt ein. Die SuS werfen sich auf den Bauch auf den Boden, rollen sich einmal komplett um ihre Längsachse und nehmen eine Schutzhaltung ein</p> <p>Wasser: Die Flut kommt. Die SuS steigen auf die Bänke und strecken Kopf, Arme und Fingerspitzen so hoch wie möglich (über Wasser)</p> <p>Blitz: Es donnert und bald folgt der Blitz. SuS flüchten an einen sicheren Ort (Weichböden) und erstarren stehend darauf.</p> <p>Erde: Jeweils zwei SuS ‚erden sich‘. Sie stellen ihre Fußspitzen aneinander, halten sich an den Armen fest, nehmen Körperspannung auf, lehnen ihre Oberkörper auseinander und stellen mit ihren Körpern „Bodenvasen“ dar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> frei in der Halle 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ vier Langbänke ✓ 2 Weichbodenmatten 	<ul style="list-style-type: none"> Motivation: spielerische Bewegungsmöglichkeiten psycho-physische Vorbereitung Miteinbeziehen der Materialien des Stationsbetriebes freier und spielerischer Kontakt zu den Geräten Wechsel zwischen Körperentspannung (Lauf) und Körperanspannung (Übungen)
Kognitive Phase I (10 Min.)	<p>Gelenktes Unterrichtsgespräch:</p> <ul style="list-style-type: none"> Impuls: Balance halten auf wackligem Untergrund in der Freizeit Aufbau der 8 Übungsstationen (2 x vier unterschiedliche Stationen auf jeder Seite) durch nacheinander organisierte Kleingruppen mit Hilfe von Arbeitskarten / bei abgeschlossenem Aufbau setzt sich die jeweilige Gruppe geschlossen vor die Station Die Stationsorte sind durch Zahlen und Farben (entsprechend der Arbeitskarten) kenntlich gemacht Sicherheitsüberprüfung: TÜV- Abnahme an den jeweiligen Stationen; Lehrer übergibt als TÜV-Prüfer ‚die TÜV-Plakette‘ (hängt die Arbeitskarte an die Wand) / gleichzeitig wird die Karte mit dem nachfolgenden Bewegungsauftrag (möglichst unauffällig) durch den Lehrer darunter geheftet SuS treffen sich im Plenum vor dem Regelplakat Erinnerung an erarbeitete Sicherheitsregeln beim Balancieren SuS wird mitgeteilt, das an den einzelnen Stationen Bewegungsaufträge hängen, die sie durchführen 	<ul style="list-style-type: none"> U-Gespräch SuS sitzen im Kreis L. verteilt nacheinander Arbeitskarten an die Kleingruppen SuS bauen die Stationen auf SuS sitzen vor den Stationen L. macht die ‚TÜV-Abnahme‘ SuS sitzen vor dem Regelplakat Lehrervortrag 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Plakat ✓ Arbeitskarten für den Aufbau ✓ TÜV-Bogen ✓ Karteikarten (grün und blau) mit Zahlen für Zuordnung zu den Stationen 	<ul style="list-style-type: none"> Anknüpfung an Erfahrungswelt der Kinder Förderung der Selbständigkeit Bewusstmachen, dass ein ordnungsgemäßer Aufbau der Stationen ein verletzungsfreies Üben gewährleistet Erkennen der Wichtigkeit der bisher erarbeiteten Regeln

	<p>sollen / Weitere Erklärung des Organisationsrahmens des Stationenbetriebes)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beobachtungsauftrag: In welche Richtungen bewegen sich die Unterlagen an den einzelnen Stationen? • SuS gehen in den Gruppen, wie sie am Aufbau beteiligt waren, zu der Station, die sie aufgebaut haben 	<ul style="list-style-type: none"> • Organisation der Kleingruppen 		<ul style="list-style-type: none"> • schnelle Gruppenbildung
Erprobung (4 x 3 Min.)	<p>Probieren und Üben an den Balancestationen (s. Anhang) unter Einhaltung der Bewegungsaufgabe und der vereinbarten Sicherheitsregeln</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wechsel erfolgt durch Signal des Lehrers / Stationen ‚rollen‘ nach unten) / jeweils farblich getrennt (gelb – grün) begibt sich die 1 zur 2, 2 zur 3, 3 zur 4 und die 4 geht nach oben • Lehrer beobachtet, hilft und gibt Hinweise 	<ul style="list-style-type: none"> • Stationsbetrieb • Kleingruppen (ca. vier SuS) • L. wechselt zwischen den Stationen 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 2 Weichbodenmatten ✓ 6 Matten ✓ 6 Langbänke ✓ 2 Sprungbretter ✓ 10 Gymnastikstäbe ✓ 4 kleine Kästen ✓ 2 Sitzbälle ✓ Laminierte Stations-, Arbeits- und Bewegungskarten 	<ul style="list-style-type: none"> • selbständiges Üben an den Stationen • Förderung der Verantwortung gegenüber den Mitschülerinnen und Mitschülern • Sammeln von unterschiedlichen ‚Balancier – Erfahrungen‘ auf labilem Untergrund • Kennen lernen unterschiedlicher Formen der Labilität (Welche Richtung) • Gleichgewichtssensibilisierung • Schulung der Balancierfähigkeit
Kognitive Phase II (10 Min.)	<p>Gelenktes Unterrichtsgespräch:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reflexion: In welche Richtungen haben sich die verschiedenen Untergründe bewegt? Wo war es besonders schwierig das Gleichgewicht zu halten? Was musstet ihr machen, um euer Gleichgewicht zu halten? • Impuls: Wie kann man die Bewegungsaufgaben verändern oder erweitern, ohne dass der Stationsaufbau verändert wird, sodass es schwieriger wird, im Gleichgewicht zu bleiben? (Mögliche Vorschläge: rückwärts Laufen, sich drehen, Figuren, z.B. Standwaage, darstellen, etwas zugeworfen bekommen, etwas transportieren) • SuS erhalten den Arbeitsauftrag, die Bewegungsanforderungen, ganz individuell innerhalb der vorgegebenen Stationen, zu variieren. 	<ul style="list-style-type: none"> • U-Gespräch • SuS sitzen im Kreis <ul style="list-style-type: none"> • SuS begeben sich wieder in die Kleingruppen 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Erbsensäckchen ✓ Löffel mit TT-Ball 	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexion über das eigene Balancierverhalten • Erkennen, dass verschiedene Untergründe unterschiedliche Auswirkungen auf das Balancierverhalten und auf die Balancierfähigkeit haben können • Neugierde wecken, neue Bewegungserfahrungen unter den vorgegebenen Bedingungen zu machen • Bewegungsabläufe eigenständig variieren, um die individuelle Herausforderung zu erhöhen
Anwendung (4 x 5 Min.)	<p>Probieren und Üben / Organisationsrahmen wie oben</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bereitstellen von Gegenständen zur individuellen Bewegungsgestaltung • Wechsel der Stationen, sodass alle durchlaufen werden 	<ul style="list-style-type: none"> • Stationsbetrieb • Kleingruppen (ca. vier SuS) • L. wechselt zwischen den Stationen 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Material wie in Erprobung 1 + ✓ Erbsensäckchen ✓ Löffel mit TT-Ball 	<ul style="list-style-type: none"> • selbständiges Üben an den Stationen • Förderung der Verantwortung gegenüber den Mitschülerinnen und Mitschülern • Sammeln von unterschiedlichen ‚Balancier – Erfahrungen‘ auf labilem Untergrund • Variieren der Bewegungsabläufe nach individuellem Bedürfnis • Gleichgewichtssensibilisierung • Verbesserung der Balancierfähigkeit
Reflexion und Ausklang	<p>Gelenktes Unterrichtsgespräch:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reflexion: Erfahrungsaustausch / Herstellen einer Verknüpfung zwischen den Stationen und dem Freizeitverhalten der Kinder (Bspl. Bank mit Stäben = Skateboard, etc.) 	<ul style="list-style-type: none"> • U-Gespräch • SuS sitzen im Kreis 		<ul style="list-style-type: none"> • Reflexion über gemachte Erfahrungen • Bezug zum Freizeitverhalten herstellen