



Studienseminar für das Lehramt an Gymnasien und Gesamtschulen

Hindenburgstr.76-78
45127 Essen

Schriftlicher Entwurf zur unterrichtspraktischen Prüfung gemäß § 34 Abs. 4 OVP am im Fach Sport

Studienreferendarin:

Fächer: Chemie, Sport

Schule:

Lerngruppe: GK 11 (27SuS, 17w/ 10m)

Ausbildungslehrer:

Zeit: 10:40 Uhr

Ort:

Prüfungskommission:

Vorsitzender:

bekannter Seminarvertreter:

fremde Seminarvertreterin:

Schulvertreterin:

1. Thema des Unterrichtsvorhabens:

Entwicklung einer individuell-optimalen Kugelstoßtechnik zur Weitenverbesserung auf Basis der eigenen konditionellen und koordinativen Voraussetzungen.

2. Thema der Unterrichtsstunde

Erarbeitung der elementaren Bewegungsmerkmale des Kugelstoßens zur Bewusstmachung der zentralen Bedeutung des Zusammenspiels dieser für eine gute Stoßweite.

2.1 Leitende pädagogische Perspektiven

A: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrung erweitern

D: Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen

2.2 Leitende Inhaltsbereiche

Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

3. Kernanliegen

Die Schülerinnen und Schüler (SuS) sollen erkennen, dass eine gute Stoßweite nur durch ein Zusammenspiel aller Merkmale erreichbar ist, indem sie mithilfe eines Stationenbetriebs die wesentlichen Bewegungsmerkmale des Kugelstoßens in ihrer Bedeutung erfahren.

4. Einordnung der Unterrichtseinheit in das Unterrichtsvorhaben

Die Unterrichtsreihe gliedert sich in acht Unterrichtsstunden bzw. vier Doppelstunden, in denen die SuS in der ersten Doppelstunde durch Zehnerpassen spielerisch das Stoßen entwickelt haben. In diesem Zusammenhang wurde der Unterschied zwischen Stoßen und Werfen thematisiert und der Fragestellung nachgegangen, warum die Kugel gestoßen und nicht geworfen wird. Im Anschluss folgt die heutige Stunde, in der die SuS die wesentlichen Bewegungsmerkmale des Kugelstoßens erfahren, erproben und kennen lernen. Nachdem die SuS die wesentlichen Merkmale, die sich aus Flugkurve, flüssiger Bewegungsausführung, Anlaufweg, akzentuierter Beinarbeit, Körperrotation und Armstreckung zusammensetzen, erfahren haben, können die SuS in den beiden darauf folgenden Doppelstunden ihre individuell-optimale Kugelstoßtechnik verbessern, indem sie die heute erarbeiteten Bewegungsmerkmale in ihren Bewegungsablauf integrieren. Dabei wird ebenfalls auf das Zusammenspiel der einzelnen Merkmale eingegangen, damit die Lernenden einen guten Überblick über die Kugelstoßtechnik erhalten und sich selbst und andere auch verbessern können. Jeder Schüler soll am Ende dieser Reihe durch seine individuelle Technik (z.B. Standstoß, Angleiten etc.) eine für sich optimale Weite erreichen. Durch Selbst- und Fremdbeobachtung haben die SuS zusätzlich die Möglichkeit ihre Technik zu verbessern und zu verfeinern.

5. Didaktisch-methodischer Begründungszusammenhang

5.1 Lerngruppe:

Der Kurs besteht aus 27 SuS (17w/10m). Ich kenne die SuS seit Februar 2010 und unterrichte sie seitdem zwei Stunden wöchentlich.

Ich habe den Kurs als motiviert und hilfsbereit kennen gelernt. Bei teamorientierten Arbeitsformen bilden sie in der Regel eine harmonische Gemeinschaft und kooperieren gut miteinander. Durch die bisherigen Unterrichtsvorhaben wurde mir deutlich, dass der Kurs ein hohes Maß an Bewegungsfreude besitzt, was sich auch in der Motivation, aktiv am Sportunterricht teilzunehmen, widerspiegelt. Mittlerweile zeigen sie zudem eine gute und aktive Mitarbeit in kognitiven Phasen.

Inaktive SuS werden aktiv in die Mitgestaltung der Stunde eingebunden, indem sie das Kommando im Stationenbetrieb übernehmen, wodurch sie den Ablauf der Stunde konstruktiv mitstrukturieren.

6. Sachanalyse/ thematische Legitimation der Unterrichtseinheit

Der in den Richtlinien und Lehrplänen formulierte Doppelauftrag: Entwicklungsförderung durch Bewegung, Spiel und Sport sowie Erschließung der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur akzentuiert in fachspezifischer Hinsicht den Bildungsauftrag des Gymnasiums. Das primäre Ziel ist die Entwicklung einer mündigen und sozial verantwortlichen Persönlichkeit sowie die Ausbildung von grundlegenden Fähigkeiten, Fertigkeiten und Kenntnissen (vgl. RuL Sport).

Durch das Unterrichtsvorhaben: „Entwicklung einer individuell-optimalen Kugelstoßtechnik zur Weitenverbesserung auf Basis der eigenen konditionellen und koordinativen Voraussetzungen“ und insbesondere in der vorliegenden Unterrichtsstunde: „Erarbeitung der elementaren Bewegungsmerkmale des Kugelstoßens zur Bewusstmachung der zentralen Bedeutung des Zusammenspiels dieser für eine gute Stoßweite“ sollen die SuS eigenständig Erfahrungen sammeln und die wichtigsten Bewegungsmerkmale des Kugelstoßens erfahren und erkennen.

Da die SuS häufig nicht die konditionellen und koordinativen Voraussetzungen mitbringen, steht die Entwicklung einer individuell-optimalen Technik und nicht eine Abbilddidaktik von Olympiasiegern oder anderen erfolgreichen Leistungssportlern im Vordergrund. Die Idee der Weitenoptimierung wird dennoch dahingehend umgesetzt, dass die Lernenden mit ihren individuellen Voraussetzungen die Bewegungsaufgabe, möglichst weit zu stoßen, bestmöglich umsetzen sollen. Dazu ist eine korrekte und flüssige Summation von Teilimpulsen grundlegend. In einem explorativen Umgang mit verschiedenen Einflussfaktoren nehmen die SuS leistungsabhängige Faktoren für das Erreichen einer möglichst großen Stoßweite wahr. Weil mit der Komplexität spezieller Techniken auch der Schwierigkeitsgrad steigt, einzelne Bewegungsteile erfolgreich aufeinander abzustimmen, steht vor ersten Erfolgserlebnissen eine teilweise schleppend erscheinende Übungsphase, die im zeitlichen

Rahmen des Sportunterrichts kaum zu befriedigenden Ergebnissen führt. Am Ende einer Stunde bleibt oft die Fehlattri-bution seitens der SuS, dass sie Kugelstoßen einfach „nicht können“. Techniken dienen im Sport dazu, eine Bewegungsaufgabe optimal zu lösen, diese müssen den Voraussetzungen der Individuen entsprechend angepasst werden.

Zur Erwärmung dient ein bekanntes Spiel, was den organisatorischen Aufwand reduziert und zugleich die erlernten Aspekte der Vorstunde wieder aufgreift. Aus Sicherheitsgründen wird mit Medizinbällen anstatt mit Kugeln gespielt. Leichtere Bälle wie Gymnastik- oder Volleybälle sind ebenfalls ungeeignet, da sie zum Stoßen zu leicht sind und nicht auf die späteren Bewegungsabläufe erwärmend vorbereiten. Der Stationenbetrieb stellt das zentrale Instrument der Stunde dar, wodurch eine formale Öffnung des Unterrichts entsteht, diese wird durch eine inhaltliche Öffnung noch ergänzt. Es werden keine schematischen Bewegungsabläufe der Lehrerin vorgegeben, sondern es werden den SuS im Rahmen von Stationen Aufgaben gestellt, die es zu lösen gilt.

Die SuS erarbeiten das in verschiedene Teilaspekte differenzierte Thema im Rahmen von Stationen somit weitgehend selbstständig. Das übergreifende Lernziel des Unterrichts ist auf die vorgesehenen Lernziele der verschiedenen Stationen abgestimmt (vgl. www.fssport.de). Die Stationen strukturieren das Thema und die Arbeit stark vor, wodurch die Anforderungen für die SuS transparenter werden. Die Lernenden erhalten zu Beginn des Stationenbetriebs ein Arbeitsblatt mit dem Arbeitsauftrag, die typischen Bewegungsmerkmale der Stationen zu benennen sowie ihre Erfahrungen zur Erreichung der bestmöglichen Weite zu notieren. Das Arbeitsblatt dient als Basis für die Reflexionsphase und für die folgenden Unterrichtsstunden. Die Verweildauer an den Stationen ist so gewählt, dass die Schüler genügend Zeit haben die verschiedenen Formen der Bewegungsausführung zu erproben und sich danach Notizen zu machen. Damit die Lernenden die Stationen richtig begreifen und erfahren können, werden die Stationen vor Beginn zusammen durchgegangen, wodurch ich Schwierigkeiten entgegenwirke und den SuS Klarheit verschaffen möchte. Sollte es dennoch Probleme geben, stehe ich zur Verfügung, um helfend einzugreifen.

Durch den Stationenbetrieb wird zusätzlich die Methodenkompetenz der SuS erweitert und ein Anknüpfungspunkt zur freien Unterrichtsform entsteht. Die Arbeitsaufträge der SuS sind klar strukturiert, haben aber dennoch eine sehr freie Wirkung. Die SuS verbessern ihre Wahrnehmungsfähigkeit, indem sie kontrastive Erfahrungen sammeln. Die Kugelgewichte liegen unter der Norm für Wettkämpfe, da es nicht das Ziel ist unter Normbedingungen zu stoßen, sondern oft zu stoßen und vielseitige Erfahrungen zu sammeln. Durch zu hohes Gewicht würden richtige Bewegungsabläufe zudem erschwert. Aus Sicherheitsgründen wird nur auf Kommando und auch nur in eine Richtung gestoßen. Diese Regelungen verleihen der Stunde weiterhin Struktur.

Durch die Arbeitsaufträge der Arbeitsblätter übernehmen die SuS Verantwortung für ihre Ergebnisse und präsentieren diese in der anschließenden Reflexionsphase. Der Erfolg wird infolgedessen in die Hände der SuS gelegt. Die Vorgehensweise ist ganzheitlich und schülerorientiert, sie fördert zudem die Selbstständigkeit, womit sie durch den Doppelauftrag von Schulsport legitimiert ist. Die selbstständige Auseinandersetzung mit den einzelnen Bewegungsmerkmalen lässt sich im Hinblick auf ein bewusstes, theoriegeleitetes Lernen der SuS in der Oberstufe begründen. Durch die selbstständige Erarbeitung elementarer Zusammenhänge des Kugelstoßens durch die SuS werden in dieser Unterrichtsstunde die bedeutsamen pädagogischen Perspektiven „Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrung erweitern“ sowie „Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen“ umgesetzt. Die Theorie des differenziellen Lernens findet hier ihre Anwendung, da die Bewegungsaufgaben individuell gelöst werden. Die Variation der Bewegungen im weiteren Umkreis eines absoluten Bewegungsideals ist für das differenzielle Lernen grundlegend. „Bewegungsfehler“ sollen zu einer Neubewertung führen. Diese Fehler, die nach traditionellen Trainingsmethoden zu vermeiden sind, werden bewusst in den Trainingsprozess integriert, um auf dieser Basis Verbesserungen zu erarbeiten. Im Gegensatz zu traditionellen Trainingsansätzen wird beim differenziellen Lernen der Begriff „Fehler“ durch Schwankung ersetzt. Schwankungen in der Bewegungsausführung sind für den Lernprozess wichtig und werden deshalb gezielt im Lernprozess eingesetzt, da die Bewegungsausführung dadurch verfeinert wird. Aus bisher vorliegenden Forschungsergebnissen geht hervor, dass das differenzielle Lernen und Lehren besonders zur Bewältigung größerer Trainingsgruppen geeignet ist, da alle SuS individuell lernen können, was häufig zu einer erhöhten Motivation und Effektivität führt (vgl. Wikipedia: differenzielles Lernen).

In diesem Zusammenhang stellt die Theorie ein personenübergreifendes Bewegungsideal in Frage, was der Abbilddidaktik von Olympiasiegern entsprechen würde und die Idee einer individuell optimal erprobten Technik bestärkt. In dieser Stunde steht jedoch nicht wie beim differenziellen Lernen die explizite Leistungsverbesserung im Vordergrund, sondern die Wahrnehmungsfähigkeit der SuS soll durch kontrastive Erfahrung verbessert werden. Ziel ist eine eher kognitive Bewusstmachung der Kugelstoßmerkmale, um in den nachfolgenden Stunden diese für eine individuell-optimale Kugelstoßtechnik zu nutzen und in Bewegungsabläufe umsetzen zu können.

Die Stationskarten wurden der Zeitschrift „Sportpädagogik“ entnommen und müssen meines Erachtens weder ergänzt noch reduziert werden, da die für das Kugelstoßen essentielle Ganzkörperbewegung (Beine, Hüfte und Arm) sowie die Flughöhe, der Anlaufweg und die flüssige Bewegungsausführung grundlegend für eine erfolgreiche Weite im Kugelstoßen sind.

Verschiedene Möglichkeiten der Bewegungsausführung (z.B. Länge des Anlaufweges) werden bewusst ermöglicht, damit zielgerichtet eine räumliche, dynamische oder zeitliche Variabilität innerhalb einer Bewegung entstehen kann, was der Technik eine individuelle Note verleiht (vgl. www.fssport.de).

In dieser Stunde werden Aspekte, wie das nicht erlaubte Übertreten des Kugelstoßrings noch nicht thematisiert, da es zu diesem Zeitpunkt noch keine bedeutsame Rolle einnimmt und erst in den folgenden Stunden zur Anwendung kommt.

Alternativ zum Stationenlernen hätten die Merkmale von mir vorgegeben oder eventuell mit Filmmaterial oder Arbeitsblättern erarbeitet werden können. Ich habe mich aber bewusst dagegen entschieden, da ich es für lehrreicher halte, dass die Lernenden eigenständig Erfahrungen sammeln, wie oben bereits erläutert. Nach der Erarbeitung aller Stationen soll die abschließende Auswertungsphase dazu dienen, die jeweiligen Erfahrungen zu reflektieren und mögliche Lösungsansätze herauszustellen. Ziel der Reflexionsphase ist es, dass die SuS sich durch die konkrete Verbalisierung nochmals deutlich bewusst machen, dass ein Zusammenspiel aller Merkmale für eine optimale Weite ausschlaggebend ist.

Die einzelnen Stationen werden der Reihe nach besprochen, indem die SuS die typischen Merkmale der Stationen benennen und anschließend ihre Erfahrungen, mit denen sie die bestmögliche Weite erzielt haben, beschreiben. Durch diese kognitiv-erfahrungsorientiert angelegte Stunde haben die Lernenden in den nachfolgenden Stunden die Möglichkeit ihre individuelle Kugelstoßtechnik zu verbessern. Durch den Ausblick auf die nächste Stunde werden diese Erwartungen für die SuS transparenter gemacht.

7. Verlaufsplan

U- Phase	Inhalte	Organisation Unterrichtsform Medien	Did.-meth. Kommentar
Begrüßung und Organisation	Skizzierung	Sitzkreis Lehrerinfo	Transparenz
Problemorientiertes Erwärmungsspiel	Zehnerpassen	4 Mannschaften	Zur spezifischen Erwärmung
Erarbeitung	Bewegungsmerkmale beim Kugelstoßen	Stationsbetrieb	Handlungsorientierter Zugang zum Thema
Reflexion	Erfahrungsaustausch Ausblick auf die nächste Stunde	Sitzkreis Unterrichtsgespräch	Sicherung des Erstzugangs der Bewegungsmerkmale, um eine Basis zur weiteren Erarbeitung in der nächsten Stunde zu haben.

8. Literaturverzeichnis

Ministerium für Schule, Wissenschaft und Forschung des Landes Nordrhein- Westfalen, Richtlinien und Lehrpläne für die Sekundarstufe II an Gymnasium für das Fach Sport; Düsseldorf 2002; Ritterbach Verlag

M. Kostka, P. Köster; Kompetent unterrichten; Leipzig 2005, Klett Verlag S. 134-135

M. Giese, J. Hasper; Zeitschrift Sportpädagogik 1/2005; Praxis im Blickpunkt S. 43-49

Internetadresse: Wikipedia über Differenzielles Lernen:
http://de.wikipedia.org/wiki/Differenzielles_Lernen
letzter Zugriff am 10.04.2010

Fssport.de
<http://www.fssport.de/Entwuerfe/Sto%DFtechnik.pdf>
und
<http://www.fssport.de/Entwuerfe/Kugelneu.pdf>
letzter Zugriff am 30.03.2010

Ich versichere, dass ich die schriftliche Planung eigenständig verfasst, keine anderen Quellen und Hilfsmittel als die angegebenen benutzt und die Stellen der schriftlichen Planung, die anderen Werken dem Wortlaut oder Sinn nach entnommen sind, in jedem einzelnen Fall unter Angabe der Quelle als Entlehnung kenntlich gemacht habe. Das Gleiche gilt auch für beigegebene Zeichnungen, Kartenskizzen und Darstellungen.

Plakat:

Merkmale für eine gute Stoßweite:

- **Abstoßwinkel (ca. 45°)**
- **Abstoßzone (je größer umso besser)**
- **Flüssige Bewegungsausführung (je flüssiger umso besser)**
- **Armbewegung (Armstreckung beim Abstoß)**
- **Rumpfrotation (bis die Hüfte frontal nach vorne zeigt)**
- **Beinarbeit (stark akzentuierte/aktive Beinarbeit)**

Ein Zusammenspiel aller Merkmale ist für eine gute Stoßweite verantwortlich

Name: _____

Bewegungsmerkmale des Kugelstoßens

	Typisches Merkmal der Station	Erreichen der bestmöglichen Weite durch....
Station 1		
Station 2		
Station 3		
Station 4		
Station 5		
Station 6		

Station 1

Aufgabe

Eine Zauberschnur wird zwischen zwei Hochsprungständer gespannt.

Stoße über die Schnur. In welcher Höhe muss die Schnur sein, damit du eine optimale Weite erreichen kannst?

Station 2

Aufgabe

Variiere die Größe der Abstoßzone, mache sie größer und kleiner. Nutze beim Stoßen die gesamte Größe der Abstoßzone. Wie groß muss der Abstoßwinkel sein, damit du eine optimale Weite erreichst.

Tipp

Die Größe der Abstoßzone kann mit Springseilen markiert werden.
Beim Stoßen sollten keine zu leichten Kugeln verwendet werden

Station 3

Aufgabe

Variiere die Flüssigkeit deines Bewegungsablaufs. Stoße abwechselnd so abgehäckt wie möglich und so gleichmäßig wie möglich. Wie muss dein Bewegungsablauf sein, damit du eine optimale Weite erreichst?

Tipp

Diese Übung kann im Stand oder aus der Bewegung vollzogen werden. Der Effekt wird deutlich, solange die Bewegungsausführungen nur in der gestellten Aufgaben variieren und ansonsten möglich identisch bleiben

Station 4

Aufgabe

Stoße so weit du kannst!

Dein Stoßarm wird mit einem doppelt gewickelten Parteiband zwischen Daumen/ Zeigefinger und Ellenbogen fixiert, so dass du den Arm nicht mehr strecken kannst

Nimm das Parteiband ab und versuche, die Stöße des ersten Durchlaufs zu wiederholen. Diesmal jedoch mit Einsatz des Armes.

Tipp

Das Ergebnis wird umso anschaulicher, je weniger die Bewegungsausführung zwischen den Versuchen a.) und b.) verändert wird. Es empfiehlt sich, diese Station im Stand durchzuführen.



Station 5

Aufgabe

Stoße so weit du kannst!

- a.) Stelle dich frontal zur Stoßrichtung. Nimm den Ellebogen des Stoßarmes auf Schulterhöhe. Ein Partner stellt mit angestellter Handfläche Kontakt zu deinem Oberarm her, so dass eine Ausholbewegung durch Oberkörperverdrehung verhindert wird.
- b.) Nun sollst du Stöße durchführen, bei denen du die Rotation des Oberkörpers besonders betonst.



Station 6

Aufgabe

Stoße so weit du kannst!

- a.) Stoße knieend von einem kleinen Kasten.
- b.) Nun stoße aus einer stark akzentuierten Beinbewegung heraus

