



Zentrum für schulpraktische Lehrerbildung Essen
Seminar Gy/Ge

Schriftliche Arbeit gemäß § 32 (5) OVP im Fach

Sport

Prüfling:

Ausbildungsschule:

Datum der Prüfung:

Unterrichtszeit: 11.40 – 12.40 Uhr

Kurs: G 10

Raum: Turnhalle

Lerngruppengröße: 28 SuS (15w/13m)

Thema der unterrichtspraktischen Prüfung:

Erarbeitung von Strategien zur Steigerung der Ruhe und Konzentration vor dem Wurf (Puls- und Atemregulation) zur Optimierung der Gewinnchancen im Hallenbiathlon

Bezeichnung des zugehörigen Unterrichtsvorhabens:

Laufen in verschiedenen Situationen zur Verbesserung der individuellen Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf körperliche Belastung

Prüfungsausschuss:

Vorsitz:

Seminarausbilder:

(an der Ausbildung beteiligt)

Seminarausbilder:

(an der Ausbildung nicht beteiligt)

Inhaltsverzeichnis

1	Unterrichtsvorhaben	1
1.1	Thema des Unterrichtsvorhabens.....	1
1.2	Gliederung des Unterrichtsvorhabens	1
1.3	Curriculare Legitimation.....	1
1.4	Fachdidaktische Einordnung	3
1.5	Lerngruppenanalyse	4
1.6	Bedeutung der Stunde im UV.....	4
2	Unterrichtsstunde	5
2.1	Thema der Stunde	5
2.2	Kernanliegen	5
2.3	Lernvoraussetzungen	6
2.4	Zentrale Inhalte und didaktische Reduktion/Didaktisch-methodische Entscheidungen	6
2.5	Erwartete Schwierigkeiten und Handlungsalternativen	9
2.6	Verlaufsplan	10
	Literatur.....	11
	Anhang	12

1 Unterrichtsvorhaben

1.1 Thema des Unterrichtsvorhabens

Laufen in verschiedenen Situationen zur Verbesserung der individuellen Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf körperliche Belastung

1.2 Gliederung des Unterrichtsvorhabens

Unterrichtseinheit (UE)	Themen/ Inhalte
1. UE	Zeitschätzläufe als Grundlage zur Erarbeitung eines gleichmäßigen Lauftempo
2. UE	Mattenrutschen als Basis für die exemplarische Erarbeitung der Unterschiede zwischen Sprint und Ausdauerlauf – Bewegungsmerkmale des Laufschriffs
3. UE	Hallenbiathlon als Grundlage für die Erprobung des Zusammenhangs zwischen ausdauernder Belastung und ihrer Auswirkung auf feinmotorische Bewegungen
4. UE	Erarbeitung von Strategien zur Steigerung der Ruhe und Konzentration vor dem Wurf (Puls- und Atemregulation) zur Optimierung der Gewinnchancen im Hallenbiathlon
5. UE	„Lauf Mensch ärgere dich nicht“ zur Erarbeitung des Antrittstempos bei Ausdauerläufen

1.3 Curriculare Legitimation

Das schulinterne Curriculum des Gymnasiums Essen-Werden sieht vor, dass das Bewegungsfeld „Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik“ obligatorisch im zweiten Halbjahr der Jahrgangsstufe sieben bearbeitet wird.¹ Im vorliegenden Unterrichtsvorhaben wird der Gegenstand Laufen in den Fokus gerückt werden. Das Unterrichtsvorhaben wird durch den Kernlehrplan legitimiert:

Bewegungsfelder, Sportbereiche und inhaltliche Kerne²

Leitendes/r Bewegungsfeld/ Sportbereich	inhaltliche Kerne
1) Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen	<ul style="list-style-type: none"> - Auf- und Abwärmen - Fitness- und Konditionstraining - Funktionsgymnastik, Haltungsaufbau (z.B. Rückenschule), Entspannungsmethoden
Weiteres/r Bewegungsfeld/ Sportbereich	inhaltliche Kerne
3) Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	<ul style="list-style-type: none"> - grundlegende leichtathletische Disziplinen (Sprint, Weit- und Hochsprung, Wurf und Stoß) - Formen ausdauernden Laufens - leichtathletischer Mehrkampf

¹ Entnommen aus dem noch nicht veröffentlichten schulinternen Curriculum des Gymnasiums Essen-Werden

² Entnommen aus dem Kernlehrplan G8 für Gymnasien und Gesamtschule S. 19f. Besonders bedeutende Inhalte für das Unterrichtsvorhaben wurden Fett unterlegt.

Inhaltsfelder und Inhaltliche Schwerpunkte³

<i>Leitendes Inhaltsfeld</i>	<i>inhaltliche Schwerpunkte</i>
a) Bewegungsstruktur und Bewegungslernen	<ul style="list-style-type: none"> - Wahrnehmung und Körpererfahrung - Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen - Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens
<i>Weiteres Inhaltsfeld</i>	<i>inhaltliche Schwerpunkte</i>
d) Leistung	<ul style="list-style-type: none"> - Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (u.a. physische Leistungsvoraussetzungen wie Kraft Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination) - Methoden der Leistungssteigerung (am Beispiel ausgewählter Bewegungsfelder und Sportbereiche) - Differenziertes Leistungsverständnis (z.B. relative und absolute, normierte und nicht normierte Leistungsmessung und -bewertung)
f) Gesundheit	<ul style="list-style-type: none"> - Unfall und Verletzungsprophylaxe - Grundlegende Aspekte der Gesundheitsförderung und gesundheitliche Auswirkungen des Sporttreibens - Unterschiedliche Körperideale und Verhaltensweisen unter gesundheitlicher Perspektive

Kompetenzerwartungen in den Jahrgangsstufen 7 bis 9⁴

Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (1)
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz
<p><i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • sich selbstständig funktional – allgemein und sportartspezifisch – aufwärmen und entsprechende Prozesse funktionsgerecht planen, • ausgewählte Faktoren psycho-physischer Leistungsfähigkeit (u. a. Anstrengungsbereitschaft, Ausdauer) gemäß den individuellen Leistungsvoraussetzungen weiterentwickeln und dies in sportbezogenen Anforderungssituationen – auch unter Druckbedingungen – zeigen.
Methodenkompetenz
<p><i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • einen Aufwärmprozess nach vorgegebenen Kriterien zielgerichtet leiten, • grundlegende Methoden zur Verbesserung psycho-physischer Leistungsfaktoren benennen, deren Bedeutung für den menschlichen Organismus unter gesundheitlichen Gesichtspunkten beschreiben sowie einen Handlungsplan für die Verbesserung dieser Leistungsfaktoren (u. a. der Ausdauer) entwerfen und umsetzen.
Urteilskompetenz
<p><i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • ihre individuelle psycho-physische Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Belastungssituationen – auch unter dem Aspekt der Eigenverantwortung – beurteilen,

³ Entnommen aus dem Kernlehrplan G8 für Gymnasien und Gesamtschule S. 17.

⁴ Entnommen aus dem Kernlehrplan G8 für Gymnasien und Gesamtschule S. 29f.

^{2/3} Besonders bedeutende Inhalte für das Unterrichtsvorhaben wurden Fett unterlegt.

1.4 Fachdidaktische Einordnung

„Der Begriff Ausdauer wird im Sport und in der Fachliteratur sehr weit gefasst, da die Ausdauer als eine grundlegende motorische (konditionelle) Fähigkeit in vielfältiger Form auftritt.“ (Brandes, Roscher, Schröder, 2010: 366) Ausdauer beschreibt das Durchhaltevermögen für eine bestimmte Aufgabe. Insbesondere beschreibt sie die Widerstandsfähigkeit des Sportlers bei beginnender Ermüdung (Ermüdungswiderstandsfähigkeit) und eine verbesserte Erholungsfähigkeit. (vgl. Brandes, Roscher Schröder, 2010: 366f)

Ausdauer ist bei den Schülerinnen und Schülern (SuS) ein sehr unbeliebter Gegenstand für den Sportunterricht. „Nach wie vor verbinden Schüler Ausdauertraining mit Atemnot, Schmerzen, Monotonie und Unwohlsein(Günther, 2004: 271).“

In dem vorliegenden Unterrichtsvorhaben soll das Laufen, im Sinne des mehrperspektivischen Unterrichts, unter verschiedenen Ansprüchen umgesetzt werden. Dafür wird das Laufen unter dem Aspekt des „Fitness- und Konditionstrainings“ (KLP: 19) unterrichtet (z.B. Zeitschätzläufe), um den SuS eine Selbsteinschätzung in Bezug auf die Tempowahl bei vorgegebener Zeit zu ermöglichen.

„Schülerinnen und Schüler sollen im Unterricht erfahren und reflektieren, dass ein Inhalt, wie z. B. das Laufen in unterschiedlicher Weise Sinn machen, mit Sinn belegt werden kann: nicht nur als sportliche Herausforderung in der Leichtathletik, als instrumentelle Technik in vielen anderen Sportarten, sondern auch als gesundheitlich bedeutsame Praxis, als Material ästhetischer Bewegungsgestaltung oder als Quelle eindrücklicher Körpererfahrungen.“ (Kurz, 2008: 1)

Darüber hinaus sollen die SuS physische und psychische Reaktionen des Körpers auf Belastung kennenlernen und die eigene Körperwahrnehmung intensivieren. Sie sollen Belastung sowie Erholung wahrnehmen, um ein entspanntes Laufen erleben und üben zu können. Dabei soll im Sportunterricht nicht die Idee verfolgt werden, Ausdauer zu trainieren. In einem dreistündigen Sportunterricht kann dies nicht geleistet werden. Ausdauertraining muss regelmäßig zwei- bis dreimal pro Woche durchgeführt werden, um physiologische Anpassungserscheinungen (Adaptation) zu erreichen. Ziel ist es vielmehr, Spaß am Laufen zu bekommen und dies in den Alltag zu übertragen. (vgl. Wastl, S. 1)

„Wenn man den Aspekt des lockeren (gut koordinierten) und gleichmäßigen Laufens in den Mittelpunkt der unterrichtlichen Bemühungen stellt und primär das Ziel hat, dass die Schüler/innen überhaupt eine längere Strecke laufen können, können die eigenen Erfahrungen zum Hauptinteresse werden.“ (Wastl: 1)

Um die Motivation der SuS aufrecht zu erhalten, ist es wichtig, ihnen unmittelbare Erfolgserlebnisse zu ermöglichen. Der individuelle Leistungsfortschritt ist daher als Ziel des Unterrichtsvorhabens zu betrachten, wobei dieser für die SuS kontinuierlich nachvollziehbar sein muss. Aus diesem Grund wird den SuS im Laufe des Unterrichtsvorhabens immer wieder

die Möglichkeit gegeben, eigene Leistungen zu überprüfen und Fortschritte zu diagnostizieren. Häufig kann dies sogar im Verlauf einer Unterrichtseinheit realisiert werden (z.B. Zeitschätzläufe).

Die Erfahrungen der SuS können in ihren Alltag übertragen werden und somit den Erziehungsauftrag des Fachs Sport verfolgen und verwirklichen.

Im gesamten Unterrichtsvorhaben wird immer wieder auf die Methode der reflektierten Praxis zurückgegriffen. „Gerade im Fach Sport hat das Erfahren am eigenen Leibe für die Lernenden eine gewisse Monopolstellung; nicht zuletzt auch deshalb, weil eine abstrakte und auch theoretische Erschließung des Lerngegenstandes bereits in nahezu allen anderen Schulfächern praktiziert wird.“(Serwe-Pandrick,Thiele, 2012:32)

1.5 Lerngruppenanalyse

Die Lerngruppe setzt sich aus 15 Mädchen und 13 Jungen zusammen. Die SuS der Klasse sind größtenteils sportbegeistert und motiviert. Der Ausbildungslehrer Herr Overbeck unterrichtet die Klasse 7d seit einem Jahr. Es herrscht eine freundliche und offene Lernatmosphäre, die das Mitwirken der SuS am Gelingen des Sportunterrichts akzentuiert und einfordert. Daraus resultiert, dass die SuS offene Aufgabenstellungen erarbeiten können und motiviert sind den Unterricht weiterzubringen und Lösungen zu finden.

Die Referendarin hospitiert seit Dezember in der Lerngruppe. Lerngruppe und Lehrperson hatten somit die Möglichkeit sich aufeinander einzustellen.

Viele der SuS treiben in ihrer Freizeit Sport im Verein. Aus diesem Grund ist die Klasse sehr leistungsorientiert und stark auf die Sportarten bezogen. Häufig fällt es ihnen schwer über den Kontext der Sportart hinaus zu sehen. Durch das vorangegangene Unterrichtsvorhaben, in dem die SuS über mehrere Wochen in Kleingruppen Akrobatikchoreographien erarbeitet haben, ist das Arbeiten miteinander und die Absprache untereinander ein eingeübter Prozess für die SuS.

Die Bedingungen für den Sportunterricht am Gymnasium Essen-Werden sind gut. Die Hallen bieten ausreichend Material. Defektes Material wird schnell ersetzt, sodass man nur selten vor dem Problem steht, dass nicht genügend oder gar kein Material vorhanden ist.

1.6 Bedeutung der Stunde im UV

In den vorangegangenen Unterrichtseinheiten haben die SuS Formen der ausdauernden Belastung kennengelernt. Sie unterscheiden das Laufen unter der Zielsetzung, möglichst lange zu Laufen (moderates Lauftempo, z.B. bei Zeitschätzläufen) und des wettkampforientierten Laufens. (gesteigertes Tempo, z.B. beim Biathlon) Darüber hinaus haben sie Grundprinzipien des Laufschriffs erarbeitet. Sie können das Laufen vom Gehen

abgrenzen und kennen Merkmale eines gelenkentlastenden Laufstils. Um diese Inhalte für das Alter der SuS angemessen zu vermitteln wurden den SuS Merksätze und bildliche Vorstellung angeboten. („Laufen ohne Schnaufen“, „Man läuft gut und gesund, wenn man so leise wie möglich Lläuft!“)

In der vorliegenden Unterrichtseinheit werden die Wahrnehmung des eigenen Körpers und die individuelle Einflussnahme auf seine Reaktionen thematisiert. Dabei werden die Auswirkungen hoher Belastung auf den Körper erarbeitet und Strategien zum Beeinflussen der körperlichen Reaktionen entwickelt.

Der Biathlon wurde gewählt, da er exemplarisch verdeutlichen kann, welche Reaktionen hohe Belastungen beim Körper hervorrufen. Die spezielle Verbindung von hoher Belastung und feinmotorischen Bewegungen gibt den SuS die Möglichkeit, sinngelitet körperliche Reaktionen zu erkennen und zu interpretieren.

Im weiteren Verlauf des Unterrichtsvorhabens wird die individuelle Krafteinteilung während eines Ausdauerlaufs thematisiert. Dabei soll insbesondere das Antrittstempo bei einer Ausdauerbelastung in den Fokus gerückt werden. Den SuS soll bewusst werden, dass die anfängliche Kraftersparnis und somit das Überwinden des Impulses, schnell loszulaufen, am Ende des Laufes einen Krafteinbruch verhindern kann. Die SuS erkennen so, dass auf den ersten Blick kontraproduktive Strategien letztendlich bessere Ergebnisse fördern können.

2 Unterrichtsstunde

2.1 Thema der Stunde

Erarbeitung von Strategien zur Steigerung der Ruhe und Konzentration vor dem Wurf (Puls- und Atemregulation) zur Optimierung der Gewinnchancen im Hallenbiathlon

2.2 Kernanliegen

Die SuS optimieren ihr Verhalten während des Hallenbiathlons, im Hinblick auf die Verbesserung der individuellen Gesamtrundenzahl, indem sie Strategien zur Steigerung der Ruhe und Konzentration vor dem Wurf (durch Puls- und Atemregulation) entwickeln und anwenden.

2.3 Lernvoraussetzungen

Die SuS haben im Verlauf des Unterrichtsvorhabens das einstimmende Aufwärmen durch Zeitschätzläufe kennengelernt und übernehmen selbstständig die Organisation dieser Phase. Dabei wird Wert darauf gelegt, dass ein gleichmäßiges gemäßigtes Tempo gelaufen wird. Die SuS notieren ihre Zeiten, um eine Leistungssteigerung innerhalb der Unterrichtsreihe sichtbar zu machen und den SuS diese zu verdeutlichen.

Die SuS sind vor allem in Wettkämpfen sehr motiviert und verfolgen stets das Ziel zu gewinnen. Dies wird vor allem von den Jungen der Klasse stark nach außen transportiert. Die SuS können aber bereits unter Wettkampf- und Trainingssituationen unterscheiden. Ihnen ist bewusst, dass beim Biathlon schnelles Laufen und bei Zeitschätzläufen ein gemäßigtes Tempo sinnvoll und zielführend ist.

Einzelne SuS der Klasse ziehen sich häufig aus dem Unterrichtsgeschehen heraus und zeigen, auch aufgrund ihrer geringen motorischen Kompetenzen, wenig Motivation und Teamgeist. Im Verlauf des Unterrichtsvorhabens ist es aber gelungen, die SuS durch Gespräch und Reflexion in das Unterrichtsgeschehen einzubinden und zu motivieren, eigene Lösungen zu präsentieren.

2.4 Zentrale Inhalte und didaktische Reduktion/Didaktisch-methodische Entscheidungen

Das Ziel der heutigen Unterrichtseinheit ist es, Strategien zur Puls- und Atemregulation bei hohen Belastungen zu erarbeiten. Dafür wird exemplarisch die Wurfsituation im Hallenbiathlon herangezogen. Der Sinn und die Relevanz eines ruhigen und konzentrierten Verhaltens vor dem Wurf sind für die SuS deutlich, da sie aufgrund der Wettkampfsituation möglichst wenige Fehlversuche beim Werfen erreichen wollen.

Beim Hallenbiathlon werden der Skilanglauf und das Schießen des klassischen Biathlons auf die Hallensituation übertragen und durch Laufen und Werfen ersetzt. Skilanglauf und Laufen stellen eine Ausdauerbelastung dar, wohingegen Schießen und Werfen Präzisionsbewegungen sind. Natürlich fordert das Schießen beim Biathlon eine höhere Präzision als das hier geforderte Werfen auf Becher, jedoch kann der Anspruch für die SuS als vergleichbar betrachtet werden. Für jeden Fehler müssen separat markierte Strafrunden gelaufen werden. Abweichend vom klassischen Biathlon werden zwei Strafrunden pro Fehler gewählt, da die Strafrunde aus Platzgründen klein gehalten werden muss. Darüber hinaus werden durch zwei Strafrunden die Auswirkungen schlechter Wurfresultate auf die Rundenzahl der einzelnen SuS erhöht. Durch die härtere Bestrafung der Fehlversuche wird die Akzentuierung des Problems geschärft. Die gelaufene Strecke ist anders als beim

klassischen Biathlon nicht unter dem Aspekt der aeroben Ausdauer zu sehen. Die SuS werden durch die kurze Laufstrecke (eine Runde in der Halle) nicht im aeroben Bereich bleiben, sondern aufgrund des Settings (siehe Anhang) einen schnellen anaeroben Laufstil wählen. Durch die Anlage des Biathlons als Gruppenwettkampf wird das schnelle Laufen zusätzlich unterstützt und motiviert. Dies wird genutzt, um die körperlichen Reaktionen zu erhöhen und zu intensivieren und dadurch erfahrbar zu machen.

Als Wurfziele werden Becher genutzt. Das Werfen auf Becher stellt eine schwierige Wurf Aufgabe dar, die aber noch genug Aussicht auf Erfolg verspricht, sodass die Motivation während der Stunde aufrecht gehalten werden kann. Den SuS stehen vier Wurfstationen zur Verfügung. Es ist aber zu erwarten, dass die SuS nach der ersten Runde soweit verteilt sind, dass sehr lange Wartezeiten an den Wurfstationen ausgeschlossen werden können. Während zwei Gruppen laufen sind die anderen Gruppen dafür verantwortlich die Wurfstationen wieder aufzubauen und die Runden der laufenden Gruppen zu notieren. Dadurch haben alle SuS während der gesamten Stunde eine Aufgabe. Die nicht aktiv teilnehmenden SuS helfen den jeweils nicht laufenden Gruppen.

Das Problem beim Werfen ist die hohe Atem- und Pulsfrequenz, gekoppelt mit der Adrenalinausschüttung vor dem Wurf. Im Sinne der didaktischen Reduktion soll nur die Puls- und Atemfrequenz problematisiert werden. Die Adrenalinausschüttung würde an dieser Stelle den Lösungsraum zu groß machen und dadurch die Durchdringung des Problems für die SuS erschweren. Durch die anaerobe Belastung können die SuS vor dem Wurf keine Ruhe finden und nicht die nötige Konzentration aufbringen, um möglichst viele Ziele zu treffen und damit die Strafrunden zu vermeiden. Wichtig ist für die Unterrichtseinheit daher das Verhalten der SuS in der letzten Phase des Laufens sowie an der Wurfstation. Diese Phasen sollen in der Problematisierung herausgegriffen und besprochen werden, um in der Erarbeitung Strategien zur Steigerung der Ruhe und Konzentration vor dem Wurf zu entwickeln und diese anschließend in der Anwendung umzusetzen.

Die Erarbeitung dieser Strategien kann aufgrund der verkürzten Prüfungszeit (60 Minuten) nicht in einem Rahmen geschehen, der die aktive Erprobung der Strategien verpflichtend vorsieht. Die SuS haben zwar die Möglichkeit, Ideen auszuprobieren, dies geschieht aber nicht in einem strukturierten Übungslauf. Die dadurch recht offen gehaltene Erarbeitungsphase stellt aber keine Überforderung für die SuS dar. Sie hat sogar den Vorteil, dass der Lösungsraum für die SuS nicht eingeschränkt wird. Im normalen Schulbetrieb, der einen neunzigminütigen Sportunterricht vorsieht, sollte die Erarbeitungsphase aktiver gestaltet werden.

Die SuS erarbeiten die Strategien in Kleingruppen. Die Gruppen werden aus den bereits bestehenden Mannschaften gebildet, indem sie in zwei Kleingruppen eingeteilt werden. In den Kleingruppen können die SuS effektiver und produktiver arbeiten. Die Erarbeitung in größeren Gruppen könnte die SuS überfordern. Bei der gewählten Gruppengröße können die SuS einfacher miteinander kommunizieren und kooperativ ihre Ideen und Ansätze austauschen. Die Strategien werden vorgestellt und zur visuellen Unterstützung von der Lehrkraft auf der Tafel festgehalten.

Das Aufwärmen durch die Zeitschätzläufe soll eine Verletzungsprophylaxe fördern. Durch die Wartezeit von zwei der vier Gruppen vor ihrem Lauf ist die Effektivität für diese beiden Teams vermindert. Trotz den fünf Minuten Wartezeit ist aber ein anregender Effekt auf das Herz Kreislaufsystem gegeben. Die SuS können sich so auf die hohe Belastung vorbereiten und sich auf das Laufen einstellen. Auch im erzieherischen Sinn soll hier exemplarisch dargestellt werden, dass eine Aufwärmphase vor einer hohen Belastung notwendig ist und im Sinne eines „Einlaufens“ den Körper auf die bevorstehende Beanspruchung vorbereitet. Die SuS wenden darüber hinaus zuvor gelernte Strategien an, um den Zeitschätzlauf so genau wie möglich zu beenden. An dieser Stelle kann Verantwortung an die SuS übertragen werden, die sie auch bei ihrem außerschulischen Sporttreiben übernehmen müssen. Dadurch kann ein gesundes Sporttreiben, auch neben der Schule, erreicht werden.

Die SuS können ihre Strategien nur in einem Durchgang testen. Dadurch kann durchaus der Effekt entstehen, dass einige SuS ihre Gesamtrundenzahl nicht verbessern oder sogar verschlechtern. Dies muss in der Abschlussreflexion hinterfragt werden. Für die SuS muss klar werden, dass im Übungsprozess sinnvolle Strategien durchaus vorerst zu einer Leistungsminderung führen können. Die hauptsächliche Verbesserung können die SuS nur individuell vor dem Wurf selbst spüren und wahrnehmen. Klar muss sein, dass jede Strategie, die ein ruhiges, konzentriertes und dadurch sicheres Herangehen an den Wurf zulässt, eine adäquate Lösung des Stundenproblems ist. Dabei muss am Ende nicht eine allgemeingültige Strategie erarbeitet werden. Die individuelle Verbesserung der Atem- und Pulsregulation benötigt individuelle Strategien.

In der Stunde wird das Konzept der „reflektierten Praxis“ (vgl. KLP: 10) genutzt. Bei der „reflection on action“ (Serwe-Pandrick, Thiele 2012, 44) findet die Reflexion nach der eigentlichen sportlichen Praxis statt. Die Lernenden betrachten und analysieren das Handlungsgeschehen rückblickend nach der sportlichen Handlung (vgl. Serwe-Pandrick, Thiele 2012, 44). Dadurch soll eine zielführende Problemlösung gesichert werden. Durch die kooperative Gruppenarbeit können die SuS die kognitiv erarbeiteten Resultate der

Reflexionsphase gestalterisch umsetzen. „Dazu müssen (...) die bisherigen Praxiserfahrungen und auch theoretischen Wissensbestände systematisch ausgewertet und verarbeitet werden, sodass sie in die Muster der Handlungsregulation hineinwirken.“ (Serwe-Pandrick, Thiele 2012: 45)

2.5 Erwartete Schwierigkeiten und Handlungsalternativen

Insbesondere drei Schüler der Klasse nehmen den Sportunterricht immer wieder zum Anlass, sich aus der Gruppe zu lösen und gegen ihr Team zu agieren. Sollte dieses Verhalten in der vorliegenden Stunde zu beobachten sein, muss sofort interveniert werden. Den SuS muss bewusst sein, dass ihr Verhalten nicht erwünscht ist und sie durch ihr Verhalten ihrem ganzen Team schaden. Vorbeugend wird darauf geachtet, dass diese drei Schüler nicht alle in einem Team sind.

Beim Hallenbiathlon ist es von besonderer Wichtigkeit, dass die Organisation klar ist und jedes Team genau weiß, welche Aufgabe es zu erfüllen hat. Sollten organisatorische Probleme auftauchen, müssen diese sofort durch die Referendarin gelöst werden. Ein Abweichen vom Stundenschwerpunkt durch Probleme im Ablauf kann somit verhindert werden.

Die Progression wird in dieser Stunde nur deutlich, wenn die SuS die erarbeiteten Strategien anwenden. Daher ist es besonders wichtig, dass die SuS die Strategien deutlich ausführen, um eine Reaktion zu spüren. Ein konzentrierter und ruhiger Wurf kann nur so entstehen. Dies kann gesichert werden, indem dies in der Zwischenreflexion deutlich wird und während der Anwendungsphase durch individuelle Rückmeldung der Referendarin eingefordert wird. Sollten die SuS durch den Hallenbiathlon alleine nicht motiviert sein, schnell zu laufen und hundertprozentige Belastungen einzugehen, kann durch motivierende Rückmeldungen an einzelne oder die Teams die Anstrengungsbereitschaft erhöht werden. Dabei können auch die nicht laufenden Teams als Motivatoren eingesetzt werden. Wichtig ist es, den Wettkampf an dieser Stelle zu betonen.

2.6 Verlaufsplan

Literatur

Brandes M./Roscher M./Schröder T. (2010). „Zur Förderung der Selbstständigkeit im Kompetenzbereich ‚sich ausdauernd bewegen‘“. In: *Sportunterricht* 12/2012. Schorndorf: Verlag Karl Hofmann S. 366-373

Günther, A. (2004). „„Sporttreiben mit Herz“ – Herzfrequenzorientiertes Ausdauertraining“. In: *Sportunterricht* 9/2004. Schorndorf: Verlag Karl Hofmann S. 271-276

Kurz, D. (2008). „Der Auftrag des Schulsports (1)“. In: *Sportunterricht* 7/2008. Schorndorf: Verlag Karl Hofmann S. 1-8

MSW NRW (Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes Nordrhein-Westfalen). (2012). *Kernlehrplan für das Gymnasium – Sekundarstufe I in Nordrhein-Westfalen. Sport*. Ritterbach: Frechen.

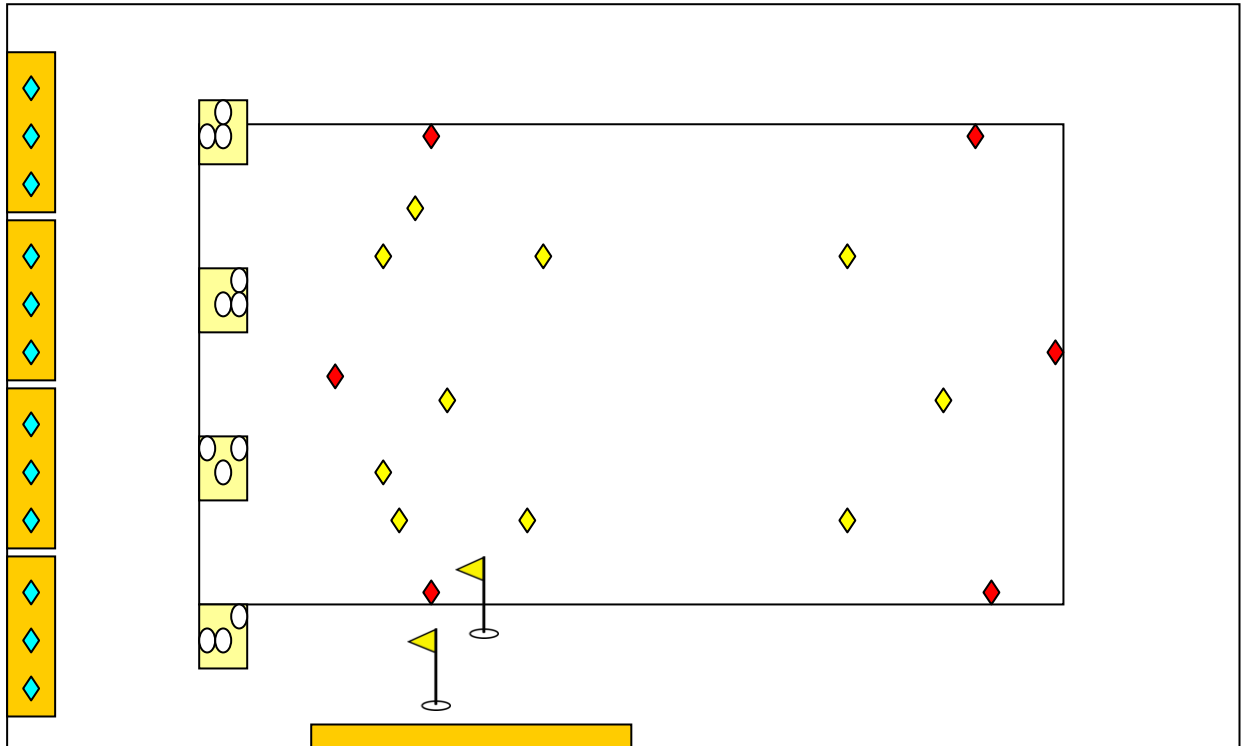
Ostermann, D.(ohne Datum). „Ausdauer à la Ostermann“ Zugriff am 09.02.2013 unter <http://www.fssport.de/texte/Ausdauerost.pdf>

Serwe-Pandrick E.,Thiele J. (2012). „Netzwerke Sport in der gymnasialen Oberstufe – von der ‚reflektierten Praxis‘ im Sportunterricht der Sekundarstufe I zur Praxis-Theorie-Verknüpfung in der Sekundarstufe II“ Zugriff am 9.02.13 unter http://www.schulsport-nrw.de/info/02_schulsportpraxis/qualitaet_gymnsiale_oberstufe/pdf/Abschlussbericht_Dortmund.pdf









Wastl, P. (ohne Datum). „Methodik Leichtathletik – Thema: ausdauernd Laufen“. Zugriff am 22.02.13 unter http://www.sportwissenschaft.uni-wuppertal.de/personal/wastl/Materialien/p_pics/H06-Methodik-Huerden.pdf

Anhang

Hallenplan



eigener Entwurf auf Basis der
Praxisveranstaltung „Ausdauer á la
Ostermann“

-  gelbes Hütchen
-  rotes Hütchen
-  großer Kasten
-  Fahne
-  Bälle
-  Becher
-  kleiner Kasten
-  Bank

Materialien

Vermerke jede gelaufene Runde durch einen Strich.

Name										Gruppe
Runden										
Lauf 1										
Runden										
Lauf 2										

Selbstständigkeitserklärung

Ich versichere, dass ich die Schriftliche Arbeit eigenständig verfasst, keine anderen Quellen und Hilfsmittel als die angegebenen benutzt und die Stellen der Schriftlichen Arbeit, 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. Anfang und Ende von wörtlichen Textübernahmen habe ich durch An- und Abführungszeichen, sinngemäße Übernahmen durch direkten Verweis auf die Verfasserin oder den Verfasser gekennzeichnet.

Ort, Datum