

3. bewerteter Unterrichtsbesuch

Name:

Fach: Sport

Datum: 09.02.2007

Zeit: 0./1. Stunde, 07:30-09:00h

Ort: Turnhalle,

Kurs: LK 13

Fachlehrer:

Fachleiter:

Thema des Unterrichtsvorhabens: Verbesserung der individuellen Leistungen in den abiturrelevanten Sportarten/Disziplinen Turnen, Leichtathletik und Volleyball durch gezieltes Üben sowie Erkennen und Beheben von Fehlern

Perspektive(n): Leistung (D)

Thema der Unterrichtseinheit: Herausarbeiten individueller Fehler und deren Ursachen in den Disziplinen Hochsprung und Sprung am Pferd/Längskasten

Kernanliegen: Es sollen in den beiden Disziplinen Hochsprung und Sprung am Pferd die größten Fehler und deren Ursachen herausgearbeitet werden um gezielt die Technik/Leistung durch verschiedene, von den SchülerInnen selbst herausgearbeitete Übungen zu verbessern

Feinlernziele: Die SchülerInnen sollen ...

... individuell an ihrer Technik arbeiten um sich auf ihr Abitur vorzubereiten.

... sich in Partnerarbeit in der gegenseitigen Rückmeldung über vorhandene Fehler im Bewegungsablauf üben.

... selbständig Ursachen und mögliche Korrekturübungen finden.

... verschiedene Fehlerbilder auf ihre eigenen Bewegungen übertragen.

Überblick über das Unterrichtsvorhaben: In den letzten Stunden wurden Übungen für folgende Disziplinen angeboten:

- Sprint (Start)
- Hürdenlauf
- Intervalltraining für den Ausdauerlauf
- Kugelstoßen
- Bodenturnen (u. a. Handstützüberschlag, Rad, Handstand)
- Sprung am Pferd/Längskasten (Hocke, Handstützüberschlag)
- Volleyball

Angaben zum Kurs: Der Sport Leistungskurs ist ein Koop-Kurs mit SchülerInnen der Gymnasien Luisenschule und Broich. Es befinden sich 15 Schüler und 5 SchülerInnen im Kurs. Aus stundenplantechnischen Gründen kann ich nur die Praxis-Stunden am Mittwoch und Freitag wahrnehmen, die Theorie-Stunden am Montag werden vom Fachlehrer allein durchgeführt, was aber weiter kein Problem darstellt, da in den Theoriestunden nicht direkt auf die im den Praxis-Stunden vermittelten Themen eingegangen wird.

Didaktisch-methodischer Kommentar: Die SchülerInnen befinden sich kurz vor den Abiturprüfungen, in denen sie in folgenden Sportarten geprüft werden:

- Turnen: Sprung, Boden und Partnerkür oder

- Leichtathletik: Sprint, Kugelstoßen, Hoch- oder Weitsprung

- Volleyball

- Ausdauerleistung: Schwimmen oder Laufen

Da nicht alle SchülerInnen die gleichen Disziplinen gewählt haben, müssen in den derzeitigen Übungsstunden vielfältige Angebote gemacht werden, damit sich jeder individuell auf die Prüfung vorbereiten kann. In einer kleinen Sporthalle sind allerdings maximal zwei bis drei verschiedene Übungsstationen realisierbar, so dass wir uns für die jeweiligen Stunden auf Schwerpunkte geeinigt haben. Volleyball wird meistens in der letzten halben Stunde gespielt, heute allerdings nicht, da in der letzten Woche eine Doppelstunde dem Volleyball gewidmet wurde.

Es kann dazu kommen, dass sich auch grobe Fehler herauskristallisieren, die eigentlich eher für Einführungsphasen in die jeweiligen Disziplinen typisch sind. Hierzu ist die Erklärung notwendig, dass der Leistungskurs mit drei Praxisstunden nicht mehr Zeit zur Verfügung hat als ein Grundkurs, aber sehr viel höheren Ansprüchen gerecht werden muss als ein GK. So ist die heutige Stunde erst die dritte Stunde, in der der Sprung am Längskasten geübt wird. Um dies noch ein wenig zu verdeutlichen: Schwimmen, was eine Alternative für den Ausdauerlauf ist, wurde nur ein einziges Mal durchgeführt!

Die Oberstufenklasse ist in der Lage, sich selbständig den Aufbau und die Übungsorganisation zu überlegen und durchzuführen. Hierzu sind kaum Impulse vom Lehrer nötig, nur in der zeitlichen Abstimmung der einzelnen Übungsphasen wurde im Plenum abgestimmt.

In der jetzigen Phase kommen keine neuen Disziplinen/Techniken mehr hinzu, es wird nur noch an der Ausführung gefeilt und für gute Leistungen trainiert.

Ein wichtiger Teil, sowohl in der Theorie als auch in der Praxis ist das Thema Aufwärmen, da es auch zum möglichen Themenkanon der Abituraufgaben gehört. Dies soll auch in der heutigen Stunde aufgegriffen werden. Die SchülerInnen sollen kurz die theoretischen Grundlagen nennen und dann eigenständig die allgemeine und spezielle Erwärmung durchführen.

Den Schwerpunkt der Stunde stellt das Üben in den Disziplinen Sprung (Turnen) und Hochsprung (LA) dar. Allerdings soll nicht „einfach nur“ geübt werden, sondern die SchülerInnen sollen in Partnerarbeit an ihrer Technik arbeiten und gleichzeitig lernen, Bewegungen zu beobachten und Fehler heraus zu arbeiten, deren Ursachen zu finden und sich gegenseitig Feedback und Korrekturhilfen zu geben. Dazu werden Beobachtungsbögen eingesetzt, die auf Grundlage der Schülerbücher „Sport – Sekundarstufe II Leichtathletik bzw. Turnen“ erstellt wurden. Mit Hilfe dieser Bücher können die SchülerInnen auch selbständig nach Ursachen und Fehlerkorrekturen für beobachtete Fehler suchen. In der abschließenden Reflexion werden die häufigsten Fehler, Ursachen und Korrekturübungen zusammengetragen. Gezielte Übungen, die große Umbaumaßnahmen erfordern, sind in der heutigen Stunde nur in Ansätzen realisierbar, dazu reicht einerseits die Zeit nicht (es müssen zunächst die Fehler und deren Ursachen gefunden werden) und andererseits benötigen wir zwei Hochsprunganlagen um der Leistungsdifferenzierung gerecht zu werden und eine Sprunganlage für die Turner, so dass kein Platz mehr für weitere Übungsstationen besteht. Das Hauptaugenmerk darauf liegt in der nächsten Stunde.

Verlaufsplan

Phase	Inhalt	Organisation/Material/ Informationen	Didaktisch-methodischer Kommentar
Umziehen 10			
Eröffnung der Stunde	Begrüßung Vorstellung des Seminarleiters	SuS sitzen in der Halle	Sitzkreise etc. sind nicht üblich, daher „Sitzhaufen“
	Heute stehen an: Sprung und Hochsprung		Üben für die Abiturprüfung, in den letzten 2 Stunden wurde Volleyball trainiert, daher heute LA und Turnen mit je einer Disziplin, dem Sprung
Themen- bekanntgabe 5	Feedback und Korrekturhilfen geben mit Hilfe der Bücher und Beobachtungsbögen		Fehlerbeobachtung ist Voraussetzung für Fehlerbehebung
Theorie 5	Zunächst: Aufwärmen Warum ist es wichtig, dass man sich vor dem Training aufwärmt? Nennt mal einige physiologische Wirkungen. Was passiert da eigentlich, man sagt das ja immer so selbstverständlich, dass man sich aufwärmen muss.		Aufwärmen kann ein Thema in der Klausur sein und ist in der Praxis sehr wichtig vor der Übungsphase Die SuS haben das Thema Aufwärmen in den Theoriestunden bereits relativ ausführlich behandelt, jetzt sollen diese theoretischen Grundlagen kurz wiederholt werden
	Gibt es Unterschiede für die einzelnen Disziplinen oder wärmt sich jeder gleich auf?	Vor dem Sprint nicht dehnen (Muskeltonus herabgesetzt) Dehnen unterschiedlicher Bereiche Schnelligkeits-/Startübungen beim Sprint, Durchgangszeit bei Langstrecken	
Aufwärmen 15	Versucht das jetzt mal wirklich umzusetzen - Allgemeines und spezielles Aufwärmen		SuS führen selbständig ihr individuelles Aufwärmprogramm durch Sie können sich dabei absprechen und Übungen sowohl allein als auch zusammen durchführen

Besprechen des weiteren Vorgehens 5	Sitzhaufen Zwei Stationen: Sprung und Hochsprung Üben in Partnerarbeit mit Beobachtungsbogen Ursachen suchen und Korrekturen überlegen mit Hilfe der Bücher	Sprung: 2 Weichböden (1 längs auf dem Boden, 1 schräg an der Wand/vor einem Kasten), Pferd, Reutherbrett Hochsprung: 2 Anlagen mit Weichböden (2-3 übereinander, 1 dahinter) Tore wegpacken (in die Ecke) Bänke als Abgrenzung zwischen den Stationen	Ein WB zur Sicherung an der Wand bzw. vor dem Kasten 2 Anlagen nötig zur Leistungsdifferenzierung 3 Matten für die höheren Springer, damit die Fallhöhe geringer ist Die Bänke sollen die einzelnen Bereiche abtrennen um Störungen und Verletzungen durch durchlaufende SuS zu verhindern
Aufbau 5			Der Aufbau kann selbständig durchgeführt werden Je eine Hochsprungstation in den beiden äußeren Dritteln, Turnstation in der Hallenmitte, so kann ggf. der Anlauf im Flur verlängert werden
Übungsphase 30	Üben an den zwei Stationen und gegenseitiges Beobachten und Korrigieren Lehrer gibt Hilfestellung und berät die SchülerInnen bei ihren Fehlerkorrekturen	Beobachtungsbögen, Stifte, Bücher Hilfsmittel für evtl. Übungen können beim Lehrer abgeholt werden (z.B. Anlaufmarkierungen)	Zur Leistungsverbesserung ist es zunächst wichtig, eventuelle Fehler zu benennen, die Ursachen herauszufinden und durch gezielte Übungen zu beheben. Dazu werden die Beobachtungsbögen eingesetzt und in Partnerarbeit die Technik des jeweiligen Partners beobachtet und korrigiert. Die Bücher können für die Ursachenfindung und Korrekturübungen herangezogen werden. Die SuS sollen zunächst selbständig arbeiten, Unterstützung durch den Lehrer ist aber einholbar, es wird auch beratend in den einzelnen Gruppen agiert. Auch wenn Partnerarbeit angesagt wurde, können sich die SuS gegenseitig helfen, auch außerhalb ihrer Partnergruppe an der jeweiligen Station. So können Übungen und Umbaumaßnahmen, die allen SuS der jeweiligen Station helfen würden umgesetzt werden. Bei bestimmten Fehlern, die sich massiv häufen, können auch in dieser Stunde direkt Übungen eingeschoben werden. Dies wird aber der Situation angemessen entschieden.
Reflexion 5	Welche Fehler sind am häufigsten aufgetreten? Konntet ihr Ursachen finden und die Fehler korrigieren? Wie seid ihr dabei vorgegangen?	SuS sitzen in der Halle	Das Vorgehen der SuS soll reflektiert werden und gleichzeitig sollen häufige Fehler genannt werden um den gezielten Übungsbedarf herauszufinden und Übungen für die nächsten Stunden aufstellen zu können.
Abbau und Stundenabschluss 5			Der Abbau erfolgt ebenfalls selbständig, danach sind die SuS entlassen