



Seminar für das Lehramt an Gymnasien und Gesamtschulen

Schriftlicher Entwurf für den 3. Unterrichtsbesuch am

Name:
Fach: Sport
Lerngruppe: 6c (27 S), BdU
Zeit: 3. Std (10.05-10.50 Uhr)
Ort:

Fachseminarleiter:

Thema des Unterrichtsvorhabens

Vielfältiges Üben für die Bundesjugendspiele und das Sportabzeichen

Pädagogische Perspektiven und Inhaltsbereiche

Leitende Pädagogische Perspektive: (A) Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern

Weitere Pädagogische Perspektive: (D) das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen

Leitender Inhaltsbereich: Laufen, Springen, Werfen- Leichtathletik (3)

Überblick über den Verlauf des Unterrichtsvorhabens

Das Unterrichtsvorhaben zu dem Thema „Vorbereitung auf die Bundesjugendspiele und das Sportabzeichen“ läuft mittlerweile 4 Doppelstunden. In der großen Halle wurden Übungen zum Langlaufen (800m Lauf teil des Sportabzeichens) und Werfen gemacht, in der kleinen Halle wurden die Reaktionsschnelligkeit, der Start und das Sprintvermögen geschult, aber auch gespielt.

Dem Thema Weitsprung haben wir uns in der vorletzten Stunde zum ersten Mal gewidmet, da wir auf den Schulhof gehen konnten. Es wurden aber nur ganz kurz der Anlauf und die Absprunzone thematisiert. Dabei ist meiner Ausbildungslehrerin und mir aufgefallen, dass viele Schülerinnen einfach zu flach abspringen und das Sprungbein nicht gestreckt ist beim Absprung. Durch die Übungen heute sollen diese Fehler im Bewegungsablauf behoben werden.

Thema der Stunde

Üben des Absprungs nach vorn- oben mit Hilfe eines Kastendeckels und Erfahren einer optimalen Flugkurve zum Erreichen einer größtmöglichen Weite beim Weitsprung

Kernanliegen

Die Schülerinnen sollen durch einen kräftigen Absprung nach vorne- oben mit Hilfe eines Kastendeckels eine höhere Flugkurve erreichen, damit sie weiter springen können

Ergänzende Zielaspekte

- schneller Anlauf
- Blick von der Absprungzone abwenden

Angaben zur Lerngruppe

Die Klasse 6c besteht aus 27 Schülerinnen. Die Klasse ist im Sport nicht besonders leistungsstark. Es gibt einige Schülerinnen, die besonders auffallen und auf die geachtet werden muss. Bele ist sehr laut und vorlaut, spricht in die Gruppe hinein ohne aufzuzeigen und fällt teilweise auch der Lehrerin ins Wort. Sie will immer die Aufmerksamkeit auf sich ziehen und drängelt sich in den Mittelpunkt. Jacqueline hat ADS, ist aber medikamentös eingestellt. Sie kann sich jedoch nicht immer und nicht lange konzentrieren. Luisa, Larissa und Lara sind koordinativ unterentwickelt und äußerst schwerfällig. Sina hatte schon Klassenkonferenzen weil sie häufig ihr Sportzeug und ihre sonstigen Arbeitsmaterialien vergisst. Oft macht sie im Sportunterricht nicht mit, weil sie angeblich eine Verletzung hat. Wenn dann gespielt wird möchte sie mitmachen und die Verletzung ist verschwunden. Ich habe in der Gruppe seit den Osterferien hospitiert und auch schon eine Doppelstunde unterrichtet. In den übrigen Stunden gab es häufig team-teaching Situationen, in denen meine Ausbildungslehrerin und ich gemeinsam unterrichtet haben.

Geplanter Verlauf

Phase	Geplantes Vorgehen / Inhalt	Unterrichtsform/ Medien/Geräte	Didaktisch-methodischer Kommentar / Organisation
Einstieg	Begrüßung, Bekanntgabe des Stundenthemas	Halbkreis	Transparenz, Einstimmung auf die Stunde
Allgemeine Erwärmung	„Hüttenfangen“	Ganzes Feld	- Spaß - 2 Fängerinnen, die durch ein Parteiband zu erkennen sind → 1 Fängerwechsel
Spezielle Erwärmung I, Lauf ABC	Durchführung von Laufkoordinationsübungen - Hopserlauf - Kniehebelauf - einbeiniges Hüpfen - zwei rechte Hüpfen, zwei linke Hüpfen - Prellsprünge - Steigesprünge - Sprunglauf	4 er Gruppen	- die Schülerinnen sollen speziell auf den Weitsprung vorbereitet werden - Sprungkraft verbessern
Erarbeitung I	Steigesprünge von einer auf die andere Seite	GA	- um eine Sprungbeinstreckung beim Absprung zu provozieren - zum Finden des Sprungbeins für solche

			Schülerinnen, die sich noch unsicher sind, welches Bein ihr starkes Bein ist
Erklärung und Aufbau	- Erklärung an der Tafel - die Schülerinnen bauen 2 Weitsprunganlagen auf	4 dicke Matten, 2 Kastendecke I, (2 kleine Matten)	Eine Zeichnung des Aufbaus ist an der Tafel → Selbstständigkeit fördern
Erarbeitung II	Steigesprünge auf die Matte aus dem kurzen Anlauf → mit beiden Füßen landen!!	2 Anlagen	Übertragung des Geübten auf die Bewegung aus dem Lauf heraus
Umbau	Eine kleine Matte wird quer jeweils zwischen große Matte und Kastendeckel gelegt	2 kleine Matten	- damit die Schülerinnen nicht in die Ritze zwischen erster und zweiter dicker Matte springen
Spezielle Erwärmung II	Einspringen- was war wichtig beim Anlauf? Spurt - merkt euch wo ihr abläuft → mit Sprungbein vorne ablaufen	2 Anlagen	- Gewöhnung an die Matte - finden des optimalen Anlaufes → optimaler Absprung
Kurze Besprechung	Referendarin geht zur Gruppe hin und macht sie noch einmal auf die wichtigsten Aspekte aufmerksam → was war wichtig für einen weiten Sprung?		Schnell anlaufen, explosionsartig abspringen, einbeiniger Absprung ganz wichtig, nicht auf den Boden gucken beim Anlauf/Absprung, Landung auf beiden Füßen
Übung	Springen auf die Matte → nach 3- 4 Sprüngen 2 Schülerinnen vormachen lassen	2 Anlagen	Übertragung und Festigung des Geübten
Abschlussreflexion	Welche Erfahrungen habt ihr gemacht?	Stehkreis	- Schülerinnen sollen ihre Erfahrungen und Gefühle beschreiben
Abbau	Abbauen der Geräte		Selbstständiges Abbauen üben
Schluss	Abschlussspiel 6 Tage Rennen	2 Gruppen (2 Anlagen)	Spaß, laufen üben, Vorbereitung auf die zweite Stunde

Didaktisch-methodischer Begründungszusammenhang

Das Weitspringen ist eine in der Schule sehr beliebte Disziplin. Nicht nur im Freien, sondern auch in der Halle ausführbar kann es so manche Schlechtwetterstunde füllen. Durch die relativ hohe Belastungsintensität werden die Schülerinnen und Schüler genügend gefordert (vgl. Zeuner, Hofmann und Lehmann, S. 54). Die größten Schwierigkeiten treten beim

Weitsprung im Bezug auf die Anlauf- Absprung- Koordination auf und hierbei besonders bei der Übertragung der hohen Anlaufgeschwindigkeit auf den Sprung. Es kommt nicht selten vor, dass der Absprung „überlaufen“ wird und dadurch kein weiter Sprung vollzogen werden kann.

Die geplante Stunde zum Weitsprung ist sehr lehrerzentriert und deduktiv aufgebaut. Leider lässt sich das in Anbetracht der Zeit nicht anders durchführen, da die Bundesjugendspiele, bei denen die 6. Klassen ihr Sportabzeichen machen, bereits in 2 Wochen stattfinden. Lange Zeit konnten wir auf Grund des schlechten Wetters und der Abiturprüfungen mit der Gruppe nicht auf den Schulhof gehen. In der vorletzten Stunde war es das erste Mal; in dieser Doppelstunde haben wir Weitsprung, Sprint und Langlaufen geübt.

Die Gruppe hat immer montags eine Doppelstunde, wovon eine Stunde in der großen Halle und eine in der kleinen Halle stattfindet. Wenn man mit der Gruppe auf den Schulhof geht ist das Problem, dass mindestens zwei Klassen parallel Sport haben und alle anderen Kollegen auch auf den Schulhof wollen.

Die heutige Stunde startet mit einer allgemeinen Erwärmung in Form des Fangspiels „Hüttenfangen“. Die Gruppe spielt dieses Spiel gerne; der Vorteil dieses Spiels ist, dass immer alle in Bewegung sind und die „Erlösung“ relativ einfach vollzogen werden kann, durch das Durchkrabbeln der Beine einer gefangenen Schülerin. Die Fänger sind durch Parteibänder von den anderen Schülerinnen zu unterscheiden. Es wird ein Fängerwechsel durch die Schülerinnen auf Pfiff der Referendarin durchgeführt.

Im Zuge der speziellen Erwärmung werden die Schülerinnen ein Lauf ABC Programm durchführen, welches von der Referendarin angeleitet wird. Die Übungen sind speziell auf die Muskulatur ausgelegt, die die Schülerinnen zum Springen brauchen. Des Weiteren sollen die Übungen das Abspringen und die Sprungkraft im Allgemeinen schulen.

Auf die Gymnastik wurde verzichtet, da erstens sowieso umstritten ist, ob Gymnastik vor schnellkräftigen Belastungen nicht eher kontraproduktiv ist. Außerdem reichen die allgemeine und die spezielle Aufwärmung aus um den Körper ausreichend auf die kommenden Sprünge vorzubereiten. Die spezielle Erwärmung wird auf einem Basketballfeld durchgeführt (bessere Orientierung). Die erste 4 er Gruppe steht nebeneinander an der Grundlinie, die anderen Gruppen stehen dahinter. Die Referendarin steht an der Seite und erklärt die Übungen. Die erste Gruppe führt die Übung aus und wartet auf der anderen Seite an der Grundlinie. Wenn die erste Gruppe an der ersten 3-Punkte- Linie ist, darf die nächste Gruppe starten. Wenn alle die Übung ausgeführt haben und sich wieder auf der anderen Seite aufgestellt haben, wird die nächste Übung erklärt, die auf dem Weg zur anderen Seite durchgeführt werden soll.

Nach dem Lauf ABC gibt es eine kurze Erklärungs- und Aufbauphase. Die Referendarin zeichnet den Aufbau an die Tafel und erklärt dazu, was zu tun ist. Dann teilt sie die Schülerinnen verschiedenen Materialien zu (4x4 dicke Matte, 2x2 kleine Matte, 2x2 Kastendeckel).

Die Schülerinnen bauen zwei Weitsprunganlagen auf. Hierbei ist es wichtig, dass der Aufbau mit der ersten dicken Matte an der Wand beginnt, die andere dicke Matte davor und dann erst der Kastendeckel hingelegt wird.

Ursprünglich war angedacht, die Erfahrung des Fliegens durch den Aufbau eines Sprungbretts und zweier Kastenteile weiter zu intensivieren. Jedoch besteht die Gefahr, dass die Schülerinnen bereits so hoch sind das sie sich nicht stark vom Kasten abdrücken, da sie Angst haben. Weiterhin würde die Gefahr größer werden, dass sie in die Ritze zwischen der ersten und zweiten Matte springen oder bei der Landung umknicken, weil sie sich mehr auf das Fliegen als auf das Landen konzentrieren.

In der nächsten Phase führen die Schülerinnen Steigesprünge aus dem kurzen Anlauf aus. Wichtig ist hierbei, dass sie beim Laufen nach vorne schauen anstatt auf ihre Füße oder den Kastendeckel, dass sie sich explosionsartig vom Kastendeckel abdrücken und mit beiden

Füßen landen sollen. Dies wird von der Referendarin einmal vorgemacht. Der Kastendeckel bewirkt hoffentlich auch, dass die Schülerinnen den letzten Schritt nicht zu lang machen, da sie sich sonst nicht stark genug vom Kastendeckel abdrücken könnten (anderer Schwerpunkt, ist nicht Thema der Stunde und wird deshalb nicht thematisiert, nur untergeordnet).

Anschließend springen sich sie Schülerinnen ein. Die Referendarin gibt eine Ablaufmarke vor, von der die Schülerinnen mit ihrem Sprungbein vorne ablaufen sollen. Wenn sie nicht hinkommen, dürfen sie selbstverständlich die Ablaufmarke wechseln. Beim Einspringen ist es wichtig, dass sie den optimalen Anlauf finden, damit sie sich darauf verlassen können den Kastendeckel zu treffen ohne dem Blick permanent nach unten zu richten, weil so der schnellkräftige Absprung nach vorn- oben verhindert würde.

Danach springen die Schülerinnen aus schnellem Anlauf nach vorn- oben ab. Die Referendarin gibt Rückmeldungen zu den Sprüngen. Nachdem jede Schülerin 3-4 Sprünge ausgeführt hat, werden 2-3 Mädchen ausgesucht, die vorspringen sollen. Die anderen Mädchen sollen die Sprünge beobachten und Unterschiede bzw. Gemeinsamkeiten herausfinden. Wichtig ist dass die Schülerinnen, die vorspringen und korrigiert werden, positiv korrigiert werden (was ist gut, was könnte noch besser sein). Anschließend bekommen die Schülerinnen noch 2-3 Sprünge Zeit, um ihren Absprung zu verbessern.

An die Phase des Übens bzw. Festigens schließt sich die Abschlussreflexion an. In ihr sollen die Eindrücke und Erfahrungen der Schülerinnen zur Sprache kommen. Weiter geht es mit dem Abbau der Geräte, wobei dieselben Schülerinnen, die für den Aufbau zuständig waren auch für den Abbau ihres Gerätes zuständig sind.

Als Abschluss der Stunde wird das Spiel „6 Tage Rennen“ gespielt. Dies soll als Vorbereitung auf die nächste Stunde fungieren aber auch einfach Spaß machen. Die Schülerinnen spielen das Spiel sehr gerne. Die beiden Gruppen, die an den beiden Anlagen waren, laufen gegeneinander. Diese Methode der Gruppeneinteilung hat den Vorteil, dass sie wenig Zeit kostet.

Literatur- und Quellenverzeichnis

Ministerium für Schule, Wissenschaft und Forschung (Hrsg.): **Richtlinien und Lehrpläne für die Sek I – Gymnasium in Nordrhein-Westfalen**. Düsseldorf: Ritterbach, 2001.

Zeuner, A.; Hofmann, S.; Lehmann, F.: **Sportiv Leichtathletik**, 10. Auflage, Klett, 2008