



Schriftlicher Entwurf für den 2. Unterrichtsbesuch am

1 Datenvorspann

Name:
Fach: Sport
Lerngruppe: GK 11 (Anzahl 25 SuS, 8w/17m)
Zeit: 08.15 – 09.45 Uhr
Schule:
Sportstätte:

Fachseminarleiter/in:
Ausbildungslehrer/in:
Ausbildungsbeauftragte:

Thema der Stunde:

Aerobic als gezieltes Training nutzen - zielorientierte Weiterentwicklung einer selbstständig gestalteten Aerobic-Choreographie

Thema des Unterrichtsvorhabens:

Fitnesstraining kreativ gestalten –
Entwicklung, Erprobung und Reflexion von Aerobic-Programmen unter besonderer Berücksichtigung einer zielorientierten und gesundheitsbewussten Trainingssteuerung

Inhalt

1	Datenvorspann.....	0
2	Längerfristige Unterrichtszusammenhänge.....	1
2.1	Thema des Unterrichtsvorhabens	1
2.2	Darstellung des Unterrichtsvorhabens.....	1
2.3	Begründungszusammenhänge	2
2.3.1	Schulische Rahmenbedingungen/Lerngruppenanalyse.....	2
2.3.2	Curriculare Legitimation	3
3	Unterrichtsstunde	4
3.1	Entscheidungen.....	4
3.2	Begründungszusammenhänge	4
3.2.1	Lernvoraussetzungen.....	4
3.2.2	Zentrale Inhalte (didaktische Akzentuierung) und didaktische Reduktion.....	5
3.2.3	Didaktisch-methodische Entscheidungen	5
3.2.4	Erwartete Schwierigkeiten und Handlungsalternativen	6
3.3	Verlaufsübersicht.....	7
4	Literatur.....	9
5	Anhang	9

2 Längerfristige Unterrichtszusammenhänge

2.1 Thema des Unterrichtsvorhabens

Fitnessstraining kreativ gestalten – Entwicklung, Erprobung und Reflexion von Aerobic-Programmen unter besonderer Berücksichtigung einer zielorientierten und gesundheitsbewussten Trainingssteuerung

2.2 Darstellung des Unterrichtsvorhabens

1. Eine Aerobic-Stunde in ihrer Ganzheit erfahren
2. Aerobic – nur Spaß oder mehr? Erarbeitung grundlegender Wirkungen von Aerobic
3. Belastungssteuerung durch die Variation ausgewählter Belastungsparameter – Belastungsintensität und Erarbeitung von möglichen Bewertungskriterien einer Aerobic-Choreographie
4. Belastungssteuerung durch die Variation ausgewählter Belastungsparameter – Belastungsumfang, Erweiterung des Bewegungsrepertoires
5. **Aerobic als gezieltes Training nutzen – zielorientierte Weiterentwicklung einer selbstständig gestalteten Aerobic-Choreographie**

6. Aerobic-Choreographie auf dem Prüfstand - Reflektion eigener Aerobic-Programme mittels selbstständig erarbeiteter inhaltlicher Kriterien und Qualitätskriterien
7. Aerobic-Choreographie auf dem Prüfstand – Präsentation und Bewertung

2.3 Begründungszusammenhänge

2.3.1 Schulische Rahmenbedingungen/Lerngruppenanalyse

Merkmale	Ausprägung	Konsequenzen für den Unterricht
Statistische und allgemeine Angaben	<p>Der Kurs setzt sich aus 17 Jungen und 8 Mädchen zusammen.</p> <p>Der Kurs hat sich erst zum Schuljahresbeginn neu zusammengesetzt. Viele SuS kannten sich untereinander nicht.</p> <p>Die SuS sind überwiegend motiviert und sportbegeistert. Sie erscheinen pünktlich zum Kurs. Allerdings benötigen die S(w) in der Regel deutlich mehr Zeit für das Umziehen.</p>	<p>Die inhomogene geschlechtliche Zusammensetzung muss bei der Einteilung in Gruppen, orientiert am Thema und Kernanliegen, bedacht werden.</p> <p>Berührungängste müssen berücksichtigt werden. Rituale für den Kurs müssen neu eingeführt werden.</p> <p>Lange Wartephase oder längere rein kognitive Phasen sollten möglichst vermieden werden, da diese die Motivation hemmen würde.</p> <p>Die S(m) sind für den Aufbau zuständig, falls nötig. Die S(w) sind für den Abbau zuständig.</p>
Leistungsfähigkeit und Motivation	<p>Die Mehrheit der SuS treiben auch in ihrer Freizeit Sport und sind motiviert.</p> <p>Drei SuS gaben an, Sport nicht zu mögen und zwei von ihnen zeigen sich von Zeit zu Zeit unmotiviert.</p> <p>Bisher sind alle SuS mit Sportbekleidung erschienen</p> <p>Zwei S(m) haben Schwierigkeiten mit der rhythmischen Umsetzung von Bewegungen. Durch wiederholte Misserfolgserlebnisse wird ihre Motivation stark beeinflusst.</p> <p>Der Gegenstand Aerobic und die kreative Auseinandersetzung mit ihm, ist in dieser überwiegend männlichen Lerngruppe bei manchen S(m) vorurteilsbehaftet.</p> <p>Inaktive SuS</p>	<p>Die Motivation beeinflusst den Unterricht positiv, es hat sich schon nach kurzer Zeit eine positive und lernförderliche Atmosphäre eingestellt.</p> <p>Die Motivation durch positive Verstärkung aufrechterhalten.</p> <p>Hohe Motivation für das unterrichtliche Lernen nutzen und durch Rückmeldungen fördern.</p> <p>Durch Rückmeldungen und positive Verstärkung die Motivation aufbauen. Die Aufgabenverteilung erfolgt binnendifferenziert. Zunächst sollen alle Gruppen einen Schritt ihrer Choreographie verändern. Sollte diese Aufgabe erfüllt sein und der Schritt in seiner veränderten Variante in die Choreographie integriert sein, können leistungsstärkere Gruppen weitere Schritte zielorientiert verändern.</p> <p>Vorurteile und Berührungängste abbauen. Kein bloßstellen oder vorführen von Einzelnen oder Gruppen. Regeln der konstruktiven Rückmeldung deutlich machen.</p> <p>Aufgaben übertragen (Auf-/Abbau, Musik, kognitive Mitarbeit in ihrer Gruppe zur Umsetzung der Aufgaben, kriterienorientierte Rückmeldungen an ihre Gruppe)</p>

Vorkenntnisse/Vorerfahrungen	Die SuS haben in ihrer Schullaufbahn noch keine Vorerfahrungen mit dem Gegenstand Aerobic sammeln können. Einige S(w) haben jedoch privat Erfahrung im Fitnessstudio sammeln können.	Das Interesse am Neuen nutzen und eventuelle Vorurteile abbauen. Langsames Hinführen, um vorurteilsbehaftetes Ablehnen zu vermeiden.
Arbeits- und Sozialformen	Rituale: Versammeln im Sitzkreis (oder Stehkreis) bei Unterrichtsgesprächen und zu Stundenbeginn, Musik-Stoppen oder Pfiff als Aufmerksamkeitslenkung. Die SuS haben in dieser Lerngruppe noch keine Erfahrungen mit Präsentationen gesammelt. Es hat lediglich eine Kleingruppe einer anderen Rückmeldung gegeben.	Rituale je nach Bedarf nutzen. Nach und nach Präsentationsformen einführen. Kein Überwältigen durch das direkte Schaffen einer künstlichen Bühne. Zunächst weniger scharfe Präsentationsformen wählen.
Äußere Bedingungen und Material	Das dritte Hallendrittel steht zur Verfügung, sowie eine funktionstaugliche kleine Anlage.	Neu eintreffende SuS stören das Unterrichtsgeschehen nicht. Musikanlage und CD vorher prüfen.

2.3.2 Curriculare Legitimation

Sek II

Pädagogische Perspektiven bzw. Inhaltsfelder des Unterrichtsvorhabens¹²

Leitende pädagogische Perspektive: (B) Sich körperlich ausdrücken Bewegung gestalten
Weitere pädagogische Perspektiven: (A) Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrung erweitern (F) Gesundheit fördern Gesundheitsbewusstsein entwickeln

Lerninhalte des Unterrichtsvorhabens

Bereich I: Bewegungsfelder und Sportbereiche³

Leitender Inhaltsbereich: 6) Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste

¹ Die in diesem Abschnitt fett gedruckten Inhalte sind für die Akzentuierung der Lehrprobe besonders wichtig.

² Vgl. MSW NRW 2013, S.9,17ff

³ Vgl. MSW NRW 2013, S. 19

3 Unterrichtsstunde

3.1 Entscheidungen

Thema der Stunde

Aerobic als gezieltes Training nutzen – Zielorientierte Weiterentwicklung einer selbstständig gestalteten Aerobic-Choreographie

Kernanliegen

Die SuS sollen zielorientiert und gesundheitsbewusst Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz entwickeln, indem sie eine selbstständig entwickelte Aerobic-Choreographie zielorientiert modifizieren, das eigene Handeln reflektieren und die Choreographien auf ihre Zielsetzung hin beurteilen.

3.2 Begründungszusammenhänge

3.2.1 Lernvoraussetzungen

Die SuS konnten in den vergangenen UE Erfahrungen mit Grundschritten des Aerobic sammeln und in Kleingruppen (jeweils 5 SuS) eine kleine Choreographie aus diesen erstellen. Sie haben grundsätzliche konditionelle und koordinative Wirkungen von Training und speziell die Wirkungen von Aerobic erarbeitet. Die SuS haben in Zusammenarbeit mit der LAA mögliche Bewertungskriterien (Synchronität, Anzahl an unterschiedlichen Schritten: mindestens 4, Armbewegungen zu jedem Schritt, Rhythmusfähigkeit, jeden Schritt ein Mal mit rechts und ein Mal mit links beginnen) entwickelt, die für die Gestaltung der Choreographie als Grundlage dienen. Diese sind zwar noch nicht so geordnet, dass sie für die letztendliche Notengebung genügend Transparenz schaffen, jedoch ausreichend Orientierung bieten konnten. Die SuS haben in der letzten UE in ihren Gruppen die Aerobic-Choreographien fertiggestellt. Die Ergebnisse sind recht unterschiedlich. Zwei Gruppen haben eigenständig Choreographien mit koordinativ höherem Anspruch entwickelt. Sie haben schwierigere Fußwechsel gewählt und Positionswechsel eingebaut. Es wurde auch deutlich, dass einzelne SuS dieser Gruppen durch eine sehr starke Rhythmusfähigkeit ihre Gruppe unterstützen und anleiten können. In zwei Gruppen kommt es noch zu kleineren Schwierigkeiten, da einzelne SuS koordinativ noch nicht ganz so versiert sind. Hier stellte schon das Entwickeln der Choreographie an sich eine größere Herausforderung dar. Die fünfte Gruppe hat eine bisher recht solide Leistung erbracht. Die Choreographie wurde schnell und nur mit kleineren Schwierigkeiten entwickelt, jedoch ist die rhythmische Sicherheit noch nicht gefestigt.

Zudem zeigt sich in fast allen Gruppen, dass sich ein oder zwei SuS verbal einbringen oder etwas exponiert positionieren, um die Gruppe unterstützen.

3.2.2 Zentrale Inhalte (didaktische Akzentuierung) und didaktische Reduktion

Ein inhaltlicher Schwerpunkt, der im Bereich des Tanzens, Darstellens und Gestaltens gesetzt wird, setzt in der Regel voraus, dass die SuS etwas von sich und ihrem kreativen Vermögen preisgeben und dies der Gruppe oder/und der Lehrperson präsentieren. Aerobic bietet einen sicheren Raum für kreative Bewegungsgestaltungen, da leicht erlernbare Grundschritte eine nicht zu stark tanzorientierte Grundlage bilden und so nicht zu sehr zur Darstellung auffordern, wie z.B. Jazz oder Modern. Gerade für SuS, die sich nicht so schnell oder gern öffnen oder Vorbehalte gegenüber gestalterischen Elementen des Sports haben, bietet Aerobic einen vergleichbar sicheren Rahmen zur kreativen Bewegungsgestaltung.

Ein Fitnessstraining kreativ zu gestalten kann besonders gut am Gegenstand Aerobic erarbeitet werden, da durch Aerobic (und dessen Phasenstruktur) viele konditionelle und koordinative Wirkungen deutlich gemacht und gezielt trainiert werden können. Die im Umgang mit dem exemplarischen Gegenstand erarbeiteten Kompetenzen im Bereich des kreativen Gestaltens eines gezielten Trainings, können auf andere Sportarten übertragen werden und so zu einem gesundheitsbewussten und zielorientierten Planen und Durchführen von Trainingseinheiten beitragen.

3.2.3 Didaktisch-methodische Entscheidungen

Das Aufwärmen wird selbstständig durch die Durchführung der entwickelten Aerobic-Choreographie in den jeweiligen Gruppen stattfinden. Dies dient nicht nur der körperlichen Erwärmung, sondern auch der Rekapitulation der Schrittreihenfolge und den dazu gestalteten Armbewegungen. SuS, die Schwierigkeiten haben, sich die Choreographie zu merken, bekommen so die Chance diese zu wiederholen und die Grundlage zur weiteren Erarbeitung zu schaffen. Denn das sichere Beherrschen der Choreographie stellt die Basis für die Weiterentwicklung in der Stunde dar.

Durch das zunächst exemplarische Vorstellen eines möglichen Lösungswegs (durch die LAA) und das folgende Einbringen von anderen Möglichkeiten (durch die SuS) wird den SuS schon eine erste Vorstellung von einer zielorientierten Weiterentwicklung gegeben. Die einzelnen Gruppen erhalten so eine gewisse Orientierung, werden jedoch nicht zu sehr in ihrer Erarbeitung eines eigenen Lösungswegs eingeschränkt. Zunächst sollte nur ein Schritt der bekannten Choreographie verändert und dann wieder in die Choreographie eingebunden werden (mögliche Differenzierung, bei schnelleren Gruppen). Dies ermöglicht einen erneuten reflektierten Austausch zu Beginn der Erarbeitungsphase und eröffnet die Möglichkeit, eventuelle Schwierigkeiten direkt anzusprechen, Lösungswege zu finden und Erkenntnisse zu kommunizieren, die in der weiteren Erarbeitung als Hilfe dienen können.

Da in diesem Kurs bisher keine Präsentationen durchgeführt wurden, wird zunächst eine weniger vorführende Form der Präsentation gewählt. Zuerst präsentieren drei Gruppen gleichzeitig ihre Ergebnisse und zwei Gruppen beobachten. Danach beobachten drei Gruppen und zwei präsentieren. Alle Gruppen beobachten von ihrer Trainingsposition aus die anderen Gruppen und präsentieren auch von dieser Position. So wird keine künstliche Bühne geschaffen, was für einen Kurs, der sich erst seit Schuljahresbeginn kennt, ungünstig wäre. Die SuS sind sich noch recht fremd und können die anderen noch nicht einschätzen. Durch die weniger scharfe Präsentationsform können die SuS in ihrer gewohnten Trainingsposition bleiben. Dies schafft

eine gewisse Sicherheit. Außerdem präsentieren immer mehrere Gruppen gleichzeitig und werden nicht zu exponiert dargestellt, was zusätzlich Sicherheit schafft. Die Gefahr eines sogenannten Vorführeffekts wird reduziert und kein/e SuS wird bloßgestellt.

3.2.4 Erwartete Schwierigkeiten und Handlungsalternativen

Zu erwartende Schwierigkeiten könnten darin liegen, dass schon zu Beginn einige SuS ihre Choreographie in Teilen vergessen haben. Dem wird präventiv entgegengewirkt, indem die SuS sich selbstständig durch die Choreographie aufwärmen und so die Schritte und Bewegungen rekapitulieren können. Im Weiteren könnten die SuS Schwierigkeiten beim Verstehen der Aufgabe haben. Die Aufgabe setzt voraus, dass die SuS sich noch an die Wirkungen von Training, ins besondere von Aerobic-Programmen, erinnern, die zu Beginn des UV besprochen wurden. Die Ergebnissicherung hierzu wurde im moodle-Kurs, durch ein Upload der LAA sichergestellt. Allerdings kann (trotz Hinweis) nicht davon ausgegangen werden, dass die SuS sich diese Datei angesehen haben. Ein Plakat ermöglicht es den SuS, sich selber noch ein Mal zu informieren, falls dies nötig ist. Außerdem können Unsicherheiten bei der Aufgabenbearbeitung mit geeigneten Hinweisen und Tipps aufgefangen werden.

Die SuS könnten überdies Schwierigkeiten haben, in der begrenzten Zeit ihre komplette Choreographie zu verändern. Hierzu sollte deutlich werden, dass sie die Choreographie auch unvollständig präsentieren können, aber dennoch versuchen sollten, in ihrer Erarbeitung so weit wie möglich voranzutreiben.

Sollte noch mehr Zeit als geplant zur Verfügung stehen, können die gemeinsam erstellten Beurteilungskriterien in der durch die LAA überarbeiteten Form besprochen werden. Die SuS könnten dann auf der Grundlage dieser die Choreographie weiter üben und ggf. Hilfestellung oder Rückmeldungen durch die LAA in Anspruch nehmen.

3.3 Verlaufsübersicht

Lehrschritte / Lehrformen Intention und Aktivität der Lehrkraft	Inhaltsaspekte (z. B. Gegenstände, Fachbegriffe, Fragestellungen, Aufgaben ...)	Lernschritte / Lernformen Intendiertes Schülerverhalten	Organisation
Einstieg			
Begrüßung, Wiederholung, Transparenz schaffen bezüglich der Stunde	Wiederholung der (konditionellen und koordinativen) Wirkungen von Aerobic und Herstellung des Sinnzusammenhangs zur Unterrichtsstunde	SuS rekapitulieren und erkennen, dass die Wirkungen, die Aerobic haben kann, auch durch ihre Choreographie trainiert werden; die SuS erkennen, dass aber auch Schwerpunkte im Training gesetzt werden können	Sitzkreis, Plakat
Erwärmung			
LAA beobachtet die SuS und verstärkt sie positiv durch verbale Rückmeldungen	Mehrmaliges Wiederholen der selbstständig entwickelten Choreographie	Kognitive Einstimmung und Rekapitulation der Schrittkombination, sowie körperliche Einstimmung; die SuS arbeiten in ihren Gruppen und wiederholen die Choreographie	In Gruppen (je 5 SuS); verteilt im Hallendrittel; Aerobic-Musik
Erprobung			
LAA stellt exemplarisch eine Lösungsmöglichkeit vor und lässt den SuS dann die Möglichkeit, eigene Vorschläge vorzubringen; LAA moderiert eine Reflexion der Erfahrungen im Anschluss	Eine mögliche Veränderung des V-Step wird vorgestellt (V-Step mit einer viertel Drehung) Reflexion der Veränderung des Grundschnittes und Verbindung schaffen zur Zielorientierung eines Trainings (Koordinationstraining mit dem Fokus auf die Schulung der Orientierungsfähigkeit)	SuS machen die Variation nach und versuchen sich eigene Möglichkeiten zu überlegen Erkennen, dass es zunächst zu einem Verlust der Orientierung kommt, und verstehen, wie durch das Verfolgen eines Ziels ein schon bekannter Schritt verändert werden kann	In einem großen Kreis; Aerobic-Musik
Erarbeitung			
LAA beobachtet die SuS und gibt Rückmeldungen, sowie Tipps; demonstriert ggf.	Arbeitsauftrag 1: Wählt einen Schritt eurer Choreographie aus und entwickelt diesen im Hinblick auf das Ziel „Schulung der Orientierungsfähigkeit“ weiter! Versucht dann den veränderten Schritt wieder in eure Cho-	SuS erproben und verändern zielorientiert einzelne Schritte ihrer Choreographie	Gruppen (je 5 SuS); verteilt im Hallendrittel; Aerobic-Musik

LAA moderiert zielführend	reographie zu integrieren. Wie funktioniert die Umsetzung gut? An welchen Stellen ergeben sich Schwierigkeiten?	SuS erkennen, dass es sich anbietet, sich Orientierungspunkte zu suchen (Wo ist vorne?; Über welche Seite wird gedreht?; Bis zu welchem Punkt wird gedreht?). SuS erkennen die Schwierigkeiten beim Einbinden in die Choreographie und erarbeiten Lösungsmöglichkeiten	Gesamte Gruppe im Stehkreis in der Hallenmitte, je nach Fortschreiten auch in den einzelnen Gruppen bzw. mit Hinweis auf einzelne Gruppenlösungen
LAA erläutert die nächste Aufgabe	Arbeitsauftrag 2: Entwickelt eure Choreographie im Hinblick auf das Ziel „Schulung der Orientierungsfähigkeit“ weiter!	SuS verändern ihre Choreographie zielorientiert.	Gruppen (je 5 SuS) verteilt im Hallendrittel, Aerobic-Musik
Sicherung			
LAA erinnert an die Regeln bei der Präsentation und Reflektion	Präsentation der Ergebnisse und zielgerichtete Beobachtung: Erläutert an welchen Stellen die Zielorientierung in den anderen Choreographien deutlich wird! Erläutert begründet, ob die „Schulung der Orientierungsfähigkeit“ mit dieser Choreographie erreicht werden kann!	Erste Präsentation: Drei Gruppen präsentieren ihr Ergebnis; Rückmeldung durch die Beobachter; Zweite Präsentation: Zwei Gruppe präsentieren ihr Ergebnis; Rückmeldung durch die Beobachter; Die Beobachter beobachten zielgerichtet und erkennen die zielorientiert veränderten Schritte in den Choreographien; Sie können begründen, ob und warum diese Choreographie dem Ziel „Schulung der Orientierungsfähigkeit“ dienen können.	Präsentation an der Stelle, an der das Training stattgefunden hat, die Beobachter beobachten von der Stelle, an der sie gearbeitet haben.
Ausstieg			
LAA moderiert zielführend und gibt einen Ausblick auf die nächsten Stunden	Bogen zum Stundenbeginn im Hinblick auf ein zielorientiertes Training im Allgemeinen; Übertragen der Erkenntnisse dieser Stunde auf andere Sportarten	SuS reflektieren und übertragen die Erkenntnisse dieser Stunde auf andere Sportarten	Sitzkreis

4 Literatur

MSW (Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes Nordrhein-Westfalen) (Hrsg.): Richtlinien und Lehrpläne für die Sekundarstufe II – Gymnasium/Gesamtschule in Nordrhein-Westfalen. Sport. Ritterbach Verlag, Frechen 1999.

MSW (Ministerium für Schule und Weiterbildung) (Hrsg.): Kernlehrplan für die Sekundarstufe II Gymnasium/Gesamtschule in Nordrhein-Westfalen. Sport. Ritterbach Verlag, Frechen 2013.

Ministerium für Schule, Jugend und Kinder des Landes NRW (Hg.): Sicherheitsförderung im Schulsport. Frechen 2002.

Schuba, V.; Zanellato, S.:(2006). Aerobic und Step Aerobic als Gesundheitssport. Limpert Verlag GmbH, Wiebelsheim 2006.

Homepageadresse:

<http://www.sportunterricht.de/lksport/kofae1.html>

Recherche am: 16.09.2013

<http://www.fitnessonline.at/>

Recherchedatum: 11.09.2013

5 Anhang

Material

Yes Fitness Music (2011). Fall Buzz 2011. Casanova Group LLC.