



## Unterrichtsskizze für den 1. Unterrichtsbesuch am

### 1 Datenvorspann

**Name:**

**Fach:**

Sport

**Lerngruppe:**

GK 11 (Anzahl 27 Schülerinnen)

**Zeit:**

12:30-13:30 Uhr

**Schule:**

**Sportstätte:**

**Fachseminarleiter/in:**

**Hauptseminarleiter/in:**

**Ausbildungslehrer/in:**

**Schulleiter/In:**

**Ausbildungsbeauftragte/r:**

---

#### **Thema der Stunde:**

„Sitzen, putzen, heben, tragen- aber bitte richtig!“ – Veränderung eines Zirkels mit alltäglichen Bewegungen nach der Sensibilisierung für muskuläre Dysbalancen als negative Auswirkung von dysfunktionaler Ausführung von alltäglichen Bewegungen.

#### **Thema des Unterrichtsvorhabens:**

Alltag bis ins Alter – Fit werden und es bleiben. Entwicklung von Programmen zur Erhaltung der Fitness in differenzierten Situationen.

#### **Kernanliegen:**

Indem die Schülerinnen einen Fitness-Zirkel mit Alltagsbewegungen absolvieren und diesen anschließend modifizieren, so dass ein funktionsgerechtes Bewegen zur Vermeidung von muskulären Dysbalancen erarbeitet wird, erfahren und erkennen sie die Auswirkungen muskulärer Dysbalancen und entwickeln Strategien diesen im Alltag vorzubeugen und entgegenzuwirken.

## 1. Verlaufsübersicht

<i>Lehrschritte / Lehrformen Intention und Aktivität der Lehrkraft</i>	<i>Inhaltsaspekte (z. B. Gegenstände, Fachbegriffe, Fragestellungen, Aufgaben ...)</i>	<i>Lernschritte / Lernformen Intendiertes Schülerverhalten</i>	<i>Akt.- form</i>	<i>Material</i>
<b>Begrüßung</b>				
Begrüßung der S kurze Vorstellung der Gäste			UG Sitzkreis	
<b>Einstimmung</b>				
Grobe Skizzierung des Stundenverlaufs Bekanntgabe der Aufgabenstellungen während der Einstimmung	Transparenz über den Stundenverlauf und die Thematik Erwärmung und Einstimmung: „Schattenlauf“	S erwärmen sich in Gruppen,	SuS gehen zu zweit zusammen, Musik begleitet das „Schattenlaufen“	Musikanlage
<b>Aufbau</b>				
Lehrer beobachtet, steht für Rückfragen zur Verfügung	Aufgabe: Baue mit deinem Partner die dir zugewiesene Station auf	S bauen mit ihren Schattenläufern Stationen auf	GA	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Station „Einkauf“ 3x Sixpack Wasser</li> <li>2. Station „Sitzen“ 3 Stühle</li> <li>3. Station „Schreiben“ Stifte, 3 Stühle, 1 Tisch</li> <li>4. Station „Handtasche“ 3 Beutel mit</li> </ol>

				Bü- ch- ern/Ordner n gefüllt 5. Station „Ste- hen 6. Station „Wi- schen“ 3 Wischer  6 Stationskarten Musikanlage 6 Muskelmänner Stationsschilder Lageplan Stifte, Zettel
<b>Erprobung</b>				
Bekanntgabe des Arbeitsauftrags und des Arbeitsablaufs Beobachtung → auf Ausführung ach- ten, ggf. korrigieren, für Fragen zur Verfügung stehen	Arbeitsauftrag: 1) Partner A: absolviere die Station Partner B: beobachte 2) Macht euch auf den dafür vor- gesehenen Blättern Stichworte 3) Wechsel wie 1) 4) siehe 2)	S absolvieren den Zirkel, während der körperlichen Ausführung sind sie auch kognitiv gefordert, in der Schreibphase notie- ren sie stichwortartig ihre Beobachtungen und Wahr- nehmungen	GA/EA	siehe Phase <i>Aufbau</i>
<b>Problematisierung</b>				
Moderation/Impuls: - Was habt ihr im Hinblick auf die Beanspruchung der Mus- kelgruppen wahrgenommen? - Welche Muskelgruppen wur- den angesprochen? - Wie hoch war die Bewegungs- intensität?	Transfer des Körpergefühls und der Beobachtungen (Einseitigkeit, Bewegungsmangel) auf die Folgen von <i>Muskulären Dysbalancen</i>	S beschreiben ihre Wahr- nehmungen und Beobach- tungen und erkennen hier- bei die Problematik der Wirkung einzelner Bewe- gungen im Alltag auf ihren Körper	Stehkreis vor der Flipchart	Flipchart, Stifte, Muskelmann

<p>- Welche Folgen haben diese Bewegungen auf euren Körper? kurze Zwischensicherung auf Flipchart Benennung des Lernziels</p>				
<b>Erarbeitung 2</b>				
<p>Bekanntgabe des Arbeitsauftrags Beobachtung ggf. Hilfestellung</p>	<p>Arbeitsauftrag: 1) Sucht euch eine Station aus (Bedingung: es müssen alle Stationen bearbeitet werden) 2) Wie kann ich mich im Alltag verhalten, um muskulären Dysbalancen vorzubeugen oder entgegenzuwirken? Verändert die Bewegung der Station so, dass ihr euch mit der Bewegung wohlfühlt und sie muskulären Dysbalancen vorbeugt. Nehmt bei Bedarf die Beobachtungen und Wahrnehmungszettel, sowie den „Muskelmann“ zur Hilfe Transfer des Körpergefühls und der Wahrnehmung auf funktionsgerechte Ausführung</p>	<p>S erarbeiten an den von ihnen gewählten Stationen Modifizierungen und Strategien aus, mit denen sie die alltäglichen Bewegungen funktionsgerecht ausführen können und/oder sie muskulären Dysbalancen entgegenwirken können.</p>	<p>GA</p>	<p>siehe Phase <i>Aufbau</i></p>
<b>Auswertung/Abschlussreflexion</b>				
<p>Moderation: Wer möchte seine Ideen vorstellen? - alle anderen S: Beobachter Habt ihr Anmerkungen zu den Ideen und Veränderungen der Station?</p>	<p>Vorstellung sinnvoller Verhaltensweisen in den alltäglichen Bewegungssituationen</p>	<p>S stellen ihre individuellen Ideen und Erarbeitungen vor und merken positive und negative Kritik an</p>	<p>UG, Stehkreis, bei Präsentation an die Station stellen</p>	