



Seminar für das Lehramt
an Gymnasien und Gesamtschulen

Schriftlicher Entwurf für den 6. Unterrichtsbesuch am

Name:
Fach: Sport
Lerngruppe: 12. Jg. 19 SuS, (11w/8m)
Zeit: 16.00 – 17.00 Uhr
Ort:

Fachseminarleiter:
Hauptseminarleiter:

Thema des Unterrichtsvorhabens

Motivation als perspektivische Erweiterung leistungsdeterminierender Komponenten im Ausdauersport

Pädagogische Perspektiven und Inhaltsbereiche

Leitende Pädagogische Perspektive: Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (D)
Weitere Päd. Perspektive: Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln (F)
Leitender Inhaltsbereich: Wissen erwerben und Sport begreifen (10)
Weiterer Inhaltsbereich: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (3)

Überblick über den Verlauf des Unterrichtsvorhabens

- 1.UE: Einordnung spezifischer Belastungen im Rahmen eines Ausdauerparkours zur Differenzierung des Ausdauerbegriffs in der Methodik der Trainingslehre
- 2.UE: Erprobung intensiver und extensiver Intervalltrainingsformen im Laufsport zur Unterscheidung von Ausdauerbelastungsformen
- 3.UE: Einschätzung des eigenen Leistungsvermögens anhand durchgeführter extensiver Intervalltrainingsbelastungen zur Differenzierung verschiedener Einflussfaktoren auf die Motivation
- 4.UE: Erarbeitung des Risikowahlmodells nach Atkinson anhand der Durchführung und Auswertung selbstständig erarbeiteter extensiver Intervalltrainingsläufe zur Darstellung der Motivation als leistungsdeterminierende Komponente im Ausdauersport**
- 5.UE: Optimierung der individuellen intervallspezifischen Trainingsprogramme auf Grundlage der Erkenntnisse des Risikowahlmodells nach Atkinson zur Steigerung der Ausdauerleistungsfähigkeit

Thema der Stunde

Erarbeitung des Risikowahlmodells nach Atkinson anhand der Durchführung und Auswertung selbstständig erarbeiteter extensiver Intervalltrainingsläufe zur Darstellung der Motivation als leistungsdeterminierende Komponente im Ausdauersport

Kernanliegen

Die SuS erarbeiten den Zusammenhang zwischen der Motivation und dem Schwierigkeitsgrad einer Ausdauerleistung, indem sie einen individuell ausgewählten extensiven Intervalltrainingslauf durchführen und die erzielten Ergebnisse in das Risikowahlmodell von Atkinson einarbeiten.

Teilkompetenzen: Die SuS können...

- ihr eigenverantwortliches Arbeiten schulen, indem sie die Erwärmungsphase selbstständig organisieren.
- ihre individuelle Ausdauerleistung in einem spezifischen Bereich optimieren, indem sie sich einen extensiven Intervalltrainingslauf nach ihren Bedürfnissen selbst auswählen und durchführen.
- den Schwierigkeitsgrad ihrer Leistung bestimmen, indem sie mittels eines Verfahrens zur Objektivierung des Schwierigkeitsgrads die Ergebnisse der Stunde verwerten.
- anhand des Risikowahlmodells von Atkinson den Grad der Motivation hinsichtlich der Bewältigung ihres Intervalllaufes bestimmen.
- das Risikowahlmodell von Atkinson kritisch reflektieren, indem sie die aus dem Modell resultierende Erkenntnis mit Hilfe von Vorwissen über Motivationstheorien diskutieren und bewerten.

Methodisch-didaktischer Kommentar

Bei der Lerngruppe handelt es sich um einen Grundkurs Sport der Jahrgangsstufe 12 mit 19 SuS¹, den ich im Rahmen meines bedarfsdeckenden Unterrichts (BdU) leite. Der Kurs ist kognitiv sehr leistungsstark und besteht ausschließlich aus SuS, die das internationale Abitur an der Goetheschule absolvieren. Der ausgewählte psychologische Themenschwerpunkt der Motivation soll dem kognitiven Anspruchsniveau der SuS gerecht werden. In der Sekundarstufe I wurden bereits notwendige Techniken und Disziplinen der Leichtathletik nachweislich erlernt, so konnte gemäß den Anforderungen eines oberstufengerechten Unterrichts Praxis mit theoretischen Kenntnissen aus der Trainingslehre sowie einem sportpsychologischen Aspekt der „Motivation“ verknüpft werden. Durch schülerorientierte Unterrichtsvorgänge, angefangen mit der selbständigen Entwicklung und Organisation des Aufwärmens bis hin zur Auswahl eines Intervallprogrammes nach individuellen Bedürfnissen, soll dem in den Richtlinien und Lehrplänen geforderten Leitbild eines aktiven und selbständigen Arbeitens nachgekommen werden.²

Die Unterrichtsreihe versucht den Rahmenvorgaben für den Sportsport und dem darin formulierten Doppelauftrag im Hinblick auf eine Erziehung zum Sport gerecht zu werden. Hierbei

¹ Schüler und Schülerinnen

² vgl. Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes Nordrhein-Westfalen (Hrsg.): Sekundarstufe II Gymnasium. Sport, Richtlinien und Lehrpläne. Frechen 2008, S.XIX.

ist es das Ziel zum lebenslangen Sporttreiben zu motivieren. Gerade in dem Alter, in dem sich die Lerngruppe befindet, ist eine sehr hohe Dropout-Quote aus institutionalisierten Sportbereichen festzustellen.³ So scheint das Thema Motivation zum und durch Sport ein relevanter Unterrichtsinhalt. Der Gegenstand Ausdauer eignet sich gerade deshalb besonders, da sich Laufbelastungen erfahrungsgemäß keiner großen Beliebtheit erfreuen. Des Weiteren können gerade im Ausdauersport aufgrund der weniger ausgeprägten technischen Komponente, die beispielsweise in Ballsportarten als leistungsdeterminierend gilt, Motivation und „positives Denken“ die Leistung entscheidend beeinflussen.

Um Motivation unter dem Aspekt der Leistungsfähigkeit der SuS zu betrachten, erscheint mir ein extensives Intervalltraining aufgrund vielseitiger Möglichkeiten zur Binnendifferenzierung sinnvoll.⁴ Zudem sind einem Großteil der SuS Intervallläufe bereits durch das eigene Sporttreiben bekannt, da sie oftmals zur Vorbereitung genutzt werden.

Das Intervalltraining ist durch einen systematischen, rhythmischen Wechsel von Belastung und Erholung charakterisiert. In den Pausen wird allerdings nicht die vollständige Erholung abgewartet. Beim extensiven Intervalltraining resultiert die Gesamtbelastung aus einer großen Belastungsdauer bzw. einem großen Belastungsumfang.⁵

Die Verbindung von Praxis und Theorie wird bereits in der Problematisierung der Stunde deutlich: „Welcher Zusammenhang besteht zwischen Schwierigkeitsgrad der Leistung und der Motivation. In dieser Phase werden die SuS bewusst, laut Risikowahlmodell von Atkinson, in eine „falsche Richtung“ gelenkt. Zunächst soll der Anschein entstehen, dass bei der Bewältigung von schwierigeren Aufgaben die Motivation am höchsten ist. Das Risikowahlmodell besagt allerdings, dass der Grad der Motivation am höchsten im Zuge der Bewältigung mittelschwerer Aufgaben ist. Daraus soll in der Reflexionsphase eine Kontroverse entstehen, die eine Diskussion über dieses Modell zulässt. Die SuS sollen nicht nur die Ergebnisse des Modells und damit den Zusammenhang zwischen Motivation und Schwierigkeitsgrad erarbeiten, sondern im weiteren Verlauf die Erkenntnisse mit einer höheren und abstrakteren Ebene verknüpfen. Je nach Wahl der Aufgabenschwierigkeit lassen sich mit Hilfe der Attributionstheorie nach Weiner Rückschlüsse auf einen Teil der Persönlichkeitsstruktur (erfolgsorientiert/ misserfolgsorientiert) des jeweiligen Menschen ziehen.

Rheinberg legte bereits 2004 die Grundlage mit seiner Annahme, dass das Erfolgserleben eines Menschen nicht von der Aufgabe abhängt, sondern ob er diese erfolgreich oder ohne

³ vgl. Schmidt, W.: Zweiter Deutscher Kinder- und Jugendsportbericht – Schwerpunkt: Kindheit. Schorndorf 2008. S.369-375.

⁴ vgl. Zintl, F./Eisenhut, A.: Ausdauertraining. Grundlagen, Methoden, Trainingssteuerung. München 2004. S.121

⁵ vgl. Ebd. S.121ff.

Erfolg löst. Denn der Anreiz eines Erfolges ist umso größer, je schwieriger die Aufgabe ist. Somit besteht zwischen Erfolgswahrscheinlichkeit und Anreiz des Erfolges eine invers lineare Beziehung. Diese Beziehung findet sich im Risikowahlmodell in der Formel „*EW-A=Motivation*“ wieder. Um den Bezug zum praktischen Unterrichtsgeschehen herzustellen, wurde der Aspekt des „subjektiven Schwierigkeitsgrads“ mathematisch auf die Belastungsintervalle angepasst (AB Anlage 2), sodass die SuS von den gleichen Voraussetzungen bei der anschließenden Auswertung ausgehen. In der abschließenden Reflexionsphase werden entgegen der Darstellung des eigentlichen Modells nach Atkinson drei verschiedene Koordinatensysteme verwendet (Anlage 3). Dies erlaubt den SuS eine differenzierte und besser nachvollziehbare Einordnung der Aspekte „Schwierigkeitsgrad“, „Anreiz“, „Erfolgswahrscheinlichkeit“ und „Motivation“.

Die Unterrichtsreihe sowie die aktuelle Unterrichtsstunde verknüpfen den Inhaltsbereich 10 „Wissen erwerben und Sport begreifen“ mit der leitenden pädagogischen Perspektive „*Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen*“ (D).⁶ Die SuS haben im Verlauf der Reihe theoretische Kenntnisse sowohl im sportphysiologischen als auch im sportpsychologischen Bereich erworben. Ihr sportliches Handeln konnten sie somit von Beginn an bewusst hinterfragen und das Leisten nicht nur erfahren sondern auch verstehen und wie in dieser Stunde auch einschätzen. Die pädagogische Perspektive (F) „*Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln*“ bezieht sich auf den Gegenstand dieser Unterrichtsstunde. Ausdauerbelastungen sind von enormer Relevanz im Rahmen einer im Sportunterricht zu vermittelnden Gesundheitsförderung.⁷ Alle SuS können auch ohne Vereinszugehörigkeit und großen Materialaufwand z.B. im Wald laufen gehen und so einen positiven Beitrag zu ihrem Gesundheitszustand leisten.

Die heutige Stunde bildet die vierte Unterrichtseinheit dieser Reihe und beginnt mit einem Rückgriff auf die vorherige Unterrichtsstunde. Die SuS sollen ihre Vorgehensweise bei der Einschätzung ihrer Leistung erläutern. Hierbei werden verschiedene Schwierigkeitsgrade hinsichtlich der zu erbringenden Leistung deutlich. Diese führen zu einer unterschiedlichen Einschätzung der Motivation, woraus die Fragestellung der Stunde abgeleitet werden soll. Die Art der Problematisierung entstammt somit aus dem Schülermaterial, dadurch sind die SuS diese direkt involviert und einzelne von ihnen können als Beispiel im Unterrichtsgespräch fungieren. Alternativ hätte ein Beispiel aus dem Boxsport mit der Auswahl eines Gegners aus verschiedenen Gewichtsklassen dienen können, allerdings wäre diese Problemstel-

⁶ vgl. Ministerium für Schule und Weiterbildung: Sekundarstufe II. Frechen 2008, S.XXXIII

⁷ vgl. Ebd. S.XXXV

lung eher „künstlich“ vom Lehrer erzeugt worden und nicht aus dem Unterricht hervorgegangen. Der durch die theoretische Hinführung entstehende Widerspruch im Hinblick auf die Kernaussage des Risikowahlmodells wird bewusst intendiert und bereits oben skizziert und begründet.

Die darauf folgende Phase der Erwärmung wird wie im gesamten Reihenverlauf von zwei SuS eigenständig durchgeführt. Es handelt sich um ein zu Beginn der Unterrichtsreihe von den SuS entwickeltes Aufwärmprogramm, welches jede Stunde standardisiert abläuft. Die Begründung für ein standardisiertes Erwärmungsprogramm liegt in den ähnlichen Belastungsformen im Rahmen des gesamten Reihenverlaufs.

In der ersten Erarbeitungsphase führen die SuS ihr Intervalltraining durch. Das Programm soll insgesamt nicht mehr als siebzehn Minuten dauern, wobei die Pausen von jeweils zwei Minuten (Geh- oder Trabpausen) vorgegeben sind. Die Belastungsphase ergibt zusammen mit dem Lauf-ABC sowie dem abschließenden Auslaufen eine Bewegungszeit von ca. 30-35 Minuten und soll in einem angemessenen Verhältnis zur Theoriezeit stehen. Die SuS konnten sich ihr Intervall in der vorherigen Stunde eigenverantwortlich auswählen. Hieraus lässt sich eine Binnendifferenzierung erkennen, die den SuS die Möglichkeit gibt sich nach individueller Vorliebe, Leistungsstand oder im Hinblick auf die Funktionalität für ihre Sportart zu arbeiten. Die SuS stoppen ihre Intervallzeiten eigenverantwortlich mit einer Puls- oder Stoppuhr. Dies fördert das selbständige Arbeiten. Die Anzahl der Pulsuhren reicht leider nicht für den gesamten Kurs aus, so werden die Pulsuhren seit Beginn der Unterrichtsreihe untereinander ausgetauscht. In der aktuellen Unterrichtsstunde werden daher ggf. Handys zum Zeit nehmen verwendet. Die Ergebnissicherung der Rundenanzahl erfolgt direkt in den Belastungspausen auf den bereits an der Wand angebrachten individuellen Arbeitsblättern (s. Anlage 2). Die SuS werden je nach Intervallart auf die zwei Hallenteile verteilt, weil sie sich so in den unterschiedlichen Belastungszeiten weniger im Bewegungsfluss stören. Neben dem Arbeitsblatt zur Bestimmung des Schwierigkeitsgrades (siehe Anlage 2) sind die SuS seit Beginn der Unterrichtsreihe dazu angehalten ein Trainingstagebuch zu führen (siehe Anlage 1). Dieses nutzen die SuS zur Einschätzung und Kontrolle der eigenen Leistung.

Die unterschiedliche Länge der Intervallläufe wird durch kurzes Auslaufen überbrückt beziehungsweise durch einen früheren individuellen Beginn der zweiten Erarbeitungsphase. Nach der Bestimmung des Schwierigkeitsgrades sollen die SuS in der Reflexionsphase ihre Ergebnisse in das Risikowahlmodell einarbeiten. Sofern die Zeit es erlaubt, soll der Schwierigkeitsgrad aller SuS eingetragen und damit wertgeschätzt werden. Ist dies nicht der Fall, werden einige Ergebnisse exemplarisch dargestellt.

Die Arbeit mit dem Risikowahlmodell soll ergeben, dass die größte Motivation bei einem mittleren Schwierigkeitsgrad vorliegt. Mögliche Probleme könnten sich an dieser Stelle durch die Ergebnisse der Auswertung ergeben. Sollten die Werte größtenteils bei einem bestimmten Wert liegen, kann der Graph anhand nur weniger Punkte nicht dargestellt werden. Hier müsste man dann mit hypothetischen Werten intervenieren. Außerdem soll die Auswertung an der Tafel exemplarischer Natur sein. Dementsprechend werden nur einige wenige SuS ihre Motivation an der Tafel berechnen.

Ist dieser Schritt gelungen, kann eine kritische Hinterfragung des Modells zur Förderung der Abstraktion erfolgen, da sich ein Widerspruch zur Einstiegsvermutung ergeben hat. Des Weiteren sollen die SuS im Zuge der Modellkritik herausstellen, dass es sich bei einem Schwierigkeitswert trotz versuchter Objektivierbarkeit in Form einer mathematischen Formel, immer noch um eine individuell subjektive Wahrnehmung handelt. Ein hohes Abstraktionsniveau soll dann in Form von Rückschlüssen auf die Persönlichkeitsstruktur erreicht werden, indem die SuS die neuen Erkenntnisse mit bereits vorhandenem Wissen beispielsweise über die Kausalattribution von Erfolg und Misserfolg verknüpfen. Abschließend sollen die SuS im Rahmen eines schülerorientierten Unterrichtsvorhabens aus dem Stundenergebnis den Inhalt der nächsten Unterrichtsstunde ableiten.

Literaturverzeichnis

- Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes Nordrhein-Westfalen (Hrsg.): Sekundarstufe II Gymnasium. Sport, Richtlinien und Lehrpläne. Frechen 2008.
- Rheinberg, F.: Motivation. 5. Auflage, Stuttgart 2004
- Schmidt, W. (Hrsg.): Zweiter Deutscher Kinder- und Jugendsportbericht – Schwerpunkt: Kindheit. Schorndorf 2008.
- Zintl, F., Eisenhut, A.: Ausdauertraining. Grundlagen, Methoden, Trainingssteuerung. München 2004.

Geplanter Verlauf

Phase	Geplantes Vorgehen / Inhalt	Unterrichtsform/ Medien/Geräte	Didaktisch-methodischer Kommentar / Organisation
Einstieg	Begrüßung und Vorstellung der Gäste.	UG	- Anknüpfung an die vorherige Stunde
Theoretische Hinführung	SuS sollen ihre Vorgehensweise hinsichtlich ihrer Rundeneinschätzung beim Intervalllauf erläutern. Unterschiedliche Schwierigkeitsgrade werden deutlich. Einschätzung der Motivation.	Trainingstagebuch (Anlage 1), Pulsuhren	- schülergerechte und problemorientierte Hinführung, die ein bewusstes Lernen ermöglicht
Fragestellung	Welcher Zusammenhang besteht zwischen Schwierigkeitsgrad der Leistung und der Motivation?	Plakat	-Transparenz der Stundenkonzeption
Erwärmung	2 SuS leiten in zwei Gruppen das Aufwärmprogramm: Einlaufen und Lauf- ABC	GA	-Aktivierung des Herzkreislaufsystems - mentale Einstimmung -Förderung der Eigenverantwortlichkeit / Schüleraktivität -Einteilung durch Abzählen-Zeitökonomie -ggf. Invalide übernehmen Kontrollfunktion
Erarbeitung I	SuS führen selbstgewähltes Intervalltraining aus und zählen die Runden in den Belastungsphasen. Auslaufen	EA Pylone, Stoppuhren, Musik AB (Anlage 2), Trainingstagebuch	-Binnendifferenzierung -Musik dient zur Motivation -Regeneration, Pulsabsenkung -auf zwei Feldern, Untergliederung KZA und MZA/LZA -ggf. Invalide übernehmen Zeitmanagement
Sicherung I	Zwischen den Belastungsphasen tragen sie die Ergebnisse in die Tabelle (Anlage 2) ein. Pulsmessung (Belastungspuls) nach bzw. während Belastung mit Pulsuhr. Eintrag ins Trainingstagebuch.		-Aufnahme von Daten für anschließende Evaluation - Transparenz und Kontrolle des eigenen Trainings und der Intensität der Belastung
Erarbeitung II	SuS werten ihre Leistung aus und bestimmen den Schwierigkeitsgrad ihres Programms	EA AB (Anlage 2)	-Förderung der Evaluationskompetenz am Beispiel eines Modells -ggf. Invalide helfen bei Auswertung
Reflexion /Sicherung	Anwendung der Daten auf Risikowahlmodell nach Atkinson. Exemplarische Bestimmung der Motivation	UG, AB, Plakate, Stifte	-Verdeutlichung: Zusammenhang zwischen Schwierigkeitsgrad und Motivation

Ausstieg	<p>am Modell. Modellinterpretation und Modellkritik. Rückschlüsse auf Ursachenzuschreibung und damit auf eine gewisse Persönlichkeitsstruktur mittels Attributionstheorie nach Weiner Basierend auf Erkenntnissen der Stunde leiten SuS Inhalt der kommenden Unterrichtseinheit ab.</p>		<p>-Rückgriff auf theoretische Hinführung im Einstieg: Kontroverse- Anlass zur Modellkritik -Verknüpfung mit Vorkenntnissen -Transferleistung -Transparenz über weitere Vorgehensweise</p>
----------	--	--	--

Trainingstagebuch (Anlage1)

Name:

Datum	Trainingsinhalt	Herzfrequenz Ruhe	Herzfrequenz Belastung	Strecke/Zeit	Bemerkungen z.B. Temperatur, Verletzung, Feeling

Intervalltraining (Halle) (Anlage 2)

Name: _____

Eine Runde entspricht ca. 54m. Die zu berechnende Schwierigkeit wird auf einer Skala von 0 bis 10 gewertet.

Intervall (Minuten)						
Runden (Einschätzung)						
Runden (geschafft)						
Differenz (erw. Runden mi- nus geschaffte Runden)						

„Schwierigkeit“ = 5 + „Gesamtdifferenz“

Schwierigkeit: _____

Risikowahlmodell nach Atkinson

