



**Kurz gefasste schriftliche Planung für den ersten Unterrichtsbesuch am im
Fach Sport**

Name:
Lerngruppe: 5.1 (30 SuS, 17 w/ 13 m)
Zeit: 14.15-15.00
Schule:
Sportstätte: Sporthalle A

Anwesend:
Für das ZfsL
Fachseminarleiter/in:
Kernseminarleiter/in:
Für die Schule
Ausbildungslehrer/in:
Ausbildungsbeauftragte/r:
Schulleiter/in:

Thema der Stunde

Laufen mit Spaß - Finden eines individuellen Lauftempos durch die Erprobung verschiedener Laufgeschwindigkeiten in differenzierten Laufarrangements.

Lernziel der Stunde

Die Schülerinnen und Schüler sollen ihr Leistungsvermögen einschätzen lernen, indem sie einen 800-Meter-Lauf in einem individuell geeigneten Tempo laufen können ohne sich unwohl zu fühlen oder stehen bleiben zu müssen.

Verlaufsübersicht

<i>Lehrschritte / Lehrformen Intention und Aktivität der Lehrkraft (Was macht die Lehrkraft?)</i>	<i>Inhaltsaspekte (z. B. Übungsformen, Spielformen, Gegenstände, Fachbegriffe, Fragestellungen, Aufgaben ...) (Was ist die Sache?)</i>	<i>Lernschritte / Lernformen Intendiertes Schülerverhalten (Was machen die SuS?)</i>	<i>Organisation/ Material</i>
Stundeneinstieg (5-Min.)			
Begrüßung, Anwesenheit, Stundentransparenz, Moderation	Reflexion des bisherigen Laufverhaltens	SuS reflektieren, dass sie während des Ausdauerlaufs häufig stehen bleiben mussten	U-Form auf den Bänken, Plenumsarbeit
Erwärmung (5-Min.)			
LAA leitet ein Life-Kinetik-Aufwärmen an	Motivierende kognitive Bewegungsgestaltung	SuS machen sich warm und werden kognitiv stimuliert	Gassenaufstellung, Partnerarbeit, Basketballbälle
Schwerpunktspezifische Einstimmung/ Problematisierung/ Arbeitsauftrag (10-Min.)			
Besprechung der Aufgabe, Zeit stoppen	1-3 Minuten Zeitschätzläufe in drei verschiedenen Tempi (schnelles gehen, joggen, rennen)	SuS laufen in einem Viereck und sollen nach eigenem Ermessen abschätzen, wann sie die vorgegebene Zeit gelaufen sind und sich auf die Bänke setzen	Viereck, Stoppuhr (Musik)
Reflektierte Praxis (2-Min)			
Fragengeleitetes Gespräch	In welchem Tempo habt ihr euch wohlgefühlt, in welchem Tempo kann man am besten eine lange Zeit laufen	SuS reflektieren, dass sie im mittleren Tempo am besten ausdauernd laufen können	Stehkreis, Plenumsgespräch
Erarbeitungsphase I (8-Min.)			
Besprechung der Aufgabe, Gruppenorganisation, aktives Begleiten, Zeit stoppen	SuS sollen sich an Hütchen nach ihrer Tempoerschätzung aufstellen, danach machen sie einen	SuS wählen ein für sich günstiges Tempo, indem sie 5-Minuten durchhaltend laufen können	Langkästen, Tennisbälle, Hütchen, Stoppuhr (Musik)

	Tennisballtransportwettkampf gegen ein anderes Team (Spielerische Schulung der Ausdauer)		
Reflektierte Praxis (2-Min.)			
Fragengeleitetes Gespräch	Hat sich jeder richtig eingeschätzt und konnte die 5-Minuten in seinem gewählten Tempo durchhalten	SuS reflektieren ihren Lauf und ihre Einschätzung und vergleichen diesen/diese mit der ersten Reflexionsphase	U-Form auf den Bänken
Erarbeitungsphase II (10-Min.)			
Besprechung der Aufgabe, aktives Begleiten	SuS sollen ca. 800-1000 Meter unter den gelernten Gesichtspunkten (wohl fühlen, durchhalten) laufen (4-5 Runden um den Sportplatz)	SuS laufen bestenfalls 800-1000 Meter in einem gleichmäßigen Tempo ohne langsamer zu werden bzw. gehen zu müssen	Hütchen, (Musik)
Abschlussreflexion (3-Min.)			
Moderation der Ergebnisse, Auswertung	Beurteilung und Auswertung des Laufverhaltens, Laufregeln festhalten	SuS beurteilen ihren Lauf und ihre Einschätzung und verfassen Laufregeln	U-Form auf den Bänken, Tafel

1 Literatur

Die sechs Texte auf fssport.de, die unter Material (Praxis) zu finden sind

2 Anhang

„Tafelbild“

Ich bin eine gute Ausdauerläuferin/ein guter Ausdauerläufer, wenn ich

- nicht zu schnell loslaufe
- mich nicht überfordere
- in einem Tempo "laufe", das ich durchhalten kann
- mich wohlfühle

Materialien

Bänke, Kästen, Hütchen, Tennisbälle, Tafel, optional Musikanlage