



## Schriftlicher Entwurf für den fünften Unterrichtsbesuch am

### 1 Datenvorspann

**Name:**  
**Fach:** Sport  
**Lerngruppe:** Klasse 5b (29w)  
**Zeit:** 12:35 bis 13:20 Uhr  
**Schule:**  
**Sportstätte:** Turnhalle

**Fachseminarleiter:**  
**Kernseminarleiterin:**  
**Schulleiterin:**  
**Ausbildungsbeauftragter:**

---

### Thema des Unterrichtsvorhabens

Einführung in das ausdauernde Laufen durch die Entwicklung, Erprobung und Reflexion verschiedener Strategien zum ausdauernden Laufen mit dem Ziel der Durchführung eines gesundheitsorientierten Ausdauerlaufs von 15 Minuten

### Thema der Unterrichtsstunde

Eigenständige Erarbeitung, Erprobung und Reflexion von Strategien zum Erreichen eines individuellen gleichmäßigen Lauftempos durch eine kooperative Partnerarbeit für eine Bewusstmachung der Wichtigkeit des Lauftempos bei einem gesundheitsorientierten Ausdauerlauf

### Kernanliegen der Unterrichtsstunde

Die Schülerinnen entwickeln, erproben und reflektieren Strategien für das Erreichen eines individuellen und gleichmäßigen Lauftempos bei einem gesundheitsorientierten Ausdauerlauf, indem sie in Kleingruppen Strategien erarbeiten, mit deren Hilfe ihnen die Wichtigkeit des Lauftempos bei einem gesundheitsorientierten Ausdauerlauf bewusst wird.

## **Inhalt**

1	Datenvorspann.....	0
2	Längerfristige Unterrichtszusammenhänge.....	2
2.1	Darstellung des Unterrichtsvorhabens.....	2
2.2	Begründungszusammenhänge .....	2
2.2.1	Curriculare Legitimation .....	2
3	Unterrichtsstunde .....	4
3.1	Ziele.....	4
3.2	Begründungszusammenhänge .....	4
3.2.1	Didaktische Begründung des Schwerpunkts .....	4
3.2.2	Begründung des methodischen Vorgehens .....	5
3.3	Verlaufsplan.....	6
4	Anhang .....	7

## 2 Längerfristige Unterrichtszusammenhänge

### 2.1 Darstellung des Unterrichtsvorhabens

#### Thema:

1. Durchführung eines 15-minütigen gesundheitsorientierten Dauerlaufs zur Diagnose der Lernvoraussetzungen und als Reflexionsanlass zur problemorientierten Gestaltung des Unterrichtsvorhabens
2. Eigenständige Erarbeitung, Erprobung und Reflexion von Strategien zum Erreichen einer bewussten Atmung bei einer Ausdauerbelastung durch eine kooperative Partnerarbeit für eine Bewusstmachung der Wichtigkeit der Atmung bei einem gesundheitsorientierten Ausdauerlauf
3. Eigenständige Erarbeitung, Erprobung und Reflexion von Strategien zum Erreichen eines individuellen gleichmäßigen Lauftempos durch eine kooperative Partnerarbeit für eine Bewusstmachung der Wichtigkeit des Lauftempos bei einem gesundheitsorientierten Ausdauerlauf
4. Eigenständige Erarbeitung, Erprobung und Reflexion von Strategien zur Verbindung eines individuellen gleichmäßigen Lauftempos und einer bewussten Atmung durch eine kooperative Partnerarbeit für eine Bewusstmachung der Wichtigkeit des Lauftempos in Verbindung mit einer bewussten Atmung bei einem gesundheitsorientierten Ausdauerlauf
5. Durchführung eines 15-minütigen gesundheitsorientierten Dauerlaufs unter Berücksichtigung der Kombination der Gelingensbedingungen Atmung und individuelles gleichmäßiges Lauftempo zur abschließenden Leistungsüberprüfung

### 2.2 Begründungszusammenhänge

#### 2.2.1 Curriculare Legitimation

#### Sek I

#### Inhaltsfelder und inhaltliche Schwerpunkte<sup>1</sup>

<i>Leitendes Inhaltsfeld</i>	<i>inhaltliche Schwerpunkte</i>
f) <b>Gesundheit</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens</b></li></ul>
<i>Weiteres Inhaltsfeld</i>	<i>inhaltliche Schwerpunkte</i>
a) Bewegungsstruktur und Bewegungslernen	<ul style="list-style-type: none"><li>• Wahrnehmung und Körpererfahrung</li></ul>

<sup>1</sup> Vgl. MSW NRW 2012, S. 17f. Die in diesem Abschnitt fett gedruckten Ausführungen sind für die Akzentuierung des Unterrichtsvorhabens besonders wichtig. Außerdem sind unter den inhaltlichen Schwerpunkten nicht alle der im KLP G8/Ge aufgelisteten Schwerpunkte jedes Inhaltsfelds aufgeführt, sondern nur jene, die für den Schwerpunkt des Unterrichtsvorhabens bzw. der geplanten Stunde relevant sind.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen</li> </ul>
--	---

### Bewegungsfelder, Sportbereiche und inhaltliche Kerne<sup>2</sup>

<i>Leitendes/r Bewegungsfeld/Sportbereich</i>	<i>inhaltliche Kerne</i>
<b>1) Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• aerobe Ausdauerfähigkeit</li> </ul>

### Kompetenzerwartungen in den Jahrgangsstufen 5 & 6<sup>3</sup>

<i>Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (1)</i>
<b>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz</b>
<p><i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>eine aerobe Ausdauerleistung ohne Unterbrechung im Schwimmen (15 min, beliebige Schwimmart, mind. 200m) und in einem weiteren Bewegungsfeld über einen je nach Sportart angemessenen Zeitraum (z.B. Laufen 15 min, Aerobic 15 min, Radfahren 30 min) erbringen.</b></li> </ul>
<b>Methodenkompetenz</b>
<p><i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spiel-, Übungs- und Wettkampfstätten situationsangemessen und sicherheitsbewusst nutzen,</li> <li>• einfache <b>Hilfen</b> (Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden.</li> </ul>
<b>Urteilskompetenz</b>
<p><i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• körperliche Anstrengung anhand der Reaktionen des eigenen Körpers auf grundlegendem Niveau gesundheitsorientiert beurteilen,</li> <li>• einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen.</li> </ul>

<sup>2</sup> Vgl. MSW NRW 2012, S. 19f.

<sup>3</sup> Vgl. MSW NRW 2012, S. 25. Die hier aufgeführten Kompetenzerwartungen sind auf jene reduziert, die die Akzentuierung des Unterrichtsvorhabens bestimmen. Besonders wichtige Aspekte – insbesondere auch für die gezeigte Stunde geltend - sind fett gedruckt. Ferner werden an dieser Stelle nur die Kompetenzerwartungen für das leitende Bewegungsfeld/den leitenden Sportbereich dargestellt.

## **3 Unterrichtsstunde**

### **3.1 Ziele**

#### **Kernanliegen**

Die Schülerinnen entwickeln, erproben und reflektieren Strategien für das Erreichen eines individuellen und gleichmäßigen Lauftempo bei einem gesundheitsorientierten Ausdauerlauf, indem sie in Kleingruppen Strategien erarbeiten, mit deren Hilfe ihnen die Wichtigkeit des Lauftempo bei einem gesundheitsorientierten Ausdauerlauf bewusst wird.

#### **Teillernziele**

Die Schülerinnen...

- ...nennen den Begriff „gleichmäßiges Lauftempo“ als wichtigen Faktor für die Absolvierung eines 15 Minuten-Laufs,
- ...führen einen Lauf mit möglichst gleichmäßigem Tempo aus,
- ...beschreiben individuelle Strategien zum Erreichen eines gleichmäßigen Lauftempo,
- ... führen einen Lauf mit möglichst gleichmäßigem Tempo unter Einhaltung der vorher festgelegten individuellen Strategien aus,
- ...bewerten diese Strategien hinsichtlich ihres Erfolgs.

### **3.2 Begründungszusammenhänge**

#### **3.2.1 Didaktische Begründung des Schwerpunkts**

Bei der ersten Stunde des Unterrichtsvorhabens und der damit verbundenen Analyse der Lernvoraussetzungen zeigten sich mehrere Probleme bei den Schülerinnen wie unter anderem das Einhalten eines gleichmäßigen und individuellen Lauftempo. Viele Schülerinnen begannen zum einen viel zu schnell und ließen sich zum anderen immer wieder von anderen Schülerinnen mit einem höheren Lauftempo zur Steigerung ihres eigenen Tempos hinreißen. Aus diesem Grund besteht der Schwerpunkt dieser Stunde darin, die Schülerinnen Strategien zur Einhaltung eines individuellen und gleichmäßigen Lauftempo entwickeln, erproben und reflektieren zu lassen, um sie somit zu Lösungen zu führen, die dann auf den anstehenden Dauerlauf in der letzten Stunde des Unterrichtsvorhabens angewendet werden sollen. Im Zentrum der

Unterrichtsstunde steht somit die reflektierte Praxis, die durch Reflexion sowohl «in action» während der Bewegungsphasen als auch «on action» während der Gesprächsphasen zugegen ist.

### **3.2.2 Begründung des methodischen Vorgehens**

Im methodischen Vorgehen spiegelt sich sowohl das Prinzip der pädagogischen Unterrichtsgestaltung «Öffnen und Anleiten» als auch «problemorientiertes Lernen» wider. Zunächst erproben die Schülerinnen eine offene Bewegungsaufgabe, bei der sich für sie ein Problem ergibt. Durch die angestrebte Reflexion, die durch die Partnerarbeit in der Erarbeitungsphase gefördert und durch die Phase der Zwischenreflexion noch verstärkt wird, werden die Schülerinnen zu Problemlöseaktivitäten angehalten. Die bewusste Formulierung ihrer Strategie zur Problemlösung betont dabei vor allem die Individualität des Ergebnisses. Zum Ende der Stunde begeben sich die Schülerinnen erneut in die Bewegungsaufgabe vom Anfang der Stunde. Dabei ist die Bewältigung der Aufgabe nun durch ihre individuelle Strategie angeleitet und dient als Performanzsituation, die durch eine abschließende Reflexionsphase vervollständigt wird.

### 3.3 Verlaufsplan

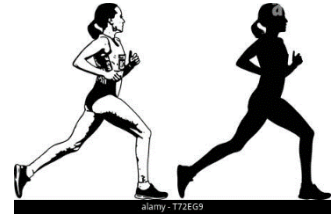
<i>Lehrschritte / Lehrformen Intention und Aktivität der Lehrkraft</i>	<i>Inhaltsaspekte (z. B. Gegenstände, Fachbegriffe, Fragestellungen, , Aufgaben ...)</i>	<i>Lernschritte / Lernformen Intendiertes Schülerverhalten</i>	<i>Organisation</i>
<i>Einstieg</i>			
Wiederaufgriff der Problematik im Unterrichtsgespräch	Was müssen wir beachten, um einen 15 Minuten-Lauf ohne Unterbrechung zu absolvieren?	Atmung; <b>gleichmäßiges Lauftempo</b>	Sitzkreis
<i>Erprobung</i>			
Bewegungserfahrung sammeln lassen Vertiefung der Problematik	Laufe 6 Runden am Stück in einem möglichst gleichmäßigen Tempo. Deine Partnerin stoppt die Zeit von jeder einzelnen Runde und notiert sie auf dem AB. Danach werden die Aufgaben gewechselt.	Sammeln erster Bewegungserfahrung Reflexion „in action“	Laufbahn
<i>Zwischenreflexion</i>			
Erfahrungsaustausch im Unterrichtsgespräch	Wie seid ihr vorgegangen?	Austausch erster Problemlösestrategien Reflexion „on action“	Sitzkreis
<i>Erarbeitung</i>			
Aktivierung Problemlöseaktivitäten durch Lernende	Entwickle eine Strategie, mit der <b>du</b> ein gleichmäßiges Lauftempo für <b>dich</b> erreichst. Notiere <b>deine</b> Strategie auf dem AB.	Problemlöseaktivität Reflexion „in action“	Laufbahn
<i>Anwendung</i>			
Herstellung einer Performanzsituation	Laufe 6 Runden am Stück in einem möglichst gleichmäßigen Tempo. Deine Partnerin stoppt die Zeit von jeder einzelnen Runde und notiert sie auf dem AB. Danach werden die Aufgaben gewechselt.	Problemlösung	Laufbahn
<i>Abschlussreflexion</i>			
Beurteilung des Lernfortschritts	Für welche Strategie hast du dich entschieden und hat diese zum Erfolg geführt?	Reflexion „on action“	Sitzkreis

---

## 4 Anhang

### Arbeitsblatt

# Wir entwickeln ein individuelles gleichmäßiges Lauftempo



#### Aufgabe 1:

Laufe 6 Runden am Stück in einem möglichst gleichmäßigen Tempo. Deine Partnerin stoppt die Zeit von jeder einzelnen Runde und notiert sie in der Tabelle. Danach werden die Aufgaben gewechselt.

Runde	Zeit

#### Aufgabe 2:

Mit welcher Strategie kannst du möglichst gleichmäßig laufen? Schreibe kurz auf:

---

---

---

---

#### Aufgabe 3:

Wiederhole den 6-Runden-Lauf erneut und wende dabei deine Strategie an. Deine Partnerin stoppt die Zeit von jeder einzelnen Runde und notiert sie in der Tabelle. Danach werden die Aufgaben gewechselt.

Runde	Zeit