



Schriftlicher Entwurf für den

1. Unterrichtsbesuch im Fach Sport

Name:

Ausbildungsschule:

Datum:

Unterrichtszeit: 11.10 - 12.10 Uhr

Fach: Sport

Lerngruppe: Klasse 5c (bdU)

Lerngruppengröße: 26 (13m / 13w)

Raum: Sporthalle 040 Sp 01

Fachseminarleiter:

Thema der Stunde

Balanceakt – Unterricht im (Un)Gleichgewicht?!

Erprobung der Gleichgewichtsfähigkeit durch Balancieren auf unbekanntem labilen und statischen Gerätearrangements unter Verwendung zuvor erlernter Hilfestellung und neuerarbeiteter Maßnahmen zur Gleichgewichtsstabilisierung.

1. Entscheidungsteil

1.1 Thema des Unterrichtsvorhabens

Teaching in balance – Auseinandersetzung mit der Gleichgewichtsfähigkeit als zentrale Bewegungsempfindung von Kindern unter besonderer Berücksichtigung der Körperwahrnehmung in konstanten und instabilen Balanciersituationen.

1.2 Thema der Unterrichtsstunde

Balanceakt – Unterricht im (Un)Gleichgewicht?!

Erprobung der Gleichgewichtsfähigkeit durch Balancieren auf unbekanntem labilen und statischen Gerätearrangements unter Verwendung zuvor erlernter Hilfestellung und neu erarbeiteter Maßnahmen zur Gleichgewichtsstabilisierung.

1.3 Curriculare Legitimation

Die folgenden Kompetenzbereiche, Inhaltsfelder und Kompetenzerwartungen gemäß dem Kernlehrplan für die Gesamtschule – Sekundarstufe I in Nordrhein-Westfalen (Sport) entsprechen nicht der ursprünglichen Vollständigkeit, sondern weisen nur die Aspekte auf, die für die geplante Stunde von Relevanz sind. Die hervorgehobenen Inhalte haben einen größeren Bedeutungsgehalt für die geplante Stunde.

Inhaltsfelder und inhaltliche Schwerpunkte:

	<i>Leitendes Inhaltsfeld</i>	<i>Inhaltliche Schwerpunkte</i>
a	Bewegungsstruktur und Bewegungserfahrung	<ul style="list-style-type: none">• Wahrnehmung und Körpererfahrung• Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen• Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens
	<i>Weiteres Inhaltsfeld</i>	<i>Inhaltliche Schwerpunkte</i>
e	Kooperation und Konkurrenz	<ul style="list-style-type: none">• Mit- und Gegeneinander In kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen

Bewegungsfelder und Sportbereiche:

	<i>Bewegungsfelder und Sportbereiche</i>	<i>Inhaltliche Kerne</i>
5	<i>Bewegen an Geräten – Turnen</i>	<i>Turnen an Geräten</i>

Kompetenzerwartungen:

<i>Bewegen an Geräten – Turnen (5)</i>	
<i>Kompetenzbereich</i>	<i>Ende der Jahrgangsstufe 6</i>
<i>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz</i>	<p><i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • eine für das Turnen grundlegende Körperspannung aufbauen und aufrechterhalten. • technisch-koordinative und ästhetischgestalterische Grundanforderungen (z. B. Rollen, Stützen, Balancieren, Springen, Hängen, Schwingen) bewältigen und ihre zentralen Merkmale beschreiben.
Methodenkompetenz	<p><i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Turngeräte sicher transportieren und sachgerecht kooperativ auf- und abbauen. • in turnerischen Wagnissituationen für sich und andere umsichtig und verantwortungsbewusst handeln sowie Kriterien für sicherheits- und gesundheitsförderliches Verhalten benennen und anwenden.

1.4 Unterrichtliche Vernetzung der Stunde in das Unterrichtsvorhaben

Aufgrund des Mädchenfußballturniers verkürzt sich das Unterrichtsvorhaben auf drei Unterrichtseinheiten, sodass ein „Unterrichtskurzvorhaben“ entsteht.

1. UE	Balancieren über die umgedrehte Bank – Problembewusstes Erarbeiten der Hilfestellung als eine kooperative Möglichkeit zur Erhaltung des
-------	---

	Gleichgewichtsfähigkeit
1. UE	<i>Balanceakt – Unterricht im (Un)Gleichgewicht?!</i> <i>Erprobung der Gleichgewichtsfähigkeit durch Balancieren auf unbekanntem labilen und statischen Gerätearrangements unter Verwendung zuvor erlernter Hilfestellung und neu erarbeiteter Maßnahmen zur Gleichgewichtsstabilisierung.</i>
1. UE	Kooperative und selbstständige Erarbeitung von Balancierstationen unter der Verknüpfung von Sicherheit und Spannung und gleichzeitiger Rücksichtnahme individueller und differenter Gleichgewichtsfähigkeit aller SchülerInnen

1.5 Kernanliegen

Die SchülerInnen entwickeln Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenzen hinsichtlich technisch-koodinativer Grundanforderungen des Balancierens, in dem sie auf relativ niedrigen labilen und stabilen Gerätearrangements ihr Gleichgewicht aufrechterhalten und können die bekannte Hilfestellungen anwenden und situativ beanspruchen.

2. Begründungsteil

2.1 Schulische Rahmenbedingungen und Lerngruppenanalyse

In der Matthias Claudius Schule, als staatlich anerkannte evangelische Gesamtschule in privater Trägerschaft, werden SchülerInnen mit unterschiedlichen Behinderungen gemeinsam mit nichtbehinderten SchülerInnen unterrichtet. Somit folgt die Schule den Grundgedanken der Inklusion.

Die Klassen der Sekundarstufe I setzen sich in der Regel aus 20 RegelschülerInnen und 6 SchülerInnen mit sonderpädagogischem Förderbedarf (Lernen, geistige Entwicklung, körperliche und motorische Entwicklung, Sprache, Hören und Kommunikation, emotionale und soziale Entwicklung, Sehen) zusammen¹.

Diese numerische Zusammensetzung gilt auch für die aktuelle Lerngruppe, bestehend aus 13w und 13m. Die vorgestellte Unterrichtsstunde ist Teil des bedarfsdeckenden Unterrichts. Der sonderpädagogische Förderbedarf der Klasse 5c hat im Sportunterricht Einfluss auf die methodisch-didaktischen Entscheidungen, als auch auf die Auslegung der fachlichen Inhalte. Der Förderbedarf bezieht sich bei einigen SchülerInnen auf die körperliche und motorische Entwicklung. Als

¹ vgl.: <http://gesamtschule.mcs-bochum.de/schulprogramm/grundlagen/integrative-schule/index.html>

Konsequenz für den Sportunterricht ergibt sich dadurch eine überdurchschnittliche hohe Differenzierung der Aufgabenniveaus, um den Lernerfolg für alle SchülerInnen zu gewährleisten und gleichzeitig eine Über- und Unterforderung aller Klassenmitglieder entgegenzuwirken. Ein Schüler (Luc) braucht neben der motorischen und körperlichen Unterstützung, auch sonderpädagogische Hilfe im Bereich Sprache (Verständlichkeit / Sprechtempo). Für die Planung des Sportunterrichts muss daher in kognitiven Phasen mehr Zeit eingeplant werden, um diesem Schüler ebenfalls Raum für mündliche / sonstige Mitarbeit zu ermöglichen.

Zwei Schülerinnen leiden gelegentlich (in den letzten Wochen verstärkt) unter asthmatischen Hustenanfällen. Diese Schülerinnen dürfen selbstständig im Sichtfeld der Lehrperson (meist unter Anwesenheit einer weiteren Schülerin) pausieren. Bei verstärktem Hustenanfall / Atemnot begleitet einer der beiden Lehrpersonen, die parallel unterrichten, die Schülerin in das Lehrerzimmer, wo die nötigen Medikamente lagern. Diese Maßnahmen sorgen für den Gesundheitszustand der betroffenen Schülerinnen und gleichzeitig für das Fortlaufen des Unterrichtsgeschehens.

Die Motivation und der Bewegungsdrang aller SchülerInnen ist lobenswert hoch. Allerdings ist die Erwartungshaltung bezüglich auf das Unterrichtliche Geschehen im Sport durch die Grundschulzeit stark beeinflusst. Ein Großteil der SchülerInnen versteht Sportunterricht, als Zeit des freien Spielens, die von den SchülerInnen selbstgestaltet werden darf. Das Sportverständnis in der weiterführenden Schule wird der Klasse von Stunde zu Stunde zunehmend bewusster.

Des Weiteren müssen zwei Schülerinnen erwähnt werden, die im sozialen und emotionalen Bereich Auffälligkeiten aufweisen, die nicht selten die Lehrperson jeweils auf unterschiedliche Weise aus dem Unterrichtsgeschehen heraus ziehen und temporärer dessen Aufmerksamkeit bündeln: Vivien, ebenfalls eine Schülerin mit sonderpädagogischen Förderbedarf, sucht ständige Aufmerksamkeit (meist von der Lehrperson) und versucht diese durch regelabweichendes Verhalten auch einzufordern. Kleinste Aufforderungen, wie den Ball zur Seite zu legen, fällt Vivien überaus schwer. Auch die Zusammenarbeit in Gruppen, liegt Vivien tendenziell nicht, da in dieser Sozialform auch gewisse Verhaltensweisen von Nöten sind, aus denen Vivien nicht schöpfen kann. Positiv fällt sie durch ihr turnerisches Interesse und Können auf.

Lina (kein Förderbedarf) fällt zunächst weder körperlich noch sozial auf, ist allerdings in ihrer Emotionalität (Traurigkeit) sehr labil und sensible. Nicht selten betritt Lina weinend die Sporthalle, ausgelöst durch (wie sie andeutete) mangelnder Aufmerksamkeit einer Mitschülerin und familiären Probleme. Um zu vermeiden, dass alle Mitschülerinnen der Klasse tröstend Lina unterstützen (und mir so zeitweise nur eine Hälfte der Klasse für den Sportunterricht zur Verfügung steht), kümmert sich Lena (bei Bedarf) einige Minuten um Lina.

2.2 Lernvoraussetzungen für die Unterrichtsstunde

In der letzten Unterrichtseinheit wurde das aktuelle Unterrichtsvorhaben begonnen, sodass erste Eindrücke der Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenzen gesammelt werden konnten. Die SchülerInnen sollten vier umgedrehte Bänke balancierend überwinden und dabei unterschiedliche Bewegungsformen (vorwärts, seitwärts, rückwärts, etc.) erproben und gleichzeitig das Grundprinzip der Hilfestellung erlernen. Aus der Unterrichtsstunde bildet sich ein weites Spektrum des Könnens aus: Der überwiegende Teil der Mädchen konnte die diversen Balancieraufgaben problemlos bewältigen und wirkten sehr engagiert und von dem Aufforderungscharakter der umgedrehten Bänke höchst motiviert. Einige Schülerinnen wären sogar theoretisch in der Lage gewesen, mehrere Radschläge auf der umgedrehten Bank zu absolvieren.

Die Jungs der Klasse zeigten unterschiedliches Interesse an den Bewegungsaufgaben, wobei einige Schüler das Balancieren als „Mädchensache“ abstempelten. Das Gleichgewicht halten beim vorwärts bzw. seitwärts Laufen auf der Bank, stellte für die meisten Schüler keine Schwierigkeit da. Jedoch zeigte sich gerade bei diesen Schülern fehlendes Interesse und vor allem die Nötige Ernsthaftigkeit, möglicherweise geschuldet durch Unterforderung bzw. mangelnden Anreizes. Das Schwierigkeitsniveau konnte in dieser Stunde nicht erhöht werden, da der asthmatische Husten zweier SchülerInnen meine Aufmerksamkeit zeitweise beanspruchte.

Die Schüler (Luc / Jan) mit sonderpädagogischem Förderbedarf (motorisch und körperlich) hatten erhebliche Schwierigkeiten vorwärts auf der umgedrehten Bank zu balancieren, zeigten aber gleichzeitig höchste Motivation und Willen die Bewegungsaufgabe zu bewältigen. Dabei wurde die von den Mitschülern geleistete Hilfestellung zu wenig in Anspruch genommen. Erst nach mehrfachem Daraufhinweisen, nutzen diese Schüler erst mehr und dann sukzessiv nachlassend die nötige Hilfestellung.

Das Grundprinzip der Hilfestellung wurde ausreichend verstanden, auch wenn einige der Schüler erst nach mehrmaligem Auffordern diese auch anboten / annahmen.

Unruhiges und ungeduldiges Verhalten beim Warten fiel vor allem bei der Hälfte der Jungs auf. Mit der Wartezeit, die sich durch die Aufteilung der Klasse auf die Bänke (zwei Dreiergruppen pro Bank) ergab, konnten die Schülerinnen angemessen umgehen.

2.3 Didaktisch-methodische Stundenaspekte

Die inhaltlich orientierte Sachanalyse der Unterrichteinheit lenkt den Blick zunächst auf den Kernlehrplan des Faches Sport für die Sekundarstufe I Gymnasium /

Gesamtschule in Nordrhein-Westfalen, wonach der gewählte Unterrichtsinhalt des aktuellen Unterrichtsbesuches gleichsam, wie das vollständige Unterrichtsvorhaben durch das Inhaltsfeld A: *Bewegungsstruktur und Bewegungserfahrung* mit dem zugehörigen inhaltlichen Schwerpunkt: *Wahrnehmung und Körpererfahrung, Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen, Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens* im Einklang steht. Der zentrale Ausgangspunkt der Unterrichtsstunde bildet das Aufrechterhalten des Gleichgewichts auf niedrigen und gleichzeitig erschwerten Geräteengagements. Balancieren als Fähigkeit das Körpergleichgewicht stabil zu halten bzw. wiederherzustellen, ist eine koordinative Fähigkeit, die im alltäglichen Leben als auch in sportlichen Situationen eine zentrale Rolle spielt.

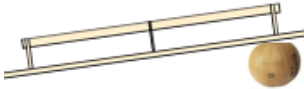
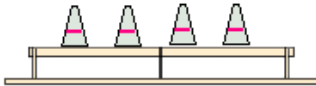
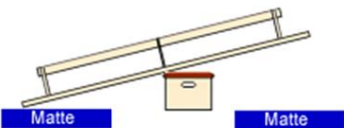
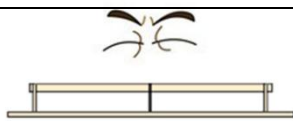
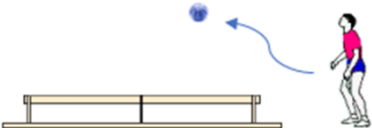

Im Folgenden werden das ausgewählte Unterrichtsthema und die für dessen Realisierung geplanten Unterrichtsschritte in Bezug auf die Lerngruppe didaktisch und methodisch erörtert und begründet. Der **Beginn** der Sportstunde findet in dem bekannten und ritualisierten Sitzkreis statt. In diesem wird der Klasse zunächst der grobe Ablauf der Stunde skizziert. Auf eine Erwärmung wird verzichtet, da für die vorliegenden Unterrichtsinhalte ein funktionales Aufwärmen nicht notwendig ist, ebenfalls wie eine Einstimmung, da die Klasse ein sehr motivierendes und bewegungsfreudiges Natural hat.

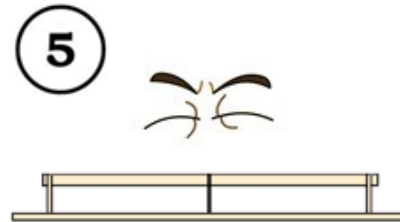
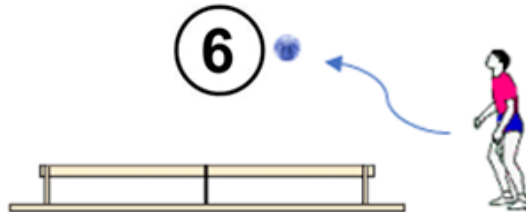
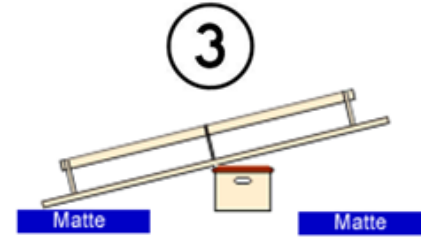
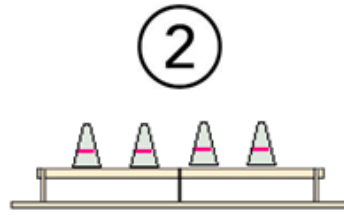
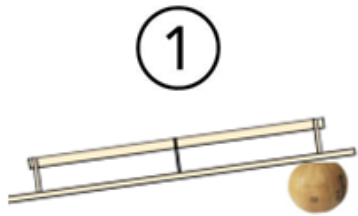
Bei der **Problemorientierung** soll das Kernproblem der Unterrichtsstunde herausgestellt werden. Dabei geht es primär um Maßnahmen die extern auftretenden Gleichgewichtsstörungen, die aus der Lernumgebung resultieren, entgegenwirken. In der vorherigen Stunde konnten die SchülerInnen ihr Gleichgewicht auf der (stabilen) umgedrehten Bank relativ stabil halten, auch ohne auf die Möglichkeiten einzugehen, die helfen das Gleichgewicht zu erhalten.

In dieser Stunde wird die Anforderung an die Gleichgewichtsfähigkeit erhöht (u.a. durch labile Aufbauten, Verkleinerung der Balancierfläche, sowie die Veränderung des Körperschwerpunktes und der Einbindung der Arme in Wurf- und fangaufgaben). Dadurch sind die SchülerInnen zunächst nicht oder nur teils in der Lage ihre Gleichgewichtsfähigkeit aufrecht zu erhalten.

Wie groß diese Problematik tatsächlich für die einzelnen SchülerInnen ist, wird in der **Erprobung** deutlich. Nach der Problematisierung im Sitzkreis wird der Ablauf der Stationenarbeit erläutert (wozu auch nötige Sicherheitshinweise gehören) und die SchülerInnen in 8 Gruppen à 3 SUS eingeteilt (erwartet werden 24 SchülerInnen, die an der geplanten Unterrichtsstunde teilnehmen). Da an dieser Stelle noch nicht bekannt ist, wie viele SchülerInnen tatsächlich mitmachen, könnte sich auch eine Vierergruppe bilden. Die Gruppen werden von den SchülerInnen selbst gebildet, wobei die eine oder andere Gruppe möglicherweise von der Lehrperson modifiziert wird, um zu stark homogen gebildete Gruppierungen auszugleichen. Es stehen 8 Stationen zu Verfügung, die jeweils von einer Dreiergruppe mittels eines Aufbauplans aufgebaut wird (3 bzw. 2 Minuten pro Station). Der Aufbauplan wird an einem Hüttchen befestigt, welches sich an dem jeweiligen Ort, an dem die Station

aufgebaut werden soll, befindet. Dadurch wissen die SchülerInnen wo die Station hin muss, wie sie aufgebaut werden soll und welches Material benötigt wird (Hinweise zum Aufbau: siehe Punkt 2.5 *Hinweis zum Geräte-aufbau*). Vor dem Aufbau muss darauf hingewiesen werden, dass die eigentliche Erprobung erst dann stattfindet, wenn alle Gruppen mit dem Aufbau der Stationen fertig sind und der an den jeweiligen Stationen liegende Arbeitsauftrag von allen Gruppenmitgliedern gelesen und verstanden worden ist. Die Lehrperson prüft diese Bedingungen und gibt anschließend das Startsignal. Wie sich die einzelnen Stationen zusammensetzen, soll folgende Tabelle verdeutlichen (anschließend wird der damit verbundene didaktisch-methodischer Gedanken erläutert):

Station	Beschreibung	Aufgabetypen
1		<p>A) Vorwärts über die Bank balancieren, die nicht von einem Medizinball erhöht wird.</p> <p>B) Vorwärts über die Bank balancieren, die an einer Seite von einem gr. Medizinball erhöht wird.</p> <p>C) Vorwärts über die Bank balancieren, die an einer Seiten von einem kl. Medizinball erhöht wird</p>
2		<p>A) Vorwärts über die Bank balancieren – kein oder 1-2 Hütchen als Hindernisse überwinden</p> <p>B) Vorwärts über die Bank balancieren und die Hindernisse (5 Hütchen) überwinden</p> <p>C) Rückwärts über die Bank balancieren und die Hindernisse (5 Hütchen) überwinden</p>
3		<p>A) Vorwärts bis zur Mitte der Bank balancieren, die in der Mitte auf einem Kaste aufliegt und wippt.</p> <p>B) Vorwärts über die Bank balancieren, die in der Mitte auf einem Kaste aufliegt und dadurch wippt.</p> <p>C) Rückwärts über die Bank balancieren, die in der Mitte auf einem Kaste aufliegt und dadurch wippt.</p>
4	Reflexionsstation	Hier haben die SchülerInnen die Möglichkeit ihre Tipps aufzuschreiben und die Tipps der vorherigen Gruppen zu lesen (als mögliche Hilfestellung)
5		<p>A) Vorwärts über die Bank balancieren (Augen offen)</p> <p>B) Vorwärts über die Bank balancieren (Augen geschlossen)</p> <p>C) Vorwärts über die Bank balancieren (Augen geschlossen)</p>
6		<p>A) Vorwärts über die Bank balancieren - dabei eine zugeworfenen Softball fangen + werfen</p> <p>B) Vorwärts über die Bank balancieren - dabei eine zugeworfenen Medizinball fangen + werfen (Ball wird von einem SUS der eventuell nicht am SPU teilnehmen kann, geworden.)</p>
7		<p>A) Vorwärts über die Reckstange balancieren</p> <p>B) Rückwärts über die Reckstange balancieren</p>
8	Reflexionsstation	Hier haben die SchülerInnen die Möglichkeit ihre Tipps aufzuschreiben und die Tipps der vorherigen Gruppen zu lesen (als mögliche Hilfestellung)



Der Blick auf diese Tabelle zeigt, dass jede Station mehrere Aufgaben beinhaltet. Die Aufgaben unterscheiden sich in ihren Anspruchsniveaus und Komplexitäten, bezüglich der Erhaltung des Gleichgewichts. Dadurch soll der Ansatz der individuellen Förderung, die die MCS praktiziert, auch im Sportunterricht Rechnung getragen werden. SchülerInnen mit unterschiedlichen Voraussetzungen, haben die Möglichkeit, selbstständig und gemäß ihrer eigenen Fähigkeiten, entsprechende Aufgaben auszuwählen (nicht alle SchülerInnen, müssen alle Aufgaben machen). Ebenfalls lernen die SchülerInnen ihre (Gleichgewichts)Kompetenz einzuschätzen und den dafür passenden Anforderungsbereich auszuwählen.

An einer Station befinden sich jeweils 3 SchülerInnen (ein balancierende Person / zwei begleitende Personen). Die Verweilzeit pro Station beträgt 3 Minuten (im ersten Durchgang) bzw. 2 Minuten (im 2. Durchgang). Die Entscheidung von insgesamt 8 Stationen kann wie folgt begründet werden: Die vorherige Stunde hat gezeigt, das trotz kurzer Wartezeit, die 3 SchülerInnen die nicht Tätig waren, schnell zur Unruhe und nachlassender Konzentration neigten, was sich letzten Endes auch auf die balancierende Gruppe negativ auswirkte. In dieser Stunde soll jede Station die SchülerInnen dauerhaft binden und fordern, sodass jede Gruppe auf sich selbst fokussiert ist.

Die Reflexionsstationen dienen mehreren Zwecken. Zum einen können die SchülerInnen nach drei durchlaufenen Stationen ihrer gerade gewonnenen Praxiserfahrungen zunächst selbstständig in ihrer Gruppe reflektieren. Gleichzeitig entstehen Tipps und Hinweise für die Aufrechterhaltung des Gleichgewichts für die noch kommenden Gruppen. So trägt jede Gruppe ein Teil dazu bei, dass in der Summe die ganze Klasse am Ende der Stunde im Gleichgewicht bleibt. Zum anderen entsteht durch die Reflexionsstation auch eine „geheime Pause“ für die SchülerInnen mit Asthma. Die Vergangenheit hat gezeigt, dass zwar selbstständig Pausen eingelegt werden, aber oft zu kurz und unbedacht. Die Reflexionsstation entsteht eine natürliche Pause, die diesen SchülerInnen möglicherweise zu gute kommen könnte. Des Weiteren reduzieren sich dadurch (für die Lehrperson) die Anzahl der benötigten Materialien (siehe dazu Punkt 2.4 *Hinweis zum Geräteaufbau*).

In der **kognitiven Phase** wird noch mal die Möglichkeit eröffnet mit der gesamten Klasse die Erprobung der Gleichgewichtsfähigkeit zu reflektieren und dabei auf unterstützende Aspekte einzugehen, (die Möglicherweise auch schon in den Reflexionsstationen niedergeschrieben worden sind), wie z.B. ausgestreckte Arme, Blick nach vorne, Inanspruchnahme der Hilfspersonen, etc.

In der darauffolgenden Phase der **Übung und Anwendung**, können die SchülerInnen die reflektierten und ausgetauschten Erfahrungen in einem weiteren Durchlauf der Station anwenden.

Im gewohnten **Ausstieg** wird die Unterrichtsstunde reflektiert und geschaut, ob durch die Hinweise der SchülerInnen sich die Erhaltung des Gleichgewichts während des Balancierens verbessert hat.

2.4 Hinweis zum Geräteaufbau

Die Erfahrung der bis dato gehaltenen Unterrichtsstunden hat gezeigt, dass die Klasse (bis auf wenige Ausnahmen) enorme Probleme hat, einfachste Aufbauten zu realisieren. Auch das Holen der Materialien ist selten vernunftgeleitet. Daraus ergibt sich für mich die Konsequenz, den SchülerInnen zunächst den Aufbauplan originalgetreu an die Hand zu reichen. In kommenden Stunden wird der Aufbauplan sukzessiv reduziert. Folgende Abbildung gibt eine Vorstellung darüber, wie die Stationen positioniert werden:



Im Verlaufe des Entwurfes wurde schon Anmerkungen bezüglich des numerischen Umfangs des Materials gegeben. Derzeit ist weder die Klasse noch die Lehrperson in der Lage mit einer erhöhten Anzahl an Materialien jeglicher Form umzugehen. Deshalb wurde bei der Planung dieser Unterrichtsstunde darauf geachtet, dass die Anzahl der Geräte, Bälle, etc. möglichst gering gehalten wird. Demnach beträgt der Materialumfang „nur“ 21 Gegenstände (im Durchschnitt muss für eine Station 2,625 Materialien von 3 SchülerInnen geholt werden). Auch der zeitlichen Umfang, die die SchülerInnen für den Aufbau benötigen, kann so reduziert werden, sodass Zeit eingespart werden kann. Eine weitere Hilfestellung für die Positionierung sind die gelben und grünen Linien, in der Nähe des aufgestellten Stationshütchens (die ank wird auf die gelbe Linie und gleichzeitig zwischen den grünen Linien gestellt (Vgl. obige Abbildung).

3. Verlaufsplan

Lehrschritte / Lehrformen Intention und Aktivität der Lehrkraft	Inhaltsaspekt	Lernschritte / Lernformen Intendiertes Schülerverhalten	Organisation
Einstieg			
Ritualisiertes Begrüßen im Sitzkreis und vorstellen der Gäste. L gibt groben Überblick über den Stundenverlauf	Begrüßung / Ablauf der Stunde	SUS begrüßen L lautstark und reagieren auf das ritualisierte Ruhezeichen.	Sitzkreis
Problematisierung			
Im Sitzkreis entwickeln die SUS das Ausgangsproblem (gelenkt durch den L) selbst. L erklärt den Ablauf der Stationsarbeit. L veranlasst die Gruppeneinteilung und erklärt vorher die Sicherheitshinweise	Problem der Stunde: Gleichgewicht auch bei erschweren Bedingungen aufrecht zu erhalten. Ablauf der Stationsarbeit. Gruppenbildung Sicherheitshinweise	SUS erkennen die Problematik und schlagen im Vorfeld schon mögliche Lösungsansätze vor. SUS bilden 8 x 3 Gruppen	Sitzkreis
Erprobung			
L gibt Startsignal zum Aufbauen. L betont noch einmal, dass erst mit dem Balancieren angefangen werden darf, wenn alle fertig aufgebaut haben. L gibt Startsignal und stoppt die Zeit	Stationsaufbau 1. Durchgang der Stationen	SUS schauen sich die an der jeweiligen Stationen befindenden Aufbauhilfen an und bauen diese entsprechend auf.	8 Stationen pro Station eine Dreiergruppe Pro Station 3 Minuten
Kognitive Phase			
L ruft SUS im Sitzkreis zusammen und moderiert die Reflexion der ersten Gleichgewichtserfahrungen	Mögliche Maßnahmen zur Verbesserung des Gleichgewichtsfähigkeit	SUS nennen Möglichkeiten der Gleichgewichtsstabilisation, die sie Teils auch in den Reflexionsstationen erarbeitet haben.	Sitzkreis

Übung und Anwendung			
Nach der kognitiven Phase gibt L den SUS die Möglichkeit, die besprochenen Maßnahmen in der Praxis anzuwenden und zu testen	2. Durchgang der Stationen	SUS empfinden, dass durch die verschiedenen Hinweise und Tipps, das Gleichgewicht auf den verschiedenen Stationen besser gehalten werden kann.	8 Stationen pro Station eine Dreiergruppe Pro Station 2 Minuten
Ausstieg			
Zum Ende Stunde sammelt der L die SUS erneut im Sitzkreis: „Sitzkreis“ und moderiert die abschließende Stundenreflexion mit Blick auf Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit. L verabschiedet SUS	Abschlussreflexion Verabschiedung	SUS haben erfolgreich die Maßnahmen zur Gleichgewichtsverbesserung anwenden können. SUS verabschieden sich und den L lautstark	Sitzkreis

4. Anhang

Station 1

Aufbauhilfe

Material: 1 x Bank, 1 x Medizinball (3 kg)



Hinweis: Station 1 wird auf der gelben Linie und zwischen den grünen Linien aufgestellt.

Station 2

Aufbauhilfe

Material: 2 x kleine Kästen, 1 x Bank, 5 x kleine Hütchen

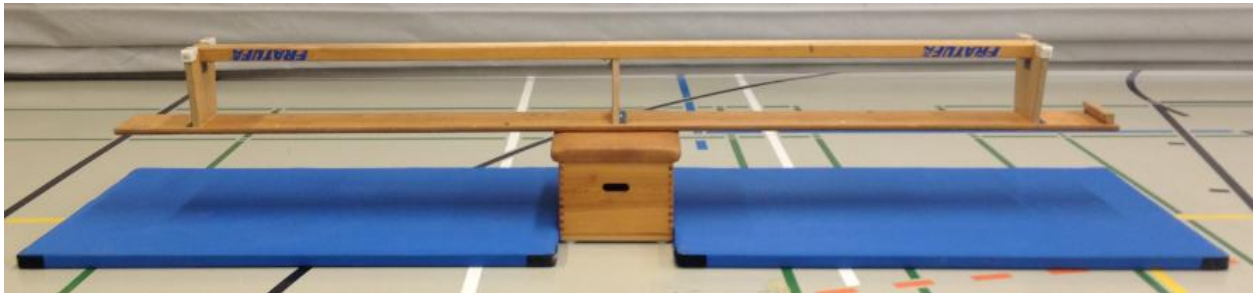


Hinweis: Station 2 wird auf der gelben Linie und zwischen den grünen Linien aufgestellt.

Station 3

Aufbauhilfe

Material: 1 x Bank, 1 x kleiner Kasten, 2 x Matten



Hinweis: Station 3 wird auf der gelben Linie und zwischen den grünen Linien aufgestellt.

Station 4

Aufbauhilfe

Material: 1 x Hütchen

Reflexionsstation

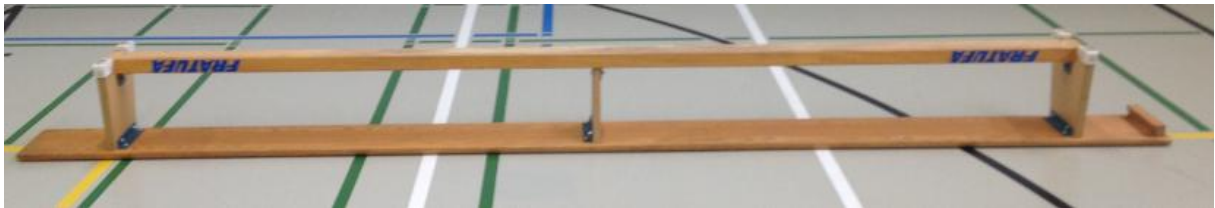


Hinweis: Station 4 ist eine Reflexionsstation und wird mit einem Hütchen markiert.

Station 5

Aufbauhilfe

Material: 1 x Bank

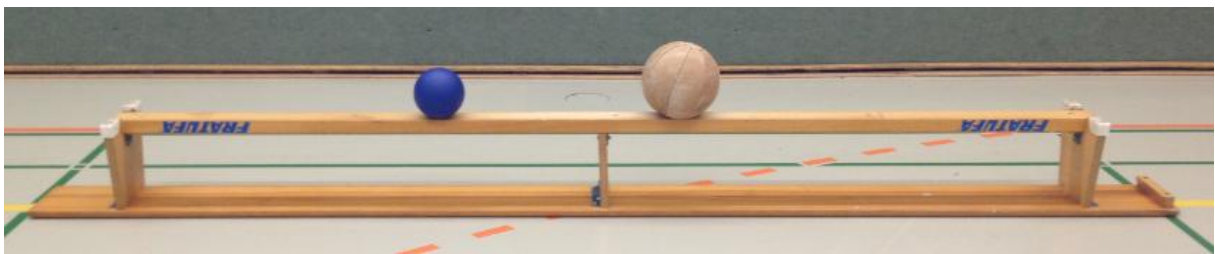


Hinweis: Station 5 wird auf der gelben Linie und zwischen den grünen Linien aufgestellt.

Station 6

Aufbauhilfe

Material: 1 x Bank, 1 x Softball, 1 x Medizinball (3 kg)

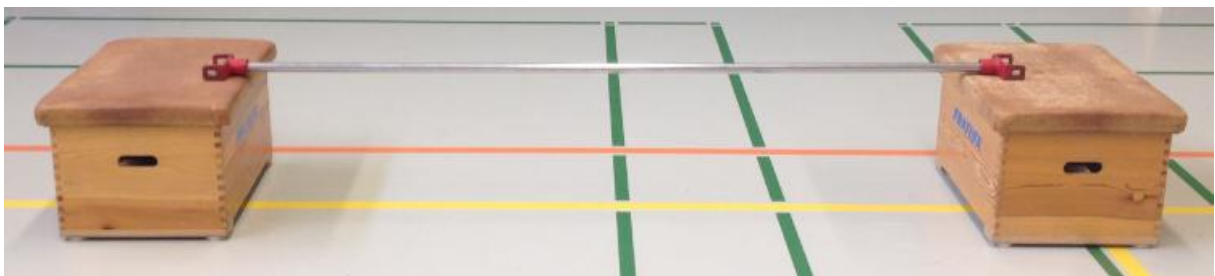


Hinweis: Station 6 wird auf der gelben Linie und zwischen den grünen Linien aufgestellt.

Station 7

Aufbauhilfe

Material: 1 x Reckstange, 2 x kleine Kästen



Hinweis: Station 7 wird auf der gelben Linie und zwischen den grünen Linien aufgestellt.

Station 8

Aufbauhilfe

Material: 1 x Hütchen

Reflexionsstation



Hinweis: Station 8 ist eine Reflexionsstation und wird mit einem Hütchen markiert.

Station 1

Arbeitsauftrag

Hinweis: Es müsse NICHT alle Aufgaben, von jedem Schüler / jeder Schülerin durchgeführt werden.

- A)** Vorwärts über die Bank balancieren, die an einer Seite von einem großen Medizinball erhöht wird.
- B)** Vorwärts über die Bank balancieren, die an einer Seite von einem kleinen Medizinball erhöht wird.
- C)** Vorwärts über die Bank balancieren, die an einer Seiten von einem kleinen Medizinball erhöht wird.

Achtung: Beachtet die Sicherheitsaspekt, die zu Beginn der Stunde besprochen wurden und begleitet die balancierende Person zu zweit (Hilfestellung)

Station 2

Arbeitsauftrag

Hinweis: Es müsse NICHT alle Aufgaben, von jedem Schüler / jeder Schülerin durchgeführt werden.

- A)** Vorwärts über die Bank balancieren - ohne bzw. 1-2 Hütchen als Hindernis (Abstand freiwählbar)

- B)** Vorwärts über die Bank balancieren - mit 5 Hütchen als Hindernisse (Abstand = 1-2 Fußlängen)

- C)** Rückwärts über die Bank balancieren - mit 5 Hütchen als Hindernisse (Abstand = 1-2 Fußlängen)

Achtung: Beachtet die Sicherheitsaspekt, die zu Beginn der Stunde besprochen wurden und begleitet die balancierende Person zu zweit. (Hilfestellung)

Station 3

Arbeitsauftrag

Hinweis: Es müsse NICHT alle Aufgaben, von jedem Schüler / jeder Schülerin durchgeführt werden.

A) Vorwärts über die Bank balancieren (bis zur Mitte der Bank, ohne das sich die Position der Bank ändert)

B) Vorwärts über die Bank balancieren

C) Rückwärts über die Bank balancieren

Achtung: Beachtet die Sicherheitsaspekt, die zu Beginn der Stunde besprochen wurden und begleitet die balancierende Person zu zweit. (Hilfestellung)

Station 4

Arbeitsauftrag

- A)** Überlegt zusammen in eurer Gruppe, welche Maßnahmen helfen, das Gleichgewicht auf den Stationen 1-3 zu halten, ohne von der Bank zu fallen. Notiert eure Tipps in die Felder.
- B)** Lest die Tipps der anderen Gruppen und probiert diese beim 2. Stationsdurchlauf aus.

Tipps Station 1:	Tipps Station 2:
Tipps Station 3:	

Station 5

Arbeitsauftrag

Hinweis: Es müsse NICHT alle Aufgaben, von jedem Schüler / jeder Schülerin durchgeführt werden.

A) Vorwärts über die Bank balancieren – Augen auf

B) Vorwärts über die Bank balancieren – Augen geschlossen

C) Rückwärts über die Bank balancieren – Augen geschlossen

Achtung: Beachtet die Sicherheitsaspekt, die zu Beginn der Stunde besprochen wurden und begleitet die balancierende Person zu zweit. (Hilfestellung)

Station 6

Arbeitsauftrag

Hinweis: Es müsse NICHT alle Aufgaben, von jedem Schüler / jeder Schülerin durchgeführt werden.

- *Der Ball wird von einem Mitschüler zugeworfen, der nur passiv am Unterricht teilnehmen kann.*

A) Vorwärts über die Bank balancieren – dabei eine zugeworfenen Stoffball fangen + zurückwerfen

B) Rückwärts über die Bank balancieren – dabei eine zugeworfenen Medizinball fangen + zurückwerfen

- *Ändert die Häufigkeit und die Präzision der Würfe, um den Schwierigkeitsgrad zu verändern.*

Achtung: Beachtet die Sicherheitsaspekt, die zu Beginn der Stunde besprochen wurden und begleitet die balancierende Person zu zweit. (Hilfestellung)

Station 7

Arbeitsauftrag

Hinweis: Es müsse NICHT alle Aufgaben, von jedem Schüler / jeder Schülerin durchgeführt werden.

A) Vorwärts über die Reckstange balancieren (ohne Erhöhung durch die Kästen)

B) Vorwärts über die Reckstange balancieren

C) Rückwärts über die Reckstange balancieren

Achtung: Beachtet die Sicherheitsaspekt, die zu Beginn der Stunde besprochen wurden und begleitet die balancierende Person zu zweit (Hilfestellung)

Station 8

Arbeitsauftrag

- A)** Überlegt zusammen in eurer Gruppe, welche Maßnahmen helfen, das Gleichgewicht auf den Stationen 5-7 zu halten, ohne von der Bank zu fallen. Notiert eure Tipps in die Felder.
- B)** Lest die Tipps der anderen Gruppen und probiert diese beim 2. Stationsdurchlauf aus.

Tipps Station 5:	Tipps Station 6:
Tipps Station 7:	