

Zentrum für schulpraktische Lehrerbildung **ESSEN**  
**SEMINAR GYGE**  
**HINDENBURGSTR. 76**  
**45127 ESSEN**  
**0201/616 98 0**



Schriftliche Darstellung meiner Planung  
zum 2. Unterrichtsbesuch  
im Fach Sport

vorgelegt von

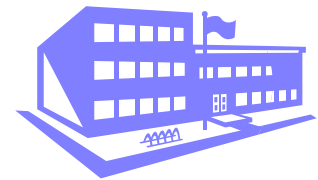
---

**Thema der Unterrichtsstunde:**

„Wir werden kreativ – Erarbeitung eines Biathlons in Kleingruppen unter Berücksichtigung der Belastungsintensität mit anschließender Erprobung und Evaluation.“

---

Schule:



Datum:

Zeit: 8./9. Stunde: 14:20 – 15:50 Uhr

Klasse/Kurs: 8e

Fach: Sport

Raum:

---

Fachseminarleiter:  
Kernseminarleiter:  
Schulleiterin:  
Ausbildungsbeauftragte:  
Ausbildungslehrer:

### **Thema des Unterrichtsvorhabens:**

Ausdauerlaufen – Erfahren und Einschätzen der Ausdauerlauffähigkeit anhand von kooperativ entwickelten Lauf- und Wurfspielen

### **Thema der Unterrichtseinheit:**

„Wir werden kreativ – Erarbeitung eines Biathlons in Kleingruppen unter Berücksichtigung der Belastungsintensität mit anschließender Erprobung und Evaluation.“

### **Kernanliegen der Unterrichtseinheit:**

Die Schülerinnen und Schüler entwickeln in Kleingruppen eigene Biathlonvarianten, in denen sie die Anforderungen unter Berücksichtigung der Belastungsintensität und des Schwierigkeitsgrades verändern.

### **Überblick über das Unterrichtsvorhaben:**

1 „Laufen ohne zu schnaufen“ – Gemeinsame Erarbeitung von Kriterien zu erfolgreichem, ausdauerndem Laufen anhand von verschiedenen Mannschaftslaufspielen.

2 „Laufen und Werfen“ – Erprobung verschiedener Lauf- und Wurfspiele als Hinführung zum Hallenbiathlon.

**3 „Wir werden kreativ“ – Erarbeitung eines Biathlons in Kleingruppen unter der Berücksichtigung der Belastungsintensität mit anschließender Erprobung**

4 „Jetzt geht’s los“ – Durchführung eines Biathlonwettkampfes

## Pädagogische Perspektiven und Inhaltsbereiche:

D – Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen

E – Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen

## Curriculare Legitimation

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

<i>Inhaltsfeld</i>	<i>inhaltliche Schwerpunkte</i>
<b>(D) Leistung</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (u. a. physische</li><li>• Leistungsvoraussetzungen wie Kraft, Schnelligkeit, <b>Ausdauer</b>, Koordination)</li><li>• • Methoden zur Leistungssteigerung (am Beispiel ausgewählter Bewegungsfelder und Sportbereiche)</li><li>• Differenziertes Leistungsverständnis (z. B. relative und absolute, normierte und nicht normierte Leistungsmessung und -bewertung)</li></ul>
<b>(E) Kooperation und Konkurrenz</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen)</b></li><li>• Soziale und organisatorische Aspekte von Gruppen- und Mannschaftsbildungsprozessen</li><li>• <b>(Spiel-)Regeln und deren Veränderungen</b></li><li>• <b>Organisation von Spiel- und Sportgelegenheiten</b></li></ul>

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

<i>Bewegungsfeld/Sportbereich</i>	<i>inhaltliche Kerne</i>
<b>(3) Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• grundlegende leichtathletische Disziplinen</li><li>• <b>Formen ausdauernden Laufens</b></li><li>• leichtathletische Wettkämpfe</li></ul>
<b>(7) Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Mannschaftsspiele (Biathlon)</b></li><li>• <b>Partnerspiele</b></li></ul>

<sup>1</sup> Kernlehrplan für die Gesamtschule – Sekundarstufe I in Nordrhein-Westfalen Sport; S.16: Die fett gedruckten Inhalte sind für die geplante Unterrichtseinheit besonders wichtig.

<sup>2</sup> ebd. S.17.

Lehrschritte / Lehrformen Intention und Aktivität der Lehrkraft	Inhaltsaspekte (z. B. Gegenstände, Fachbegriffe, Fragestellungen, Aufgaben ...)	Lernschritte / Lernformen Intendiertes Schülerverhalten	Organisation/Material
<b>Begrüßung/Einführung (5 Min)</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- LAA begrüßt Klasse und stellt den Besuch vor</li> <li>- grobe Skizzierung des Themas und des geplanten Unterrichtsverlaufs</li> <li>- Erklärung des bereits aufgebauten Biathlons</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Transparenz über den Stundenverlauf und die Thematik</li> </ul>	Treffen im Bankdreieck mit der gesamten Klasse (auch inaktive SuS)
<b>Erprobung/Aktivierung (10 Min)</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Einteilung in 4 Teams durch farbige Parteikarten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Durchführung eines Biathlons (je 4 Min)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- SuS sollen einen Hallenbiathlon mit einer Wurfstation absolvieren</li> <li>- inaktives Team soll die gelaufenen Runden zählen und auf Einhaltung der Regeln achten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 Laufstrecke (4 Hütchen)</li> <li>- 4 x Gruppenbasis-Hütchen</li> <li>- 4 Wurfstationen (4 x Softbälle, 4 x kl. Kasten)</li> </ul>
<b>Problematisierung (5 Min)</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- LAA gibt Arbeitsauftrag, Zeittransparenz und weist auf Planungshilfe, Tippkarten und Materialkiste hin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wie habt ihr denn die Belastungsintensität und den Schwierigkeitsgrad empfunden?</li> <li>- Welche Kriterien muss er erfüllen damit ihr euch angemessen belastet fühlt?</li> <li>- Wir hatten ja ein Kriterium für ausdauerndes Laufen: „Laufen ohne zu schnaufen!“</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- SuS werden Biathlon als zu langweilig und nicht anstrengend bewerten</li> </ul>	Sitzkreis
<b>Erarbeitung 1 (15 Min)</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- LAA begleitet Gruppenarbeitsprozesse</li> <li>- LAA beendet GA durch Pfiff und erklärt nächste Arbeitsphase</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Berücksichtigung der Belastungsintensität und des Schwierigkeitsgrades</li> <li>- SuS sollen den Biathlonentwurf auf Planungshilfe in Spalte 2 festhalten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- SuS sollen in 4 Gruppen einen Biathlon unter vorgegebenen Kriterien erarbeiten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Inaktive SuS arbeiten in der Planungsphase mit <u>Differenzierung</u>: Planungshilfe Tippkarten Materialkiste</li> </ul>
<b>Erarbeitung 2 (5 Min)</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- LAA begleitet Gruppenarbeitsprozesse</li> <li>- LAA beendet GA durch Pfiff</li> <li>- LAA holt SuS in den Sitzkreis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 Gruppen sollen sich jeweils gegenseitig ihre entwickelten Stationen vorstellen und sich für einen Biathlon entscheiden → nur noch 2 Varianten übrig</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- konstruktives Austauschen in den Gruppen</li> </ul>	an Gruppenstationen
<b>Anwendung (20 Min)</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>-- LAA lässt SuS beide Biathlonvarianten nacheinander aufbauen u. durchführen</li> <li>- LAA beobachtet Ausführung des „neuen“ Biathlons</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>-SuS führen beide Varianten durch</li> </ul>	Inaktive SuS helfen bei der Durchführung
<b>Abschlussreflexion (5 Min)</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- LAA holt SuS in den Sitzkreis</li> <li>- LAA leitet Abschlussgespräch und gibt Impuls zum Vergleich der gewählten Biathlonvarianten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wie habt ihr denn die Belastungsintensität und den Schwierigkeitsgrad empfunden?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- SuS empfinden Biathlon 3 als anstrengender</li> </ul>	Sitzkreis

**Planungshilfe:** Verändert den Biathlon so, dass die Belastung beim Laufen höher ist und der Schwierigkeitsgrad an der Wurfstation erhöht wird!

Denkt daran, dass jede Wurfstation vier Mal (für jedes Team einmal) aufgebaut werden soll! (Plant ihr zum Beispiel mit 3 Badmintonbällen pro Wurfstation braucht ihr 12 Badmintonbälle für den Biathlon)

	<b>Biathlon 1</b>	<b>Biathlon 2</b>	<b>Biathlon 3</b>
<b>Laufstrecke</b>	1 Runde		
<b>Wurfobjekt</b>	1 Softball		
<b>Anzahl d. Würfe</b>	1 Wurf		
<b>Wurfdistanz</b>	2 Meter		
<b>Wurfziel</b>	kl. Kasten		
<b>Strafrunden</b>	1 Strafrunde		
<b>Anzahl d. Läufe</b>	3 Mal pro Spieler	3 Mal pro Spieler	

**Hallenplan Biathlon 1:**

Hallenplan Eilat 1



# **Veränderung der Wurfobjekte**

**Überlegt, welche Wurfobjekte ihr auswählen könnt,  
die den Schwierigkeitsgrad einerseits erhöhen,  
aber auf der anderen Seite auch von allen Mitschülern  
lösbar sind!**

**Tippkarte 1**

## **Veränderung der Wurfziele**

**Überlegt, wie man die Wurfziele verändern kann,  
so dass der Schwierigkeitsgrad erhöht wird!**

**zum Beispiel:**

- **Ringe in markierten Bereich werfen**
- **etwas in Hütchen werfen lassen**





