



Schriftlicher Entwurf für den dritten Unterrichtsbesuch am

1 Datenvorspann

Name:
Fach: Sport
Lerngruppe: Sport Grundkurs Q2 (26 SuS, 24w/2m)
Zeit: 14:00-15:00 Uhr
Schule:
Sportstätte:

Fachseminarleiter:
Kernseminarleiter:
Ausbildungslehrer:
Schulleiterin:
Ausbildungsbeauftragte:

Thema der Stunde:

Mit Borg ins Training. Verbesserung der individuellen Selbsteinschätzung unter Anwendung und Gegenüberstellung der BORG-Skala und des Belastungspulses durch Selbstreflexion anhand von verschiedenen Laufintensitäten.

Thema des Unterrichtsvorhabens:

Exploration von Laufvarianten und Erarbeitung von Kriterien der Belastungssteuerung zur Förderung der Bewegungs-, Wahrnehmungs- und Urteilskompetenz, um Ausdauertraining gesundheitsorientiert planen zu können.

Inhalt

1	Datenvorspann	0
2	Längerfristige Unterrichtszusammenhänge	2
2.1	Thema des Unterrichtsvorhabens	2
2.2	Darstellung des Unterrichtsvorhabens.....	2
2.3	Begründungszusammenhänge.....	3
2.3.1	Schulische Rahmenbedingungen/Lerngruppenanalyse.....	3
2.3.2	Curriculare Legitimation	4
2.3.3	Fachdidaktische Einordnung..... Fehler! Textmarke nicht definiert.	
2.3.4	Aufbau des und Bedeutung der Stunde im UV	6
3	Unterrichtsstunde	7
3.1	Entscheidungen.....	7
3.2	Begründungszusammenhänge.....	7
3.2.1	Lernvoraussetzungen	7
3.2.2	Zentrale Inhalte (didaktische Akzentuierung) und didaktische Reduktion	8
3.2.3	Didaktisch-methodische Entscheidungen	8
3.2.4	Erwartete Schwierigkeiten und Handlungsalternativen	10
3.3	Verlaufsübersicht.....	11
4	Literatur	12
5	Anhang.....	13

2 Längerfristige Unterrichtszusammenhänge

2.1 Thema des Unterrichtsvorhabens

Exploration von Laufvarianten und Erarbeitung von Kriterien der Belastungssteuerung zur Förderung der Bewegungs-, Wahrnehmungs- und Urteilskompetenz, um Ausdauertraining gesundheitsorientiert planen zu können.

2.2 Darstellung des Unterrichtsvorhabens

1. **Mein Herz schlägt schneller.** Einführung und Anwendung der Pulsmessung mittels verschiedener Laufspiele sowie eines Shuttle-Run-Tests.
2. **Wissen to run.** Kooperative Erarbeitung von gesundheits- und ausdauerbezogenen Inhalten anhand eines Biathlons mit dem Ziel Vernetzung von neuem und bekanntem Wissen.
3. **Borg und Puls.** Einführung der Borgskala mittels verschiedener Laufspiele zur Erarbeitung des Zusammenhangs von Borgwert und Pulswert.
4. **Mit Borg ins Training.** Verbesserung der individuellen Selbsteinschätzung unter Anwendung und Gegenüberstellung der BORG-Skala und des Belastungspulses durch Selbstreflexion anhand von verschiedenen Laufintensitäten.
5. **Wir finden ein gemeinsames Tempo.** Durchführung einer kooperativen Laufvariante am Beispiel eines Orientierungslaufs zur Vertiefung der eigenen Selbsteinschätzung.

2.3 Begründungszusammenhänge

2.3.1 Schulische Rahmenbedingungen/Lerngruppenanalyse

Merkmale	Ausprägung	Konsequenzen für den Unterricht
Statistische und allgemeine Angaben	<p>26 SuS Der Kurs setzt sich aus 24 Mädchen und 2 Jungen zusammen.</p> <p>Ich habe den Kurs nach den Herbstferien übernommen und kenne einige der SuS nicht.</p> <p>Derzeit gibt es eine verletzte Schülerin, die aufgrund einer Zerrung nicht teilnehmen kann.</p>	<p>Die SuS können selbständig Gruppen bilden und zeigen keinerlei Schwierigkeiten auch bei geschlechtsgemischten Gruppen.</p> <p>Rituale müssen noch gefestigt werden. Eigenschaften und Besonderheiten der SuS muss ich erst kennenlernen.</p> <p>Voraussichtlich können alle anderen SuS am Sportunterricht aktiv teilnehmen. Die verletzte Schülerin wird einen Beobachtungsauftrag erhalten.</p>
Leistungsfähigkeit und Motivation	<p>Die Mehrzahl der SuS hat Freude an der Bewegung.</p> <p>Die SuS der Klasse sind sportbegeistert und motiviert und erscheinen pünktlich in der Sporthalle.</p>	<p>Die Motivation der SuS hat positive Auswirkungen auf den Unterricht.</p> <p>Motivation durch selbstständiges Arbeiten und Vermeiden von langen Wartezeiten und Pausen aufrecht erhalten. Die SuS loben.</p>
Vorkenntnisse/Vorerfahrungen	<p>Die Lerngruppe hat im letzten Schuljahr im Zusammenhang mit dem Sportabzeichen bereits Vorerfahrungen mit dem Thema Laufen gemacht.</p>	<p>Im Unterricht kann auf bekannte Inhalte (z.B. Lauf-ABC). Darüber hinaus haben die SuS bereits oberflächliche Vorerfahrungen zum Ausdauerlaufen erfahren.</p>
Arbeits- und Sozialformen	<p>SuS arbeiten gerne in Kleingruppen. Gemeinsame Besprechungen finden im Bankdreieck statt.</p>	<p>Arbeitsform Kleingruppe häufig nutzen und Ritual "Bankdreieck" konsequent nutzen.</p>
Äußere Bedingungen und Material	<p>Die naheliegende Außensportanlage, sowie die Sporthalle bieten aufgrund ihrer Größe für dieses UV alle notwendigen Voraussetzungen.</p>	<p>Es können Laufspiele und Laufvarianten mit dem Q2-Kurs ohne Probleme sowohl in der Dreifachhalle als auch auf dem naheliegenden Sportplatz durchgeführt werden.</p>

Der Sport-Grundkurs bildet das schulinterne Profil 3 ab. Dies beinhaltet die beiden profilbildenden Bewegungsfelder: „Gestalten, Tanzen, Darstellen“, sowie „**Den Körper wahrnehmen, Bewegungsfähigkeit ausprägen.**“

Als ergänzendes Bewegungsfeld steht „**Laufen, Springen, Werfen**“ im Bewegungsprofil. Für die Jahrgangsstufe Q2 sind die beiden letztgenannten Bewegungsfelder jeweils 20 UE im schulinternen Lehrplan vorgesehen.

Im vorangegangenen Halbjahr wurde bereits das Sportabzeichen thematisiert und bereits grundlegende Aspekte zum Laufen oberflächlich thematisiert.

2.3.2 Curriculare Legitimation

Sek II

Inhaltsfelder und inhaltliche Schwerpunkte¹

<i>Leitendes Inhaltsfeld</i>	<i>inhaltliche Schwerpunkte</i>
d) Leistung	<ul style="list-style-type: none">• Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (u.a. physische Leistungsvoraussetzungen wie Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination)• Differenziertes Leistungsverständnis (z.B. relative und absolut, normierte und nicht normierte Leistungsmessung und -bewertung)
<i>Weiteres Inhaltsfelder</i>	<i>inhaltliche Schwerpunkte</i>
a) Bewegungsstruktur und Bewegungserfahrung	<ul style="list-style-type: none">• Wahrnehmung und Körpererfahrung
f) Gesundheit	<ul style="list-style-type: none">• grundlegende Aspekte der Gesundheitsförderung und gesundheitliche Auswirkungen des Sporttreibens

Bewegungsfelder, Sportbereiche und inhaltliche Kerne²

<i>Leitendes/r Bewegungsfeld/Sportbereich</i>	<i>inhaltliche Kerne</i>
3) Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	<ul style="list-style-type: none">• Formen ausdauernden Laufens

¹ Vgl. MSW NRW 2014, 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 der gymnasialen Oberstufe aufgelisteten Schwerpunkte jedes Inhaltsfelds aufgeführt, sondern nur jene, die für den Schwerpunkt des geplanten Unterrichtsvorhabens bzw. der geplanten Stunde relevant sind.

² Vgl. MSW NRW 2014, S. 19f.

Kompetenzerwartungen in der Qualifikationsphase 2

Bewegungsfeld (3): Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik³
Inhaltliche Kerne: Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf)
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz
<i>Die Schülerinnen und Schüler können</i> <ul style="list-style-type: none">• Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten
Inhaltsfeld d) Leistung⁴
Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none">• Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung• Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/Anpassungserscheinungen
Urteilskompetenz
<i>Die Schülerinnen und Schüler können</i> <ul style="list-style-type: none">• Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen
Inhaltsfeld f) Gesundheit⁵
Inhaltliche Schwerpunkte <ul style="list-style-type: none">• Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens• Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit
Methodenkompetenz
<i>Die Schülerinnen und Schüler können</i> <ul style="list-style-type: none">• Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen

³ Vgl. MSW NRW 2014, S. 48. 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 ausgewählten Kompetenzerwartungen für die BWK des leitenden Bewegungsfelds/des leitenden Sportbereichs und der übrigen Kompetenzbereiche aus den leitenden Inhaltsfeldern dargestellt.

⁴ Vgl. MSW NRW 2014, S. 33f

⁵ Vgl. MSW NRW 2014, S. 34f

2.3.3 Aufbau des UV und Bedeutung der Stunde im UV

Das Unterrichtsvorhaben „Exploration von Laufvarianten und Erarbeitung von Kriterien der Belastungssteuerung zur Förderung der Bewegungs-, Wahrnehmungs- und Urteilskompetenz, um Ausdauertraining gesundheitsorientiert planen zu können.“ beginnt damit, den SuS die Bedeutung von Trainingsbereichen und die damit zusammenhängende Kontrollfunktion durch die Pulsmessung näherzubringen.

Grundsätzlich wird bei dem UV darauf geachtet, dass auch spielerische Laufvarianten innerhalb jeder Unterrichtseinheit verwendet werden, um die Motivation der SuS zu erhalten oder ggf. zu steigern.

Zunächst soll die Anwendung der Pulsmessung ständig wiederholt und vertieft werden. Hierdurch werden die SuS bei den Messungen sicherer und die gemessenen Ergebnisse genauer. Die SuS lernen auch die Unterschiede zwischen Bereitschafts-, Belastungs- und Erholungspuls.

Sie sollen befähigt werden, Rückschlüsse aus der Differenz zwischen den beiden letztgenannten Pulsarten für ihren Fitnesszustand zu ziehen. Hierdurch wird ihnen die Rolle dieser Kontrollfunktion deutlich.

In der darauffolgenden Unterrichtseinheit soll durch einen Stationslauf die Vermittlung von ausdauerrelevantem Wissen mit einem ausreichenden Bewegungsanteil verbunden werden.

In der dritten Unterrichtseinheit werden weitere Laufvarianten aufgezeigt und eine weitere Rückmeldung der eigenen Belastungsintensität thematisiert. Die SuS entwickeln selbst die Möglichkeit einer Gestaltung einer Skala, in der das persönliche Empfinden der Belastung festgehalten und damit auch vergleichbar gemacht wird. In diesem Kontext wird nun die BORG-Skala eingeführt und direkt nach einem 12-Minuten-Lauf angewendet. Gleichzeitig wird über die Pulsmessung eine direkte Gegenkontrolle der präzisen Selbsteinschätzung vorgenommen. Sowohl die Werte BORG-Skala, als auch die individuellen Pulswerte der SuS werden auf einer Tabelle dokumentiert. Die SuS beurteilen das Verhältnis der Selbstwahrnehmung (BORG) gegenüber der realen Belastung (Pulswert) und erkennen erhebliche Unterschiede. Daraus resultierend reflektieren sie, dass hier die eigene Selbstwahrnehmung verbessert werden muss.

Die heute gezeigte Unterrichtsstunde knüpft direkt an dieser Problemstellung an. Ziel der Stunde wird es sein die Selbstwahrnehmung der SuS in verschiedenen Belastungsbereichen zu verbessern und zu schärfen. Die SuS sollen beurteilen können ob sie sich richtig eingeschätzt haben und anhand welcher Kriterien sie die gewünschte Belastungsintensität festmachen können.

Sie sollen durch wiederholte Anwendung der Dokumentation von Belastungsintensitäten den Umgang mit der BORG-Skala verbessern.

Im Hinblick darauf die SuS zu lebenslangen Sporttreiben und zu Ausdauertraining zu

befähigen, erscheint es besonders wichtig, ein eigenes Körpergefühl bzw. die Selbsteinschätzung von Belastungsintensitäten zu verbessern. Aus diesem Grund sollen die SuS am Ende der Stunde über einen etwas längeren Zeitraum in einer „mittleren“ Belastungsintensität laufen und sich diesem Grad der Anstrengung auch bewusstwerden. Dies soll den SuS helfen, später im freizeitmäßigen Ausdauersport ihr Training bzw. Belastungsintensität steuern zu können.

In der nächsten Unterrichtseinheit wird ein Orientierungslauf durchgeführt, bei dem die SuS über einen längeren Zeitraum nun in einer Kleingruppe eine Lauform absolvieren. Hierbei werden homogene Laufgruppen besonders wichtig sein, da die SuS den Lauf gemeinsam in der Gruppe durchführen sollen. Das Bewältigen einer längeren Laufübung wird zum Einen die SuS motivieren und zum Anderen veranlassen ein gemeinsames Tempo zu finden, so dass alle in der Gruppe das Lauftempo halten können.

3 Unterrichtsstunde

3.1 Entscheidungen

Thema der Stunde

Mit Borg ins Training. Verbesserung der individuellen Selbsteinschätzung unter Anwendung und Gegenüberstellung der BORG-Skala und des Belastungspulses durch Selbstreflexion anhand von verschiedenen Laufintensitäten.

Kernanliegen

Die SuS erfahren die unterschiedlichen Belastungsintensitäten und analysieren diese durch Eigen- und Fremdreflexion. Durch das Bewusstwerden der erfahrenen Belastung erweitern die SuS ihre Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz. Anhand der wiederholten Anwendung soll ebenfalls die Methoden- und Urteilskompetenz geschärft werden.

3.2 Begründungszusammenhänge

3.2.1 Lernvoraussetzungen

Die SuS haben in den vergangenen Unterrichtseinheiten bereits grundlegende Inhalte erfahren, so dass in der heutigen Unterrichtseinheit darauf Bezug genommen werden kann. Die SuS sind in der Lage sowohl über die BORG-Skala als auch die Pulsmessung eine Rückmeldung über ihre Belastungsintensität zu geben. Darüber hinaus können sie die beiden Gegenstände in ein Verhältnis bringen und daraus Rückschlüsse auf ihre Selbstwahrnehmung ziehen. Jedoch können sie bisher nur feststellen, ob sie sich präzise eingeschätzt haben und bisher noch nicht ihren Belastungsgrad steuern.

3.2.2 Zentrale Inhalte (didaktische Akzentuierung) und didaktische Reduktion

Das Unterrichtsvorhaben zum Thema ausdauerndes Laufen kann sowohl dem Inhaltsfeld a) *Bewegungsstruktur und Bewegungserfahrung*, sowie dem Inhaltsfeld d) *Leistung* zugeordnet werden.

Wie im Kernanliegen deutlich wird, liegt die Akzentuierung der Unterrichtseinheit auf der Vertiefung bzw. schülerischen Verbesserung der eigenen, individuellen Selbsteinschätzung von Belastungsintensitäten bei läuferischen Bewegungsaufgaben. Hierbei wird die Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz der SuS gefördert. Die SuS sollen ein verbessertes Körpergefühl entwickeln.

Gleichzeitig wird die Methodenkompetenz durch den sicheren Umgang mit BORG-Skala und Pulsmessung angesprochen. Die SuS sollen die Werte hinsichtlich der Präzision ihrer Selbsteinschätzung in Bezug setzen. Hierdurch wird die Urteilskompetenz der SuS gefördert.

3.2.3 Didaktisch-methodische Entscheidungen

Da in diesem Sportkurs oft direkt zu Beginn der Stunde eine gewisse Unruhe und Bewegungsdrang vorherrscht wird mit dem Laufspiel „Laupuzzle“ eingestiegen. Das Laupuzzle ist in abgewandelter Form den SuS bereits bekannt und dient sowohl der Einstimmung als auch der weiteren Erwärmung. Das Laupuzzle ist zu Beginn der Stunde bereits aufgebaut. Der Kurs wird mittels vorgefertigten Umschlägen in acht leistungshomogene Kleingruppen von 3-4 SuS eingeteilt. Die Laufgruppen werden kreisförmig um den Mittelpunkt der Halle mit Hilfe von Pylonen angeordnet. Es sind immer zwei SuS pro Gruppe gleichzeitig aktiv, während ein S. Pause hat. Die Aufgabe lautet, so viele der Gruppe zugehörige Karten in einer vorgegebenen Zeit zum Ausgangspunkt zu bringen. In der Hallenmitte liegt ein Kartenhaufen mit umgedrehten Zahlenkarten. Pro Lauf muss einer der Läufer entweder eine *richtige* Karte mitnehmen oder eine *falsche* Karte wieder umdrehen.

Die zeitliche Begrenzung von 5 Minuten hat mehrere Vorteile: zum Einen ist keine Gruppe vorzeitig fertig und steht inaktiv herum und zum Anderen kann die Dokumentation in der BORG-Skala und des Pulswertes zeitgleich für alle SuS erfolgen.

In den Umschlägen zur Gruppeneinteilung befinden sich farblich unterschiedliche Klebepunkte, die mit den Initialen der SuS personalisiert sind. Hierdurch kann eine reibungslose Dokumentation aller SuS auf einem gemeinsamen Plakat ohne größeren Zeitverlust durchgeführt werden.

In der Reflexionsphase I greift der LAA dann zwei bis drei exemplarische Selbsteinschätzungen der SuS und verbindet die beiden Klebepunkte mit einem Filzstift. Die Visualisierung eines besonders guten und eines weniger präzisen Beispiels soll den SuS den Sinnzusammenhang verdeutlichen. Diese Phase dient dem Problemaufriss. Die SuS sollen benennen warum bei einigen von ihnen, die selbstwahrgenommene Belastung (BORG-Skala) von der realen Belastung

(Pulswert) abweicht. Hierbei wird erwartet, dass die SuS die unpräzise Selbsteinschätzung auf fehlende Übung zurückführen.

Aus diesem Grund sollen die SuS im Hauptteil der Stunde in verschiedenen Belastungsintensitäten ihre Wahrnehmungskompetenz schulen.

Aus Platzgründen werden die acht Kleingruppen zu vier leistungshomogen (so weit dies möglich ist) Gruppen zusammengefasst.

Sie erhalten in den Gruppen zunächst den Arbeitsauftrag einen für sie ansprechenden Laufparcours zu gestalten. Dies dient unter anderem der Förderung der Selbstorganisationsfähigkeiten der SuS und auch unter anderem der Motivation zur Durchführung der monotonen Laufaufgaben. Hierbei dürfen sie gestalterisch frei agieren, haben allerdings zwei Vorgaben. Es müssen alle vier Laufübungen der vier Gruppen nebeneinander in die Dreifachhalle passen und die Pylone sollen so aufgestellt werden, dass die SuS der Gruppe beim Laufen nicht in die Quere kommen.

Nach der Gestaltung des Laufparcours erhalten die SuS eine Laufaufgabe. Sie sollen fünf Minuten in einer niedrigen Belastungsintensität laufen, die dem BORG-Wert 11 entspricht. Dies ist eine sehr geringe Belastungsstufe und die SuS wissen, dass dieser Wert etwa einem Wert von 110 Pulsschlägen/Minute gleichzusetzen ist. Die SuS sollen also sich ihrer Belastung bewusstwerden und versuchen sie zu steuern. Der LAA gibt per Pfiff das Start- und Endsignal der Laufaufgabe. Das zeitgleiche Starten und Enden ist notwendig, damit eine zeitgleiche Pulsmessung für alle SuS erfolgen kann. Im Anschluss der Laufübung muss eine direkte Pulsmessung durchgeführt werden um die reelle Belastung abzubilden. Die SuS haben Plakate erhalten auf denen sie gruppenweise ihren Pulswert mittels grünen (Synonym für leichte Belastung) Klebpunkten dokumentieren können.

Nach diesem ersten Durchgang mit geringer Belastung folgt ein Zweiter mit einer wesentlich höheren Belastung. Die SuS nun die Aufgabe sich entsprechend dem BORG-Wert 17 (also circa 170 Pulsschläge/Minute) über einen Zeitraum von fünf Minuten zu belasten. Danach erfolgt die Pulsmessung und die bekannte Dokumentation auf dem Gruppenplakat mit roten Klebpunkten als Synonym für die schwerere Belastung.

In der Reflexionsphase sollen einzelne exemplarische Selbsteinschätzungen der SuS anhand des Plakates vorgestellt werden. Die SuS sollen nun beurteilen, ob bereits eine verbesserte Selbsteinschätzung erfolgt ist. Hierbei ist zu erwarten, dass viele SuS sich nicht präzise einschätzen konnten. Ziel sollte hierbei aber sein, den SuS die Bewegungserfahrung einer schwachen und einer harten Belastung erfahrbar zu machen und diese Intensität mittels Selbsteinschätzung und Pulswert greifbar zu machen.

Der LAA fragt die SuS, ob es bei sich bei den beiden Belastungsintensitäten um sinnvolle Trainingsbereiche handelt. Aufgrund ihres Vorwissen aus den vermittelten Inhalten des UV werden die SuS einen Trainingsbereich zwischen den Pulswerten

130 bis 160 Pulsschlägen/Minute nennen. Eventuell werden einzelne SuS sogar an dieser Stelle kurz den aeroben Trainingsbegriff nennen.

Als reflektierte Praxis aus der Erprobungsphase sollen die SuS nun in der Anwendungsphase versuchen einen Belastungsbereich vom BORG-Wert 14 laufen.

Da dieser Trainingsbereich im Hinblick auf Ausdauertraining besonders wichtig ist, wird nun eine längere Bewegungsaufgabe von acht Minuten vorgegeben. Je nachdem ob zu viel oder zu wenig Unterrichtszeit noch übrig ist, kann die Zeit nach oben oder unten angepasst werden.

Die SuS sollen in ihren vier Gruppen nach dem bekannten Ablauf nun ihre „dritte“ Laufaufgabe absolvieren, anschließend ihren Belastungspuls messen und diesen auf dem Gruppenplakat mit gelben (Synonym für mittlere Belastungsintensität) dokumentieren.

Im Abschlussgespräch sollen die SuS beurteilen, ob nun eine verbesserte Selbsteinschätzung der eigenen Belastung stattgefunden hat.

Es gibt eine inaktive Schülerin, die aufgrund einer Muskelzerrung nicht aktiv am Unterricht teilnehmen werden kann. Um sie dennoch in den Unterricht zu integrieren, erhält sie nach der Erwärmung den Auftrag den LAA beim Abbau des Laufpuzzles zu unterstützen. Darüber hinaus soll sie die Pulsmessung der SuS anleiten und per Pfeife und Stoppuhr durchführen.

Bei der Planung der Stunde hatte ich ursprünglich vor, der Schülerin den Beobachtungsauftrag zu geben, als „externe Beobachterin“, nur durch beobachten den BORG-Wert ihrer Mitschüler zu erraten. Dies hätte sie dann aufgrund äußerlicher, körperlicher Belastungserscheinungen beurteilen können. In der Reflexionsphase hätte dann die Schülerin ihre Beobachtungsergebnisse vortragen können. Letztendlich habe ich mich aber dagegen entschieden, da es sich nicht um einen altersgerechten Arbeitsauftrag gemäß der Sekundarstufe II handelt und nur bedingt zielführend erscheint.

3.2.4 Erwartete Schwierigkeiten und Handlungsalternativen

Aufgrund der konditionellen Heterogenität innerhalb der Lerngruppe kann es sein, dass vereinzelt SuS nicht den 8-Minuten-Lauf durchhalten werden. Als differenzierendes Hilfsangebot kann eine „Rettungszone“ eingerichtet werden, in der die SuS ein Stück gehen können.

Es besteht die Möglichkeit, dass weitere SuS nicht aktiv am Unterricht teilnehmen können. Sie werden die planmäßig, inaktive Schülerin bei ihren Aufgaben unterstützen.

3.3 Verlaufsübersicht

Phase	Geplantes Lehrerverhalten	Erwartetes Schülerverhalten	Kommentar
Einstieg 2'	LAA gibt Thema bekannt LAA teilt SuS in 8 Kleingruppen ein	SuS kommen im Stehkreis in der Hallenmitte zusammen	Treffen nicht im Bankdreieck da, direkt mit einer Bewegung begonnen werden soll Gruppeneinteilung wird durch vorgegebene, homogene Gruppen vereinfacht
Erwärmung 8'	LAA stellt Spiel Laufpuzzle vor und erklärt die Dokumentationsaufgabe LAA beendet das Spiel und lässt SuS ihre Belastung dokumentieren	SuS sollen so viele Karten wie möglich innerhalb von 5 Min. für ihre Kleingruppe bekommen unmittelbar nach dem Lauf schätzen die SuS ihre Belastung gemäß BORG-Skala ein, messen ihren Puls und dokumentieren ihre Werte auf einem Plakat	Das Spiel sowohl der Erwärmung als auch der Motivation. Durch zeitliche Begrenzung des Spiels wird die zeitgleiche Dokumentation/ Pulsmessung für alle SuS ermöglicht.
Reflexion I 5'	LAA leitet Gesprächsrunde und Auswertung der Dokumentation	SuS nennen die Problemstellung zwischen Selbsteinschätzung und Pulsmessung	Diese Phase dient dem Problemaufriss. Die SuS erkennen das Problem zwischen der Selbsteinschätzung und der „reellen“ Belastung.
Erprobung I 20'	LAA teilt SuS in vier Gruppen ein und gibt den Arbeitsauftrag für die Gruppenarbeitsphase bekannt LAA beobachtet Gruppenarbeitsprozesse und gibt die Start und Endzeiten der Belastungszeiten vor	SuS gestalten selbständig einen Laufparcours SuS absolvieren zwei Läufe à 5 Minuten in diesem Parcours Auftrag: SuS versuchen unterschiedliche „Borg-Werte“ (leicht = Borgwert 11, schwer = Borgwert 17) zu erreichen und kontrollieren dies über die direkte Pulsmessung	SuS versuchen ihren individuellen Belastungsgrad zu steuern und präzise zu beurteilen
Reflexion II / Präsentation 5'	LAA fragt die SuS, wie sie versucht haben ihre Belastung zu steuern	SuS berichten von ihren Ergebnissen SuS nennen eigene individuelle Kriterien der Belastungssteuerung	SuS werden sich ihrer Belastungsanstrengung bewusst und reflektieren die Steuerungsmöglichkeiten
Anwendung 10'	LAA gibt einen 8-Minütigen Lauf vor	SuS sollen im gewünschten Intensitätsbereich des Borgwertes 14 laufen	SuS sollen hierbei über einen längeren Zeitraum ihre Belastung steuern
Abschluss-reflexion 5'	LAA leitet Abschlussgespräch	SuS beurteilen anhand der tabellarischen Dokumentation, ob eine verbesserte Selbsteinschätzung stattgefunden hat	SuS beurteilen, in wie weit eine Verbesserung der Selbsteinschätzung stattgefunden hat.

4 Literatur:

Zintl, F./ Eisenhut, A.: Ausdauertraining. Grundlagen, Methoden, Trainingssteuerung. blv Sportwissen, 2009.

MSW NRW, *Kernlehrplan für die Sekundarstufe II, Gymnasium/Gesamtschule*; 2014

5 Anhang – Gruppenarbeitsblatt

1. Gestaltet nach euren Vorstellungen einen individuellen Laufparcours!
 - es müssen alle vier Gruppen ausreichend Platz in der Halle haben
 - ihr dürft beim Laufen innerhalb eurer Gruppe euch nicht in die Quere kommen
2. Versucht einen bestimmten Wert der BORG-Skala zu erreichen:
 - kontrolliert nach jedem Lauf eure Belastung mittels des Belastungspulses und klebt den farbigen Klebepunkt in die Spalte Pulsmessung

	1. Lauf (grün)	3. Lauf (rot)
BORG-SKALA-Wert	11 – leichte Intensität (leichte Unterforderung)	17 – hohe Intensität (Sehr schwere Belastung)

Wert	BORG-SKALA	PULSMESSUNG	Wert (Schläge/Min)
9			90
10			100
11	ZIELBEREICH 1. LAUF		110
12			120
13			130
14			140
15			150
16			160
17	ZIELBEREICH 2. LAUF		170
18			180
19			190
20			200

