



Schriftlicher Entwurf für den 4. Unterrichtsbesuch am

1 Datenvorspann

Name:

Fach: Sport

Lerngruppe: 5 B (Anzahl 26 SuS, 13w,13m (15 Schwimmer,9 Nichtschwimmer))

Zeit:

Schule:

Sportstätte:

Fachseminarleiter/in:

Hauptseminarleiter/in:

Ausbildungslehrer/in:

Schulleiter/In:

Ausbildungsbeauftragte/r:

Thema des Unterrichtsvorhabens:

Erarbeitung des sicheren und flüssigen Brustschwimmens.

Thema der Unterrichtsstunde:

Verbesserung des Brust-Beinschlags im Brustschwimmen unter der Berücksichtigung der Gleitphase und der Wasserlage anhand einer methodischen Reihe.

Kernanliegen der Unterrichtsstunde

Die Schülerinnen und Schüler sollen ihre Brust-Beinbewegung individuell weiterentwickeln, indem sie diese aus einer reflektierten Erprobung und durch eine methodische Reihenerarbeitung, hinsichtlich einer verbesserten Gleitfähigkeit, optimieren.

Inhalt

1	Datenvorspann.....	0
2	Längerfristige Unterrichtszusammenhänge	2
2.1	Darstellung des Unterrichtsvorhabens	2
2.2	Begründungszusammenhänge.....	2
2.2.1	Schulische und lerngruppenspezifische Rahmenbedingungen	2
2.2.2	Curriculare Legitimation.....	3
2.2.3	Fachdidaktische Begründung der Reihenstruktur	4
3	Unterrichtsstunde.....	6
3.1	Ziele.....	6
3.2	Begründungszusammenhänge.....	6
3.2.1	Lernausgangslage	6
3.2.2	Didaktische Begründung des Schwerpunkts.....	7
3.2.3	Begründung des methodischen Vorgehens	8
3.3	Verlaufsplan	11
4	Literatur	13

2 Längerfristige Unterrichtszusammenhänge

2.1 Darstellung des Unterrichtsvorhabens

Thema: Erarbeitung des sicheren und flüssigen Brustschwimmens.

Reihenplanung:

- UE 1: Bewegung im Wasser macht Spaß - Spielerische Wassergewöhnung und –bewältigung im Nichtschwimmerbecken
- UE 2: Das Wasser, mein Freund!?! – Erprobung und Erarbeitung der Körperspannung, der Auftriebskraft und des Widerstands des Wassers; wie gleite ich am besten durchs Wasser.
- UE 3: Tiere im Wasser – Wie macht es der Frosch? Bewegungsvorstellungen zum Brustschwimmen schaffen. Vortrieb durch die Beine spüren.
Erste Erfahrungen mit dem Ausdauerschwimmen.
- UE4: Verbesserung des Brustbeinschlags im Brustschwimmen unter der Berücksichtigung der Gleitphase und der Wasserlage anhand einer methodischen Reihe.**
- UE5: Verbesserung der Armbewegung im Brustschwimmen unter der Berücksichtigung der Gleitphase und der Wasserlage anhand einer methodischen Reihe.
- UE6: Wir schwimmen Brustschwimmen – Zusammenführung des verbesserten Brustbeinschlags und des verbesserten Armzugs zu einer ökonomischen Bewegung mit einem anschließenden Ausdauerwettbewerb.

2.2 Begründungszusammenhänge

2.2.1 Schulische und lerngruppenspezifische Rahmenbedingungen

Merkmale	Ausprägung	Konsequenzen für den Unterricht
Statistische und allgemeine Angaben	Die Schülerinnen und Schüler (im Weiteren SuS) (13m/13w) haben 3 Monate Schwimmzeit. Der Lehramtsanwärter (im Weiteren LAA) hat die Klasse zum zweiten Halbjahr im Rahmen des bedarfsdeckenden Unterrichts unterrichtet.	Ein gemeinsames Regel- und Ritualrepertoire wurde implementiert. Auf dieses kann zurückgegriffen werden. Es besteht eine gewisse Vertrauensbasis, welche in Bezug auf den aktuellen Unterrichtsgegenstand förderlich genutzt werden kann. Die inaktiven SuS sind im Forum der Schule mit Aufgaben betreut, sodass in der Schwimmhalle nur aktive SuS anzu finden sind.
Leistungsfähigkeit und Motivation	Die SuS sind motiviert, zeigen aber im Hinblick auf ihre konditionellen Fähigkeiten und ihre koordinativen Fähigkeiten eine eher durchschnittliche Sportlichkeit. Spielen im Wasser, Wett-	Die lernmotivierte Atmosphäre wirkt sich förderlich auf den Unterricht aus. Die Motivation der SuS soll durch viel Bewegung, sowie durch Reflexionsanlässe der Bewegung und Lob verstärkt werden, um diese für bewusstes und reflektiertes Bewegen zu nutzen.

	kämpfe und Sprünge erzeugen Motivation. Es gibt nur eine Schülerin, die im Schwimmverein ist.	
Vorkenntnisse/Vorerfahrungen	Die SuS haben durch die Grundschule großteils Vorerfahrungen beim Schwimmen, haben aber geringe Kenntnisse hinsichtlich der grundlegenden technisch-koordinativen Fertigkeiten beim Schwimmen. Es gibt aber immer wieder SuS, die gar keine Vorerfahrungen im Schwimmen haben.	Motorische Defizite sollen durch eine hohe Bewegungszeit und häufige Übungsformwechsel abgebaut werden. Übungsformen werden durch eine Demonstration und konkreter Verständnisabfrage eingeführt. Fachsprache wird sprachsensibel erläutert.
Arbeits- und Sozialformen	Rituale: Versammeln auf der Schwimmbank zu Anfang, Betreten des Wasser erst nach Erlaubnis und Aufforderung der Lehrkraft, Beobachtungen vom Beckenrand bei Demonstrationen/Präsentationen, Reflexionsphasen auf der Bank.	Die gemeinsamen Rituale sind verinnerlicht, was sich positiv auf die effektive Lernzeit auswirkt. Sicherheitsregeln werden von allen SuS eingehalten. Phasen, in denen SuS zu Beginn der Stunde für ein Thema sensibilisiert werden sind ihnen bekannt. Sie nehmen an Gesprächsphasen rege teil. Das Kontinuumschwimmen und Notfallhandeln ist den SuS bekannt.
Äußere Bedingungen	In der Schwimmhalle stehen der Schule zwei 50-Meter Bahnen im Schwimmerteil und das Nichtschwimmerbecken zu Verfügung. Ausreichend Pool-Buoys, Pool-Nudeln und Schwimmbretter sind für den Unterricht vorhanden.	Durch die Aufteilung in Schwimmer und Nichtschwimmer besetzen ca. 8 SuS eine Bahn. Somit gibt es geringe Wartezeiten und eine effektive Bewegungszeit ist gewährleistet.

2.2.2 Curriculare Legitimation

Sek I

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
Weiteres Inhaltsfeld	<i>inhaltliche Schwerpunkte</i>
d) Leistung	<ul style="list-style-type: none"> • Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (u. a. physische Leistungsvoraussetzungen wie Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination) • Methoden zur Leistungssteigerung (am Beispiel ausgewählter Bewegungsfelder und Sportbereiche)

Bewegungsfelder, Sportbereiche und inhaltliche Kerne

<i>Leitendes/r Bewegungsfeld/Sportbereich</i>	<i>inhaltliche Kerne</i>
4) Bewegen im Wasser – Schwimmen	<ul style="list-style-type: none"> • grundlegende Schwimmtechniken einschließlich Start und Wende • ausdauerndes Schwimmen

Kompetenzerwartungen in den Jahrgangsstufen 5 & 6

<i>Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</i>
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz
<p><i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • das unterschiedliche Verhalten des Körpers bei Auftrieb, Absinken, Vortrieb und Rotationen (um die Längs-, Quer- und Tiefenachse) im und unter Wasser wahrnehmen, dazu elementare Gesetzmäßigkeiten erläutern sowie grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten beim Schwimmen ausführen. • eine Schwimmtechnik einschließlich Atemtechnik, Start und einfacher Form der Wende auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau ausführen.
Methodenkompetenz
<p><i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • einen schwimmbadspezifischen Organisationsrahmen und grundlegende Regeln beim Schwimmen, Springen und Tauchen einhalten. • Strategien zur Steuerung von Emotionen beim Schwimmen, Springen und Tauchen (z. B. zur Bewältigung von Angstsituationen) anwenden.
Urteilskompetenz
<p><i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Verhaltensweisen am und im Wasser unter sicherheits- und gesundheitsbezogenen Aspekten beurteilen.

2.2.3 Fachdidaktische Begründung der Reihenstruktur

Die Reihenstruktur des Unterrichtsvorhabens orientiert sich an dem schulinternen Lehrplan, der das Unterrichtsvorhaben „Technik und Koordination von Bewegungen im Wasser am Beispiel des Brustschwimmens“ vorsieht.

Um die sozialen Kontakte in der Gruppe zu fördern sind gerade die ersten beiden Unterrichtseinheiten so angelegt, dass die SuS durch abwechslungsreiche und spielerische Gestaltung des Schwimmunterrichtes im Nichtschwimmerbecken gemeinsam die Wassergewöhnung und –bewältigung absolvieren. In diesen beiden Doppelstundenstunden wird demnach auch noch keine innere Differenzierung in der Klasse vollzogen. Die beiden ersten Unterrichtseinheiten dienen dazu, Spaß und Freude am Element Wasser zu erwecken, das Element Wasser kennenzulernen, von anderen SuS zu lernen und vor allem Ängste in der neuen Umgebung abzubauen. Hierbei kommt der Lehrkraft eine gewichtige Rolle zuteil. Sie hat dafür Sorge zu tragen, dass die Freude am Wasser auf die SuS übertragen wird. Dabei spielen im Schwimmen die harmonische Kommunikation, die das Selbstwertgefühl der SuS stärkt, Respekt und Achtung gepaart mit einer freundlichen Atmosphäre, die ein Wohlfühlen gewährleistet, aber auch die Ernsthaftigkeit eine entscheidende Rolle. Gerade diese erste Phase ist für die SuS wichtig, um der Lebenswelt der Fünftklässler gerecht zu werden und ihnen für den Transfer in die Freizeit Möglichkeiten aufzuzeigen mit und in dem Element Wasser zu spielen. Dabei ist eine Etablierung bestimmter Rituale und Routinen wichtig. Der Unterricht beginnt deshalb nach der Überprüfung der Anwesenheit aller SuS, die vor der Halle notiert wurden, immer mit einer spielerischen Einstimmung aller SuS im Nichtschwimmerbecken. Die Motivation steigt damit durch die sozialen Kontakte und die SuS verbessern in diesem Sinne ihre Kommunikationsfähigkeit.

Danach soll das Unterrichtsvorhaben, welches primär für die Schwimmer ausgelegt ist, den SuS einen Einblick in die komplexen Fertigkeiten des Brustschwimmens (Gleiten, Atmung, Beinbewegung, Armbewegung, Wasserlage, Kopfsteuerung) vermitteln. Da es sich um eine fünfte Klasse handelt, steht das Erlernen der tradierten Schwimmtechnik nicht im Vordergrund. Die SuS sollen durch verschiedene Lernarrangements erfahren können, wie sie das Wasser am besten bewältigen können und sich in ihm bestmöglich bewegen können. Deshalb bietet sich die Vermittlung des Brustschwimmens nach dem analytischen Verfahren an. Dieses Vorgehen bietet sich aus der Unterrichtspraxis an, da die SuS, die zu der Schwimmergruppe gehören, die ganzheitliche Bewegung des Brustschwimmens aus der Grundschulzeit kennen. Die Behandlung von Teilen der Bewegung verfolgt einerseits das Ziel, die SuS selbstständig die Funktion verschiedener Teilbewegungen erproben zu lassen und andererseits die Umsetzung dieser Funktion zu vollziehen. Durch das Aufzeigen differierter Bilder verschiedener Teilbewegung soll zudem das motorische Lernen gefördert und das motorische Gedächtnis vielfältig erweitert werden. Durch die separierte Behandlung kommt es im besten Fall nicht zu einer Überforderung, da durch die Betrachtung von Teilbewegungen die Komplexität von Beginn an nicht so hoch ist. Deshalb baut die Reihe didaktisch vom Einfachen zum Komplexen auf, da erst zum Ende der Reihe die komplexe Bewegung synthetisch betrachtet und verfeinert wird. Damit die Gesamtbewegung aber nicht aus dem Auge verloren wird, gibt es immer wieder Phasen in denen frei geschwommen werden kann, damit die Motivation hoch bleibt und die SuS das Gelernte in die Gesamtbewegung integrieren können. Dadurch wird fortwährend Altes mit Neuem verknüpft.

Der Schwimmunterricht ist darauf ausgelegt, in einem Kontinuum zwischen den beiden Polen Kind und Sache zu vermitteln. Dieser in einem Kontinuum ablaufende Vermittlungsprozess sieht vorherrschend offene Lernarrangements vor, kann aber auch eine zeitweise Geschlossenheit aufzeigen, wenn bspw. Schülerinnen oder Schüler ein Bewegungsverhalten aufzeigen, das ihnen keine eigenständige Lösung gewährt. In einem durch die Zergliederungsmethode angestoßenen Handlungsprozess sollen die SuS im Mittelpunkt stehen. Aus diesem Grunde regt der Lehrer über die gesamte Unterrichtsreihe zur selbstständigen Handlung an und stellt Aufgaben, die die SuS lösen sollen. Somit steht das explorative und problemlösende Lernen im Vordergrund. Dieses wird über die gesamte Reihe durchgängig durch die Reflexion in- und on-action unterstützt. So stehen die SuS kontinuierlich im Zentrum des Handelns und der Unterricht verliert die Schüler- und Handlungsorientierung nicht aus den Augen.

3 Unterrichtsstunde

3.1 Ziele

Kernanliegen der Unterrichtsstunde

Die Schülerinnen und Schüler sollen ihre Brust-Beinbewegung individuell weiterentwickeln, indem sie diese aus einer reflektierten Erprobung und durch eine methodische Reihenerarbeitung, hinsichtlich einer verbesserten Gleitfähigkeit, optimieren.

3.2 Begründungszusammenhänge

3.2.1 Lernausgangslage

Jede Klasse des 5. Jahrgangs der Gottfried-Wilhelm-Leibniz-Gesamtschule hat 24 WS Schwimmunterricht. Die Lernvoraussetzungen der SuS des Duisburger Nordens zeichnen sich durch eine große Heterogenität aus. Für den Schwimmunterricht zieht dies die Folge nach sich, dass es in jeder Klasse eine große Anzahl an Nichtschwimmerinnen und Nichtschwimmern gibt. Die Ausprägungen derer sind ebenfalls sehr differenziert; von SuS, die noch nie geschwommen sind über SuS, die Angst vor dem tiefen Wasser haben hin zu denjenigen, die gar keine Bewegungsvorstellung von Schwimmlagen haben und sich irgendwie über Wasser halten. Deshalb werden die Klassen nach einer Eingangsdiagnostik aufgeteilt und von je einer Lehrerin oder einem Lehrer in räumlich abgegrenzten Bereichen unterrichtet; die Nichtschwimmer im separaten Nichtschwimmerbecken und die Schwimmer im Schwimmerbecken, in dem zwei Bahnen für ungefähr 15 SuS bereitstehen.

Das Element Wasser ist eines, welches von den SuS nicht täglich bewältigt werden muss. Deshalb stellt es eine Barriere da, die überwunden werden muss. Betrachtet man die Entwicklung der Welt, nimmt das Wasser im Zuge der Migration einen ganz anderen Stellenwert im Schulleben ein. Denn gerade geflüchtete Kinder verbinden mit dem Element Wasser (Todes-)Angst, die ihnen genommen werden muss. Aus diesen Gründen verschärft sich das oben angesprochene heterogene Bild der Schülerschaft, sodass das Element Wasser und die Tiefe noch einmal eine andere Trag-

weite erfährt. Dieser erschwerten Lernausgangslage sehen sich viele Lehrerinnen und Lehrer gegenübergestellt. Durch die Einteilung in Schwimmer und Nichtschwimmer nimmt die Heterogenität zwar ab, bleibt aber, aufgrund der unterschiedlichen motorischen Fähigkeiten, sowie den unterschiedlichen körperlichen Grundkonstitutionen, immer noch sehr heterogen. Die Unterschiede in den motorischen Fähigkeiten sind vor allem im Bereich der Ausdauer und der Koordination zu verorten. Gerade die koordinativen Fähigkeiten der Rhythmisierungs- und Gleichgewichtsfähigkeit stellen die SuS im Element Wasser vor neue Aufgaben. Die kinästhetische Differenzierungsfähigkeit wird erschwert, da die SuS ihren eigenen Körper durch die Wasserlage nicht sehen können. Diese rudimentären Fähigkeiten führen dazu, dass viele Bewegungen nicht mit hoher Qualität ausgeführt werden und viele SuS eine eher unvorteilhafte Wasserlage haben, schlecht ausgeführte Bewegungen vollziehen und Schwierigkeiten bei der Gesamtbewegung aufzeigen, obwohl viele schon in der Grundschule Schwimmunterricht hatten.

3.2.2 Didaktische Begründung des Schwerpunkts

Die generelle Entscheidung mit dem Brustschwimmen, und nicht mit der einfacheren Bewegung des Kraulschwimmens zu beginnen, begründet sich - neben der schulinternen curricularen Vorgaben - wie folgt: Die SuS haben durch ihre Grundschulzeit mehr Bewegungserfahrung mit dem Brustschwimmen als dem Kraulschwimmen und führen – bei den Schwimmern - die Bewegung in ihrer Grobform sicher aus. Des Weiteren ist es gerade zu Beginn vorteilhaft, dass die SuS ihren Kopf über Wasser haben können, da sie sich räumlich orientieren und die anderen SuS sehen können. Damit kann auch die Angst der im tiefen Wasser nicht so sicheren SuS reduziert werden. Deshalb holt das Brustschwimmen die SuS da ab, wo sie stehen und knüpft somit an ihre Lebenswelt und an ihre Vorerfahrung an.

Da der Brust-Beinschlag in der Gesamtbewegung den meisten Vortrieb erzeugt, beginnt die Unterrichtsreihe des Brustschwimmens mit dieser Teilbewegung des Brustschwimmens. Der Beginn mit dieser Teilbewegung schließt zudem an die Erfahrungen zum Auftrieb, Vortrieb und der Körperspannung der vorherigen Stunden an. Obwohl das biomechanische Technik-Ideal für die Vermittlung als Leitideal eher vermieden werden soll, müssen die SuS die Brust-Beinbewegung verstehen. Deshalb werden alle Teile der Bewegung thematisiert. Im Zuge eines sprachsensiblen Sportunterrichts aber immer bildhaft (durch eine Demonstrationsphase an Land) unterstützt. Das Anfersen ist der erste Teil der Bewegung. Ausgehend von einer gestreckten Körperlage werden beide Unterschenkel gleichzeitig Richtung Gesäß angewinkelt. Diese Bewegung soll möglichst widerstandsarm sein, weshalb die Knie so wenig wie möglich unter den Bauch zu bewegen sind – denn dies erhöht den Widerstand. Nach dem Anfersen werden die Füße auswärts gedreht und die Zehen zum Schienbein angezogen. Aus dieser Position heraus erfolgt mit beiden Beinen gleichzeitig eine schwungvolle halbkreisförmige Streckbewegung, was zu einem Abdruck vom Wasser mit der Innenseite von Fuß und Unterschenkel führt und den Vortrieb erzeugt. Wichtige Knotenpunkte sind demnach die Symmetrie der Beinbewegung, das Ausdrehen der Füße bei gleichzeitigem Annähern der Zehen zum Schienbein und

beim Anwinkeln der Unterschenkel die Vermeidung der Bewegung der Knie unter den Bauch. Des Weiteren wird das richtige Gleiten als Fortbewegung ohne Vortrieb erzeugende Bewegungen im Wasser verstanden. Deshalb soll über eine strömungsgünstige Körperhaltung der Wasserwiderstand minimiert werden.

Aus diesem Grund wird die Atmung und das Eintauchen des Kopfes ins Wasser im Hinblick auf die Wasserlage in dieser Unterrichtseinheit mit berücksichtigt, steht aber nicht primär im Vordergrund, da für viele SuS die Kopfsteuerung eine immense Herausforderung ist und sie die Sicherheit, den Kopf über Wasser zu haben, zu Beginn nur schwer ablegen können. Da sie aber für die Synthese der Arm- und Bein-Bewegung von großer Bedeutung ist, um die richtige Koordination der Teilbewegungen zu vollziehen, muss sie gerade für die guten Schwimmer behandelt werden, um der Leistungsdifferenzierung gerecht zu werden.

3.2.3 Begründung des methodischen Vorgehens

Der Unterricht beginnt mit der kurzen Wiederholung der Beinschlagtechnik durch eine lehrerunterstützte Schülerdemonstration. Dazu soll eine Schülerin oder ein Schüler die Bewegung, die schon in der letzten Stunde thematisiert wurde, in einer Art Vorgangsbeschreibung wiederholend verdeutlichen. Dadurch wird das Vorwissen der SuS aktiviert und auf die Vorstunde rekurriert. Dann beginnt die Wasserzeit mit einer spielerischen Einstimmung auf die Stunde, die gleichzeitig auch den Schwerpunkt der Stunde unterstützt und zum Aufwärmen fungiert. In dieser spielerischen Einstimmung sollen die SuS über die Spielform/kleinen Wettbewerb „Beinschlagkönig“ auf die Stunde vorbereitet und motiviert werden. Im Anschluss daran wird zur Problematisierung folgender Arbeitsauftrag erteilt: Versuche mit maximal fünf Beinschlägen so weit wie möglich zu kommen. Nimm dazu das Schwimmbrett, strecke es mit langen Armen vor dich und arbeite nur mit dem gelernten Brust-Beinschlag. Du hast dazu drei Versuche. Gestartet wird aus der Ruhe, d.h. die SuS dürfen sich nicht am Beckenrand abdrücken. Dazu werden die beiden Bahnen zwischen den SuS aufgeteilt. Die SuS, die ihren Versuch beendet haben, schwimmen an den Beckenrand und markieren somit ihre Weite. Wenn alle SuS ihren Versuch beendet haben, schwimmen sie zurück und starten erneut. Dieser Vorgang wird zwei weitere Male wiederholt. Das Schwimmbrett fungiert diese Phase, nach Serwe-Pandrick, als Verstärkung. Da die SuS unterschiedliche Weiten erreichen werden (die sich die Lehrkraft notiert), bietet sich hier der Anschluss für eine erste Reflexion auf der Bank, in der die SuS sich damit auseinandersetzen sollen, warum es SuS gibt, die sehr weit kommen und andere nicht. Die Lehrkraft fragt die Schülerinnen oder Schüler, die am weitesten gekommen ist, welche Strategie sie verfolgt haben, indem er zuerst nach Freiwilligen fragt: Wer möchte seine Strategie bei der Aufgabe erklären, und anschließend XY zu Wort kommen lässt, indem sie fragt: XY, was kannst du zu deiner Strategie sagen, d.h. was hast du dir im Vorfeld überlegt, um möglichst weit zu kommen? Einen kräftigen Beinschlag mit einer anschließenden Gleitphase in gestreckter Körperhaltung bildet das optimale antizipierte Ergebnis ab. Im Anschluss daran erfragt die Lehrkraft, welche Konsequenzen die anderen daraus ziehen (XY, welche Konsequenzen ziehst du daraus, d.h. wie würdest du bei einem erneuten Versuch

handeln?). Die SuS sollen nun diese Erkenntnis umsetzen, indem sie noch zwei weitere Versuche durchführen dürfen. Vorab darf aber eine Schülerin oder ein Schüler seine Lösung noch einmal zeigen. Dafür stehen die anderen SuS am Beckenrand und verfolgen das Geschehen aus der „Vogelperspektive“. Nach den zwei Versuchen (Lehrkraft notiert wieder die Weite) wird die Gruppe kurz an den Beckenrand geholt und dafür gelobt, dass einige SuS schon weiter gekommen sind. Da aber auch der Beinschlag und die Körperlage bzw. Körperspannung wichtig sind werden die SuS in der folgenden Erarbeitungsphase mit verschiedenen Übungsformen konfrontiert, die sie selber lösen müssen. Dadurch soll ein Zugang der Informationsebene geschaffen werden, der primär neurophysiologische und mentale Lernprozesse fokussiert, um den SuS individuelle Lösungsmöglichkeiten zu ermöglichen. Aus diesem Grund werden die Übungen in ihrer Ausgangslage bereits bestehende Wahrnehmungsschemata aufgreifen und gezielt mit neuen Wahrnehmungsperspektiven verbinden. Für die neuen Übungen heißt dies, dass die SuS immer lange Gleitphasen in ihren Bewegungen haben sollen. Die methodische Reihe beginnt mit der Brust-Beinbewegung in Rückenlage, was dazu führt, dass das Element der Atmung aus der Bewegung genommen wird. Die SuS bekommen dazu die Leitorientierung, dass beim Anwinkeln und Strecken der Unterschenkel diese maximal Hüftbreit auseinandergehen dürfen und das Wasser mit der Innenseite der Füße/Unterschenkel weggeschoben wird. Dies können sie in zwei verschiedenen Schwierigkeitsstufen vollziehen. Entweder mit einem Schwimmbrett, welches sie mit langgestreckten Armen über ihren Oberschenkeln führen oder indem die Arme am Körper liegen. Beide Varianten sollen eine stabile Wasserlage absichern. Der Lehrer macht die Übung einmal auf der Bank vor, die SuS wiederholen diese und gehen dann ins Wasser. Die SuS schwimmen dann eine 50-Meter Bahn und tauschen sich in ihrer Gruppe am anderen Ende aus und bekommen Feedback. Danach schwimmen sie in der anderen Übungsform zurück und wiederholen den Austausch. Diejenigen, die mit den Knien die Wasseroberfläche durchbrechen, bekommen den Auftrag darauf zu achten, dass die Knie die Wasseroberfläche nicht durchbrechen sollen. Das Schwimmbrett dient dabei als optische Hilfe. Diejenigen die es gut gemacht haben, sollen die Übenden unterstützen, indem sie ihnen nachschwimmen und sich die Bewegung anschauen und versuchen ihrem Partner Feedback zu geben. Danach wird eine weitere Bahn geschwommen. Die Lehrkraft unterstützt diesen Prozess. Mit diesen Übungen sollen die SuS lernen, den Bein-Rumpf-Winkel möglichst gestreckt auszuführen. Danach kommen die SuS aus dem Wasser, die nächste Übung wird besprochen und die Bewegung demonstriert. In dieser Übung sollen die SuS in der Bauchlage schwimmen. Dazu sollen sie das Brett wieder mit lang gestreckten Armen vor sich führen und zusätzlich ein Pool-Buoy zwischen ihre Oberschenkel klemmen. Die Leitorientierung des Lehrers gibt die Vorgabe die Oberschenkel eng aneinanderzupressen, damit der Pool-Buoy nicht herausrutscht. Die SuS schwimmen wieder eine 50-Meter Bahn und tauschen sich über ihre Erfahrungen aus. Danach wird eine zweite Bahn zurück geschwommen und die SuS tauschen sich wieder aus. Die SuS die es gut gemacht haben sollen ihr Schwimmbrett im dritten Durchgang senkrecht nach oben halten, um die Unterschiede des Widerstandes zu erfahren. Diejenigen, die noch Schwierigkeiten haben, sol-

len darauf achten ihre Knie extrem eng zu halten und ihre Füße vor dem Beinschlag extrem nach außen zu drehen. Diese Übung hilft zusätzlich den SuS, die mit einer Scherbewegung schwimmen oder den Beinschlag nicht gleichzeitig machen. Im Anschluss eigen einige SuS ihre gelungenen Ergebnisse während die anderen die „Vogelperspektive einnehmen. Anschließend kommen die SuS noch einmal auf der Bank zusammen und die Lehrkraft erfragt, wo es Schwierigkeiten gab und welche Konsequenzen daraus geschlossen werden können (XY, was für Schwierigkeiten hattest du bei den Übungen? Was kannst du versuchen, um diese Schwierigkeiten zu überwinden?) und was gut gelaufen ist (XY, was hat gut geklappt? Warum hat das gut funktioniert?). Danach wird der anfängliche Wettbewerb noch einmal wiederholt, um zu schauen, ob sich einige SuS in ihrer Weite verbessern konnten (Lehrer vergleicht Weiten mit seinen Notizen). Anschließend soll in der Abschlussreflexion neben dem Lob und der Anerkennung seitens des Lehrers, von den SuS reflektiert werden, wie sich ihre Bewegung verbessert hat (XY, tolle Leistung, du bist weiter als vorher gekommen. Worauf hast du bei deiner Bewegung besonders geachtet?) und wo sie die Erkenntnisse anwenden können (z.B. beim 10-minütigen Ausdauer schwimmen – weniger Bewegungen heißt weniger Energieverbrauch), oder wie sie die Übungen in der nächsten Stunde wiederholen können (z.B. bei einem 5-minütigen Einschwimmen). Zum Stundenausklang dürfen die SuS noch Springen. Die Gegensatz Erfahrungen in der Bewegungswahrnehmung ermöglicht den SuS die Reflexion, wie sich ihre Bewegung verändert hat. Die Zusammensetzung der Bewegungsübungen dient dabei dem Erfahren des Zusammenspiels zwischen Gleiten, Antrieb und Widerstand. Des Weiteren fokussieren die Übungen die Schulung der koordinativen Fähigkeiten, die als besonders bedeutsam angesehen werden. Somit wird gewährleistet, dass (Wirkungs-) Zusammenhänge von Bewegungen im Wasser nach der eigenen praktischen Erfahrung reflektiert werden.

3.3 Verlaufsplan

Lehrschritte / Lehrformen Intention und Aktivität der Lehrkraft	Inhaltsaspekte (z. B. Gegenstände, Fachbegriffe, Fragestellungen, , Aufgaben ...)	Lernschritte / Lernformen Intendiertes Schülerverhalten	Organisation
Einstieg und spielerische Aktivierungsphase (8 Min.)			
Begrüßung, Schaffen von Transparenz, Begleitung der Bewegungsdemonstration, Erklärung der ersten Phase	Wiederholung der Bewegung des Brust-Beinschlags, spielerische Einstimmung, Demonstration und Durchführung der Spielform „Beinschlagkönig“.	Schülerin oder Schüler beschreibt die Bewegung des Brustbeinschlags, jemand führt diese parallel aus. SuS führen die kleinen Wettbewerbe aus.	Plenum, Bank, Pool-Nudeln
Erprobungsphase I (7 Min.)			
Demonstration der ersten Bewegungsaufgabe, stellen des Arbeitsauftrages, aktive Aufsicht, L beobachtet und notiert sich die Weiten	Selbstständige Aufteilung in 2er-Gruppen auf die Bahnen, Bewegungsaufgabe (Versuche mit maximal fünf Beinschlägen so weit wie möglich zu kommen. Nimm dazu das Schwimmbrett, strecke es mit langen Armen vor dich und arbeite nur mit dem gelernten Brust-Beinschlag) wird durchgeführt.	SuS verständigen sich, erproben die Bewegungsaufgabe, reflektieren ‚in action‘	EA, Bank, Schwimmbretter
Zwischenreflexion I und Erprobungsphase II (15 Min.)			
L leitet Zwischenreflexion, stellt Fragen, erläutert das weitere Vorgehen, beobachtet, interveniert falls nötig und notiert sich die Weiten	Ermittlung verschiedener Strategien (Was kannst du zu deiner Strategie sagen, d.h. was hast du dir im Vorfeld überlegt, um möglichst weit zu kommen?) und Reflexion der Herangehensweise bei der nächsten Runde (Welche Konsequenzen ziehst du daraus, d.h. wie würdest du bei einem erneuten Versuch handeln?).	SuS reflektieren ihre Strategie ‚on action‘ und versuchen den zweiten Versuch mit einer anderen Herangehensweise zu vollziehen.	Plenum, Bank, EA, Schwimmbretter
Erarbeitungsphase und Zwischenreflexion II (20 Min.)			

<p>L stellt Arbeitsaufträge, beobachtet, unterstützt Austausch und interveniert</p> <p>L leitet Reflexion</p>	<p>SuS arbeiten die methodische Reihe ab, tauschen sich untereinander aus.</p> <p>Was für Schwierigkeiten hattest du bei den Übungen? Was kannst du versuchen, um diese Schwierigkeiten zu überwinden? Was hat gut geklappt? Warum hat das gut funktioniert?</p>	<p>SuS führen die Übungen aus, tauschen sich aus und versuchen Tipps der Mitschülerinnen und Mitschüler gewinnbringend einzusetzen. SuS zeigen gelungenes Ergebnis.</p> <p>SuS reflektieren ihr Verhalten und benennen Probleme.</p>	<p>EA, PA, Schwimmbretter, Pool-Buoys</p>
<p>Anwendungsphase (5 Min.)</p>			
<p>L erklärt weiteres Vorgehen, beobachtet und interveniert</p>	<p>Bewegungsaufgabe der Erprobungsphase I</p>	<p>Transfer des Erarbeiteten in die Anfangsaufgabe.</p>	<p>EA, Schwimmbretter</p>
<p>Reflexions- und Sicherungsphase, Stundenaustieg (5 Min.)</p>			
<p>L initiiert das Unterrichtsgespräch</p>	<p>Schülerinnen sollen reflektieren, inwieweit sie sich verbessert haben.</p> <p>Worauf hast du bei deiner Bewegung besonders geachtet?</p> <p>Fragen für didaktische Reserve: Wie kannst du diese Erkenntnisse z.B. beim 10-minütigen Ausdauerschwimmen anwenden? Wo kannst du die Übungen in der nächsten Stunde wiederholen?</p> <p>SuS dürfen zum Abschluss Springen</p>	<p>S vergleichen ihre Ergebnisse aus der Erprobungsphase mit denen der Anwendungsphase und reflektieren ihre Fortschritte.</p>	<p>Plenum Bank</p>

4 Literatur

König, S. (2009). Doppelstunde Sport - Unterrichtseinheiten und Stundenbeispiele für Schule und Verein. Schorndorf: Hofmann.

Kernlehrplan für die Gesamtschule – Sekundarstufe I in Nordrhein-Westfalen. Sport, unter: https://www.schulentwicklung.nrw.de/lehrplaene/lehrplan/60/KLP_GE_SP.pdf (zuletzt abgerufen 21.05.2020).

Kuhn, P.: Didaktische und pädagogische Aspekte des Sportunterrichts – oder: Her-einspaziert! – Hier erleben Sie den ganzen Menschen!, unter: <http://fssport.de/texte/Gesamtkonzept.pdf> (zuletzt abgerufen 21.05.2020).

Schöllhorn, W.: Differenzielles Lehren und Lernen von Bewegung, unter: https://sport.uni-mainz.de/files/2014/05/tws_DifferenziellesLernen.pdf (zuletzt abgerufen 21.05.2020).

Bezirksregierung Arnsberg. Schwimmen – gut und sicher. Ein Reader für die Sek. I unter Berücksichtigung der Pädagogischen Perspektiven und der Individuellen Förderung, unter: https://www.schulsport-nrw.de/fileadmin/user_upload/schulsportpraxis_und_fortbildung/pdf/schwimmreader.pdf (zuletzt abgerufen 21.05.2020).

Unfallkasse Nordrhein-Westfalen. Sichere Schule, unter: <http://www.fachseminar-sport.com/Dokumente/Handreichungen/Sichere%20Schwimmhalle%20-%20Lehrkraefte,%20Unterrichtshilfen.pdf> (zuletzt abgerufen 21.05.2020).