



**Zentrum für schulpraktische Lehrerbildung  
Essen  
Seminar Gy/Ge**

**Schriftlicher Entwurf für den fünften  
Unterrichtsbesuch am**

**Datenvorspann**

**Name:**

**Fach:**

**Sport**

**Lerngruppe:**

**Kurs 12 (29 SuS davon 8w/21m)**

**Zeit:**

**15.30 Uhr – 16.30 Uhr**

**Schule:**

**Sportstätte:**

**THV**

**Fachseminarleiter/in:**

**Schulleiter:**

**Stellv. Schulleiterin:**

**Referendar:**

**Thema des Unterrichtsvorhabens:**

Ausdauer ist mehr als Laufen – Zur Trainierbarkeit von Ausdauer in verschiedenen Bereichen sportlichen Handelns

**Thema der Stunde:**

Exploration der Intervallmethode in Bezug auf die Ausdauerleistungsfähigkeit zur differenzierten Bewusstmachung unterschiedlicher Trainingsmethoden anhand der Erarbeitung einer graphischen Darstellung

## **Inhalt**

1	Längerfristige Unterrichtszusammenhänge .....	1
1.1	Thema und Kompetenzerwartungen des Unterrichtsvorhabens.....	1
1.2	Darstellung des Unterrichtsvorhabens.....	2
1.3	Begründungszusammenhänge.....	3
1.3.1	Schulische Rahmenbedingungen .....	3
1.3.2	Curriculare Legitimation .....	4
1.3.3	Fachdidaktische Einordnung.....	5
1.3.4	Bedeutung der Stunde im UV .....	5
2	Unterrichtsstunde .....	6
2.1	Entscheidungen.....	6
2.2	Begründungszusammenhänge.....	6
2.2.1	Lernvoraussetzungen .....	6
2.2.2	Zentrale Inhalte und didaktische Reduktion .....	6
2.2.3	Didaktisch-methodische Entscheidungen .....	7
2.2.4	Erwartete Schwierigkeiten und Handlungsalternativen .....	8
2.3	Verlaufsplan .....	9
3	Literatur .....	10
4	Anhang.....	10

# 1 Längerfristige Unterrichtszusammenhänge

## 1.1 Thema und Kompetenzerwartungen des Unterrichtsvorhabens

### Thema des Unterrichtsvorhabens:

Ausdauer ist mehr als Laufen – Zur Trainierbarkeit von Ausdauer in verschiedenen Bereichen sportlichen Handelns

### Pädagogische Perspektiven des Unterrichtsvorhabens<sup>1</sup>

Leitende pädagogische Perspektive des Unterrichtsvorhabens:
(F) Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln
Weiter pädagogische Perspektiven des Unterrichtsvorhabens
(D) Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen

### Lerninhalte des Unterrichtsvorhabens<sup>2</sup>

#### Bereich I: Bewegungsfelder und Sportbereiche<sup>3</sup>

Leitender Inhaltsbereich:
3) Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik
Weiterer Inhaltsbereich:
10) Wissen erwerben und Sport begreifen

#### Bereich II: Fachliche Kenntnisse<sup>4</sup>

- 1) Kenntnisse zur Realisierung des eigenen sportlichen Handelns
  - zur Erhaltung und **Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch Training**
  - über Grundlagen einer gesunden Lebensführung
- 2) Kenntnisse zum sportlichen Handeln im sozialen Kontext

<sup>1</sup> Die in diesem Abschnitt fett gedruckten Inhalte sind für die Akzentuierung der Lehrprobe besonders wichtig.

<sup>2</sup> Da noch keine Kernlehrpläne für den Sportunterricht in der Sekundarstufe II existieren, wird an dieser Stelle und im weiteren Entwurf die Terminologie der alten Richtlinien und Lehrpläne (MSW NRW, 1999) verwendet. Die Kompetenzerwartungen, wie sie in den Kernlehrplänen für die Sekundarstufe I für das Fach Sport formuliert sind, werden daher in diesem Entwurf noch nicht erwähnt.

<sup>3</sup> Vgl. Ministerium für Schule und Weiterbildung Nordrhein-Westfalen (MSW NRW): Sekundarstufe II. Gymnasium/Gesamtschule. Sport. Richtlinien und Lehrpläne. Ritterbach, 1999, S. XXXVIIff.

<sup>4</sup> Vgl. MSW NRW, 1999, S. 19ff.

- zur **Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen mit Anderen und für Andere**

### Bereich III: Methoden und Formen des selbstständigen Arbeitens<sup>5</sup>

- 1) Methodisch-strategisches Lernen
  - **Methoden der Analyse** von Bewegungsabläufen und Spielhandlungen **auf der Grundlage exakter** Beobachtungen und **Beschreibungen**
- 2) Sozial-kommunikatives Lernen
  - Die vielfach wechselnden Organisationsformen und die relativ flexiblen Gruppenstrukturen im Sportunterricht bieten gute Gelegenheiten, das Arbeiten in der Gruppe über die **Verbesserung von Arbeits-, Gesprächs- und Kooperations-techniken** zu fördern
  - Die zunehmende **Mitgestaltung des Unterrichts** durch Schülerinnen und Schüler fordert und fördert die Fähigkeit zur Übernahme von Leitungsaufgaben im Lern- und Übungsprozess

### **1.2 Darstellung des Unterrichtsvorhabens**

1. UE	Der Cooper-Test – Problematisierung der Leistungsbewertung von Ausdauerleistungen im Sportunterricht
2. UE	Anstrengung, Ausdauer und Kondition – Erarbeitung verschiedener Formen sportlicher Ausdauer mit Hilfe eines Schüler-Referats
3. UE	Andauernde Belastungen – Analyse und Erprobung der Dauermethode
4. UE	Exploration der Intervallmethode in Bezug auf die Ausdauerleistungsfähigkeit zur differenzierten Bewusstmachung unterschiedlicher Trainingsmethoden anhand der Erarbeitung einer graphischen Darstellung
5. UE	Anatomisch-physiologische Grundlagen – Fächerübergreifende Erarbeitung mit dem Fach Biologie
6. -9. UE	Zwischen Laufausdauer und Kraftausdauer – Anwendung verschiedener Trainingsmethoden in unterschiedlichen Ausdauerbereichen anhand von Schüler-Referaten

<sup>5</sup> Vgl. MSW NRW, 1999, S. 21ff.

## **1.3 Begründungszusammenhänge**

### **1.3.1 Schulische Rahmenbedingungen**

Der hier vorgestellte Sportkurs der Jahrgangsstufe 12 zeichnet sich im Vergleich zu anderen Sportkursen der Jahrgangsstufe durch die überdurchschnittliche sportliche Leistungsfähigkeit aus. Die Schülerinnen und Schüler<sup>6</sup> des Sportkurses sind fast ausnahmslos aktiv in einem Sportverein und zeigen in ihren motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten eine vergleichsweise überdurchschnittliche Qualität im schulischen Vergleich. Daher verfügen die SuS zum Teil über Kenntnisse im Bereich der Trainingswissenschaft, auf die im Laufe des UVs zurückgegriffen werden konnte und noch werden soll. Besonders von einem Schüler profitiert dabei der gesamte Kurs. Betreffender Schüler ist im Leistungskader des Deutschen Ruderverbands und kann daher von einem erfahrungsorientierten Wissen profitieren und dem Kurs berichten (Diagnostik).

Besonderes Merkmal des Kurses ist die Geschlechterzusammensetzung. Der starke Jungen-Überhang führt zum Teil dazu, dass die Mädchen sich eingeschüchtert fühlen und weniger aktiv am Unterrichtsgeschehen teilnehmen. Dabei ist ausserdem zu beachten, dass es gerade die Mädchen (6 von 8) sind, die keine aktiven Mitglieder im Sportverein sind.

Von den SuS zeigen die meisten eine hohe Begeisterung für Sport, jedoch wollen sie den Schulsport in erster Linie zur Bewegung nutzen. Dabei steht besonders das Spielen für die SuS im Vordergrund. Der kognitive Anteil und Reflexionsphasen gehören nicht zu den Stärken dieses Sportkurses.

Die äußeren Bedingungen sowie das Material sind leider als nicht optimal einzustufen. Der Sportkurs findet seit Schuljahresbeginn in der kleineren Halle des Grashof Gymnasiums statt (Turnhalle Voßbusch), welche für die Klassengröße sowie für die damit verbundenen Bewegungsmöglichkeiten sich als ungeeignet erwiesen hat.

Im Verlauf des Profilkurses in der Oberstufe haben die SuS drei verschiedene Lehrkräfte erlebt. Diese Störung der Kontinuität hatte Einfluss auf die Arbeits- und Sozialformen der Lerngruppe. Rituale sind nur schwer zu verankern und kognitive Phasen stoßen trotz hoher Beteiligung zum Teil auf Widerstand.

Ich kenne den Kurs bereits seit Beginn meines Referendariats am Grashof Gymnasiums. Von November 2011 bis Anfang Januar 2012 hospitierte ich bei dem Ausbildungslehrer Manuel Kindla. Ab Januar habe ich ein eigenständig geplantes Unterrichtsvorhaben mit dem Thema „Faires Foul - Abwehrarbeit im Handball als positives Deckungsverhalten“ durchgeführt. Im weiteren Verlauf des Schuljahres haben dann Herr Kindla und ich gemeinsam im Team-Teaching den Kurs geleitet u.a zu den Themen Sicheres Fahrradfahren und Parkour. Bei erstgenannten war Herr Kindla maßgeblich verantwortlich für die Planung, beim Thema Parkour wurde die Planung aufgeteilt. Im Schuljahr 2012/2013 übernahm der Referendar Johannes Dörnen den Kurs im Rahmen seines BdUs, da Herr Kindla bis zu den Herbstferien in Elternzeit war. Seit November 2012 unterrichte ich nun wieder den Kurs mit dem aktuellen Unterrichtsvorhaben. Das Kursprofil umfasst akzentuiert die Inhaltsbereiche 5 und 7 sowie die pädagogischen Perspektiven C und F.

---

<sup>6</sup> Im Folgenden zur besseren Lesbarkeit mit *SuS* abgekürzt.

### 1.3.2 Curriculare Legitimation

Das Unterrichtsvorhaben (UV) ist nach den Richtlinien und Lehrplänen für die Sekundarstufe II für Gymnasien und Gesamtschulen sowie dem schulinternen Lehrplan des Grashof Gymnasiums legitimiert.

Der Bereich Leichtathletik ist durch das gewählte Kursprofil, welches das Grashof Gymnasium vorgibt, zwar nicht im Speziellen verankert, doch gibt der Lehrplan die Möglichkeit über die gewählten Kursprofile und der damit verbundenen Akzentuierung hinaus die Vorgabe verschiedene Inhaltsbereiche des Sports anzusprechen.<sup>7</sup> Das Thema Ausdauer bzw. Anstrengung ist nicht zwingend allein zu verankern im Inhaltsbereich 3, sondern spricht ebenso die Inhaltsbereiche 5 und 7 an. Die Akzentuierung des UVs ist auf eben dieses ausgerichtet. Das Bewusstsein für die Notwendigkeit von Ausdauer für verschiedene Sportbereiche bei den SuS zu erzeugen ist dabei maßgeblich. Das UV entspricht im vollen Maße der Akzentuierung des Kursprofils im Hinblick auf die gewählten Pädagogischen Perspektiven (Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln - F). So wird der Forderung des Lehrplans entsprochen in der Qualifikationsphase die „ganzheitliche Entwicklung durch Bewegung zu fördern und Sport als gesellschaftliche Bedeutung“<sup>8</sup> zu erschließen.

Darüber hinaus leistet das vorliegende UV einen Beitrag zum im Bildungsauftrag genannten Hauptziel der gymnasialen Oberstufe. Die Vorbereitung auf Studium und Beruf kommt zum Teil im Sportunterricht an einigen Stellen zu kurz. Dabei kann der Sportunterricht dazu beitragen, dass SuS auf Grundlage einer vertieften allgemeinen Bildung eine wissenschaftspropädeutische Ausbildung erwerben. Wesentliche Bezugspunkte im Hinblick auf die wissenschaftspropädeutische Ausbildung sind der Erwerb von Grundlagenwissen, die Entwicklung von Prinzipien wissenschaftlichen Arbeitens und die Ausbildung von Reflexions- und Urteilsfähigkeit.<sup>9</sup>

So wird in diesem UV auch besonders der Erwerb von sportbezogenen Wissen in den Blick genommen. Es ist kaum möglich die Ausdauerleistung von Oberstufenschülern mit nur zwei Stunden Sport in der Woche entscheidend zu verbessern. Deshalb ist Ausdauer oft ein begleitendes Thema innerhalb von anderen UVs. Die Bereitschaft der SuS außerhalb des regulären Unterrichts die eigene Ausdauerleistungsfähigkeit zu trainieren ist oft nicht gegeben. Deshalb wird in diesem UV die Bedeutung für die Sportspiele, aber auch weiteren Sportbereichen verdeutlicht und der Akzent auf die bewusste Auseinandersetzung mit der Methodik des Ausdauertrainings gelegt.

Für diese spezielle Lerngruppe hat Ausdauer eine Gegenwartsbedeutung. Im wöchentlichen Training in den verschiedenen Sportvereinen ist Ausdauertraining immer begleitend für einige SuS sogar leitend. Das Verständnis für Trainingsmethodik und Aufbau von Ausdauerübungen ermöglicht auch eine Zukunftsbedeutung für die SuS im Sinne eines lebenslangen Sporttreibens auch außerhalb von Sportvereinen, die vielleicht nach dem Wohnortwechsel an einen Studienort wegfallen. Das Wissen um die Erstellung von sinnvollen Trainingsplänen für das individuelle Training sowie die Diagnose der eigenen Fähigkeiten hilft dabei sich selbst richtig einzuschätzen und sinnvoll zu trainieren ohne dass Frustration entsteht.

---

<sup>7</sup> Vgl. MSW NRW, 1999, S. 24.

<sup>8</sup> MSW NRW, 1999, S. 25.

<sup>9</sup> Vgl. MSW NRW, 1999, S. 27.

### **1.3.3 Fachdidaktische Einordnung**

Wie oben bereits dargelegt ist die Thematik Ausdauer in der Schule ein schwieriges Thema, angefangen bei der Progression der SuS im Sinne einer Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit bis hin zur Leistungsbewertung. Ein weiteres und nicht zu unterschätzendes Problem stellt die Motivation dar. Trotzdem ist diese Thematik eine lohnende für den Schulsport. Schließlich sind es die Ausdauersportarten die in Bezug auf ein lebenslanges Sporttreiben an Bedeutung gewinnen. Das theoretische Wissen um den Aufbau eines sinnvollen Ausdauertrainings ist daher für die Oberstufe ein geeigneter Gegenstand. Im Sinne eines mehrperspektivischen Sportunterrichts soll dabei der Gegenstand sowohl theoretisch als auch praktisch durchdrungen werden im Hinblick auf unterschiedliche Sportbereiche. Leitende dabei ist das Verständnis für Ausdauertraining zu erzeugen, aber ebenso die eigene Leistungsfähigkeit sinnvoll einzuschätzen und damit zu arbeiten. Daher wird im Rahmen des vorliegenden UVs angestrebt auf der einen Seite die individuelle Leistung zu diagnostizieren und auf der anderen Seite Trainingsmethodik zu analysieren. Die abschließenden Anwendungsaufgaben im UV sind eine Übung für die abschließende Leistungsüberprüfung. Im Rahmen einer Portfolio-Arbeit wird bereits im Verlauf des UVs die individuelle Leistung diagnostiziert und unterschiedliche Methoden zu erarbeiten. Bewertungsgrundlage ist dann die Erarbeitung eines individuellen Trainingsplans der SuS. Ziel ist also nicht die individuelle Verbesserung, sondern explizit das Verständnis für Ausdauer und die Anwendung bezogen auf die individuellen Voraussetzungen.

### **1.3.4 Bedeutung der Stunde im UV**

Um die oben genannten Ziele zu erreichen und die SuS auf Anwendungsaufgaben und Leistungsüberprüfung sinnvoll vorzubereiten ist zentraler Gegenstand der vorliegenden Stunde die Erarbeitung und Analyse der Intervallmethode. Hierbei soll eine Abgrenzung geschaffen werden zur Dauermethode und Vor- und Nachteile erarbeitet werden.

Diese beiden Methoden stehen im Mittelpunkt des UVs. Eine Unterscheidung zwischen extensiv und intensiv wird dabei zunächst nicht getroffen. Dies wird im Rahmen der nachfolgenden Stunden (physiologische Grundlagen nachgeholt). Für den Inhalt einer UE wäre dies eine Überfrachtung der Inhalte. Im Rahmen einer Kooperation mit dem Biologieunterricht werden die Grundlagen nachgeholt und für den Sportunterricht in Beziehung gesetzt.

Trainingsmethoden mit einem Fahrtenbeispiel und die Wettkampfmethode sollen nochmal anhand von Schülerreferaten thematisiert werden. Die Wettkampfmethode hat für die Ziele des UVs keine tragende Bedeutung, da es nicht um die Teilnahmen an Wettkämpfen geht, sondern um die Gesundheitliche Perspektive von Ausdauer.

Methodisch betrachtet ist die Arbeit mit einer graphischen Darstellung noch neu für die SuS. Zwar wurde auch die Dauermethode schon unter zu Hilfenahme eines Graphen erarbeitet, doch ließen sich dabei Schwierigkeiten feststellen, sodass die Erarbeitung viel Zeit in Anspruch nahm. Damit die SuS im Umgang mit diesen mehr Sicherheit erlangen wird auf eine sehr ähnliche Form der Erarbeitung aus der vorausgegangen Stunde zurückgegriffen.

## **2 Unterrichtsstunde**

### **2.1 Entscheidungen**

#### **Thema der Unterrichtsstunde:**

Exploration der Intervallmethode in Bezug auf die Ausdauerleistungsfähigkeit zur differenzierten Bewusstmachung unterschiedlicher Trainingsmethoden anhand der Erarbeitung einer graphischen Darstellung

#### **Kernanliegen:**

Die SuS entwickeln eine Trainingsform auf Grundlage der Intervallmethode, die sie anhand der Analyse eines Graphen erarbeitet haben und vergleichen diese mit einer bekannten Trainingsmethode

### **2.2 Begründungszusammenhänge**

#### **2.2.1 Lernvoraussetzungen**

Die erste UE in dem vorliegenden UV provozierte bewusst die Probleme die SuS erfahrungsgemäß äußern, wenn sie mit dem Thema Ausdauer konfrontiert werden. Die Durchführung des Cooper-Tests und die anschließende Auswertung riefen ein Ungerechtigkeitsempfinden in Bezug auf die Sportnote hervor. Sinn und Sinnlosigkeit der Thematik Ausdauer im Schulsport wurde in Ansätzen sinnvoll reflektiert. So konnte ein Bewusstsein bei den SuS erzeugt werden für das Vorgehen im vorliegenden UV. Deshalb ist die Motivation Trainingsmethodik zu erarbeiten durchaus vorhanden, jedoch konnte, wie bereits oben beschrieben festgestellt werden, dass die SuS zum Teil große Probleme haben einen Gegenstand kognitiv zu erarbeiten. Die Analyse eines Graphen (Dauerperiode) und die Umsetzung in die Praxis schien viele SuS im besonderen Maße herauszufordern. Nichts desto trotz wird diese Methode noch einmal gewählt, um das Erlernete aus der letzten UE vertiefend anzuwenden. Angestrebt wird in dieser Stunde eine kognitive Progression der SuS und keine Progression bezogen auf motorische Inhalte!

Die Differenz zwischen Verständnis für den Unterrichtsgegenstand und die Herausforderung der Aufgabe führte zum Teil zu Unmut und Unruhe. Dabei konnte festgestellt werden, dass die SuS durchaus die Bedeutung für ihr eigenes Sporttreiben nachvollziehen können, jedoch noch für ihr gegenwärtiges Sporttreiben keine Relevanz sehen.

#### **2.2.2 Zentrale Inhalte und didaktische Reduktion**

Für das vorliegende UV sind der Erwerb von Wissen und dessen praktische Umsetzung im Bereich Ausdauer von zentraler Bedeutung zur Erlangung der Lernziele und der damit verbundenen Kompetenzen.



Der zentrale Inhalt der vorliegenden Stunde, die Intervallmethode, soll mit Hilfe eines Graphen erarbeitet werden und mit praktischen Beispielen angewendet werden. Um die Methode nicht „im luftleeren Raum“ stehen zu lassen soll sie mit der Dauer Methode verglichen werden, wobei vor allem Effekte und Einsatzbereich thematisiert werden soll, um die Gegenwarts- und Zukunftsbedeutung zu veranschaulichen. Der Vergleich zur Wiederholungsmethode wird in der vorliegenden Stunde und auch im gesamten UV nicht thematisiert. Die Abgrenzung zwischen Intervall- und Wiederholungsmethode ist zwar deutlich zu erschließen, aber für die Ziele des UVs nicht relevant, da die Wiederholungsmethode mit ihrer hohen Belastungsintensität zu speziell auf ein Sprinttraining ausgerichtet ist. Im Anwendungsbereich Schnelligkeitsausdauer wird die Wiederholungsmethode allenfalls eine kurze Erwähnung finden.

Um einen sinnvollen Vergleich ziehen zu können wird zu Beginn der Stunde die Dauer Methode an einem praktischen Beispiel wiederholt. Dies gilt gleichzeitig der Bewegungszeit, der Einstimmung und der Erwärmung. Gewählt wurde hierzu ein Spiel, das möglichst alle Schüler gleichzeitig mit einer sinnvollen Hallenausnutzung in Bewegung bringt und eine gleichbleibende Belastung bei niedriger Intensität erzeugt, entsprechend der Dauer Methode. Die angemessene Belastungsdauer, die eigentlich für die Dauer Methode von Bedeutung ist kann im Schulsport (Unterrichtszeit) nicht durchgeführt werden und muss dementsprechend angeglichen werden. Optional wird dies im Vergleich zum Ende der UE problematisiert. Die Wiederholung der Kriterien der Dauer Methode soll anschließend auf einem Plakat festgehalten werden damit auch der visuelle Vergleich ermöglicht werden kann. Die anschließende Erarbeitungsphase erfolgt in Kleingruppen. Die Kleingruppen werden durch die LAA eingeteilt. Die Anwendung in einer Übung soll der Vertiefung und dem besseren Verständnis für die körperlichen Effekte dienen.

### **2.2.3 Didaktisch-methodische Entscheidungen**

Der zentrale Inhalt, die Erarbeitung der Intervallmethode, wird in der vorliegenden Stunde unter zu Hilfenahme einer graphischen Darstellung erschlossen.

Diese ist im Vergleich zur einschlägigen Literatur vereinfacht worden. Dargestellt wird die Belastungsintensität in Beziehung zum Belastungsumfang. Die Begriffe Belastungsumfang, Belastungsdauer und Belastungsintensität sind dabei für die SuS zum Teil schwer voneinander abzugrenzen, was die Vereinfachung notwendig machte. So wird mit den Begriffen Intensität und Zeit gearbeitet. Das ermöglicht den SuS sich die Methode in der Praxis besser vorstellen zu können und eventuell zurückgreifen zu können auf bekannte Inhalte aus dem Vereinstraining. Allerdings darf nicht unterschätzt werden, dass es problematisch ist mit dem Begriff „Zeit“ zu arbeiten, da die Belastungsdauer in Bezug auf die Zeit variiert im Bereich Laufausdauer zu Kraftausdauer.

Der richtige Umgang mit der Darstellung einer sportlichen Aktivität bereitet in einem wissenschaftspropädeutischen Sinne auf das Studium vor und leistet somit seinen Beitrag zum Bildungsauftrag der gymnasialen Oberstufe.

Diese Methode betont zugleich den Sport als Wissenschaft und nicht als reine Bewegungszeit oder als „Ausgleichsfach“.

#### **2.2.4 Erwartete Schwierigkeiten und Handlungsalternativen**

Viele der erwarteten Schwierigkeiten wurden bereits angesprochen. Der Umgang mit der Darstellung fällt den SuS noch verhältnismäßig schwer.

Weiter ist die Entwicklung einer Übung, die den Arbeitsergebnissen entspricht problematisch. Die SuS des Kurses erwiesen sich bisher nicht als besonders kreativ in ihren Vorschlägen, wenn sie Gelegenheit bekamen anhand solcher Aufgabenstellungen den Sportunterricht mitzugestalten. Aber da dies gleichzeitig eines der Lernziele ist, soll die bewusste Auseinandersetzung den SuS nicht erspart bleiben. Die LAA wird ggf. Hilfestellung leisten. Ein weiteres Problem könnte die veranschlagte Zeit werden. Hierbei kann optional nur eine exemplarische Erarbeitung der Übungen vollzogen werden, falls es zeitlich zu Schwierigkeiten kommen könnte und die Reflexion durch einen wiederholenden Einstieg einer Übung zur Intervallmethode in der nächsten UE vollzogen werden.

---

## 2.3 Verlaufsplan

<b>Lehrschritte / Lehrformen Intention und Aktivität der Lehrkraft</b>	<b>Inhaltsaspekte (z. B. Gegenstände, Fachbegriffe, Fragestellungen, , Aufgaben ...)</b>	<b>Lernschritte / Lernformen Intendiertes Schülerverhalten</b>	<b>Organisation</b>
<b>Einstieg</b>			
Schaffen von Transparenz;	Begrüßung; Vorstellung des Besuchs;	SuS hören zu;	Sitzkreis
<b>Erwärmung</b>			
LAA beobachtet Verhalten und reagiert auf Regelverstöße	Das Postbotenspiel – Wiederholung der Dauermethode durch ein Praxisbeispiel in Spielform	Erwärmung des Herz-Kreislaufsystems Praktische Erfahrung der Dauermethode	Fahnenstangen, Briefumschläge
<b>Reflexion</b>			
LAA moderiert und leitet über zum neuen Inhaltsaspekt	<u>Dauermethode:</u> Belastungsintensität: gleichbleibend bei ca. 60% Belastungsdauer: hier 10 min. eigtl. 30 min – 2 Stunden (Sportunterricht?) ohne Pause	SuS wiederholen Belastungsintensität und Belastungsdauer für die Dauermethode	Sitzkreis, Plakat
<b>Erarbeitung</b>			
LAA steht für Nachfragen zur Verfügung; stellt ggf. Material zur Verfügung	Erarbeitung einer graphischen Darstellung der Intervallmethode und Entwicklung einer Trainingsübung	SuS analysieren den Graphen, entwickeln schriftlich eine Übung	Kleingruppen
<b>Präsentation</b>			
Moderation	Erläuterung der Intervallmethode <i>Belastungsintensität: 60%-80%</i> <i>Belastungsdauer: 10min. - 30 min mit „lohnenden Pausen“</i> Präsentation der Übungen	SuS hören zu und beteiligen sich am Unterrichtsgespräch und präsentieren ihre Ergebnisse	Sitzkreis
<b>Anwendung/Übung</b>			
Beobachtung	Trainingsübungen im Sinne der Intervallmethode	SuS erproben die Übungen der Mitschüler	Kleingruppen
<b>Reflexion/Ausblick</b>			
Moderation	<i>Feedback zu den Trainingsübungen; Vergleich von Dauermethode und Intervallmethode</i> <i>Optional: Prüfung von Sinn der Trainingsmethoden in verschiedenen Sportbereichen</i>	SuS hören zu und beteiligen sich am Unterrichtsgespräch	Sitzkreis

### 3 Literatur

Ministerium für Schule und Weiterbildung (Hrsg.): Richtlinien und Lehrpläne für die Sekundarstufe II – Gymnasium in Nordrhein- Westfalen. Sport. Ritterbach Verlag, Frechen 1999.

Grashof Gymnasium Essen: Schulinternes Curriculum:

<http://www.grashof-gymnasium->

[bredene.de/cms/index.php?option=com\\_content&task=view&id=179&Itemid=121](http://www.grashof-gymnasium-bredene.de/cms/index.php?option=com_content&task=view&id=179&Itemid=121)  
(Stand: .10.01.13 23:30Uhr)

<http://www.sportunterricht.de/lksport/ausme.html> (Stand 10.01.13 20:00 Uhr)

### 4 Anhang

1. Arbeitskarte – S 12
2. Plakatvorlagen – S. 13

Sport

Thema: Ausdauer verstehen

17.01.2013

---

#### **Aufgabenstellung:**

**Analysiert in eurer Gruppe den unten angegebenen Graphen:**

- (1) Überlegt gemeinsam wie die Belastung gestaltet ist. Haltet eure Ergebnisse auf dem Plakat fest!**
- (2) Entwickelt eine Übung, die euren Ergebnissen entspricht!**

**Tipp: Beachtet die Achsenbeschreibung!**

---

**Wie ist die Belastung gestaltet?**

**Unser Übungsvorschlag:**