



Schriftlicher Entwurf für den dritten Unterrichtsbesuch am

1 Datenvorspann

Name:
Fach: Sport
Lerngruppe: Klasse 9E – Anzahl SuS 29 (14 weiblich, 15 männlich)
Zeit: 09.55 – 11.25 Uhr
Schule:
Sportstätte: Turnhalle

Fachseminarleiter:
Kernseminarleiter:
Ausbildungslehrer:
Schulleiterin:
Ausbildungsbeauftragter:

Thema des Unterrichtsvorhabens:

„Wir werden fit“ – Entwicklung kooperativer Fitnessübungen unter besonderer Berücksichtigung der Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit mit dem Ziel einer ökonomischen und individuellen Optimierung der eigenen Handlungsfähigkeit.

Thema der Unterrichtsstunde:

„Wir differenzieren einen Fitnesszirkel“ – Kooperative Erarbeitung von Übungsvariationen zur Ermöglichung einer einfacheren oder schwierigeren Übungsausführung, um eine ökonomischere Aufgabenbearbeitung zu erreichen.

Kernanliegen der Unterrichtsstunde

Die SuS können Übungsvariationen innerhalb eines bestehenden Fitnesszirkels entwickeln, indem sie in Kleingruppen vereinfachende und erschwerende Variationen bestehender Fitnessübungen erarbeiten.

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	4
3	Unterrichtsstunde	6
3.1	Begründungszusammenhänge	Fehler! Textmarke nicht definiert.
3.1.1	Didaktische Begründung des Schwerpunkts	6
3.2	Verlaufsplan.....	8
4	Literatur	10
5	Anhang	10

2 Längerfristige Unterrichtszusammenhänge

2.1 Darstellung des Unterrichtsvorhabens

Thema: Fitness

UE	Thema	Inhalt
1	„Würfel dich fit“ - Einführung in das Thema Fitness mithilfe von grundlegenden Fitnessübungen	theoretisches Hintergrundwissen zum Thema „Fitness“ (Komponenten der motorischen Leistungsfähigkeit) Würfel-Workout mit grundlegenden Übungen zur Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination
2	„Fit mit dem Partner“ – kooperative Erprobung und Durchführung eines Fitnesszirkels mit anschließender Reflexion	theoretische Vertiefung der Komponenten der motorischen Leistungsfähigkeit Partner – Fitnesszirkel Reflexion
3	„Wir differenzieren einen Fitnesszirkel“ – Kooperative Erarbeitung von Übungsvariationen zur Ermöglichung einer einfacheren oder schwierigeren Übungsausführung, um eine ökonomischere Aufgabenbearbeitung zu erreichen.	kooperative Erarbeitung von Übungsvariationen
4	„Jeder wie er kann“ – Erproben und Beurteilen der eigens erarbeiteten Übungsvariationen	differenzierter Fitnesszirkel wird inklusive der Übungsvariationen durchlaufen und reflektiert

2.2 Begründungszusammenhänge

2.2.1 Schulische und lerngruppenspezifische Rahmenbedingungen

Merkmale	Ausprägung	Konsequenzen für den Unterricht
Statistische und allgemeine Angaben	Die Schülerinnen und Schüler der Klasse 9E (im Weiteren SuS) (15m/14w) zeigten im letzten Halbjahr eine „Grüppchenbildung“, die durch die coronabedingten A und B Gruppen zustande gekommen ist. Seit Beginn des neuen Schuljahres und des damit wieder begonnenen gemeinsamen Lernens beginnt sich die Klasse langsam wieder als Einheit zusammenzufügen. Da die Ausbildungslehrerin die Klasse bereits seit der 5. Klasse im Sport unterrichtet, kann auf gemeinsame Regeln und Rituale zurückgegriffen werden. Durch meinen eigenständigen Unterricht im letzten Schuljahr im Fach	Im Unterricht wird darauf geachtet, die Klasse durchzumischen und so zu einer gegenseitigen Annäherung beizutragen.

	Deutsch besteht eine gute Vertrauensbasis, die in Bezug auf den aktuellen Unterrichtsgegenstand förderlich sein kann.	
Leistungsfähigkeit und Motivation	<p>Die meisten SuS zeigen eine durchschnittliche Sportlichkeit, einige SuS treiben auch in ihrer Freizeit Sport (Fußball, Reiten, ...). Die Lerngruppe zeigt sich motiviert und offen für neue Bewegungserfahrungen.</p> <p>Zwei S(m) hatten in der Vergangenheit körperliche Auseinandersetzungen im Sportunterricht. Zurzeit nähern sich die beiden Schüler wieder an.</p> <p>Ein S(m) fällt durch hohe Fehlzeiten auf. Mehrere S(m) haben derzeit Verletzungen. Nur vereinzelt kommt es vor, dass SuS ohne Sportbekleidung zum Unterricht erscheinen.</p> <p>Der Unterrichtsgegenstand Fitness ist für die SuS mit großem Interesse verbunden. Einige der SuS gehen in ein Fitnessstudio oder absolvieren Workouts Zuhause.</p>	<p>Die Atmosphäre im Unterricht ist positiv und lernmotiviert. Besonders die S(m) haben einen hohen Bewegungsdrang, dem durch eine hohe Bewegungszeit und/oder Differenzierung begegnet wird.</p> <p>Es gibt mehrere SuS mit Förderbedarf, der sich selten durch Überforderung in spontanen Situationen zeigt.</p> <p>Eine Einteilung der beiden links genannten S(m) in die gleiche Gruppe kann nur mit starker Beobachtung der Schüler verbunden sein.</p> <p>Inaktive SuS werden lernzielförderlich in das unterrichtliche Geschehen eingebunden und führen Protokoll.</p>
Vorkenntnisse/Vorerfahrungen	Die SuS haben keine schulischen Erfahrungen im Bereich Fitness, allerdings bringen manche SuS private Vorerfahrungen mit.	Deshalb ist eine Differenzierung besonders relevant.
Arbeits- und Sozialformen	Rituale: Versammeln im Sitzkreis bei Unterrichtsgesprächen und zu Stundenbeginn, Musik-Stoppen oder Pfiff als Aufmerksamkeitslenkung sowie schulinternes Leisezeichen.	Die gemeinsam entwickelten Rituale sind verinnerlicht, was sich positiv auf die effektive Lern- und Bewegungszeit auswirken kann. Durch die lange Zeit im Homeschooling kommt es selten vor, dass erneut auf die Vereinbarungen und Rituale hingewiesen werden muss.
Äußere Bedingungen	Der Unterricht findet in der Turnhalle statt, die uns zwar alleine zur Verfügung steht, jedoch kaum mit Material und Geräten ausgestattet ist.	Die schlecht ausgestattete Halle beschränkt den Sportunterricht auf Themenbereiche, die ohne großen Materialaufwand stattfinden können.

2.2.2 Curriculare Legitimation

Sek I

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)• Methoden zur Leistungssteigerung (am Beispiel ausgewählter Bewegungsfelder und Sportbereiche)• Differenziertes Leistungsverständnis (z.B. relative und absolute, normierte und nicht normierte Leistungsmessung und -bewertung)
<i>Weiteres Inhaltsfeld</i>	<i>inhaltliche Schwerpunkte</i>
a) Bewegungsstruktur und Bewegungslernen	<ul style="list-style-type: none">• Wahrnehmung und Körpererfahrung

Bewegungsfelder, Sportbereiche und inhaltliche Kerne²

<i>Leitendes/r Bewegungsfeld/Sportbereich</i>	<i>inhaltliche Kerne</i>
1) Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	<ul style="list-style-type: none">• Fitness- und Konditionstraining

¹ Vgl. MSW NRW 2012, S. 16. 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 Kompetenzerwartungen für das leitende Bewegungsfeld/den leitenden Sportbereich dargestellt.

² Vgl. MSW NRW 2012, S. 17. 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 Kompetenzerwartungen für das leitende Bewegungsfeld/den leitenden Sportbereich dargestellt.

Kompetenzerwartungen in den Jahrgangsstufen 9 und 10³

<i>1) Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</i>
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz
<p><i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • ausgewählte Faktoren der Leistungsfähigkeit (u.a. Anstrengungsbereitschaft, Ausdauer) gemäß den individuellen Leistungsvoraussetzungen weiterentwickeln und dies in komplexeren sportbezogenen Anforderungssituationen zeigen.
Methodenkompetenz
<p><i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • grundlegende Methoden zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit benennen, deren Bedeutung für den menschlichen Organismus unter gesundheitlichen Gesichtspunkten beschreiben sowie einen Handlungsplan für die Verbesserung der Leistungsfaktoren (u.a. der Ausdauer) entwerfen und umsetzen.
Urteilskompetenz
<p><i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Belastungssituationen beurteilen.

Das Thema „Fitness“ ergibt sich aus dem Kernlehrplan NRW Sport für die Gesamtschule Sek I⁴ sowie dem schulinternen Curriculum der Gesamtschule Velbert-Mitte. Die untenstehende Abbildung zeigt das Planungsraster Sport Jahrgang 9:

Inhaltsbereiche/ Projekte	Unterrichtsvorhaben
1. Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	<ul style="list-style-type: none"> - Bewegungsfertigkeiten festigen - Fitnesszirkel - Aufwärmen

Die Entscheidung für das Unterrichtsvorhaben „Fitnesszirkel“ beinhaltet unterschiedliche Planungsentscheidungen. Zunächst konnte nur ein Unterrichtsvorhaben gewählt werden, welches ohne großen Material- und Geräteaufwand durchführbar ist. Der Sportunterricht findet in der Turnhalle statt, die nur mangelhaft mit Geräten und Materialien ausgestattet ist. Deshalb sind Unterrichtsvorhaben zum Thema Badminton, Turnen oder Tischtennis nicht durchführbar. Hinzu kommen die noch immer aktuelle corona-Situation und die Tatsache, dass Abstände eingehalten werden müssen, weshalb die Thematisierung von Sportspielen ebenfalls schwierig ist. Die Lerngruppe ist mit 29 SuS relativ groß und die Halle kann nur über eine Außentüre belüftet

³ Vgl. MSW NRW 2012, S. 19 – 20. 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 Kompetenzerwartungen für das leitende Bewegungsfeld/den leitenden Sportbereich dargestellt.

⁴ Vgl. MSW NRW 2012, S. 19 – 20.

werden. Gestalten, Darstellen, Tanzen wird die Ausbildungslehrerin durchführen, die sowohl die Tanz-AGs als auch den wöchentlichen Pausen-Flashmob leitet.

Die Unterrichtsreihe zum Thema Fitness orientiert sich am Konzept des mehrperspektivischen Sportunterrichts⁵ und wird primär aus der pädagogischen Perspektive der Leistung betrachtet.

3 Unterrichtsstunde

3.1 Didaktische Begründung des Schwerpunkts

Der Schwerpunkt der Unterrichtseinheit liegt darin, dass die SuS kooperativ Übungsvariationen von Fitnessübungen eines Fitnesszirkels entwickeln, um eine einfachere oder schwierigere Übungsausführung zu ermöglichen und somit eine ökonomischere Aufgabenbearbeitung zu erreichen. Ich konnte in der letzten Sportstunde beobachten, dass die Fitnessübungen für einige SuS eine zu hohe Anforderung darstellten, weil sie z.B. die Liegestützposition nicht halten konnten. Die Übungen des Fitnesszirkels beanspruchen die unterschiedlichen Komponenten der motorischen Fähigkeiten (Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination, Ausdauer). Für andere SuS stellten die Übungen eine zu geringe Anforderung dar, weil sie z.B. auf eine gut ausgeprägte Rumpfmuskulatur zurückgreifen konnten. Deshalb haben wir bereits letzte Woche damit begonnen im Plenum zu überlegen, wie man Übungen leichter oder schwieriger gestalten könnte.

Die Differenzierung der Anforderungen ist relevant, da die SuS der Lerngruppe unterschiedliche Leistungsvoraussetzungen und Leistungsstände haben. Im Sinne des kompetenzorientierten Sportunterrichts⁶ orientiert sich das Unterrichtsvorhaben besonders an der Individualisierung und Selbststeuerung. Durch das kooperative Entwickeln von Übungsvariationen, ist das Absolvieren des Fitnesszirkels auf unterschiedlichen Niveaustufen möglich, wodurch den SuS eine ökonomischere Bewältigung des Fitnesszirkels ermöglicht wird und sie somit Handlungsfähigkeit und Selbstwirksamkeit erfahren. Die SuS erlangen die Handlungskompetenz, Fitnessübungen so zu verändern, dass sie zu ihrem individuellen Leistungsstand/ ihren individuellen Leistungsvoraussetzungen passen.

Selbstverständlich können die Prinzipien des Trainings sowie ein tiefergehendes Verständnis der Komponenten der motorischen Leistungsfähigkeit nicht vollumfassend vermittelt werden,

⁵ Hildebrandt-Stramann: Aktuelle didaktische Konzepte im Schulsport. Sportunterricht, 6/2005. S. 163-167.

⁶ <http://www.fssport.de/texte/komunt.pdf>

sondern nur ein basales Verständnis sporttheoretischer Grundlagen, was altersangemessen vermittelt wird.

3.2 Begründung des methodischen Vorgehens

Ritualisiert wird den SuS ein Überblick über die kommende Unterrichtseinheit vorgestellt, was Transparenz schafft und besonders bei den SuS mit sonderpädagogischem Förderbedarf für ein Gefühl von Sicherheit sorgt.

Die Erwärmung bietet den SuS eine allgemeine Einstimmung auf die Unterrichtseinheit und bereitet das Herz-Kreislauf-System auf die kommende Belastung vor.

Fitnessübungen in Form eines Zirkels durchzuführen, bietet vor dem Hintergrund der aktuellen Corona-Pandemie und dem damit verbundenen Einhalten von Abständen eine gute Möglichkeit eines bewegungsintensiven Sportunterrichts. Außerdem hat sich die Gestaltung der Methode bereits in den letzten Sportstunden bewährt und die Lerngruppe ist vertraut mit der Methode sowie dem Auf- und Abbau der Stationen. Zudem ist eine kooperative Bearbeitung von Aufgaben für die Lerngruppe relevant, da sie sich durch die A- und B-Gruppen und die Lockdowns fremd geworden sind und die Gruppendynamik so gestärkt werden kann. Zudem stellt die kooperative Bearbeitung der Aufgaben einen hohen motivationalen Faktor dar, der sich sowohl in Leistungsbereitschaft, als auch Leistung zeigt.

Die Heterogenität der Lerngruppe ist bei der kooperativen Bearbeitung von Aufgaben von Vorteil, da so auf unterschiedliche Ressourcen und Stärken innerhalb der Gruppe zurückgegriffen werden kann.

3.1 Verlaufsplan

Lehrschritte / Lehrformen Intention und Aktivität der Lehrkraft	Inhaltsaspekte (z. B. Gegenstände, Fachbegriffe, Fragestellungen, , Aufgaben ...)	Lernschritte / Lernformen Intendiertes Schülerverhalten	Organisation
Einstieg			
- Begrüßung - LAA stellt den Gegenstand und Ablauf der Unterrichtseinheit vor => Transparenz	- zielführende Besprechung mit kurzem Ausblick auf die anstehende Stunde	- Die SuS hören aufmerksam zu und stellen ggf. Rückfragen	- Sitzkreis
Erwärmung			
- LAA erklärt die Erwärmung und leitet diese an. - LAA hat bereits im Vorhinein die SuS in 4er Gruppen eingeteilt - LAA gibt verbal Kommandos zur Laufvariation	- SuS ordnen sich ihrer 4er- Gruppe zu und laufen in 4er Gruppen hintereinander her, der/die letzte überholt die Gruppe und ordnet sich vorne ein. LAA ruft Kommandos verschiedener Laufformen rein (Hopselauf, Äpfel aufsammeln, rückwärtslaufen, Arme kreisen etc.)	- Die SuS positionieren sich in ihren 4er Gruppen in ausreichendem Abstand zueinander in der Halle. - Die Erwärmung findet ritualisiert mit Musik statt	- SuS laufen im Kreis (durch Kegel markiert) - Musik
Vorbereitung auf den Fitness-Zirkel			
- LAA moderiert die Wiederholung der letzten Unterrichtseinheit	- ritualisierte funktionale Wiederholung der letzten UE	- SuS nennen Übungen und theoretische Inhalte, die in der letzten UE Thema waren	- Stehkreis
Erarbeitung I			
- LAA stellt Ablauf der folgenden Gruppenphase vor - LAA lässt Aufgabenstellung eines S. zusammenfassen	- SuS entwickeln in 4er-Gruppen Übungsvariationen einer Fitnessübung aus dem bereits bekannten Fitnesszirkel. 1 Variation soll die bestehende Übung erleichtern, 1 Übungsvariation soll die bestehende Übung erschweren. Die SuS entwickeln, erproben und verschriftlichen ihre Übungsvariation.	- SuS erarbeiten selbstständig in Gruppen ihre Aufgabenstellung, Tippkarten stehen zur Verfügung	- Arbeit an den Stationen des Fitnesszirkels - Tippkarten
Präsentation			

- LAA leitet Präsentation der Gruppenergebnisse an	- Jede Gruppe stellt ihre Übungsvariationen, die sie entwickelt hat, vor. Die Lerngruppe ordnet die Übungsvariation ein. Ist die Variation schwieriger oder leichter?	- Die Lerngruppe beurteilt, wurde die Übung erleichtert? Wurde die Übung erschwert?	- Gruppen verbleiben an ihren Stationen
Reflexion			
- LAA moderiert mit gezielten Fragestellungen die Reflexion der Stunde	- Die SuS melden zurück, welche Schwierigkeiten ihnen die Aufgabenstellung bereitet hat und was ihnen dabei geholfen hat? Hat ihnen etwas gefehlt, um die Aufgabe zu lösen?	- Die SuS reflektieren die Erarbeitungsphase im Hinblick auf Schwierigkeiten	- Stehkreis

4 Literatur

Hildebrandt-Stramann: Aktuelle didaktische Konzepte im Schulsport. Sportunterricht, 6/2005. S. 163-167.

Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes Nordrhein-Westfalen: Kernlehrplan für die Gesamtschule Sek I. 2012.

<http://www.fssport.de/texte/komunt.pdf>

Lühr, Henrik: Fitness mit Partner*in. 30 Übungskarten für den Sportunterricht. Wesel. 2020.

Anhang

Hilfekarten



Station 1

Leichtere Variation

Hinweis:

Entlastet die Körperteile, die während der Bewegungsausführung stark belastet werden.

Schwierigere Variation

Hinweis:

Der Partner kann helfen die Übung zu erschweren, ohne das Tempo der Bewegungsausführung zu erhöhen.

Station 2

Leichtere Variation/ schwierigere Variation

Hinweis:

Es ist sinnvoll die Körperposition zu verändern.

Leichtere Variation/ schwierigere Variation

Hinweis:

Der Abstand zwischen euch, kann entscheidend sein.

Station 3

Leichtere Variation/ schwierigere Variation

Hinweis:

Der Partner kann helfen, die Übung zu erleichtern.

Leichtere Variation/ schwierigere Variation

Hinweis:

Verändert den Winkel während der Bewegungsausführung.

Station 4

Leichtere Variation

Hinweis:

Verdoppelt die Auflagefläche der Körperteile, die den Boden berühren.

Schwierigere Variation

Hinweis:

Verringert die Stabilität des Körpers, indem ihr die Position eines Körperteils verändert.

Station 5

Leichere Variation

Hinweis:

Es müssen nicht beide Partner gleichzeitig alle Bewegungen machen.

Schwierigere Variation

Hinweis:

Verändert den Abstand zueinander.

Station 6

Leichtere Variation/ Schwierigere Variation

Hinweis:

Der Partner kann seine Körperposition verändern.

Schwierigere Variation

Hinweis:

Überlegt euch Sprungvariationen.

Station 7

Leichtere Variation

Hinweis:

Verändert die Körperposition.

Hinweis:

Verringert die Körperteile, die stark belastet werden.