

Verlaufsplan von (11.55 Uhr – 12.40 Uhr)

Thema der Stunde: Heute überlaufen wir unterschiedliche Hindernisse und entwickeln einen passenden Laufrhythmus

Kernanliegen: Die SuS können die Notwendigkeit des individuellen Laufrhythmus für das flache Überlaufen von Hindernissen begründen

Lernschritte/Lehrformen Intention und Aktivität der Lehrkraft	Inhaltsaspekte	Lernschritte/Lernformen/Intendiertes Schülerverhalten	Organisati- on/Medien/Material	Didaktisch/methodischer Kommentar
Einstieg - Begrüßung - Schmuckkontrolle - Erklärung des Laufparcours „Wir werden heute an die gestrige Stunde anknüpfen“	- Öffnung der Stunde - Verletzungsprophylaxe - Schaffung von Transparenz	- Die SuS reaktivieren eigene Hindernislauf-erfahrungen und können diese bei der anschließenden Erwärmung anwenden.	- Sitzhalbkreis vor der Schreibtafel	- Der gewählte Stundeneinstieg dient der Stundenöffnung, Verletzungsprophylaxe, der Schaffung von Transparenz und Reaktivierung von Vorwissen
Erwärmung - Der LAA weist die SuS darauf hin, dass jeder dafür verantwortlich ist, verrückte Kartons zurückzustellen - Der LAA beobachtet die SuS bei der Aufwärmübung und regelt die Musikwiedergabe - Der LAA motiviert oder weist auf Verbesserungen hin	- Laufgarten zur Erwärmung und Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems	- Die SuS überlaufen die Hindernisbahnen in Schlangenlinienform - Die SuS bemerken das Problem der zu geringen Hindernisabstände	- Bananenkartons - Musik CD	- Die Musik soll die SuS motivieren in selbstgesteuertem und vorgegebenen Tempo sich aufzuwärmen und die Geräte zu überlaufen - Es werden bewusst Bananenkartons verwendet, um Verletzungen vorzubeugen - Diese Phase wirft das Problem der Stunde auf, da der Aufbau stellt die SuS vor Probleme, sodass sie diese in der anschließenden Reflexion thematisieren können
Reflexionsphase - Der LAA sammelt die Klasse für ein reflektiertes Gespräch und hält die Ergebnisse an der Schreibtafel fest - „Benennt mir das Problem, welches ihr beim Überlaufen der Geräte hattet“ - Der LAA schreibt das Problem an die Tafel - Der LAA schreibt die Problemlösung „angemessene Abstände“ an die Schreibtafel	- Reflexion über gemachte Lauferfahrungen - Ermittlung von Handlungsalternativen bzw. Problemlösungen	- Die SuS benennen das Problem der zu eng beieinander stehenden Bananenkartons, wodurch ein rhythmisches Überlaufen der Hindernisbahnen nicht möglich ist - Die SuS bestimmen das Kriterium, welches notwendig ist, um die Hindernisbahn rhythmisch überlaufen zu können (angemessene Abstände)	- Sitzhalbkreis vor der Schreibtafel - Schreibtafel - Kreide	- Die SuS nennen das aufgetretene Probleme - dadurch können sie mögliche Handlungsalternativen aufstellen und begründen

<p>Erarbeitungsphase</p> <ul style="list-style-type: none"> - Der LAA gibt folgende Vorgaben für die Erarbeitungsphase: 1. überlaufen mit dem gleichen Fuß, 2. überlaufen mit Fußwechsel, 3. eine weitere Zusatzaufgabe kann beim LAA erfragt werden 4. die Hindernisbahn soll rhythmisch überlaufen werden - „Erprobt eigenständig euren Parcour, indem ihr diesen mehrmals durchläuft“ - Der LAA beobachtet von außen den Ablauf 	<ul style="list-style-type: none"> - Problemlösung in der Kleingruppe 	<ul style="list-style-type: none"> - Die SuS entwerfen eine Hindernisbahn, in der die Hindernisse einen individuellen Abstand aufweisen, dadurch flach überlaufen werden können und ein rhythmisches Überlaufen zu erkennen ist 	<ul style="list-style-type: none"> - Gruppenarbeit 	<ul style="list-style-type: none"> - Die SuS entwerfen eine Hindernisbahn, die die zuvor auftretenden Probleme korrigiert, um sich der Bedeutung der genannten Kriterien bewusst zu werden
<p>Reflexionsphase II</p> <ul style="list-style-type: none"> - Der LAA moderiert - Der LAA schreibt die Ergebnisse an die Schreibtafel - „Beschreibt bitte, wie die Körperhaltung beim Laufen aussieht“ 	<ul style="list-style-type: none"> - Reflexion über gemachte Lauferfahrungen - Vorstellung der Ergebnisse 	<ul style="list-style-type: none"> - Die SuS benennen ihre Gruppenergebnisse - Die SuS können die aufrechte Körperhaltung benennen 	<ul style="list-style-type: none"> - Sitzhalbkreis vor der Schreibtafel - Schreibtafel - Kreide 	<ul style="list-style-type: none"> - Sicherung der Ergebnisse - Je nach Fußaufsatz Vorstellung unterschiedlicher Hindernisabstände
<p>Anwendungsphase</p> <ul style="list-style-type: none"> - Der LAA regelt den durchlauf der Hindernisbahnen - „Jetzt durchläuft bitte die von euch aufgestellten Hindernisbahnen im gleichen Ablauf wie bei der Erwärmung“ - Der LAA holt die SuS zusammen und erklärt kurz die Regeln bei der Pendelstaffel „zum Abschluss dürft ihr nochmal gegeneinander antreten. Dafür stellen die Gruppen sich bitte so auf, dass wir, wie gestern auch, eine Pendelstaffel durchführen können“ 	<ul style="list-style-type: none"> - Anwendung des Gelernten anhand eines Durchlaufes - Anwendung des Gelernten anhand einer Pendelstaffel 	<ul style="list-style-type: none"> - Die SuS überlaufen im gleichen Ablauf wie bei der Erwärmung die Hindernisbahnen - Die SuS überlaufen die Hindernisbahnen und können das Gelernte im Wettkampf anwenden 	<ul style="list-style-type: none"> - Gruppenwettkampf 	<ul style="list-style-type: none"> - Die Erprobung dient dazu, dass den SuS nochmals bewusst wird, dass ein angemessener Abstand zwischen den Hindernissen vorhanden sein muss - Die SuS können durch die Pendelstaffel ihre Leistungen untereinander messen und anwenden
<p>Abbau</p> <ul style="list-style-type: none"> - Der LAA beobachtet den Abbau 	<ul style="list-style-type: none"> - Selbstständiger Abbau 	<ul style="list-style-type: none"> - Die SuS räumen selbstständig die Bananenkartons in den Geräteraum 	<ul style="list-style-type: none"> - Bananenkartons 	<ul style="list-style-type: none"> - Förderung der Selbstständigkeit und des organisatorischen Abbaus
<p>Verabschiedung</p> <ul style="list-style-type: none"> - „Was verhalf euch zum Sieg?“ - Der LAA moderiert und stimmt das Abschiedsritual ein 	<ul style="list-style-type: none"> - Zusammenfassung des Gelernten - Schließen der Stunde 	<ul style="list-style-type: none"> - Die SuS können die „angemessenen Abstände“ als Kriterium für den Sieg benennen - Die SuS verabschieden sich in die Umkleidekabinen 	<ul style="list-style-type: none"> - Sitzkreis in der Hallenmitte 	<ul style="list-style-type: none"> - Dient der Sicherung des Gelernten - Gemeinsames Beenden der Stunde