



Schriftlicher Entwurf für den 2. Unterrichtsbesuch am

1 Datenvorspann

Name:

Fach:

Sport

Lerngruppe:

Q1 (Anzahl 23 SuS, 5 w/ 18 m)

Zeit:

07.55 – 08.55 Uhr

Schule:

Sportstätte:

Fachseminarleiter:

Kernseminarleiter:

Ausbildungslehrer:

Schulleiter:

Ausbildungsbeauftragte:

Thema des Unterrichtsvorhabens:

Die Erarbeitung verschiedener Techniken im Hochsprung bis zur Zielform „Fosbury-Flop“ zur Erlangung einer optimalen Sprunghöhe.

Thema der Unterrichtsstunde:

Individuelle Optimierung des Fosbury-Flops im Hochsprung mit Schwerpunkt auf der Beobachtung und Analyse von Bewegungen anhand einer Videoaufnahme.

Kernanliegen der Unterrichtsstunde

Die Schülerinnen und Schüler geben sich in einer kooperativen Sozialform ein kriteriengeleitetes Feedback zur Optimierung der Absprung- und Flugphase beim Fosbury-Flop. Sie erweitern somit ihre Methodenkompetenz sowie ihre Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz.

Inhalt

1	Datenvorspann	0
2	Darstellung der längerfristigen Unterrichtszusammenhänge	2
2.1	Themenübersicht des Unterrichtsvorhabens.....	2
2.2	Begründungszusammenhänge	2
2.2.1	Curriculare Legitimation.....	2
2.3	Verlaufsplan.....	4
3	Literatur.....	6
4	Anhang	7

2 Darstellung der längerfristigen Unterrichtszusammenhänge

2.1 Themenübersicht des Unterrichtsvorhabens

Die Erarbeitung unterschiedlicher Techniken im Hochsprung bis zur Zielform „Fosbury-Flop“ zur Erlangung einer optimalen Sprunghöhe.

1. Einführung in die leichtathletische Disziplin Hochsprung über die historischen Sprungtechniken Hocksprung, Schersprung und Straddle unter Berücksichtigung der Lage des Körperschwerpunktes beim Überqueren der Latte.
2. Einführung des Fosbury-Flops zum Kennenlernen der Zielsprungtechnik mit Erarbeitung der einzelnen Phasen sowie den wesentlichen Bewegungsmerkmalen.
3. Individuelle Optimierung des Fosbury-Flops im Hochsprung mit Schwerpunkt auf der Beobachtung und Analyse von Bewegungen anhand einer Videoaufnahme.
4. Erprobung und Ermittlung des individuellen Anlauf- und Absprungpunktes zur Optimierung der Zielsprungtechnik.
5. Organisation und Durchführung einer Lernerfolgskontrolle in Form eines Hochsprungwettbewerbs zur Einschätzung des individuellen Lernfortschritts.

2.2 Begründungszusammenhänge

2.2.1 Curriculare Legitimation

Inhaltsfelder und inhaltliche Schwerpunkte¹

<i>Leitendes Inhaltsfeld</i>	<i>inhaltliche Schwerpunkte</i>
a) Bewegungsstruktur und Bewegungslernen	<ul style="list-style-type: none">• Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens• Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen• Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen• Einfluss der kooperativen Fähigkeit auf die sportliche Leistungsfähigkeit
<i>Weiteres Inhaltsfeld</i>	<i>inhaltliche Schwerpunkte</i>
d) Leistung	<ul style="list-style-type: none">• Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung• Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training
e) Kooperation und Konkurrenz	<ul style="list-style-type: none">• Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

¹ Vgl. MSW NRW 2014, S. 31f. 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.

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"> • leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß • historische leichtathletische Bewegungsformen und Wettbewerbe
<i>Weiteres/r Bewegungsfeld/ Sportbereich</i>	<i>inhaltliche Kerne</i>
1) Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	<ul style="list-style-type: none"> • Auf- und Abwärmen

Kompetenzerwartungen in der Qualifikationsphase³

<i>BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik</i>
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz
<p><i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren. • historische leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten.
Sachkompetenz
<p><i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • unterschiedliche Konzepte motorischen Lernens beschreiben. • grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben. • grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern.
Methodenkompetenz
<p><i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden. • bewegungsspezifische Wettkampffregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden.
Urteilskompetenz
<p><i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen miteinander vergleichen und kritisch beurteilen. • Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen.

² Vgl. MSW NRW 2014, S. 35f.

³ Vgl. MSW NRW 2014, S. 31f. 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.

2.3 Verlaufsplan

Lehrschritte / Lehrformen Intention und Aktivität der Lehrkraft	Inhaltsaspekte (z. B. Gegenstände, Fachbegriffe, Fragestellungen, Aufgaben ...)	Lernschritte / Lernformen Intendiertes Schülerverhalten	Organisation
Einstieg			
Begrüßung; Transparenz über den Ablauf der UE	Kurzer Ausblick über den Verlauf der Sportstunde. Wiederholung der wesentlichen Bewegungsmerkmale des Fosbury-Flops.	SuS hören aufmerksam zu. Aktivierung von Vorwissen.	Sitzkreis Plakat
Erwärmung			
Beobachtung. Signalgeber	Einlaufen in gemäßigttem Tempo mit Übungen des Lauf-ABCs (Betonung der unteren Extremitäten). Auf ein akustisches Signal erfolgt ein Wechsel der auszuführenden Übung.	SuS erwärmen sich selbstständig in der Kleingruppe. SuS übernehmen Verantwortung für sich selbst und die gesamte Gruppe.	Kleingruppen
Einstimmung			
Beobachtung und ggf. Rückmeldung	Erneute Gewöhnung an die spezifische Hochsprungtechnik.	Die SuS springen sich in der Kleingruppe ein. Erneute Gewöhnung an die Zielsprungtechnik.	Stationskarten Flop
Kognitive Erarbeitung			
Impulsfrage: Welche Vorteile hat das Üben zu zweit?	Zielführende Besprechung: Wie gebe ich meinem Partner Feedback?	SuS beschreiben Vorteile des Übens zu zweit und formulieren Feedbackregeln. Sensibilisierung der SuS.	Tafel Kreide
Anwendung mit integrierter Reflexion			
Stellung der Aufgabe. Aktive Aufsicht: LAA beobachtet und interveniert, wenn (Sicherheits-) Probleme auftreten.	Einteilung der SuS in Kleingruppen. Während SuS an drei Stationen üben, absolviert eine Gruppe den Flop an der Videostation. Nach der Aufnahme geben sie sich gegenseitig ein kriteriengeleitetes Feedback mit dem Fokus auf der Absprungphase und der Lattenüberquerung (didaktische Reduktion). Didaktische Reserve: Hochsprungwettbewerb	Die SuS üben selbstständig unter Berücksichtigung der erarbeiteten Bewegungsmerkmale den Flop. Mit Hilfe des videogestützten Partnerfeedbacks reflektieren sie ihre Sprungtechnik.	Stehkreis Smartphone Feedbackbogen

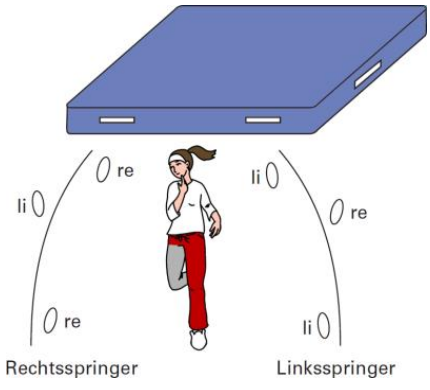
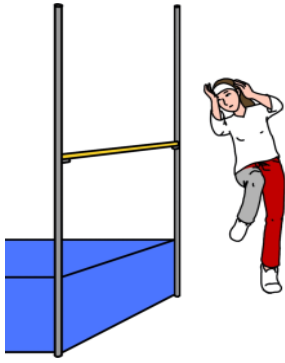
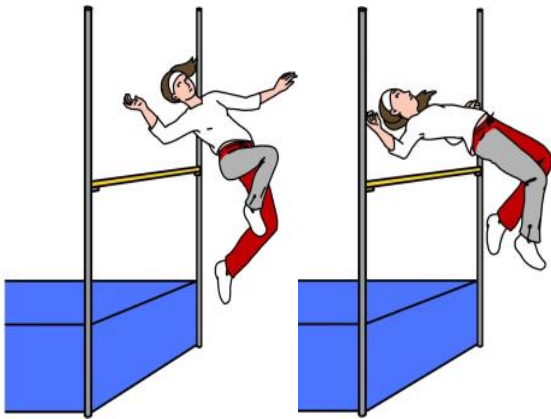

Abbau			
Organisation des Abbaus	Gemeinsamer Abbau der Hochsprunganlagen.	SuS organisieren die Arbeitsschritte.	
Abschlussreflexion			
Moderation.	LAA fragt nach individuellen Erfahrungen und Eignung von Videoanalysen im Sportunterricht anhand einer anonymen digitalen Umfrage (via Mentimeter). Ausblick auf die nächste Stunde.	SuS beschreiben ihre Erfahrungen und übertragen diese auf andere Anwendungsbereiche indem sie die Methode hinsichtlich ihrer Funktionalität bewerten.	Stehkreis Smartphone Laptop Beamer Whiteboard

3 Literatur

MSW NRW (Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes Nordrhein-Westfalen) (2014): *Kernlehrplan für die Sekundarstufe II – Gymnasium/Gesamtschule in Nordrhein-Westfalen. Sport*. Ritterbach: Frechen.


4 Anhang

4.1 Der Fosbury-Flop – Technikmerkmale (Plakat)

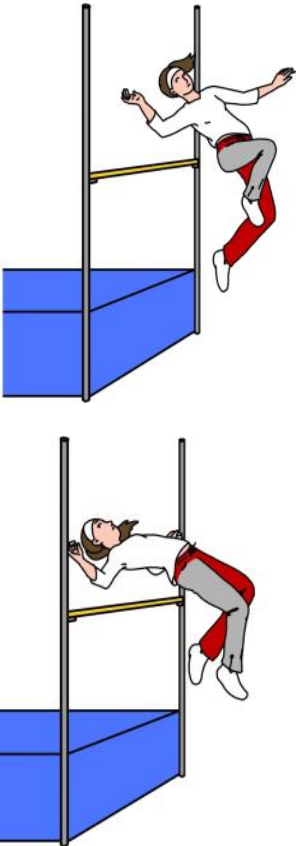
 <p>Rechtsspringer Linksspringer</p>	<p>Der Anlauf</p> <ul style="list-style-type: none">- Laufe im Steigerungslauf an, das heißt, du wirst immer schneller.- Laufe zunächst gerade, dann in einer Impulskurve.- Auf den letzten drei Anlaufschritten neigt sich dein Körper nach innen.- Bereite den Doppelarmschwung vor, schwinde also mit beiden Armen gleichzeitig nach hinten.- Beim letzten Schritt setzt du mit der Ferse auf.
	<p>Der Absprung</p> <ul style="list-style-type: none">- Springe mit dem lattenfernen Bein ab.- Beuge das Schwungbein zunächst, damit du durch die Absprungstreckung einen zusätzlichen Kraftimpuls erhältst.
	<p>Die Flugphase mit Lattenüberquerung</p> <ul style="list-style-type: none">- Durch die Fliehkraft dreht sich dein Körper.- Du überspringst die Latte rückwärts.- die Unterschenkel schwingen in L-Position nach vorn.- Die Beine streckst du erst ganz zum Schluss.
	<p>Die Landung</p> <ul style="list-style-type: none">- Du landest auf dem oberen Rücken.- Nimm den Kopf zur Landung nach vorn in Richtung Brust.- Halte deine Beine gestreckt, die Arme sind seitlich ausgebreitet.

Feedbackbogen

Der Absprung

Bewegungsablauf	Merkmal	Meine Beobachtung
	Absprung dem lattenfernen Bein.	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Das klappt sehr gut. <input type="radio"/> Du kannst dich noch verbessern. <input type="radio"/> Das klappt leider noch nicht.
	Das Schwungbein wird gebeugt, damit du einen zusätzlichen Kraftimpuls erhältst.	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Das klappt sehr gut. <input type="radio"/> Du kannst dich noch verbessern. <input type="radio"/> Das klappt leider noch nicht.
	Die Arme schwingen nach oben.	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Das klappt sehr gut. <input type="radio"/> Du kannst dich noch verbessern. <input type="radio"/> Das klappt leider noch nicht.

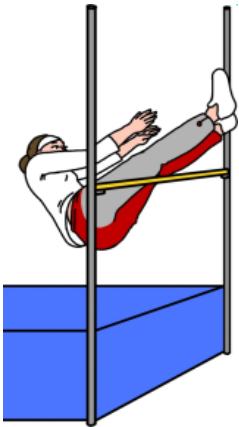
Die Flugphase mit Latteüberquerung

Bewegungsablauf	Merkmal	Meine Beobachtung
	Du gehst in die Bogen- spannung (Hohlkreuz).	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Das klappt sehr gut. <input type="radio"/> Du kannst dich noch verbessern. <input type="radio"/> Das klappt leider noch nicht.
	Du überspringst die Latte rückwärts.	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Das klappt sehr gut. <input type="radio"/> Du kannst dich noch verbessern. <input type="radio"/> Das klappt leider noch nicht.
	Die Unterschenkel schwingen in L-Form nach vorn.	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Das klappt sehr gut. <input type="radio"/> Du kannst dich noch verbessern. <input type="radio"/> Das klappt leider noch nicht.
	Am Ende der Latte- überquerung sind die Beine gestreckt.	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Das klappt sehr gut. <input type="radio"/> Du kannst dich noch verbessern. <input type="radio"/> Das klappt leider noch nicht.

4.3 Feedbackbogen II (Didaktische Reserve zur Differenzierung)

Feedbackbogen II

Die Landung

Bewegungsablauf	Merkmal	Meine Beobachtung
	Landung auf dem oberen Rücken.	<input type="radio"/> Das klappt sehr gut. <input type="radio"/> Du kannst dich noch verbessern. <input type="radio"/> Das klappt leider noch nicht.
	Du nimmst das Kinn zur Brust.	<input type="radio"/> Das klappt sehr gut. <input type="radio"/> Du kannst dich noch verbessern. <input type="radio"/> Das klappt leider noch nicht.
	Die Beine sind gestreckt.	<input type="radio"/> Das klappt sehr gut. <input type="radio"/> Du kannst dich noch verbessern. <input type="radio"/> Das klappt leider noch nicht.
	Die Arme sind gestreckt und seitlich am Körper.	<input type="radio"/> Das klappt sehr gut. <input type="radio"/> Du kannst dich noch verbessern. <input type="radio"/> Das klappt leider noch nicht.

4.4 Feedbackregeln (Tafelanschrieb)

1. **Beschreibend** nicht bewertend.
2. **Klar und genau formuliert.**
3. **Sachlich richtig.**
4. **Ohne moralische Verurteilung.**
5. **Konkret** im Gegensatz zu allgemein.

4.5 Umfrage via Mentimeter



Go to www.menti.com and use the code **78 09 24**

Videofeedback im Unterricht

Stimme nicht zu. | Das Formulieren von kriteriengeleitetem Feedback ist mir leicht gefallen. | Stimme zu.

Stimme nicht zu. | Das Feedback wurde nach den erarbeiteten Kriterien durchgeführt. | Stimme zu.

Stimme nicht zu. | Das Feedback hat mir geholfen, meine Technik zu verbessern. | Stimme zu.

Likert-Skala: 1. Stimme nicht zu. – 2. Stimme eher nicht zu. – 3. Weder noch. – 4. Stimme eher zu. – 5. Stimme zu.