

## **Schriftlicher Entwurf für den fünften Unterrichtsbesuch im Fach Sport**

**Ausbildungsschule:**  
**Sportstätte:** THG  
**Prüfling**  
**Datum:**  
**Fach:** Sport  
**Zeit:** 08:15 - 09.15 Uhr  
**Lerngruppe:** Sportkurs EF (18 SuS, 9w/9m)

**Anwesend:**  
**Fachseminarleiter:**  
**Referendarin:**

### **Thema des Unterrichtsvorhabens:**

Einführung in den Fitnesssport „Danceaerobic“ und das Fitness-Krafttraining durch eine reflektierte Auseinandersetzung mit einer Choreographie beziehungsweise verschiedenen Übungen, um exemplarisch den Beitrag des Sports zu einer gesunden Lebensgestaltung zu erfahren

### **Thema der Unterrichtseinheit:**

Weiterentwicklung einer Danceaerobic-Choreografie mit besonderer Betonung der Synchronität innerhalb der Gruppe zur Förderung der Kooperations- und Wahrnehmungsfähigkeit und damit sozialer Kompetenzen im gemeinsamen Handeln

## Inhaltsverzeichnis

1	Unterrichtsvorhaben .....	3
1.1	Entscheidungsteil .....	3
1.2	Begründungsteil .....	3
1.2.1	Schulische Rahmenbedingungen .....	3
1.2.2	Curriculare Legitimation .....	4
1.2.3	Fachdidaktische Einordnung .....	6
1.2.4	Bedeutung der Stunde im UV .....	7
2	Unterrichtseinheit .....	8
2.1	Entscheidungsteil .....	8
2.2	Begründungsteil .....	8
2.2.1	Lernvoraussetzungen .....	8
2.2.2	Zentrale Inhalte und didaktische Reduktion .....	9
2.2.3	Didaktisch-methodische Entscheidungen .....	10
2.2.4	Erwartete Schwierigkeiten und Handlungsalternativen .....	11
2.2.5	Verlaufsübersicht .....	12
	Literaturverzeichnis .....	13

# 1 Unterrichtsvorhaben

## 1.1 Entscheidungsteil

### Pädagogische Perspektiven und Inhaltsbereiche:

Leitende Pädagogische Perspektive:

**Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln**

Weitere Pädagogische Perspektiven:

Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrung erweitern,

1. Teil: Kooperieren, Wettkämpfen und sich Verständigen,

2. Teil: Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen

Leitender Inhaltsbereich:

**Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen**

Weiterer Inhaltsbereiche:

1. Teil: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste,

2. Teil: Bewegen an Geräten – Turnen

### Gliederung des Unterrichtsvorhabens:

1. / 2. UE	Einführung in die Fitnesssportart „Danceaerobic“ anhand einfacher Schrittfolgen aus dem „Gangnam Style“ mit dem Ziel, durch eine Erweiterung der Bewegungserfahrung Fitnesssport als gesundheitsförderlich zu begreifen
3. UE	<b>Weiterentwicklung einer Danceaerobic-Choreografie mit besonderer Betonung der Synchronität innerhalb einer Gruppe zur Förderung der Wahrnehmungsfähigkeit und damit sozialer Kompetenzen im gemeinsamen Handeln</b>
4. / 5. UE	Weiterentwicklung der Choreografie „Gangnam Style“ durch die selbstständige Erarbeitung von Schrittfolgen und Abläufen im Musikvideo mit dem Ziel, durch das Generieren von Erfolgserlebnissen Selbstbewusstsein zu stärken (Evaluation)
6. / 7. UE	Einführung in das Fitness-Krafttraining anhand eines Kraftzirkels aus einfachen Übungen zum Einschätzen der eigenen Leistungsfähigkeit mit dem Ziel, Fitnesssport als gesundheitsförderlich zu begreifen
8. / 9. UE	Veränderung einzelner Elemente des Kraftzirkels durch eine selbstständige Erarbeitung von Übungen ohne Zusatzgewichte mit dem Ziel, diese in den Alltag integrieren zu können
10. / 11. UE	Erprobung und Bewertung der entwickelten Übungen anhand individueller Kriterien mit dem Ziel, den Wert für die Förderung der eigenen Gesundheit zu evaluieren (Evaluation)

UE = Unterrichtseinheit

## 1.2 Begründungsteil

### 1.2.1 Schulische Rahmenbedingungen

Beim Unterricht in diesem Sportkurs der Einführungsphase (EF) handelt es sich um eine normale Lernsituation an dieser Schule.

Der Kurs wird seit Anfang des Schuljahres von dem SR (Studienreferendar) unterrichtet. Durch den generellen Raummangel am Grashof Gymnasium, welcher sich auch auf die derzeitige Hallensituation bezieht, musste der Sportunterricht in der EF auf eine Doppelstunde reduziert werden.

### 1.2.2 Curriculare Legitimation

Das UV ist durch die Richtlinien und Lehrpläne (vgl. MSWF, 1999) und das schulinterne Curriculum (vgl. SCGGE, 2012) legitimiert:

In der EF sollen UV zu allen Pädagogischen Perspektiven anhand mehrerer Inhaltsbereiche exemplarisch durchgeführt werden, damit die SuS (Schülerinnen und Schüler) am Ende des Schuljahrs in der Lage sind, für den Sportunterricht ein Sportprofil für den weiteren Verlauf der Oberstufe zu wählen (vgl. MSWF, 1999, S. 8).

Durch das UV soll den SuS in erster Linie ein Einblick in den Unterricht anhand der Pädagogischen Perspektive „Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln“ im Inhaltsbereich „den Körper Wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen“ gegeben werden (vgl. MSWF, 1999, S. XXXV, XXXIX).

Laut der World Health Organization (WHO) ist „Gesundheit“ wie folgt definiert: „Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity“ (WHO, 2012). Gesundheit ist also über den allgemeinen Sprachgebrauch hinaus mehr als das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen. Durch einen Sportunterricht mit dem Thema „Gesundheit“ sollte somit nicht ausschließlich die *Vermeidung oder Kompensation von Risikofaktoren* thematisiert werden (vgl. Brodtmann, 1999, S. 2). Nach Antonovsky wird der Gesundheits- bzw. Krankheitszustand wesentlich durch individuelle, psychologische Einflüsse bestimmt, nämlich „einer allgemeinen Grundhaltung des Individuums gegenüber der Welt und dem eigenen Leben“ (BZgA, 2001, S. 28). Diese Grundhaltungen entscheiden, ob das Ausbalancieren von Belastungen im Alltag gelingt und das Individuum gesund bleibt oder gesund werden kann. Den Belastungen müssen Schutzfaktoren gegenüberstehen. Einer der wichtigsten Faktoren ist nach Brodtmann (1999, S. 3) ein positives Selbstwertgefühl. Weitere darauf aufbauende Schutzfaktoren sind z. B. eine grundsätzliche Offenheit gegenüber Neuem, soziale Beziehungsfähigkeit oder die Fähigkeit, Konflikte auszuhalten. Für den Sportunterricht ergeben sich somit im Zusammenhang mit „Gesundheit“ weitere Themen wie z. B. *gemeinsames Handeln, Umgang mit Neuem* oder *Erfolgserlebnisse*, welche in Ansätzen in diesem UV umgesetzt werden sollen. Dies soll exemplarisch anhand der beiden Sportarten

Danceaerobic (erster Teil) und Fitness-Krafttraining (zweiter Teil) thematisiert werden. Das UV ist somit auch mit den Inhaltsbereichen „Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste“ und „Bewegen an Geräten – Turnen“ (MSWF, 1999, S. XLI, XLII) verknüpft.

Die beiden Sportarten gelten gesellschaftlich als „gesund“. Viele Menschen üben diese unter den o. g. Schwerpunkten zur Verbesserung der eigenen Fitness und damit u. a. zur *Vermeidung oder Kompensation von Risikofaktoren* aus. Des Weiteren sind die Sportarten für die meisten SuS neu, da Fitnessstudios, in denen Danceaerobic und Kraftsport in erster Linie ausgeübt werden, erst ab dem 16. Lebensjahr unter Aufsicht genutzt werden dürfen. Allerdings weiß die Mehrheit SuS darüber Bescheid und wartet bereits darauf, ins Fitnessstudio eintreten zu können. Das UV hat folglich einen motivierenden Bezug zur Lebenswelt der SuS.

Beide Sportarten, insbesondere die Thematisierung der Synchronität in der heutigen UE, eignen sich um *gemeinsames Handeln* gesteigert zu erleben.

Es werden ausdrücklich diese zwei unterschiedlichen Sportarten thematisiert, da diese in Bezug auf die Geschlechter oftmals stereotypisiert werden. Diese Stereotypisierung soll aufgebrochen werden. Des Weiteren bestehen bei den Sportarten ungleiche Eingangsvoraussetzungen, so dass Erfolgserlebnisse für viele SuS generiert werden können.

Im UV wird der Doppelauftrag des Sportunterrichts berücksichtigt (vgl. MSWF, 1999, S. XXXIX). Die SuS werden in ihrer Entwicklung gefördert, indem sie in unterschiedlichen sportbezogenen Aufgabenstellungen neue Erfahrungen sammeln und ihr eigenes und das Verhalten anderer reflektieren.

Das UV ist an den in den Rahmenvorgaben vorgesehenen Grundsätzen pädagogischen Handelns ausgerichtet (vgl. MSWF, 1999, S. XLV). Die SuS setzen sich bspw. in den Unterrichtseinheiten handelnd mit einer Choreographie bzw. Kraftübungen auseinander. Sie reflektieren das Erlebte mit dem LAA und/oder verständigen sich untereinander.

Das UV wird dadurch zu einem UV der Oberstufe, für das reflexive Unterrichtsanteile und selbstständiges Handeln im Verhältnis zur Sekundarstufe I mehr Zeit investiert wird. Es werden bspw. Eigenschaften wie Kreativität, bei der selbstständigen Erstellung von Tanzschritten und Übungen, oder die Bereitschaft zur Kooperation in unterschiedlichen Gruppen im Sinne einer wissenschaftspropädeutischen Ausbildung thematisiert (vgl. Dörnen, 2012).

### 1.2.3 Fachdidaktische Einordnung

Die beiden Teile des Unterrichtsvorhabens (UVs) beginnen jeweils geschlossen, indem die SuS klare Bewegungsanweisungen bekommen. Im weiteren Verlauf wird der Unterricht dadurch geöffnet, dass die SuS eigene Kriterien für die Bewegungen entwickeln und anwenden. Der Wissensaufbau geschieht in den Unterrichtseinheiten kumulativ. Es wird bspw. die in der ersten UE erlernte Choreographie in der heutigen Stunde unter der Akzentuierung Synchronität weiterentwickelt. Das didaktische Prinzip des UVs und der einzelnen Unterrichtseinheiten ist, vorerst nur leicht zu erreichende Ziele anzustreben und deren Schwierigkeit im Verlauf zu erhöhen. Differenzierungsmaßnahmen müssen insbesondere im Hinblick auf die ungleichen Eingangsvoraussetzungen beachtet werden. Starke SuS werden weniger aufgefordert an der eigenen Bewegungskonzeption zu arbeiten als in die Verantwortung gestellt ihre schwächeren Mitschüler zu fördern. Die koordinativ schwächeren SuS werden dadurch durch ihre Mitschülerinnen und Mitschüler, aber auch den SR, individuell gefördert werden. Allerdings sollte in bestimmten Situationen Unterschiedlichkeit, auch im Fall motorischer Schwächen, in Bezug auf das Thema „Gesundheit“ nicht als Defizit verstanden werden, da schließlich nicht die optimale Ausführung der Bewegungen im Fokus des UVs steht. Der Sportunterricht in der EF soll die SuS in ihrer Handlungsfähigkeit fördern. Dazu sollen die SuS lernen, ihr sportliches Handeln auf seinen Sinn hin zu hinterfragen und daraus Entscheidungen für das eigene Tun zu entwickeln (vgl. MSWF, 1999, S. XLV). Durch eine Problemorientierung sollen sich die SuS mit Schwierigkeiten auseinandersetzen, dadurch zu eigenen Lösungen kommen und (Gesundheits-) Sport dauerhaft begreifen. Dies bedeutet bspw. für den ersten Teil des UVs, dass den SuS zuerst nur die Idee eines Zielzustandes, einer Bewegung oder der Synchronität nahegebracht wird und sie erst danach durch geeignete Aufgaben- oder Fragestellungen alleine oder in der Gruppe reflektieren, wie das Ziel erreicht werden kann (vgl. MSWF, 1999, S. XLVI). Speziell in der Oberstufe kann dies passieren, indem sie bewusst einen Zusammenhang zwischen Theorie und Praxis herstellen. Die SuS sollen zur Erweiterung sozialer Kompetenzen lernen, über die sportlichen Aktivitäten zu sprechen, sich mitzuteilen und eigene Positionen einzunehmen. Sie sollen angeregt werden, den eigenen Lernprozess zu hinterfragen und im Hinblick auf den individuellen Lernfortschritt zu bewerten (Dörnen, 2012). Dies kann z. B. durch Eigenbeobachtung von Videos am PC oder durch Feedback von Mitschülern geschehen.

Zum Oberstufen-Sportunterricht gehört zudem, auf der Metaebene über Prozesse aus dem Unterricht zu sprechen (vgl. MSWF, 1999, S. 31). Dies gilt insbesondere bei diesem UV. Die Inhalte müssen immer wieder auf einer höheren, meist nur kognitiven, Ebene im Zusammenhang mit dem Thema Gesundheit interpretiert werden und Erkenntnisse auf andere Sportarten transferiert werden, da die ausgewählten Sportarten nur exemplarisch eingesetzt werden.

#### **1.2.4 Bedeutung der Stunde im UV**

In der ersten UE wurde kurz in Form einer theoretischen Einführung in das Thema eingestiegen. *Belastungen* und *Wohltuendes* wurden von den SuS an der Tafel gegenübergestellt. „Gesundheit“ wurde als Balance zwischen beiden Seiten definiert. Für den Stellenwert des Sports wurden die Punkte *körperliche Fitness* und *Stressabbau/Ablenkung durch Naturerleben, Spaß und Gemeinschaft* genannt. Um die SuS im weiteren Verlauf nicht zu überfordern, wurde ihnen durch den SR eine Choreographie mit „Gangnam Style“-Elementen deduktiv beigebracht.

Die heutige UE setzt an dieser Stelle wieder an. Die SuS sollen erarbeiten wie die erlernte Choreographie in der Gruppe synchron ausgeführt werden kann. Ziel ist es, dass sie dabei die Bewegung in Gemeinschaft als ein besonderes Erlebnis kennenlernen. Als Abschluss des ersten Teils sollen die SuS in der dritten UE anhand eines Lernvideos den „Gangnam Style“ im Original lernen und dabei erfahren, dass sie durch eigene Anstrengung ein Ziel erreichen können. Zum Ende der Stunde wird als Lernerfolgskontrolle das Ergebnis beider Choreographien bewertet.

Im zweiten Teil des UVs sollen die SuS zuerst die eigene Leistungsfähigkeit anhand eines Kraftzirkels einschätzen. Ziel ist es, den Unterschied zwischen einem Fitness-Krafttraining und gesundheitsschädlichem Krafttraining heraus zu arbeiten.

Zum Abschluss der Reihe sollen die SuS Möglichkeiten kennenlernen, durch Krafttraining eigenständig Zuhause an der körperlichen Fitness zu arbeiten. Selbstständig entwickelte Übungen ohne Zusatzgewichte sollen dazu erarbeitet und abschließend zuerst durch Mitschüler, dann durch den SR bewertet werden.

## 2 Unterrichtseinheit

### 2.1 *Entscheidungsteil*

#### **Thema der Stunde:**

Weiterentwicklung einer Danceaerobic-Choreografie mit besonderer Betonung der Synchronität innerhalb der Gruppe zur Förderung der Kooperations- und Wahrnehmungsfähigkeit und damit sozialer Kompetenzen im gemeinsamen Handeln

#### **Kernanliegen:**

Die SuS entwickeln im Verlauf der Sportstunde Möglichkeiten zur Verbesserung der Synchronität in der Gruppe und erproben diese an der Danceaerobic-Choreographie „Gangnam Style“, um im Sport ein gesteigertes Gefühl der Gemeinschaft zu erleben.

### 2.2 *Begründungsteil*

#### **2.2.1 Lernvoraussetzungen**

In der letzten Unterrichtseinheit zeigte sich die Lerngruppe in Bezug auf die individuellen Fähig- und Fertigkeiten im Bereich der Bewegungskoordination und dem Rhythmusgefühl heterogen. Einige trauten sich weniger zu als sie schlussendlich leisten konnten. Nur wenige hatten größere Schwierigkeiten, die Bewegungen umzusetzen. Eine Schwierigkeit der heutigen UE wird sein, wieder an den Stand der letzten UE anzuschließen, da die vorgegebene Choreographie vermutlich bei einigen nach einer Woche in Vergessenheit geraten sein wird. Eine Hausaufgabe zum Wiederholen und Üben wurde gegeben, es ist aber nicht davon auszugehen, dass alle SuS die Choreographie können werden.

An der letzten UE, in der für die heutige Stunde wichtige Grundlagen und auch ein Problembewusstsein geschaffen wurden, konnten vier von 18 SuS nicht teilnehmen. Als Hausaufgabe sollten sie über den Verlauf der letzten UE unterrichtet werden. Da die vier SuS aber vermutlich nicht mit anderen Schülerinnen oder Schülern geübt haben, ist nicht zu erwarten, dass diese problemlos Anschluss an die heutige UE finden. Für sie werden zu Beginn der UE die wichtigsten Informationen der letzten UE wiederholt. Außerdem werden sie im Sinne individueller Förderung ausgewählten begabten Partner/innen zugeteilt werden, welche ihnen die Choreographie schnellstmöglich beibringen. Außerdem wird der SR ihnen besondere Aufmerksamkeit zukommen lassen.



### 2.2.2 Zentrale Inhalte und didaktische Reduktion

Zentraler Inhalt der heutigen UE ist die Entwicklung von Möglichkeiten zur Verbesserung der Synchronität anhand einer ausgewählten Choreographie. Dazu sollen die SuS in Zweiergruppen Lösungsmöglichkeiten erarbeiten und ausprobieren und diese im weiteren Verlauf in größeren Gruppen anwenden.

Folgende Möglichkeiten können von den SuS entwickelt werden:

- Lautes Mitzählen (durch eine Person oder alle Tänzer/innen): von eins bis acht, wie beim Tanzen (dies wurde bisher schon zur Übung der Bewegungsabläufe genutzt) oder Nennen der Bewegung z. B. „Knie Knie Knie“ „Lasso Lasso Lasso“ (hier ist die Koordination einfacher als bei den Zahlen)
- Optische Hilfen: gegenüber Aufstellen (evtl. tanzt dabei eine Seite spiegelverkehrt) oder versetzt Aufstellen (die „guten“ SuS stehen vorne)
- Nacheinander einsteigen: die „schwächeren“ SuS sollten mit der Bewegung beginnen, die „guten“ SuS sollten sich anpassen und schnellstmöglich dazukommen
- Anzählen: SuS mit gutem Rhythmusgefühl sollten den Start der Bewegung rückwärts anzählen
- Nutzen des Rhythmus' der Musik („schwächere“ SuS werden durch Verdeutlichung der Taktwechsel durch die „guten“ SuS unterstützt)
- Für Fortgeschrittene: genaue Absprachen treffen (wie sehen die Bewegungen exakt aus z. B. wie groß ist die Bewegungsamplitude)

Die Choreographie, die in der nächsten UE erlernt werden soll, ist von dem SR aus dem Videoclip zu dem Lied „Gangnam Style“ entwickelt worden. Es handelt sich um acht Takte aus dem Refrain des Liedes. Das Lied ist momentan in den Deutschen Charts auf Platz 1 und hat durch den unverwechselbaren Tanzstil eine hohe weltweite Medienpräsenz. Am 20. September 2012 wurde das zugehörige Musikvideo als das bisher beliebteste in der Geschichte Youtubes in das Guinness-Buch der Rekorde aufgenommen (vgl. GWR, 2012). Dementsprechend ist die Motivation, diesen Tanz zu erlernen, bei vielen SuS sehr hoch. Für die ersten beiden Unterrichtseinheiten wurden als didaktische Reduktion erst einmal einzelne einfache Elemente des „Gangnam Style“ in einer Choreographie eingesetzt, um die SuS nicht zu überfordern und den Schwerpunkt nicht auf die Ausübung der schwierigen Bewegungsabläufe, sondern u. a. für die heutige UE auf die Synchronität, zu legen. Die Choreographie sieht folgendermaßen aus: *Gehen auf der Stelle* (1. Takt), *Auf/-Abwärtsbewegung*

*links* (2. Takt), *Gangnam Style Reiter* (3. Takt), *Gangnam Style Lasso* (4. Takt), *Auf-/Abwärtsbewegung rechts* (5. Takt), *Gangnam Style Reiter* (6. Takt), *Gangnam Style Lasso* (7. Takt), *Sprinten auf der Stelle* (8. Takt), *Nachdenk-Position* (Schluss). Bis auf das *Sprinten auf der Stelle* können die Bewegungen mit geeigneten Maßnahmen recht einfach synchron ausgeführt werden. Das *Sprinten auf der Stelle* kann als Differenzierungsmaßnahme von den „guten“ SuS synchron geübt werden.

Die Phasen der UE folgen dem didaktischen Prinzip: vom Einfachen zum Schweren. Die Erarbeitungsphase beginnt mit einer Partnerarbeit ohne Musik, im Verlauf der UE wird zuerst langsamere Musik hinzugenommen und anschließend der „Gangnam Style“ gespielt. Im nächsten Schritt werden jeweils „gute“ und „schwache“ Paare zusammgeführt. Wieder wird erst ohne Musik und danach mit Musik geübt. Die SuS können zur Selbstreflexion neben dem Feedback von Gruppenmitgliedern auch anhand eines verzögerten Webcam-Video-Bildes am Notebook eigene Bewegungsanalysen bzw. Synchronitätsanalysen durchführen. Die Verzögerung beträgt 35 sec., was der Länge der Choreo und der Zeit für den Weg zum Notebook zurück entspricht. Das Notebook darf von den Gruppen im Rotationsbetrieb benutzt werden.

Die Musik zum Üben ist, wie der „Gangnam Style“, um die Motivation hoch zu halten und keine Diskussionen entstehen zu lassen, aus den aktuellen Pop-Charts. Aktuelle Popmusik ist erfahrungsmäßig die Musik, die von den meisten SuS akzeptiert wird. Die Musik zum Üben ist etwas langsamer als der „Gangnam Style“, um den Schwierigkeitsgrad der Bewegungsausführung niedrig zu halten.

In der Sporthalle sind eine Musikanlage und deren Steuereinheit in einem Geräte-raum installiert. Durch einen kleinen Umbau durch den SR kann die Anlage aus einer Hallenhälfte von einem Notebook aus gesteuert werden, so dass der SR immer im Blick der Lerngruppe bleiben kann und gegebenenfalls Musik anhalten und neu starten kann.

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

Die UE wird im Sitzkreis begonnen. Die Türen und Tore werden geschlossen, um einen abgeschlossenen Lernraum herzustellen und den SuS klare Strukturen vorzugeben.

Zu Beginn wird an die letzte UE angeknüpft, indem die SuS das Thema des UVs und die Phasen der Choreographie wiederholen. Dies ist für die in der letzten UE fehlenden SuS von besonderer Bedeutung.

Zur Erwärmung wird eine in der letzten UE genutzte Methode eingesetzt. Die SuS stellen sich in einem großen Kreis auf und führen mit dem SR eine spontane improvisierte Aerobic-Choreographie aus. Dies lockert die Stimmung und sorgt für eine Erwärmung der Muskeln und des Herz-Kreislaufsystems, was insbesondere in der ersten Schulstunde des Tages von Bedeutung ist.

In der Wiederholungsphase soll der Stand der letzten Stunde wieder hergestellt werden. Dazu wurden durch den SR Zweiergruppen zusammengestellt. Die vier in der letzten Stunde fehlenden SuS sollen schnellstmöglich durch „gute“ SuS an die Choreographie herangeführt werden.

Die Sporthalle wird so vorbereitet, dass in einem Hallendrittel zwischen einer Wand und einem ungefähr fünf Meter entfernt stehenden hohem Kasten, auf dem das Notebook steht, die Videoanalysen durchgeführt werden können. Die anderen zwei Drittel werden mit Hütchen als optischer Hilfe so aufgeteilt, dass die Gruppen jeweils genug Platz haben um zu arbeiten, ohne den anderen Platz zu nehmen.

Reflexionsphasen werden jeweils in der Mitte der Halle durchgeführt. Zum Festhalten der Ergebnisse, bzw. der Wiederholen von Ergebnissen aus der letzten UE, wird die Tafel genutzt. Insbesondere für die Abschlussreflexion, in der die heutige UE im Hinblick auf das Thema „Gesundheit“ interpretiert werden soll, sind die Aufzeichnungen der letzten UE von Relevanz, da schon der Begriff der „Gemeinschaft“ im Zusammenhang mit der Gesundheit genannt wurde.

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

In der letzten UE zeigte sich auf der einen Seite das Problem, dass manche SuS nach kurzer Zeit schon keine Motivation mehr zur Arbeit an der Choreographie aufbringen konnten. Dem soll durch die Zusammenstellung der Gruppen entgegen gewirkt werden. Der SR hatte allerdings nur eine UE Zeit, um die SuS einzuschätzen. Es kann also passieren, dass Gruppenzusammenstellungen im Nachhinein verändert werden müssen. Vorerst sollte im Sinne individueller Förderung mit den einzelnen Mitgliedern der Gruppen gesprochen werden.

Auf der anderen Seite können Schwierigkeiten dadurch entstehen, dass „gute“ SuS schon in der letzten UE selbstständig anfangen Bewegungen synchron auszuführen. Diese könnten mit der Aufgabenstellung schnell fertig sein. Es gilt diesen SuS von vorne herein eindeutig klar zu machen, dass deren Aufgabe darin besteht, andere SuS zu unterstützen und Verantwortung für andere zu übernehmen.

## 2.2.5 Verlaufsübersicht

<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 / Material</b>
<b>Einstieg</b>			
Schaffen von Transparenz; Auf- forderung zur Wiederholung der Choreo (mündlich);	<i>Zielführende Besprechung:</i> Begrüßung; Hausaufgaben; Kurzer Ausblick über den Verlauf der Sportstunde; Anknüp- fen an die letzte UE;	Zuhören und kurzes Wiederholen der Schritte der Choreo;	Sitzkreis; Tafel, Kreide, Wischlap- pen;
<b>Erwärmung</b>			
Erklären der Aufgabe; Leitung der Runde;	<i>Vormachen-Nachmachen:</i> Alle SuS stehen in einem Kreis, erst macht der SR, danach die SuS Bewegungen vor, die nachgemacht werden sollen;	Stehen im Kreis; Nachmachen vorge- machter Bewegungen und Vormachen einer Bewegung;	Kreis; Musikanlage;
<b>Wiederholung/Übung</b>			
Erklären der Aufgabe; individuel- le Förderung;	<i>Choreo der letzten UE:</i> Jeweils zwei (drei) SuS wiederholen die Choreo	Verteilen auf die Hütchen, Wiederho- len/Erlernen der Choreo;	9 Hütchen; Musikanlage;
<b>Problematisierung / Erarbeitung</b>			
Erklären der Aufgabe; nur indivi- duelle Förderung bei SuS, wel- che die Choreo noch nicht kön- nen;	<i>Möglichkeiten zur Synchronisierung finden:</i> Jeweils zwei SuS versuchen die Choreo zu synchronisieren, erarbeiten Lösungsmöglichkeiten, besprechen sich mit einer zweiten Gruppe und synchronisieren erneut;	Arbeiten mit einem Partner; Warten bis der SR eine Gruppe für die Zusam- menarbeit zuteilt; Arbeiten in der Vier- ergruppe;	9 Hütchen; Musikanlage;
<b>Reflexion</b>			
Moderation;	<i>Zielführende Besprechung:</i> Lösungsmöglichkeiten bestim- men und erklärt bekommen, evtl. Musterlösung sehen;	Vormachen / Erklären der Lösungs- möglichkeiten; Behalten der Möglich- keiten zur folgenden Anwendung	Sitzkreis; Tafel, Kreide, Wischlap- pen;
<b>Anwendung / Übung / Transfer</b>			
individuelle Förderung auch zur Anwendung der besprochenen Lösungsmöglichkeiten;	Anwendung der evtl. neuen Lösungsmöglichkeiten; Feed- back anhand der Videowiedergabe; Vergrößerung der Gruppe und erneute Synchronisierung;	Üben der Choreo; gegenseitig Feed- back geben/Videowiedergabe nutzen (Selbstreflexion); Gruppe vergrößern	Rotationssystem; Video- wiedergabe;
<b>Abschlussreflexion / Transfer</b>			
Moderation	Hervorhebung des „gemeinsamen Sporttreibens“; Verab- schiedung; Ausblick auf nächste UE;	Herstellen einer Verbindung zum Thema „Gesundheit“; zuhören;	Sitzkreis; Tafelanschrieb aus der letzten Woche;

Choreo = Choreographie, SR = Studienreferendar, SuS = Schülerinnen und Schüler, UE = Unterrichtseinheit

## Literaturverzeichnis

BZgA (= Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung) (Hrsg.): Was erhält Menschen gesund? Antonovskys Modell der Salutogenese – Diskussionsstand und Stellenwert; eine Expertise von Bengel J, Strittmatter R, Willmann H. BZgA, Köln 2001.

MSWF (= Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes Nordrhein-Westfalen) (Hrsg.). Richtlinien und Lehrpläne für die Sekundarstufe II – Gymnasium/Gesamtschule in Nordrhein- Westfalen. Sport. Ritterbach Verlag, Frechen 1999.

### Online Internetquellen:

Brodtmann D: "Was hält Kids gesund?" Neues Denken über Gesundheit und eine gesundheitsfördernde Praxis von Bewegung und Sport für Kinder und Jugendliche. (Vortrag beim Kongress der Sportjugend Hessen "Bewegte Kids für das neue Jahrtausend" am 22. Oktober 1999 in Frankfurt am Main)  
<http://www.sportunterricht.de/lksport/brodtm99.html>  
(Stand: 31.10.2012, 18:00Uhr).

GWR (= Guinness World Records):  
<http://www.guinnessworldrecords.com/news/2012/9/gangnam-style-now-most-liked-video-in-youtube-history-44977/>  
(Stand: 05.11.12, 10:00Uhr)

SCGGE (= Schulinternes Curriculum Grashof Gymnasium Essen):  
[http://www.grashof-gymnasium-bredeney.de/cms/index.php?option=com\\_content&task=view&id=179&Itemid=121](http://www.grashof-gymnasium-bredeney.de/cms/index.php?option=com_content&task=view&id=179&Itemid=121) (Stand: 12.09.2012, 11:00Uhr).

WHO (= World Health Organisation):  
<http://www.who.int/about/definition/en/print.html>  
(Stand: 31.10.2012, 17:00Uhr).

### Unterrichtsentwürfe:

Dörnen J: Schriftlicher Entwurf für den vierten Unterrichtsbesuch. Einführung in das Flag-Footballspiel anhand eines Taktik-Spiel-Modells. 19.09.2012