



## Schriftlicher Entwurf für den 2. Unterrichtsbesuch am

### 1 Datenvorspann

**Name:**

**Fach:** Sport

**Lerngruppe:** Klasse/Kurs 8a (Anzahl 27 SuS, 12 w/ 15 m)

**Zeit:** 10:15-11:00

**Schule:**

**Sportstätte:** Sportpark

**Fachseminarleiter/in:**

**Hauptseminarleiter/in:**

**Ausbildungslehrer/in:**

**Schulleiter/In:**

**Ausbildungsbeauftragte/r:**

---

### Thema des Unterrichtsvorhabens:

Wie laufe ich gesund und richtig? – Wahrnehmungsorientierte Sensibilisierung für die eigene Belastungsfähigkeit beim ausdauernden Laufen

### Thema der Unterrichtsstunde:

Ich weiß was ich kann – Erfahrungsorientierter Vergleich von subjektivem Belastungsempfinden und objektiv messbarem Belastungspuls, zur Bewusstmachung des Unterschieds zwischen diesen beiden Variablen

### Kernanliegen der Unterrichtsstunde

Die SuS erweitern ihre Fähigkeit den Körper bewusst wahrzunehmen und Belastungen zu beurteilen, um diese in einem gesundheitsbewussten Lauftraining integrieren zu können, indem sie das Verhältnis zwischen ihrem Belastungsempfinden und ihrem tatsächlichen Belastungspuls nachvollziehen. Dies wird durch den Vergleich ihres gemessenen Pulses, nach einer ihnen bekannten Laufstrecke, mit dem Skalenwert auf der Borg-Skala realisiert.

## Inhalt

1	Datenvorspann.....	0
2	Längerfristige Unterrichtszusammenhänge.....	2
2.1	Thema des Unterrichtsvorhabens .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
2.2	Darstellung des Unterrichtsvorhabens .....	2
2.3	Begründungszusammenhänge .....	2
2.3.1	Schulische und lerngruppenspezifische Rahmenbedingungen .....	2
2.3.2	Curriculare Legitimation .....	3
2.3.3	Fachdidaktische Begründung der Reihenstruktur .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
3	Unterrichtsstunde .....	5
3.1	Ziele .....	5
3.2	Begründungszusammenhänge .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
3.2.1	Lernausgangslage .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
3.2.2	Didaktische Begründung des Schwerpunkts .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
3.2.3	Begründung des methodischen Vorgehens .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
3.3	Verlaufsplan.....	6
4	Literatur .....	7
5	Anhang .....	7

## 2 Längerfristige Unterrichtszusammenhänge

### 2.1 Darstellung des Unterrichtsvorhabens

#### Thema:

1. Fit, fitter, am fittesten - Erfahrungsorientierter Einstieg zur Ausdauerfähigkeit als Grundlage unserer Fitness (Distanz)
2. Was ein guter Läufer braucht – Theoretische videobasierte Erarbeitung der verschiedenen Fähigkeiten, die einen guten Läufer ausmachen, anhand des Videobeispiels „Marathon des Sables – Der Lauf durch die Sahara“ (Distanz)
3. Ein Gefühl für die Zeit bekommen – Problemorientierte Erarbeitung des Zeitgefühls durch kooperatives Laufen in der Gruppe und Zeitschätzläufen
4. Ein Gefühl für die Strecke und Belastungsintensität bekommen – Erfahrungsorientierte Förderung der subjektiv empfundenen Belastungsintensität
5. Wenn ich zu Ruhe komm – Eigenständiges Erlernen des Pulsmessens zum Feststellen des Ruhepulses mit Hilfe von online bereitgestelltem Material (Distanz)
- 6. Ich weiß was ich kann – Erfahrungsorientierter Vergleich von subjektivem Belastungsempfinden und objektiv messbaren Belastungspuls zur Bewusstmachung des Unterschieds und er Abhängigkeit zwischen diesen beiden Variablen**
7. Laufen macht glücklich und gesund – Explorative Erarbeitung eines individuell angepassten Laufprogrammes

### 2.2 Begründungszusammenhänge

#### 2.2.1 Schulische und lerngruppenspezifische Rahmenbedingungen

Merkmale	Ausprägung	Konsequenzen für den Unterricht
<b>Statistische und allgemeine Angaben</b>	Die Schülerinnen und Schüler (im Weiteren SuS) (15m/12w) wurden bis zur letzten Stunde im Wechselunterrichtsmodell unterrichtet. Durch A und B Wochen sowie dem Wechselmodell, hat eine Gruppe mehr Erfahrung im Laufen als die andere. In der gezeigten UB-Stunde haben die SuS zum ersten Mal wieder gemeinsam im Klassenverband Sportunterricht.	Der Unterricht ist demnach so konzipiert worden, dass alle SuS in ihren individuellen Level einsteigen können.
	Die Lehramtsanwärterin (im Weiteren LAA) begleitet die Klasse im Rahmen ihres Ausbildungsunterrichts seit November.	Es besteht eine gewisse Vertrauensbasis, die SuS können offen über ihre eigene Wahrnehmung im Sportunterricht berichten.
	Durch den Lockdown im letzten Halbjahr hat wenig Unterricht in der Sporthalle stattgefunden. Seit den Osterferien nur draußen.	Dies, kann dazu führen, dass einige SuS sich selbst überschätzen, oder aber auch wenig Motivation für die neue Anstrengung aufbringen können.

<b>Leistungsfähigkeit und Motivation</b>	<p>Die meisten SuS zeigen eine durchschnittliche Sportlichkeit, einige SuS treiben auch in ihrer Freizeit Sport. Die SuS sind in der Regel im Schulsport sehr motiviert.</p> <p>SuS ohne Sportzeug.</p> <p>Ein S(m) fiel in der Vergangenheit mehrmals durch stark demotiviertes Verhalten (Bewegung verweigern) auf, oder hatte Sportunfähigkeitsentschuldigungen seiner Eltern dabei.</p> <p>Ein S(m) hat sich in der letzten Stunde stark überschätzt.</p> <p>Eine S (w) hatte vor 6 Monaten einen Sportunfall, sie fängt jetzt erst wieder langsam mit sportlicher Belastung an.</p> <p>Eine S (w) hat eine Muskelerkrankung und ist somit in ihrer Bewegungsfähigkeit eingeschränkt.</p> <p>Eine S (w) hat ein Glasauge, sie fällt aber vor allem durch ihre ständige Abwesenheit im Sportunterricht auf.</p>	<p>Die sehr positive und lernmotivierte Atmosphäre wirkt sich förderlich auf den Unterricht aus. Die Motivation der SuS sollte durch kurze Wartezeiten und viel Bewegung verstärkt werden. Es muss sowohl für die starken SuS Anreize geschaffen werden, sowie auf die schwächeren SuS und ihre Bedürfnisse eingegangen werden.</p> <p>Werden in den Sportunterricht integriert, indem sie die Zeit messen, motivieren und ihre Gruppe aktiv in der kognitiven Phase unterstützen.</p> <p>Mit dem S(m) wurde das Gespräch gesucht. Die inaktiven SuS werden lernzielförderlich in das unterrichtliche Geschehen eingebunden (kognitive Mitarbeit durch die Unterstützung ihrer Gruppe, Rückmeldungen an die Gruppe, verbale Unterstützung).</p> <p>Um dies Vorzubeugen, wird in dieser Stunde noch einmal der eigene Fitnesslevel thematisiert und die daraus resultierenden Konsequenzen. Außerdem wird betont, dass es sich nicht um einen Wettkampf handelt.</p> <p>Durch die Thematisierung des individuellen Fitnesslevels, sollte es auch dieser Schülerin möglich sein, erfolgreich am Sportunterricht teilzunehmen.</p> <p>Auch hier soll der individuelle Fitnesslevel für die Schülerin eine Möglichkeit bieten, ihren Fähigkeiten entsprechend am Sportunterricht teilnehmen zu können.</p> <p>Ich habe die Schülerin bis jetzt erst einmal im Sportunterricht gesehen, daher gestaltet es sich schwierig hier eine konkrete Aussage zu machen. Aber auch sie sollte durch die Differenzierung einen Einstieg in die Thematik finden.</p>
<b>Vorkenntnisse/Vorerfahrungen</b>	<p>Eine S (w) gab an regelmäßig zu laufen.</p>	<p>Laufexpertise wurde in den vergangenen Stunden aufgenommen.</p>
<b>Arbeits- und Sozialformen</b>	<p>Rituale: Versammeln im Stehkreis bei Unterrichtsgesprächen und zu Stundenbeginn, Pfiff als Aufmerksamkeitslenkung.</p>	<p>Die gemeinsam entwickelten Rituale sind verinnerlicht, was sich positiv auf die effektive Lernzeit auswirken kann. Durch die lange Corona bedingte Pause sind Erinnerungen nötig.</p>
<b>Äußere Bedingungen</b>	<p>Durch die Hygienevorschriften lässt sich effektiver Sportunterricht aktuell nur draußen durchführen. Der Unterricht findet auf dem nahegelegenen Kunstrasenplatz des Steeler Sportparks statt.</p>	<p>Die Lautstärke von der Straße oder andere SuS-Gruppen auf der Anlage könnten eventuell das Unterrichtsgeschehen stören. Dies muss für Gesprächsphasen bedacht werden.</p>

## 2.2.2 Curriculare Legitimation

### Sek I

## Inhaltsfelder und inhaltliche Schwerpunkte<sup>1</sup>

<i>Leitendes Inhaltsfeld</i>	<i>inhaltliche Schwerpunkte</i>
f) Gesundheit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>grundlegende Aspekte der Gesundheitsförderung und gesundheitliche Auswirkungen des Sporttreibens</b></li> </ul>
<i>Weiteres Inhaltsfeld</i>	<i>inhaltliche Schwerpunkte</i>
d) Leistung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (u.a. physische Leistungsvoraussetzungen wie Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination)</li> <li>• Methoden zur Leistungssteigerung (am Beispiel ausgewählter Bewegungsfelder und Sportbereiche)</li> <li>• <b>differenziertes Leistungsverständnis (z.B. relative und absolute, normierte und nicht normierte Leistungsmessung und -bewertung)</b></li> </ul>

## Bewegungsfelder, Sportbereiche und inhaltliche Kerne<sup>2</sup>

<i>Leitendes/r Bewegungsfeld/Sportbereich</i>	<i>inhaltliche Kerne</i>
1) Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf- und Abwärmen</li> <li>• <b>Fitness- und Konditionstraining</b></li> </ul>
<i>Weiteres/r Bewegungsfeld/ Sportbereich</i>	<i>inhaltliche Kerne</i>
3) Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formen ausdauernden Laufens</li> </ul>

<sup>1</sup> Vgl. MSW NRW 2012, S. 17f. 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 G8/Ge aufgelisteten Schwerpunkte jedes Inhaltsfelds aufgeführt, sondern nur jene, die für den Schwerpunkt des Unterrichtsvorhabens bzw. der geplanten Stunde relevant sind.

<sup>2</sup> Vgl. MSW NRW 2012, S. 19f.

## Kompetenzerwartungen in den Jahrgangsstufen 5 & 6<sup>3</sup>

<i>Bewegen an Geräten – Turnen (5)</i>
<b>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz</b>
<i>Die Schülerinnen und Schüler können</i> <ul style="list-style-type: none"><li>• sich selbstständig funktional – allgemein und sportartspezifisch – aufwärmen und entsprechende Prozesse funktionsgerecht planen,</li><li>• <b>ausgewählte Faktoren psycho-physischer Leistungsfähigkeit (u. a. Anstrengungsbereitschaft, Ausdauer) gemäß den individuellen Leistungsvoraussetzungen weiterentwickeln</b> und dies in sportbezogenen Anforderungssituationen – auch unter Druckbedingungen – zeigen,</li></ul>
<b>Methodenkompetenz</b>
<i>Die Schülerinnen und Schüler können</i> <ul style="list-style-type: none"><li>• grundlegende Methoden zur Verbesserung psycho-physischer Leistungsfaktoren benennen, deren <b>Bedeutung für den menschlichen Organismus unter gesundheitlichen Gesichtspunkten beschreiben</b> sowie einen Handlungsplan für die Verbesserung dieser Leistungsfaktoren (u. a. der Ausdauer) entwerfen und umsetzen.</li></ul>
<b>Urteilskompetenz</b>
<i>Die Schülerinnen und Schüler können</i> <ul style="list-style-type: none"><li>- <b>ihre individuelle psycho-physische Leistungsfähigkeit</b> in unterschiedlichen Belastungssituationen – <b>auch unter dem Aspekt der Eigenverantwortung – beurteilen,</b></li></ul>

## 3 Unterrichtsstunde

### 3.1 Ziele

#### Kernanliegen

Die SuS erweitern ihre Fähigkeit den Körper bewusst wahrzunehmen und Belastungen zu beurteilen, um diese in einem gesundheitsbewussten Lauftraining integrieren zu können, indem sie das Verhältnis zwischen ihrem Belastungsempfinden und ihrem tatsächlichen Belastungspuls nachvollziehen. Dies wird durch den Vergleich ihres gemessenen Pulses, nach einer ihnen bekannten Laufstrecke, mit dem Skalenwert auf der Borg-Skala realisiert.

#### Teillernziele

- SuS schätzen ihr selbstgewähltes Lauftempo richtig ein
- SuS messen ihren Puls eigenverantwortlich
- SuS erkennen die Beziehung zwischen Borg-Skala und Pulsmessung zur Steuerung der Belastung
- SuS lernen einen gesunden Belastungspuls kennen

<sup>3</sup> Vgl. MSW NRW 2012, S. 25. 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.

## 3.2 Verlaufsplan

<i>Lehrschritte / Lehrformen Intention und Aktivität der Lehrkraft</i>	<i>Inhaltsaspekte (z. B. Gegenstände, Fachbegriffe, Fragestellungen, , Aufgaben ...)</i>	<i>Lernschritte / Lernformen Intendiertes Schülerverhalten</i>	<i>Organisation</i>
<b>Einstieg</b>			
Begrüßung und kurze Erklärung des Themas der heutigen Stunde  Gemeinsames Pulsmessen (Überprüfung der Hausaufgabe)	In der letzten Stunde haben wir uns mit der subjektiven Belastungssteuerung auseinandergesetzt und werden diese heute mit einer objektiven Methode vergleichen. Messst euren Puls 15 Sekunden und multipliziert mit 4. Stundenrückbezug: Wie arbeite ich mit der Borg-Skala?	Stundenverlauf wird transparent.  SuS messen ihren Puls eigenverantwortlich. SuS reaktivieren das Vorwissen aus der letzten Stunde.	Stehkreis
<b>Erwärmung</b>			
Durch eine kurze Phase der leichten Belastung, sollen SuS sich wieder vertraut machen mit der Verwendung der Borg-Skala, gleichzeitig erfolgt die Erwärmung.	SuS sollen 3 Minuten im Bereich von 7-9 auf der Borg-Skala laufen.	SuS werden warm, reaktivieren ihr praktisches Wissen im Umgang mit der Borg-Skala.	EA
<b>Erarbeitung</b>			
LAA erklärt die Aufgabe für die Gruppenarbeit, ist Zeitwächter, gibt Kommandos, motiviert die SuS.	Selbstständiges Einschätzen des heutigen Fitnesszustandes. 5 Minutenlauf im selbstgewählten Belastungsniveau mit anschließendem Pulsmessen und Reflexion des Belastungsempfinden.	SuS laufen im selbstbestimmten angestrebten Bereich der Borg-Skala, messen ihren Puls und überprüfen ihre subjektiv wahrgenommene Belastung. SuS tauschen sich über ihre Ergebnisse aus und werden durch Aufgabenstellung für Ausfälligkeiten auf dem Diagramm sensibilisiert.	EA/GA
<b>Problematisierung</b>			
LAA leitet das Gespräch.	Die Borg-Skala bezieht sich auf Pulswerte, sie fängt erst bei 6 an, weil der Ruhepuls nicht niedriger ist. Problematisierung, dass bei einigen SuS der Puls nicht mit der Selbsteinschätzung übereinstimmt.	SuS erkennen, dass die Borg-Skala auf dem Pulsmessen beruht und damit gesteuert werden kann. SuS begründen, woran das liegen kann.	Stehkreis
<b>Anwendung</b>			
LAA erklärt die Aufgabe ist Zeitwächter, gibt Kommandos, motiviert die SuS.	5 Minutenlauf mit Pulsmessung nach jeder Minute.	SuS passen ihr Tempo mit Hilfe der Pulsmessung immer wieder an.	EA
<b>Reflexion</b>			
LAA leitet das Gespräch.	Die Erfahrungen werden ausgetauscht, mögliche Vor- und Nachteile besprochen. Fazit: Habe ich meine Belastung richtig eingeschätzt? In welchem Bereich muss ich mich für ein gesundes ausdauerförderndes Laufen aufhalten? Vergleich: Eignet sich die Borg-Skala oder das Pulsmessen besser für mein Lauftraining?	SuS reflektieren ihre Erfahrungen mit der subjektiven und objektiven Belastungssteuerung. SuS vergleichen das Laufen nach der Borg-Skala mit dem Pulsgesteuerten Laufen.	Stehkreis
<b>Abschlussspiel</b>			
LAA erklärt das Spiel, leitet es an.	Staffel-Spielkartenlauf:	SuS laufen in einer Staffel. Ziel: Alle Spielkarten der eigenen Farbe in der richtigen Reihenfolge sammeln.	Staffelspiel/ GA

## 4 Literatur

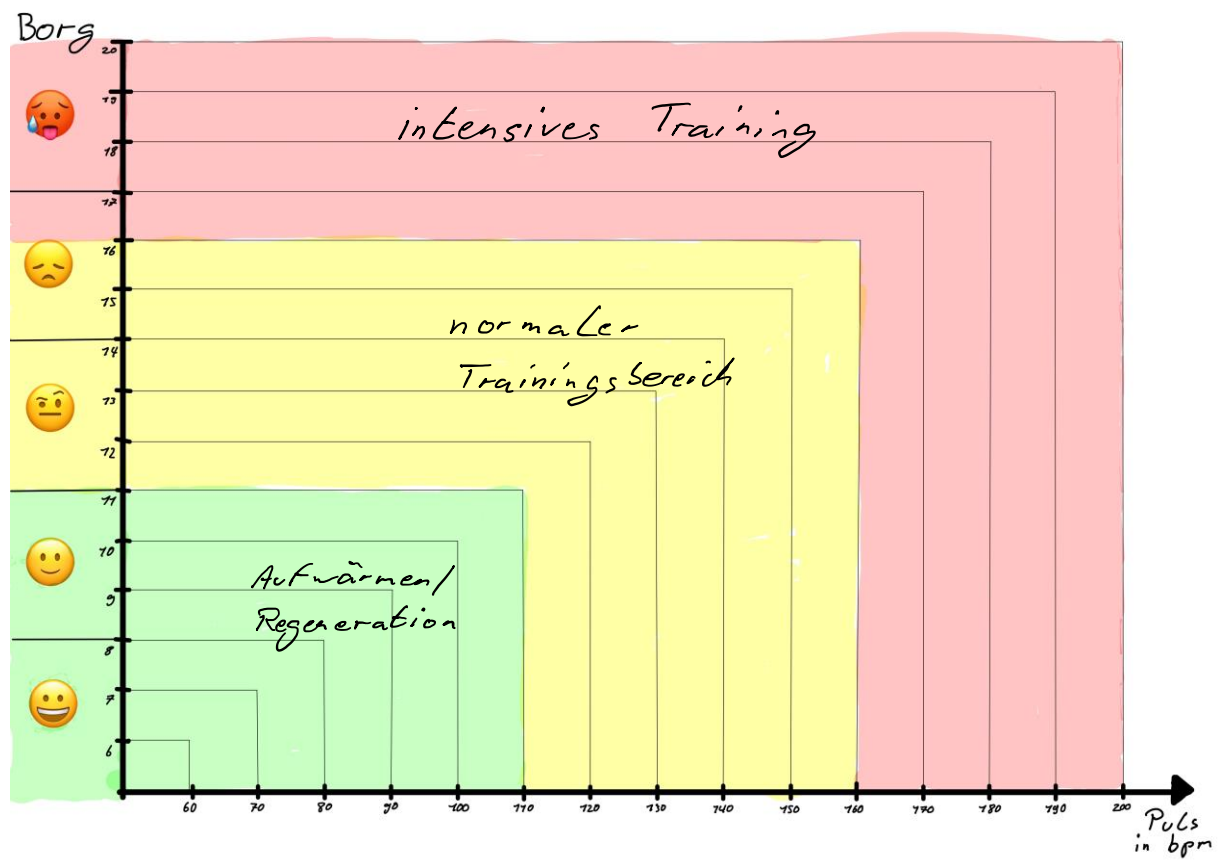
MSW NRW (Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes Nordrhein-Westfalen). (2012). Kernlehrplan für die Sekundarstufe I- Gymnasium/Gesamtschule in Nordrhein-Westfalen. Sport. Ritterbach: Frechen

Löllgen H. (2004): Das Anstrengungsempfinden (RPE, Borg-Skala). *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin* 55 (11). Zuletzt am 04.06.2021 abgerufen unter [https://www.mesics.de/fileadmin/user/literature/Allgemein/Borg-Skala\\_Loellgen.pdf](https://www.mesics.de/fileadmin/user/literature/Allgemein/Borg-Skala_Loellgen.pdf)

## 5 Anhang

### Mögliches Tafelbild

### Materialien



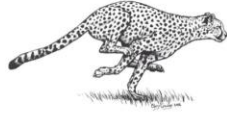


## Arbeitsblatt

### Sport GH

### Gesundheitsbewusstes Laufen

Wie fit fühlst du dich heute? Schätze dich selbst ein, wie intensiv du heute laufen möchtest.



Ich bin heute super fit, ich möchte meine Grenzen austesten! Laufe im oberen Bereich der Borg-Skala, sodass du dich stark auspowerst, aber am Ende noch ohne Probleme zurück zur Schule joggen kannst. Das entspricht den Werten 15-17.



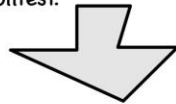
Ich bin heute fit, ich möchte was leisten, aber am Ende noch Power übrig haben! Laufe im mittleren Bereich der Borg-Skala, sodass du dich angestrengt fühlst, die Strecke aber gut schaffst. Das entspricht den Werten 12-14.



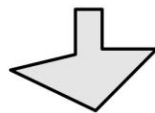
Ich bin heute ein wenig müde, weil ich z.B. gestern schon trainiert habe, oder verletzt war und lange nicht mehr trainiert habe, und möchte heute langsam wieder meine Belastbarkeit austesten! Laufe heute im unteren Bereich der Borg-Skala, sodass du dich leicht angestrengt fühlst, das Tempo aber gut halten kannst. Das entspricht den Werten 9-11.



Sieh dir deinen Borg-Skalenwert der letzten Stunde vom Pendellauf an. Vergleiche ihn mit dem Borg-Skalenwert, den du heute laufen willst. Erinnerung: wie schnell du in etwa gelaufen bist. Jetzt überlege wie viel schneller, langsamer oder ob du heute gleich schnell laufen solltest.



1. Laufe 5 Minuten in deinem gewählten Tempo.
2. Miss direkt im Anschluss deinen Puls 15 Sekunden und multipliziere mit 4.
3. Trage deinen Puls in dem Koordinatensystem ein, indem du auf der x-Skala deinen Pulswert suchst und auf der y-Skala deinen Borgskalenwert. Mache dort einen Punkt, wo sich beide Werte treffen.



- Tauscht euch in eurer Gruppe aus.
1. Was fällt euch auf, wenn ihr das Koordinatensystem betrachtet?
  2. Wieso fängt die Borg-Skala eigentlich bei 6 an?