



## Schriftlicher Entwurf für den... Unterrichtsbesuch am ... 2012

### Inhalt

1	Datenvorspann.....	1
2	Unterrichtsvorhaben .....	1
2.1	Entscheidungsteil .....	1
3	Unterrichtsstunde .....	2
3.1	Entscheidungsteil .....	2
3.2	Begründungsteil .....	6
3.2.1	Rahmenbedingunge/Lernvoraussetzungen.....	6
3.2.2	Zentrale Inhalte und didaktische Reduktion.....	6
3.2.3	Didaktisch-methodische Entscheidungen .....	7
3.2.4	Erwartete Schwierigkeiten und Handlungsalternativen .....	7
4	Anhang .....	8

## 1 Datenvorspann

---

**Name:**

**Fach:** Sport

**Lerngruppe:** Klasse/Kurs 9b (Anzahl 20 SuS, 7w/13m)

**Zeit:** 14:25-15:10 Uhr (8. Stunde)

**Schule:**

**Sportstätte:** Untere Halle der schuleigenen Etagenhalle

**Fachseminarleiter/in:**

---

## 2 Unterrichtsvorhaben

### 2.1 Entscheidungsteil

#### Thema des Unterrichtsvorhabens

Verbesserung der Zeit beim 1600m-Lauf und der Grundlagenausdauer 2 unter Druckbedingungen (Benotung), durch Erprobung der extensiven Intervalltrainingsmethode und Erarbeitung eines individuellen Trainingsplans unter Berücksichtigung einer individuell angemessenen Trainingsintensität

## Inhaltsfelder und Inhaltsbereiche

Inhaltsfelder: a-Bewegungsstruktur und Bewegungslernen, **d-Leistung**, f-Gesundheit

Leitendes Bewegungsfeld & Sportbereich: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Weiteres Bewegungsfeld & Sportbereich: Laufen, Springen, Werfen—Leichtathletik

## Kompetenzerwartungen (KLP Gymnasium)

Die Schülerinnen und Schüler können

- ihre Ausdauer gemäß den individuellen Leistungsvoraussetzungen weiterentwickeln und dies in der sportbezogenen Anforderungssituation des 1600m-Laufs – auch unter Druckbedingungen—zeigen. (BWK)
- ihren Puls/Herzfrequenz mithilfe einer Uhr mit Sekundenzeiger messen (BWK)
- das Intervalltraining definieren (intensiv und extensiv) und dessen Auswirkung auf den menschlichen Organismus beschreiben. (MK)
- die Begriffe Maximalbelastung und Ausdauerbelastung beschreiben und durch Pulsmessung individuell am eigenen Körper nachweisen. (MK)
- ein individuelles Intervalltraining zur Verbesserung der aeroben/anaeroben Ausdauer für sich und andere planen und durchführen. (MK)
- ihre eigene Ausdauerleistungsfähigkeit einschätzen und unter dem Aspekt der gesundheitlichen Eigenverantwortung beurteilen. (BK)

## Gliederung des Unterrichtsvorhabens

1. Eingangstest 1600m-Lauf
2. Durchführung eines 1. extensiven Intervalltrainings
3. Erarbeitung einer individuellen Belastungsintensität
4. Vertiefung der individuellen Belastungsintensität
5. Weiteres Intervalltraining
6. Abschlussprüfung 1600m-Lauf

# 3 Unterrichtsstunde

## *3.1 Entscheidungsteil*

### Thema der Stunde

Die SuS erarbeiten mithilfe von Pulsmessungen eine individuell angemessene Laufgeschwindigkeit (Bewegungsintensität) zur Optimierung der Belastungsphasen ihres eigenen Intervalltrainings

### Kernanliegen

Die SuS können im Verlauf der Stunde durch Messungen der Herzfrequenz nach Maximalbelastung und Ausdauerbelastung ihre individuell angemessene Belastungsintensität in der Belastungsphase des Intervallstrainings bestimmen und entsprechend ihr persönliches Lauftempo durch Pulsmessung optimieren.

### **Teillernziele**

1. Auswirkungen von Belastung auf den menschlichen Organismus verbalisieren können
  2. Herzfrequenz/Puls messen können
  3. Herzfrequenz zur Maximal- und Ausdauerbelastung erarbeiten
  4. Individuelle optimale Bewegungsintensität berechnen können
  5. Sich dem individuell optimalen Lauftempo (Bewegungsintensität) durch Korrektur nach Pulsmessung annähern
  6. Optimale Belastungsintensität durch Laufzettel außerhalb des Unterrichts dokumentieren
-

## 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</b>
<b>Einstieg</b>			
<p>-Schaffen von Transparenz -SuS werden aufgefordert die verschiedenen körperlichen Effekte, die sie nach dem absolvieren des Intervalltrainings wahrgenommen haben zu verbalisieren und diese werden an der Tafel festgehalten</p>	<p>-Begrüßung -Kurzer Ausblick auf den Verlauf der Stunde -Kurze Wiederholung der bereits zum Ende der letzten Stunde festgehaltenen Wahrnehmungen nach Belastung</p>	<p>- Die SuS sammeln die von ihnen wahrgenommen körperlichen Veränderungen</p>	<p>Sammeln im Pulk sitzend vor der Tafel (Halbkreis angelehnt)</p>
<b>Problematisierung</b>			
<p>-Moderation (sammeln und fokussieren auf den Schwerpunkt) -L. gibt Informationen zu verschiedenen Pulsarten und Messung des Puls -L. teilt Laufzettel aus -L. formuliert den Arbeitsauftrag und SuS werden aufgefordert, den Arbeitsauftrag so zu formulieren, wie sie ihn verstehen (Was ist jetzt deine Aufgabe?)</p>	<p>Mögliche Fragen und Aufgabenstellung: Wie schnell müsst ihr in den Belastungsphasen eures Intervalltrainings laufen? Ist das Tempo für alle gleich? Wenn nicht, wie weiß ich denn wie schnell ich laufen muss um effektiv zu Trainieren? Können alle gleich schnell laufen? Wir halten nochmal das Hauptproblem fest: Da jeder unterschiedliche körperliche Voraussetzungen mitbringt kann die Belastung im Training nicht für alle gleich sein. Wie kann ich mein Tempo kontrollieren? Welche Effekte auf den Körper kann ich messen? Was eignet sich besonders gut? Festhalten: Puls!!!! Wie misst man den Puls? Messt den Puls 15 Sekunden mal 4 ist der Ruhepuls. Guckt auf die Uhr. Was ollt ihr machen? Was sind Maximalpuls und Ausdauerpuls??? Eure Belastung während des Intervalltrainings sollte bei 80% des Maximalpulses liegen und immer über dem Ausdauerpuls liegen. Wir gehen jetzt nach draußen und messen Maximalpuls</p>	<p>-die SuS beantworten die Fragen und erkennen, dass sie nicht genau wissen, wie schnell sie am besten laufen müssen, daher bemühen sie sich zu überlegen, wie man das messbar machen kann -die SuS erklären wie man den Puls misst und messen ihren eigenen Ruhepuls</p>	<p>-Weiterhin vor der Tafel -Zum Eintragen der Pulsmessung bekommen die SuS Laufzettel und einige Stifte zu Verfügung gestellt - Eine große Uhr mit gut sichtbarem Sekundenzeiger wird für alle sichtbar aufgestellt</p>

	und Ausdauerpuls.		
<b>Erarbeitung</b>			
-L. organisiert draußen einen Sprint von 10-30 sec unter Maximalbelastung -L läuft eine Runde zusammen mit SuS im Dauerlauf tempo	Durchführung der Übungen im Klassenverband. Sowohl in der Maximalbelastung als auch in der Ausdauerbelastung laufen die SuS ihr eigenes Tempo.	-Die SuS laufen unter Maximalbelastung und ermitteln ihren Maximalpuls und schreiben diesen auf den Laufzettel. -Die SuS laufen im Dauerlauf tempo und ermitteln ihren Puls und schreiben diesen auf den Laufzettel	-Lauf im Klassenverband durch den park bzw. die Viktoriarunde - feste Station mit Uhr vor den Toren des Schulhofs
<b>Reflexion</b>			
Moderation (sammeln von Ideen)	Mögliche Fragen: Wie kann ich nun mithilfe der gewonnen Daten und erlernten Methoden feststellen wie schnell ich in der Belastungsphase des Intervalltrainings laufen muss?	-Die SuS berechnen 80-90% Hf max als optimale Belastung im Intervalltraining - Die SuS formulieren, wie sie nun ihrem individuellen Lauf tempo annähern können	Stehkreis
<b>Übungsphase</b>			
L. betreut die SuS und gibt ggf. Hilfestellung bei Fragen	Aufgabe: Absolvieren eines Intervalltrainings (3 Viktoriarunden ca. 400m). Nach jeder Runde Pulsmessung. Wenn Puls nicht 80-90 Hf max ist nächste Runde schneller, wenn drüber nächste Runde langsamer. Jeweils solange Pause bis Hf Dauerlauf tempo Niveau erreicht hat.	Die SuS absolvieren ein Intervalltraining und versuchen sich ihrem individuell idealen Lauf tempo anzunähern	Lauf um das Schulgelände (Viktoriarunde)
<b>Sicherung</b>			
Entlassen der SuS mit Laufzettel und Aufgabe	Aufgabe: Absolvieren der bekannten Laufübungen mithilfe der neuen Kriterien. Training eintragen und bestätigen lassen	Die SuS nehmen Zettel mit und gehen sich umziehen	Stehkreis

---

## **3.2 Begründungsteil**

### **3.2.1 Rahmenbedingunge/Lernvoraussetzungen**

Bei der Klasse 9b handelt es sich im Rahmen der schulischen Entwicklung des Viktoria Gymnasiums um eine durchschnittliche Klasse. Da das Viktoria Gymnasium im Vergleich zu Stadtteilschulen eine von mehreren Gymnasien in der Stadtmitte von Essen ist, steht die Schule oft in Konkurrenz mit den anderen Gymnasien der Stadtmitte, um die Anmeldungen von SuS in der Sek1. Um trotzdem auf eine Mindestzahl an SuS zu kommen, werden auch regelmäßig SuS angenommen, die vielleicht keine uneingeschränkte Empfehlung für ein Gymnasium erhalten haben. Außerdem gehört das direkte Einzugsgebiet am Wasserturm in Essen eher zur sozial schwächeren Region der Stadt. Dies hat zur Folge, dass sich an unserer Schule relativ viele SuS mit Migrationshintergrund und/oder aus sozial schwachen familiären Verhältnissen konzentrieren. Dies zeigt sich auch in der Klasse 9b als Lerngruppe. Gelegentlich sind SuS der Klasse unkonzentriert, stören den Unterricht oder führen nicht die gewünschten Übungen aus. Dies geschieht jedoch in aller Regel nicht aus bösem Willen und wird bei Ansprache unterbunden. Unterrichtsvorhaben in der Vergangenheit haben eine sehr gute Gruppendynamik und Solidarität innerhalb der Klassengemeinschaft ausgewiesen und einen starken Bewegungsdrang antizipieren lassen. Aufgrund dieser Rahmenbedingungen habe ich mich dazu entschlossen ein bewegungsintensives Unterrichtsvorhaben zu realisieren bei dem die SuS selbstständig an ihrer Leistungsfähigkeit arbeiten müssen aber trotzdem positiv von außerhalb verstärkt werden können.

Die numerische Dominanz der Jungen spiegeln sich auch im Verhalten der Mädchen der Klasse wieder hatte aber keine weiteren Auswirkungen auf meine Unterrichtsplanung bisher.

### **3.2.2 Zentrale Inhalte und didaktische Reduktion**

Im Zentrum der heutigen Stunde steht die Ermittlung eines angemessenen Lauftempo in der Belastungsphase eines extensiven Intervalltrainings. Vor Beginn des Unterrichtsvorhabens hatten die SuS vielleicht eine Vorstellung davon was unter dem Begriff der Ausdauer zu verstehen ist, aber hatten keine Ahnung davon wie dieses Kriterium der sportlichen Leistung verbessert oder trainiert werden kann.

Bei dem Unterrichtsvorhaben geht es vor allem darum das die SuS exemplarisch durch Ausdauer einen Aspekt der sportlichen Leistung kennen lernen, und auch regulieren können, so dass sie selbst eine Verbesserung erkennen können.

Im Vergleich zu anderen Aspekten der sportlichen Leistung wie Kraft und Schnelligkeit bietet sich Ausdauer besonders an, da Ausdauer vergleichsweise leicht trainierbar ist und somit schnelle Erfolge erzielt werden können und diese auch sichtbar werden, was bei einem Krafttraining beispielsweise nicht gleichermaßen mögliche wäre.

Es wurde bewusst darauf verzichtet die biologischen Prozesse der Energiebereitstellung detailliert zu betrachten, da dies eher der Leistung eines Oberstufenkurses angemessen wäre und so wieder zu langen Bewegungspausen geführt hätte. Mit dem Herausgreifen einzelner Aspekte wie dem Messen der Herzfrequenz wird aber trotzdem auf oberflächliche Weise ein körperlicher Zusammenhang dargestellt.

Die Aufgaben der Stunde sind durchaus so gewählt, dass die SuS durch Anleitung das Ziel erreichen können ein angemessenes Lauftempo zu finden.

Ziel soll es ein, dass die SuS selbst praktisch ihre Ausdauer verbessern können und sich bestimmter biologischer Zusammenhänge bewusst werden.

### **3.2.3 Didaktisch-methodische Entscheidungen**

Die SuS erhalten Laufzettel damit diese auch nach der Stunde für das Training genutzt werden können. Bisher absolvieren die SuS eine Intervalltrainingseinheit in der Schule mittwochs oder donnerstags und eine weitere eigenständig zu Hause über das Wochenende. Dies müssen sie sich von den Eltern bestätigen lassen. Leider werden die Zettel oft verschlampt oder nicht Ernst genommen. Mithilfe eines einheitlichen Laufzettels ist die Arbeit der SuS besser kontrollierbar und hilft den SuS sich an ihr Lauftraining zu erinnern. Ich erwarte eine Verbesserung der Trainingsdisziplin und der entsprechenden Nachweise.

Die Stunde erfolgt auf einem problemorientierten und erfahrungsorientierten Ansatz zur Verbesserung Optimierung der eigenen Laufgeschwindigkeit, da sich hier besonders gut körperliche Prozesse wahrnehmen lassen und ein direkter Zusammenhang zum Training erschlossen werden kann.

Im Anschluss an die Erarbeitung schließt sich eine Übungsphase an in der die SuS ein direktes Feedback bekommen was zu schnell oder zu langsam ist.

Aufgrund der Wetterlage bietet sich das Erarbeiten und Üben im freien an. Gleichzeitig ist der größere Freilauf besser geeignet um Ausdauerlauf zu betreiben, da sonst bei der doch relativ hohen Geschwindigkeit die erreicht werden muss, der Wendekreis der Halle für die Anzahl der SuS, die unterschiedliche Tempi laufen, zu klein ist.

Eine Überlegung die Messungen mit Pulsuhren durchzuführen wurde aufgrund des zu hohen technischen Aufwands und der nicht genügend vorhandenen Pulsuhren verworfen. Außerdem ist die Fähigkeit den Puls manuell messen zu können eine durchaus über den Sportunterricht hinaus nützliche Kompetenz.

### **3.2.4 Erwartete Schwierigkeiten und Handlungsalternativen**

Im Ablauf der Stunde selbst könnten die zu lang dauernde Problematisierung zu Unruhe in der Halle führen, dies kann durch eine deduktiver Vorgehensweise beschleunigt werden.

Das Wetter könnte einen Strich durch die Rechnung machen. Alternativ könnten die Übungen auch in der Halle mit Jump Ropes durchgeführt werden, was allerdings nicht der Zielbewegung entspricht aber durchaus geeignet wäre um eine hohe Belastung zu erzielen.

## 4 Anhang

<b>Belastungsart</b>	<b>Puls/Herzfrequenz Schläge pro Minute</b>
<b>Ruhepuls</b>	
<b>Maximalbelastung</b>	
<b>Ausdauerbelastung/Dauerlauftempo</b>	
<b>Individuelle optimale Herzfrequenz in der Belastungsphase(80% Hf max)</b>	
<b>Intervall 1</b>	
<b>Intervall 2</b>	
<b>Intervall 3</b>	
<b>Unterschrift/Datum</b>	
<b>Intervall 1</b>	
<b>Intervall 2</b>	
<b>Intervall 3</b>	
<b>Unterschrift/Datum</b>	
<b>Intervall 1</b>	
<b>Intervall 2</b>	
<b>Intervall 3</b>	
<b>Unterschrift/Datum</b>	
<b>Intervall 1</b>	
<b>Intervall 2</b>	
<b>Intervall 3</b>	
<b>Unterschrift/Datum</b>	
<b>Intervall 1</b>	
<b>Intervall 2</b>	
<b>Intervall 3</b>	
<b>Unterschrift/Datum</b>	