



Schriftlicher Entwurf für den 5. Unterrichtsbesuch am

Datenvorspann

Name:
Fach: Sport
Lerngruppe: 10E (16 Schülerinnen und 13 Schüler)
Zeit: 08:00-09:35
Schule:
Raum:

Fachseminarleiter:
Schulleiterin:
Ausbildungsbeauftragter:

Thema des Unterrichtsvorhabens:

Erarbeitung turnerischer Bewegungen am Boden und entsprechenden Hilfestellungen durch den Einsatz verschiedener Sinne zur selbstständigen und kooperativen Erarbeitung neuer Körpererfahrungen

Thema der Unterrichtsstunde:

Die Wahrnehmung und Steuerung der Körperspannung in verschiedenen Stellen des Körpers am Beispiel verschiedener Übungen zum Handstand mit unterschiedlichen Gerätehilfen zur Verbesserung der Ausführung des Handstands

Kernanliegen der Unterrichtsstunde:

Die SuS steuern die Körperspannung bei der Haltung des Handstands bewusst, indem sie in Partnerarbeit ortsbezogene Spannungsgefühle beim Einnehmen der entsprechenden Gelenkwinkel wahrnehmen und durch ein taktiles Feedback ohne und an verschiedenen Gerätehilfen hervorrufen

Inhalt

Datenvorspann.....	0
1 Längerfristige Unterrichtszusammenhänge.....	1
1.1 Darstellung des Unterrichtsvorhabens.....	1
1.2 Begründungszusammenhänge	2
1.2.1 Curriculare Legitimation:.....	2
2 Unterrichtsstunde	3
2.1 Ziele.....	3
2.2 Begründungszusammenhänge	Fehler! Textmarke nicht definiert.
2.2.1 Didaktisch Begründung des Schwerpunkts..	Fehler! Textmarke nicht definiert.
2.2.2 Begründung des methodischen Vorgehens ..	Fehler! Textmarke nicht definiert.
2.3 Verlaufsplan.....	4
3 Anhang	6
3.1 Hilfekarten:.....	6
3.2 Aufbau	6

1 Längerfristige Unterrichtszusammenhänge

1.1 Darstellung des Unterrichtsvorhabens

UE:	Thema:
18.01.2019	SuS-orientierte Gestaltung herausfordernder Überwindungsmöglichkeiten von Barren und Sprungpferd zur Sensibilisierung der Wahrnehmung von Körperspannung
25.01.2019	Wahrnehmung und Steuerung der Körperspannung in verschiedenen Stellen des Körpers am Beispiel verschiedener Übungen zum Handstand mit unterschiedlichen Gerätehilfen zur Verbesserung der Ausführung des Handstands
01.02.2019	Erarbeitung der Kontrastlern-Methode am Beispiel des Aufschwungs in den Handstand für einen zielführenden Einsatz der Kraft beim Aufschwung
08.02.2019	Vergleichender Einsatz des visuellen Analysators zum Halten der Balance in turnerischen Haltungen am Boden
15.02.2019	Schülerorientierte Erarbeitung eines situationsangemessenen Krafteinsatzes bei der Partnerhilfe für eine kontrollierte Ausführung des Handstandabrollens
22.02.2019	Anpassung der Bewegungsrichtung und –geschwindigkeit von drei Hilfestellungen um eine leistungsgerechte Form des Überschlags rückwärts zu ermöglichen
01.03.2019	Präsentation normungebundener Bewegungen am Boden mit dem begründeten Einsatz leistungsgemessener Hilfestellungen und Gerätehilfen

1.2 Begründungszusammenhänge

1.2.1 Curriculare Legitimation:

Sek I

Inhaltsfelder und inhaltliche Schwerpunkte¹

<i>Leitendes Inhaltsfeld</i>	<i>inhaltliche Schwerpunkte</i>
a) Bewegungsstruktur und Bewegungserfahrung	<ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmung und Körpererfahrung • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen • Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens
<i>Weiteres Inhaltsfeld</i>	<i>inhaltliche Schwerpunkte</i>
e) Kooperation und Konkurrenz	<ul style="list-style-type: none"> • Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen)
a) Wagnis und Verantwortung	<ul style="list-style-type: none"> • Handlungssteuerung (u. a. Regeln und Verfahren zum Umgang mit Risiken bzw. zur Risikovermeidung oder -minderung)

Bewegungsfelder, Sportbereiche und inhaltliche Kerne²

<i>Leitendes/r Bewegungsfeld/Sportbereich</i>	<i>inhaltliche Kerne</i>
5) Bewegen an Geräten - Turnen	<ul style="list-style-type: none"> • Turnen an Geräten
<i>Weiteres/r Bewegungsfeld/Sportbereich</i>	<i>inhaltliche Kerne</i>
1) Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	<ul style="list-style-type: none"> • Funktionsgymnastik und Haltungsaufbau

Kompetenzerwartungen bis zum Ende der Jahrgangsstufe 10³

<i>Bewegen an Geräten – Turnen (5)</i>
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz
<i>Die Schülerinnen und Schüler können</i>

¹ Vgl. MSW NRW 2012, S. 15f. 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.

² Vgl. MSW NRW 2012, S. 17

³ Vgl. MSW NRW 2012, S. 19f. 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.

- **ausgewählte Faktoren der Leistungsfähigkeit** (u. a. Anstrengungsbereitschaft, Ausdauer) **gemäß den individuellen Leistungsvoraussetzungen weiterentwickeln und dies in komplexeren sportbezogenen Anforderungssituationen zeigen**

Methodenkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- grundlegende Methoden zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit benennen, deren Bedeutung für den menschlichen Organismus unter gesundheitlichen Gesichtspunkten beschreiben sowie einen Handlungsplan für die Verbesserung der Leistungsfaktoren (u. a. der Ausdauer) entwerfen und umsetzen.

Urteilskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- **ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Belastungssituationen beurteilen.**

2 Unterrichtsstunde

2.1 Ziele

Kernanliegen:

Die SuS steuern die Körperspannung bei der Haltung des Handstands bewusst, indem sie in Partnerarbeit ortsbezogene Spannungsgefühle beim Einnehmen der entsprechenden Gelenkwinkel wahrnehmen und durch ein taktiles Feedback ohne und an verschiedenen Gerätelhilfen hervorrufen.

2.2 Verlaufsplan

Lehrschritte / Lehrformen Intention und Aktivität der Lehrkraft (L)	Inhaltsaspekte (z. B. Gegenstände, Fachbegriffe, Fragestellungen, Aufgaben ...)	Lernschritte / Lernformen Intendiertes Verhalten der SuS	Organisation
<i>Einstieg</i>			
Begleitung Aufbau der Gerätehilfen		Aufbauen	Beamer: Aufbauplan
Begrüßung/Schmuckkontrolle		Partner suchen; zusammen eine Matte holen und hinsetzen	Sitzkreis mit Turnmatten
„letzte UE: Geräte Überwinden; heute auf Gerätehilfen Haltungen einnehmen: Handstand“	Zieltransparenz		
<i>Einstimmung</i>			
Vormachen	Einlaufen in gemäßigttem Tempo mit gymnastischen Laufübungen	Nachmachen	Im Kreis laufen
„Sicherheit Platz Nr.1“; Erklärend die Haltungen auf den Gerätehilfen Einnehmen und Verlassen	Vorstellung der Gerätehilfen;	Zuhören und Handgelenksgymnastik fortführen	Gerätehilfen
auf Sicherheit achten	Erprobung	wählen eine leistungsangemessene Gerätehilfe und erproben dort den Handstand	
<i>Problematisierung</i>			
-„Welches zentrale Körpergefühl wurde in der letzten Sportstunde thematisiert“ -„Wofür brauchen wir die Körperspannung bei einem idealen Handstand?“ Zielformulierung	Körperspannung als Voraussetzung für die Streckung des Körpers identifizieren	wiederholen, wie in der letzte UE ‚Ks‘ beschrieben wurde, mögliche Antwort: der ganze Körper muss gerade sein;	<i>Sitzkreis: Lehrer-SuS-Gespräch</i>
<i>Erarbeitung 1</i>			
-Transparenz: „wir arbeiten heute Partnerweise zusammen und geben uns Feedback, wo wir mehr Körperspannung brauchen, indem...“ → „Um uns Feedback geben zu können, müssen wir wissen, wo wir überall Körperspannung aufbauen müssen, um uns zu strecken“ -Beispiel Fußgelenk	Aufgabe: „Findet in PA heraus, welche Körperteile beim Handstand gestreckt werden müssen und streckt sie einzeln. Fühlt, wo ihr bei der Streckung dieses Körperteils das größte Spannungsgefühl habt. Zeigt eurem Partner diese Stellen, indem ihr sie bei ihm/ihr mit dem Ball berührt“	beide nehmen die Haltung ein und berühren mit dem Tennisball beim Partner den Bereich, in dem sie die Ks wahrnehmen	PA; im Kreis stehend, sitzend, liegend (nicht im Handstand); Tennisbälle
Nun fangen wir an, mit dieser Feedbackmethode, euren Partner zu steuern; Anleiten	A nimmt lockere Körperhaltung im Liegen ein, die B durch Berührung der entsprechenden Stellen verändert zur durchgestreckten Haltung	Verändern gegenseitig die Positionen durch Berühren der bereits bekannten Körperegionen	

<i>Erarbeitung 2</i>			
„Stellt euch an den Stationen an, an denen ihr üben wollt“ „Wenn ihr Fragen habt, wie ihr eine Haltung einnehmen sollt, kommt bitte auf mich zu!“ -Hilfekarten nach Bedarf für uneffektives Feedback herausgeben	Einnehmen der Haltung auf den jeweiligen Stationen. Steuerung der Körperspannung im Hinblick auf den Idealtypischen Handstand durch bereits bekannte Feedbackmethode	SuS erarbeiten die Streckung beim Handstand durch das Steuern der Körperspannung in Partnerarbeit (Feedback mit Berührung) an den jeweiligen Stationen	Verteilung auf den Gerätehilfen, Hilfekarten (Fotos vom idealtypischen Handstand an den jeweiligen Stationen)
<i>Sicherung</i>			
Erinnern wir uns an das Ziel der Stunde! Habt ihr euren Handstand in der UE verbessert, und wenn ja, warum?	Was wurde erreicht? Was gab es für Probleme?	SuS äußern sich, hören zu und beteiligen sich am Gespräch	Sitzkreis
<i>Abbau</i>			

3 Anhang

3.1 *Hilfekarten:*

3.2 *Aufbau*