



Schriftlicher Entwurf für den 4.Unterrichtsbesuch am

1 Datenvorspann

Name:
Fach: Sport
Lerngruppe: EF-Kurs ... (19 SuS, 10w/ 9m)
Zeit: 15:00 - 16:00 Uhr
Schule:
Sportstätte:

Fachseminarleiter/in:
Hauptseminarleiter/in:
Schulleiter/In:
Ausbildungsbeauftragte/r:

Thema der Stunde:

Erweiterung koordinativer Fähigkeiten mithilfe des Erprobens und Weiterentwickelns von Koordinationsübungen am Beispiel von Life Kinetik

Thema des Unterrichtsvorhabens:

Allgemeine und alternative Trainingsprinzipien für ein verantwortungsbewusstes und gesundheitsorientiertes Fitnesstraining zur Wahrnehmung und Erweiterung konditioneller und koordinativer Fähigkeiten

Inhalt

1	Datenvorspann.....	0
2	Längerfristige Unterrichtszusammenhänge.....	0
2.1	Thema des Unterrichtsvorhabens	2
2.2	Darstellung des Unterrichtsvorhabens.....	2
2.3	Begründungszusammenhänge	3
2.3.1	Schulische Rahmenbedingungen/Lerngruppenanalyse.....	3-4
2.3.2	Curriculare Legitimation	4-6
2.3.3	Fachdidaktische Einordnung	7
2.3.4	Aufbau des und Bedeutung der Stunde im UV	7
3	Unterrichtsstunde	8
3.1	Entscheidungen.....	8
3.2	Begründungszusammenhänge	8
3.2.1	Lernvoraussetzungen.....	8
3.2.2	Zentrale Inhalte (didaktische Akzentuierung) und didaktische Reduktion	9
3.2.3	Didaktisch-methodische Entscheidungen	9-10
3.2.4	Erwartete Schwierigkeiten und Handlungsalternativen	10
3.3	Verlaufsübersicht.....	11-12
4	Literatur.....	13
5	Anhang	14

2 Längerfristige Unterrichtszusammenhänge

2.1 Thema des Unterrichtsvorhabens

Allgemeine und alternative Trainingsprinzipien für ein verantwortungsbewusstes und gesundheitsorientiertes Fitnesstraining zur Wahrnehmung und Erweiterung konditioneller und koordinativer Fähigkeiten

2.2 Darstellung des Unterrichtsvorhabens

1. Einführung von alternativen muskelaufbauenden Trainingsformen unter Berücksichtigung der Förderung von Gesundheit und der Entwicklung eines Gesundheitsbewusstseins
2. Entwicklung beweglichkeitsfördernder Übungsformen im Fitnesstraining zum Ausgleich muskulärer Dysbalancen unter Verwendung funktioneller Gymnastik
3. Erprobung und Beurteilung möglicher Trainingsformen zur Förderung der allgemeinen Schnelligkeit und Reaktionsfähigkeit unter Berücksichtigung des Gesundheitsaspekts und bereits bekannter Koordinationsübungen
- 4. Erweiterung koordinativer Fähigkeiten mithilfe des Erprobens und Weiterentwickelns von Koordinationsübungen am Beispiel von Life Kinetik**
5. Auseinandersetzung mit Lauftrainingsmethoden zur Förderung der Grundlagenausdauer im Hinblick auf ein gesundheitsförderndes Training
6. Punktuelle Leistungsüberprüfung: Festigung und Bewertung der allgemeinen konditionellen und koordinativen Fähigkeiten mit Hilfe eines allgemeinen Fitnesstests

2.3 Begründungszusammenhänge

2.3.1 Schulische Rahmenbedingungen/Lerngruppenanalyse

Merkmale	Ausprägung	Konsequenzen für den Unterricht
Statistische und allgemeine Angaben	<p>Der Sportkurs setzt sich aus dreizehn Schülerinnen und vierzehn Schülern zusammen. Eine der Schülerinnen trägt eine Kopfbedeckung.</p> <p>Die gezeigte Unterrichtsstunde findet im Rahmen des bedarfsdeckenden Unterrichts in der Jahrgangsstufe 11 (EF-Kurs) statt. Der LAA unterrichtet den Kurs seit Beginn des Schuljahres 2015/16.</p>	<p>Bis jetzt ergaben sich keine Probleme bei Gruppenbildungen. Die Zusammensetzung erfolgt in der Regel per gesteuertem Zufallsprinzip. Den Beobachtungen zufolge tritt diese muslimische Schülerin dem Sportunterricht sehr offen und engagiert entgegen. Sie verweigert keineswegs Elemente aus dem Sportunterricht und ist zudem nicht kontaktscheu. Trotz der bisherigen kurzen Zusammenarbeit sind wichtige Ritualisierungen eingeführt worden. Bis jetzt ergaben sich keine großen Probleme bei der Verständigung.</p>
Leistungsfähigkeit und Motivation	<p>Die Leistungsfähigkeit des Kurses ist trotz der heterogenen Zusammenstellung als sehr stark zu bezeichnen. In allen bis auf zwei Unterrichtsstunden waren alle SuS anwesend und nahmen aktiv am Unterricht teil. Dennoch finden sich auch in diesem Kurs einige SuS, deren Bewegungen bedenklich ungenau und unkoordiniert wirken. Dies wurde in der</p>	<p>Die sehr positive und lernmotivierte Atmosphäre wirkt sich förderlich auf den Unterricht aus. Die Motivation der SuS hatte einen großen Einfluss bei der Entscheidung für das Unterrichtsvorhaben.</p> <p>Es wurde besonders darauf geachtet, ein gutes Gleichgewicht zwischen Bewegungszeit und Theorieanteilen zu finden.</p>

	<p>ersten Unterrichtseinheit des UV (muskelaufbauende Trainingsformen/s. UV) ziemlich deutlich, da Übungen, die einen gewissen Kraftaufwand erforderten, von einigen SuS schnell abgebrochen wurden.</p> <p>Ein Schüler fehlte in den letzten zwei Wochen und verpasste somit wichtige Lerninhalte, die sich der Gesamtkurs in den beiden Unterrichtseinheiten aneignete.</p>	<p>Laut Stufenleitung wird dieser Schüler die Schule verlassen und eine Ausbildung beginnen. Sollte er aber weiterhin am Unterricht teilnehmen, wird er aber weiterhin am Unterricht teilnehmen, wird er große Schwierigkeiten in Bezug auf die Begrifflichkeit und ihre Definitionen haben. Es wäre sogar möglich, dass er den Gesamtkontext der Unterrichtsstunde nicht versteht.</p>
Vorkenntnisse/Vorerfahrungen	<p>Thematisch haben die meisten SuS kaum bzw. sehr geringe Vorerfahrungen.</p> <p>Es gibt wenige SuS, die privat aktiv Fitnessstraining betreiben und großes Interesse in Bezug auf das Unterrichtsvorhaben zeigen.</p>	<p>Es wird vom Wissensstand der SuS ausgehend gearbeitet.</p> <p>Entsprechend bringen diese SuS ein gewisses Maß an Vorwissen mit, an das angeknüpft werden kann. Da einige SuS Erfahrungen mit dem Fitnessstraining gemacht haben, besteht auch hier ein Lebensweltbezug.</p>
Arbeits- und Sozialformen	<p>Rituale: Versammeln im Sitzkreis bei Unterrichtsgesprächen und zu Stundenbeginn, Signale (Klatschen) oder Pfiff als Aufmerksamkeitslenkung.</p>	<p>Die gemeinsam entwickelten Rituale sind verinnerlicht, was sich positiv auf die effektive Lernzeit auswirken kann.</p>
Äußere Bedingungen	<p>Die Hallengröße ist für das UV mit Materialien und Geräten ausreichend ausgestattet.</p> <p>Für die heutige Unterrichtseinheit müssen jedoch viele Gegenstände (Spielgeräte) bereitgestellt werden.</p>	<p>Je mehr Gegenstände in der Unterrichtseinheit vorhanden sind, desto mehr Möglichkeiten haben die SuS, um die Übungen variantenreicher zu gestalten.</p>

2.3.2 Curriculare Legitimation

Inhaltsfelder und inhaltliche Schwerpunkte¹

<i>Leitendes Inhaltsfeld</i>	<i>inhaltliche Schwerpunkte</i>
1. Gesundheit	<ul style="list-style-type: none"> • Aspekte eines funktionsgerechten und gesundheitsbezogenen Bewegens • Gesundheitliche Auswirkung des Bewegens • individuelle Gesundheitsprophylaxe
<i>Weiteres Inhaltsfeld</i>	<i>inhaltliche Schwerpunkte</i>
4. Leistung	<ul style="list-style-type: none"> • Trainingswissenschaftliches Grund-Wissen • Grundwissen über den Aufbau von Übungs- und Trainingsprozessen • Körperliche Prozesse verstehen erklären können • Grundlegende Kenntnisse zur Sport-physiologie und- anatomie

Bewegungsfelder, Sportbereiche und inhaltliche Kerne²

<i>Leitendes/r Bewegungsfeld/Sportbereich</i>	<i>inhaltliche Kerne</i>
Den Körper wahrnehmen	<ul style="list-style-type: none"> • Kraft und Fitnessstraining

¹ Vgl. Kernlehrplan für die Sekundarstufe II Gymnasium/Gesamtschule in NRW, MSW, 2014, S.19 f.

² Vgl. Kernlehrplan für die Sekundarstufe II Gymnasium/Gesamtschule in NRW, MSW, 2014, S.24.

und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	
---	--

Kompetenzerwartungen bis zum Ende der Einführungsphase

Gesundheit (Inhaltsfeld F)3	
Sachkompetenz	
<i>Die Schülerinnen und Schüler können</i> <ul style="list-style-type: none">• Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern.	
Methodenkompetenz	
<i>Die Schülerinnen und Schüler können</i> <ul style="list-style-type: none">• sich selbstständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und ihr Vorgehen dabei begründen.	
Urteilskompetenz	
<i>Die Schülerinnen und Schüler können</i> <ul style="list-style-type: none">• die Bedeutung des Zusammenhangs von Ernährung und Sport bezogen auf Gesundheit und Wohlbefinden beurteilen.	

Leistung (Inhaltsfeld F)4	
Sachkompetenz	
<i>Die Schülerinnen und Schüler können</i> <ul style="list-style-type: none">• unterschiedliche Belastungsgrößen (u. a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings erläutern.	
Methodenkompetenz	
<i>Die Schülerinnen und Schüler können</i> <ul style="list-style-type: none">• einen zeitlich begrenzten individuellen Trainingsplan zur Verbesserung der Ausdauer erstellen und dokumentieren (z. B. Lerntagebuch).	
Urteilskompetenz	
<i>Die Schülerinnen und Schüler können</i> <ul style="list-style-type: none">• ihren eigenen Trainingsfortschritt kriteriengeleitet beurteilen.	

Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

3Vgl. Kernlehrplan für die Sekundarstufe II Gymnasium/Gesamtschule in NRW, MSW, 2014, S.23f.

4Vgl. Kernlehrplan für die Sekundarstufe II Gymnasium/Gesamtschule in NRW, MSW, 2014, S.22f.

Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (SB 1) 5

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- ein **Fitnessprogramm** (z.B) Aerobic, Step-Aerobic, Circuit- Training) **unter einer ausgewählten Zielrichtung (Steigerung von Kraft, Ausdauer oder Beweglichkeit) präsentieren,**
- unterschiedliche Dehnmethoden im Hinblick auf **verschiedene sportliche Anforderungen funktionsgerecht anwenden.**

2.3.3 Fachdidaktische Einordnung

Life Kinetik verbindet die Bewegungsförderung mit der Förderung kognitiver Prozesse. Durch die Anwendung von Life Kinetik profitiert einerseits die körperliche Gesundheit durch ein breit abgestimmtes Trainingsprogramm und andererseits die geistige Gesundheit durch neue Vernetzungen der Synapsen im Gehirn.⁶ Im Sinne des Inhaltfeldes F des Lehrplans werden auch psychische Faktoren einbezogen. Den SuS soll dadurch deutlich gemacht werden, dass koordinative Fähigkeiten besonders auch mit kognitiven Prozessen zu tun haben.

2.3.4 Aufbau des und Bedeutung der Stunde im UV

Zu Beginn des Unterrichtsvorhabens wurde der Begriff „Fitness“ anhand eines Schaubildes definiert und die Teilbereiche (Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination) mit Ausnahme des Teilbereiches „Ausdauer“ wurden exemplarisch durchgeführt. Der Bereich „Ausdauer“ wird nach den Herbstferien durchgenommen, sodass sich die SuS bis dahin auf diese Unterrichtseinheiten vorbereiten können. Außerdem bekommen die SuS in den Herbstferien den Arbeitsauftrag, mindestens dreimal in der Woche joggen zu gehen. In der letzten Stunde fokussierte das UV auf dem Bereich der koordinativen Fähigkeiten. In dieser Unterrichtseinheit wurden die sieben koordinativen Fähigkeiten im Plenum definiert und anhand einer kurzen Geschichte näher beschrieben. Im Anschluss bekamen die SuS Hilfefzettel mit dem Arbeitsauftrag, zu jeder Definition eine Übung zu erarbeiten und diese vor der Gruppe zu demonstrieren. Am Ende der Unterrichtsstunde konnten die SuS anhand der präsentierten Übungen die koordinativen Fähigkeiten gut zuordnen. Im Rahmen dieser Stunde wurde ebenfalls thematisiert, wie wichtig koordinative Fähigkeiten für das Sporttreiben sind.

In der heutigen Unterrichtsstunde sollen die SuS eigenständig Übungsvarianten entwickeln, die die Übungen erschweren bzw. erleichtern. Diese Variationsmöglichkeit wird Teil der zweiten Erarbeitungsphase der Stunde sein. Den SuS soll dadurch der Zusammenhang von koordinativen Fähigkeiten und kognitiven Prozessen verdeutlicht werden. Daraus ableitend bietet das Unterrichtsvorhaben den SuS Zugänge zu alternativen und reflektierten Trainingsmethoden, die nicht nur die Fitness fördern, sondern auch zur Gestaltung eigener Trainingsvarianten anregen.

⁵ Vgl. Kernlehrplan für die Sekundarstufe II Gymnasium/Gesamtschule in NRW, MSW, 2014, S.24f.

⁶ Vgl. <http://www.meridian-academy.de/assets/Life-Kinetik-Prospekt-2009-neu.pdf?PHPSESSID=dc160786fbc01342e759ef5f0b0aed54>

3 Unterrichtsstunde

3.1 Entscheidungen

Thema der Stunde

Erweiterung koordinativer Fähigkeiten mithilfe des Erprobens und Weiterentwickelns von Koordinationsübungen am Beispiel von Life Kinetik

Kernanliegen

Der Kern der heutigen Stunde ist die Erweiterung der koordinativen Fähigkeiten der SuS durch die Erprobung und Weiterentwicklung (Anpassung) von Übungen des Life-Kinetik-Trainingsprogramms. Dies ist eine relativ neue und beliebte Trainingsmethode, um die koordinativen Fähigkeiten zu erweitern.

3.2 Begründungszusammenhänge

3.2.1 Lernvoraussetzungen

Die SuS arbeiteten bisher konzentriert und gut mit und lernten in diesem Unterrichtsvorhaben die koordinativen Fähigkeiten und die Teilbereiche (Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit) der konditionellen Fähigkeiten kennen. Dies geschah zu Beginn lehrerzentriert, doch dann nach und nach immer stärker schülerorientiert durch Erarbeitungsphasen in Kleingruppen. Die letzte Unterrichtseinheit hat gezeigt, dass die SuS durchaus in der Lage sind, anhand zielführender Aufgaben selbstständig Übungen zu den koordinativen Fähigkeiten zu entwickeln. Dementsprechend sollen sie auch in dieser Unterrichtseinheit anhand von Life Kinetik ihre koordinativen Fähigkeiten erweitern und neue bzw. variantenreiche Übungen entwickeln. Einem Schüler, der organisationsbedingt zweimal im Unterricht fehlte, wird es schwerfallen, bereits erarbeitete Ergebnisse nachzuvollziehen und somit im Unterrichtsgeschehen einen Beitrag zu leisten. Gegebenenfalls ist es notwendig, auf diesen Schüler besonders emphatisch einzugehen.

3.2.2 Zentrale Inhalte (didaktische Akzentuierung) und didaktische Reduktion

Das Kernanliegen dieser Unterrichtsstunde besteht darin, dass die SuS die zuvor erlernten koordinativen Fähigkeiten an den Stationen erproben und über den Schwierigkeitsgrad der Übungen reflektieren. Anschließend sollen sie ihre koordinativen Fähigkeiten, z. B. Gleichgewichtsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit und Rhythmisierungsfähigkeit, erweitern, indem sie Übungen des Life Kinetik gruppenarbeitsteilig erproben und entsprechend ihrem Leistungsvermögen anpassen. Die folgende Aufgabe der SuS besteht darin, selbstständig Varianten der einzelnen Stationen zu entwickeln, diese zu erproben und anschließend vorzustellen. Verschiedene Gegenstände wie Ropes, Tücher, Gymnastik-, Hand-, Fuß-, Tennis-, Volley- und Basketbälle wurden so an den Stationen ausgelegt, dass die SuS in der Lage sind, verschiedene Varianten recht schnell zu entwickeln.

3.2.3 Didaktisch-methodische Entscheidungen

Den SuS wird im Rahmen eines informierenden Einstiegs der Gegenstand vorgestellt. Sie schildern ihr Vorwissen bezüglich konditioneller und koordinativer Fähigkeiten und bekommen mithilfe eines kurzen Films Einblick in die Grundsätze des Life-Kinetik-Trainings. Außerdem sollen sie so für die Thematik sensibilisiert werden. Die Erwärmung erfolgt über ein koordinatives Spiel namens „Umgedreht“. Bei diesem Spiel macht der LAA einige Bewegungen vor, die die SuS spiegelverkehrt nachahmen müssen. Diese Übung dient dem grundsätzlichen Aufwärmen der SuS, aber auch der ersten Auseinandersetzung mit Koordinationsübungen. Der LAA beteiligt sich ansonsten weniger aktiv an den einzelnen Phasen der Stunde und greift eher moderierend und beratend ein.

In der ersten Erarbeitungsphase sollen die SuS in Expertengruppen an je einer der fünf Stationen eine Übung erproben und sie sich so weit aneignen, dass sie in der Lage sind, sie den Mitschülern zu erklären. In dieser Phase soll die Gruppenkompetenz durch das Prinzip des Gruppenpuzzles gefördert werden. Darüber hinaus sollen die Eigenständigkeit und die Kooperationsfähigkeit der SuS erweitert werden. Hier soll in der Lerngruppe, aber auch das freie Sprechen trainiert werden. Die SuS sollen in der Lage sein, in einem zweiten Schritt in den Stammgruppen den Mitschülern mitzuteilen, wie die Übung an der jeweiligen Station funktioniert. In dieser Phase lernen die SuS einige Übungen des Life Kinetik kennen. Sie sollen überprüfen, inwiefern diese Übungen koordinative Fähigkeiten erweitern. Im Sinne eines Stationenbetriebs sollen die SuS in der Stammgruppenphase alle anderen Übungen an den weiteren Stationen erproben und kritisch hinterfragen. In der Reflexionsphase wird an die Eindrücke und Erfahrungen mit den Übungen angeknüpft. Die Erarbeitungsphase I wird durch das Erproben der Übungen dominiert, das heißt, dass die SuS die Übungen unabhängig vom Schwierigkeitsgrad nur ausprobieren sollen, selbst wenn sie ihnen zu schwer oder zu leicht fallen. Die Binnendifferenzierung ist Teil der Erarbeitungsphase II. Bevor es zur zweiten Erarbeitungsphase kommt, muss eine Problematisierung in der Reflexion erfolgen. Life Kinetik ist nicht darauf aus, Bewegungen zu automatisieren, vielmehr sollen durch die ständige Herausforderung neuer Bewegungsvarianten die kognitiven Prozesse angeregt und die koordinativen Fähigkeiten ausgeweitet werden. Die SuS sollen demnach in der zweiten Erarbeitungsphase Übungsvarianten an den Stationen entwickeln, um der Automatisierung entgegenzuwirken. Die SuS fördern in dieser Phase kooperative Kompetenzen, da sie in der Gruppe gemeinsam Wege finden sollen, die Übungen zu variieren. Darüber hinaus fördern sie durch das Weiterentwickeln der Übungen Kompetenzen, die das Denkvermögen anregen und Kreativität und Flexibilität einfordern. Die entwickelten Übungsvarianten werden auf einem Arbeitsblatt festgehalten und erprobt. In der Abschlussreflexion werden die Erfahrungen der Erarbeitungsphase II aufgegriffen. Hier wird diskutiert, ob die Übungsvarianten neue Reize setzen konnten, um koordinative Fähigkeiten weiterzuentwickeln. Eine eventuelle Methodenreflexion und ein Ausblick auf die kommende Unterrichtsstunde schließen die Unterrichtsstunde ab.

3.2.4 Erwartete Schwierigkeiten und Handlungsalternativen

Eine Schwierigkeit, die auftreten kann, ist die, dass aus Zeitgründen nicht alle Stationen erprobt werden können. Daher bekommen die Gruppen die Anweisung, nur eine Übungsvariante der Vorgruppe zu erproben, und ansonsten eine eigene Variante zu entwickeln. Eine zusätzliche Schwierigkeit dieser Stunde könnte sein, dass die SuS während der Videosequenz keine ausreichenden Informationen über das neue Thema sammeln können.

Eine weitere Schwierigkeit ist, wenn SuS nicht wissen, was der Begriff „Automatismus“ bedeutet und warum beim Life Kinetik die Übungen so abwechslungsreich gestaltet werden sollen, damit die Bewegungsabläufe nicht automatisiert werden. Des Weiteren haben die SuS die Organisation und die Stationsarbeit in diesem UV nur einmal durchgeführt. Deshalb könnte es sein, dass es gerade in der Erprobungsphase I, in der sie mit Experten agieren sollen, zu einem leichten zeitlichen Verzug kommt.

3.3 Verlaufsübersicht

Phase	Unterrichtsgeschehen	Organistaion, Medien und Sozialform	Methodisch-didaktischer Kommentar
Einstieg	<ul style="list-style-type: none"> • Begrüßung, Vorstellung der Gäste, • Vorstellung des Themas. 	Plenum, Sitzkreis	<ul style="list-style-type: none"> • Sitzkreis zu Beginn der Stunde als Ritual ist den SuS bekannt. • Die SuS bekommen eine kurze Information über den Verlauf der Stunde.
Einführung	<ul style="list-style-type: none"> • Einführung in das Thema „Koordination“ • Anknüpfung an die letzten beiden Stunden • „<i>Nennt die euch bekannten konditionellen Fähigkeiten!</i>“ 	Plenum, Sitzkreis	<ul style="list-style-type: none"> • Einen Zusammenhang der heutigen Stunde zur letzten Stunde herstellen. • Ergebnisse der letzten Stunde in Erinnerung rufen.
Hinführung	<ul style="list-style-type: none"> • Video zum Thema „Life Kinetik“ • Arbeitsauftrag: „<i>Nennt Fähigkeiten, die durch Life Kinetik erweitert werden!</i>“ 	Plenum, Film, Beamer, Laptop	<ul style="list-style-type: none"> • SuS bekommen mithilfe eines kurzen Films Einblick in die Grundsätze des Life-Kinetik-Trainings. • Sie werden für die Thematik sensibilisiert.
Erwärmung	<ul style="list-style-type: none"> • Erwärmung erfolgt über das Spiel „Umgedreht“ • LAA stellt sich der in Reihen aufgestellten Lerngruppe gegenüber und vollzieht dabei bestimmte Bewegungen, auf die die SuS spiegelverkehrt bzw. „umgedreht“ durch Nachahmung reagieren müssen. 	Aufstellung in einer Reihe, LAA steht gegenüber, Pfiff	<ul style="list-style-type: none"> • Die Aufwärmung dient der grundsätzlichen Erwärmung der SuS, aber auch der ersten Auseinandersetzung mit Koordination und Life Kinetik.
Erarbeitung/ Erprobung I	<ul style="list-style-type: none"> • Arbeitsauftrag: <i>Erprobt in der Gruppe die Life-Kinetik-Übung.</i> • „<i>Eignet euch die Übungsmerkmale so weit an, dass ihr sie den anderen erklären könnt.</i>“ • Folgender Arbeitsauftrag ergänzt diese Phase: „<i>Überlegt gemeinsam, inwiefern koordinative Fähigkeiten durch diese Übungen erweitert werden.</i>“ 	GA, Stationen, Übungen	<ul style="list-style-type: none"> • Die SuS setzen sich in der Gruppe mit dem neuen Gegenstand „Life Kinetik“ auseinander. • Die Gruppenkompetenz wird gefördert. • Die Eigenständigkeit und die Kooperationsfähigkeit der SuS wird erweitert.

Reflexion der Erarbeitung I	<ul style="list-style-type: none"> • Übergang zur Erarbeitungsphase II herstellen: <i>„Nennt Probleme, die aufgetreten sind oder die hätten auftreten können!“</i> • <i>„Nennt Möglichkeiten, um Automatismen zu vermeiden und koordinative Fähigkeiten noch weiter zu entwickeln“.</i> 	Plenum, Sitzkreis (vor der Hallenwand)	<ul style="list-style-type: none"> • Es erfolgt eine Problematisierung. • Event. wird der Begriff „Automatismus“ erklärt, damit der zweite Arbeitsauftrag korrekt entwickelt und erprobt wird.
Erarbeitung/ Erprobung II	In den Expertengruppen sollen die SuS folgenden Arbeitsauftrag erfüllen: <i>„Entwickelt in euren Gruppen neue Übungsvarianten, um eine Erweiterung der koordinativen Fähigkeiten zu gewährleisten!“</i>	GA, Stationen, Übungen, Plakate, Stifte, unterschiedliche Spielgegenstände	<ul style="list-style-type: none"> • Die SuS sollen in der zweiten Erarbeitungsphase Übungsvarianten an den Stationen entwickeln, um der Automatisierung entgegenzuwirken. • Kooperative Kompetenz wird gefördert, die das Denkvermögen anregt und Flexibilität einfordert.
Reflexion der Erarbeitung II	Die Gruppenarbeit wird reflektiert. <i>„Konnten die Übungsvariationen neue Reize setzen und koordinative Fähigkeiten erweitern?“ – „Wenn nein, warum nicht? Wenn ja, warum?“</i>	Plenum, Sitzkreis (vor der Hallenwand), Plakate	<ul style="list-style-type: none"> • Erfahrungen der Erarbeitung/Erprobung II werden aufgegriffen. • Es wird diskutiert, ob die Übungsvarianten neue Reize setzen konnten, um koordinative Fähigkeiten weiterzuentwickeln.
Auswertung/ Sicherung	<ul style="list-style-type: none"> • Abschlussstatements zu Life Kinetik werden gesammelt und diskutiert. • Bezug zum Einstieg herstellen. 	Plenum, Sitzkreis, Plakate	<ul style="list-style-type: none"> • Die SuS reflektieren ihre Eindrücke. • Es kommt zu einer Kognitivierung der zuvor praktisch erworbenen Erfahrungen.
Ausblick	<ul style="list-style-type: none"> • Es findet eine Überleitung zur nächsten Stunde statt. • Hausaufgabe : 	Plenum, Sitzkreis	<ul style="list-style-type: none"> • Der weitere Verlauf wird den SuS bewusst gemacht.

4 Literatur

Kernlehrplan für die Sekundarstufe II Gymnasium/Gesamtschule in NRW, MSW, 2014

<http://www.meridian-academy.de/assets/Life-Kinetik-Prospekt-2009-neu.pdf?PHPSESSID=dc160786fbe01342e759ef5f0b0aed54>

<https://www.youtube.com/watch?v=8-H9OrlPxx0>

https://www.youtube.com/watch?v=Rd1_RJZxVDo

5 Anhang

Arbeitsblatt

Arbeitsauftrag: Erarbeitungsphase I

Expertengruppenphase:

- 1. Erprobt in der Gruppe die Life-Kinetik-Übung!**
- 2. Eignet euch die Übungsmerkmale soweit an, dass ihr sie den anderen erklären könnt!**

Stammgruppenphase:

Überlegt gemeinsam, inwiefern Koordinative Fähigkeiten durch diese Übungen erweitert werden!

Notiert dazu Stichpunkte!

Arbeitsauftrag: ErarbeitungsphaseII

1. Entwickelt in eurer Gruppe eine Übungsvariation, um eine Erweiterung der Koordinativen Fähigkeiten zu gewährleisten!
2. Erprobt in der Gruppe die veränderte Übung!
3. Notiert verständlich, welche neuen Merkmale die Übung hat, damit die anderen Gruppen diese erproben können!

Station 1 (Linien sprünge):

Erklärung:

a) Lege das Seil gerade auf den Boden. Überquere die Linie (Seil) durch Springen in folgender Weise:

Liniensprünge – Beginn:	beide	links	links	beide
Basisübung, die Boden- kontakte sind blau dargestellt	beide	rechts	rechts	beide
	<hr/>			
	links	beide	links	links
	rechts	beide	rechts	rechts

b) Klopfe mit deiner Hand stets das Bein an, das in der Luft ist!

Achtung!!! Beide Beine überqueren die Linie, unabhängig davon, ob auch beide Beine auf den Boden aufgesetzt werden.

c) Jeder sollte die Übung mehrmals ausprobiert haben!

Material: Seile

Station 2 (Richtungslauf):

Ausgangsposition: Partner B steht mit schulterbreiten Beinen und einem Ball in der Hand Partner A mit 3 m Abstand gegenüber.

Erklärung:

a) Partner A nennt eine Zahl, die eine bestimmte Bewegungsaufgabe ansagt, die Partner B durchführen muss.

1 = die rechte Hand wirft den Ball hoch, du gehst nach vorne und fängst ihn wieder mit der rechten

2 = beide Hände werfen den Ball hoch, du gehst nach links und fängst ihn wieder mit beiden Händen

3 = die linke Hand wirft den Ball hoch, du gehst rückwärts und fängst ihn wieder mit der linken

4 = der Ball wird nicht geworfen und du gehst nach rechts

b) Jeder sollte die Übung mehrmals ausprobiert haben!

Material: Gymnastikbälle

Station 3 (Parallelball):

Erklärung:

a) Vorübung: Nehme in jede Hand einen Ball, werfe dann zum Eingewöhnen mehrmals beide Bälle gleichzeitig hoch und fange sie dann wieder.

b) Hauptübung: Werfe die Bälle wieder hoch, überkreuze nun die Arme, während die Bälle in der Luft sind, und fange die Bälle mit überkreuzten Armen.

c) Aus dieser Stellung wirfst du die Bälle wieder hoch und fängst sie wieder in der Ausgangsposition mit parallel positionierten Armen.

d) Jeder sollte die Übung mehrmals ausprobiert haben.

Achtung!!! Beginne mit der Überkreuzbewegung der Arme erst dann, wenn die Bälle bereits in der Luft sind, so dass die Bälle immer parallel bleiben und nicht überkreuzen.

Material: kleine Bälle

Station 4 (Balltanz):

Ausgangsposition:

Partner A und Partner B stellen sich mit dem Gesicht zueinander im Abstand von 5 m auf, wobei Partner A einen kleinen Ball hält.

Erklärung:

a) Partner A sagt eine Zahl (1 = rechts / 2 = links) und wirft Partner B den Ball zu. Dieser fängt den Ball mit der angesagten Hand und stellt gleichzeitig das gegenüberliegende Bein mit einem kleinen Schritt nach vorne.

b) Danach wechseln die Rollen.

c) Jeder sollte die Übung mehrmals ausprobiert haben.

Material: kleine Bälle

Station 5 (Tuchwirbel):

Erklärung:

a) Partner A bewegt mit einer Hand das Tuch in beliebiger Weise kontinuierlich. In der anderen Hand hält Partner A einen Ball.

b) Sobald Partner B „jetzt“ ruft, wirft Partner A den Ball hoch und fängt ihn wieder.

c) Wichtig! Die Bewegung mit dem Tuch muss ohne Veränderung zu jeder Zeit fortgesetzt werden.

d) Jeder sollte die Übung mehrmals ausprobiert haben.

Material: Tücher, Gymnastikbälle