



**Schriftliche Planung zum ersten Unterrichtsbesuch
im Fach Sport**

Name:
Lerngruppe: Klasse 7b (28 SuS, 10w/18m)
Zeit: 11:50 – 12:50 Uhr
Schule:
Sportstätte:

Anwesend:
Für das ZfsL
Fachseminarleiter/in:
Kernseminarleiter/in: /
Für die Schule
Ausbildungslehrer/in:
Ausbildungsbeauftragte/r: noch nicht bekannt, wer anwesend
Schulleiter/in:

1 Thema des Unterrichtsvorhabens:

„Mir geht die Puste aus...“ – Entwicklung eines individuell kontinuierlichen Lauftempo zur Förderung des Durchhaltevermögens im Dauerlauf

2 Thema der Stunde

„Mit Vollgas starten?“ – Erprobung eines individuell kontinuierlichen Lauftempo unter Wettkampfbedingungen am Beispiel des Biathlons zur Bewusstmachung und Verdeutlichung der Sinnhaftigkeit einer gemäßigten Laufgeschwindigkeit im Dauerlauf

3 Kernanliegen der Stunde

Die SuS erschließen die Sinnhaftigkeit eines gemäßigten individuellen Lauftempo beim Dauerlauf und wenden ihr zuvor erprobtes individuell kontinuierliches Lauftempo („Sprechtempo“) in einer Wettkampfsituation an, indem sie einen Hallen-Biathlon über längere Zeit (6min) ohne Unterbrechung durchlaufen.

4 Verlaufsübersicht

<i>Phase</i>	<i>Unterrichtsinhalt</i>	<i>Sozial- form/Organisatio n/Material</i>	<i>Didaktischer Kommentar</i>
Einstieg Hinführung	<p>Begrüßung Anwesenheitskontrolle und gleichzeitige Mannschafts- einteilung</p> <p>Rückbezug auf die vorangegangene Stunde: <i>Was war eure Aufgabe zu Beginn der letzten Stunde?</i> <i>Was war das Ergebnis (Rundenanzahl, körperliche Fol- gen wie Schwindel und Atemnot, Abbruch)?</i> Verdeutlichung durch Tafelbild der letzten Stunde („Laufkurven“) <i>Was für eine Geschwindigkeit ist für das Durchhalte- vermögen sinnvoll?</i> Einführung des „Sprechtempos“, Darstellung als „Lauf- kurve“</p>	Kreis; Tafel	<p>Die Mannschaften wurden zuvor durch die LP eingeteilt und auf den im späteren Verlauf benötigten „Zählzetteln“ notiert. Durch die gleichzeitige Abfrage der Anwesenheit und der Zuweisung der Leibchen werden Verzögerungen vermieden.</p> <p>Die SuS reflektieren den 5min Dauerlauf der vorherigen Unterrichtsstunde. Dabei wird auf die erstellten „Laufkurven“ (Geschwindigkeit – Zeit-Verlauf) Bezug genommen. Das „Sprechtempo“ wird im Diagramm der vorherigen Stunde markiert.</p>
Erwärmung und gleichzeitige Anwendung des zuvor Erarbeiteten	<p>5min Lauf mit Partner im „Sprechtempo“, SuS haben die Aufgabe, in diesem Tempo möglichst viele Runden zu absolvieren. eine Runde (aus-)gehen</p> <p><u>inaktive SuS</u>: Beobachtung der Aktiven → Halten sie sich an ein gemäßigtes Tempo? Halten alle SuS die 5min durch?</p>	Schilder mit erreichten Rundenzahlen der vorherigen Stunde; Hütchen zur Markierung der Lauf- runde; Musikanlage; Stoppuhr bzw. Ipad als sichtbare	<p>Die SuS erhalten die Aufgabe, sich mit einem Partner zusammenzufinden, der in der letzten Stunde in etwa die gleiche Rundenzahl absolviert hat. Mit diesem Partner sollen sie nun 5min so laufen, dass sie sich unterhalten können, mit dem Ziel die gesamte Zeit durchzuhalten.</p> <p>Die absolvierten Runden sollen erneut gezählt werden.</p> <p>Nach den 5min (wenn die Musik stoppt) <u>gehen</u></p>

		Zeitanzeige	die SuS eine Runde.
Zwischensicherung	<p>Thematisierung der Erfahrungen beim „Sprechtempo“-Lauf <i>(ggf. Warum musstest du deinen Lauf abbrechen?)</i> <i>Was waren Unterschiede zum Lauf der letzten Woche (Rundenanzahl, körperliches Befinden)?</i> <i>Was bedeuten die Ergebnisse für die Durchführung unseres Biathlons, deren Durchgang heute doppelt so lang dauern wird?</i></p>		<p>Den SuS wird vermittelt, dass ein kontinuierliches, gemäßigtes Lauftempo sie dazu befähigt, länger durchzuhalten und dem Ziel näherbringt, in Zukunft Dauerläufe von bis zu 45min (Dauerlauf Dt. Sportabzeichen) zu absolvieren. Um im Biathlon erfolgreicher zu sein, macht es auch hier Sinn, sich nicht schon zu Beginn vollständig auszupowern, um auch nach fortgeschrittener Zeit sicher zielen zu können und keine vermehrten Strafrunden laufen zu müssen. Die koordinative Herausforderung des Biathlons soll die SuS dazu anhalten, ihr indiv. kontinuierliches Lauftempo („Sprechtempo“) beizubehalten, um an den Stationen erfolgreicher zu sein.</p>
Aufbau	<p>Aufbau des Hallen-Biathlons Hereingabe und Besprechung des Aufbauplans Zuweisung der Stationen für den Aufbau</p> <p><u>Inaktive SuS</u> koordinieren den Aufbau mit und erklären ggf. L. und Z. den Ablauf des Biathlons, da sie in der vorherigen Stunde nicht anwesend waren.</p>	<p>Kreis</p> <p>Aufbaupläne; Leibchen; ca. 13 Hütchen; ca. 8 Fahnen; 2 große Kästen; 8 kl. Kästen; 9 Gymnastikbälle/ Softbälle/ Handbälle; 3 Medizinbälle; 3 Tennisbälle /Hockeybälle; 1 Hockeyschlä-</p>	<p>Die SuS finden pro Mannschaft einen Aufbauplan an der Wand, auf dem die Elemente markiert sind, für deren Aufbau sie als Gruppe verantwortlich sind.</p> <p>Sie kennen den Aufbau aus der vorherigen Stunde. Aufgrund einiger Verbesserungsvorschläge durch die Schüler hinsichtlich der Sicherheit wurden Veränderungen vorgenommen, auf die noch einmal verwiesen wird. LP greift unterstützend ein, „kontrolliert“ die Stationen.</p>

		ger; 3 Kegel; 3 Wasserflaschen mit Sand gefüllt	
Erprobung/Durchführung	<p>Erläuterung des Biathlons (Verweise auf Helfer- und Zählergruppe)</p> <p>Durchführung des Biathlons: Zwei Mannschaften treten aktiv gegeneinander an, eine Zählergruppe, eine Helfergruppe (6min/Durchgang)</p> <p><u>Inaktive SuS</u> erhalten die Aufgabe, die Biathleten zu beobachten: <i>Wie ist das Lauftempo? Kommt es zu häufigen Fehlwürfen?</i> Sie können ggf. die Helfergruppen unterstützen.</p> <p>Nach jedem Wettkampf gehen die entsprechenden SuS eine Runde, währenddessen stellen Helfer- und Zählergruppe das Material bereit und positionieren sich am Start.</p>	s.o. Zählzettel Kugelschreiber	<p>-keine eigene Wurfstation, man kann in jeder Runde die Station neu wählen</p> <p>-Helfer an den Stationen müssen die Hütchen, Kegel etc. wieder positioniert haben, bevor der erste Wurf erfolgt</p> <p>-Zählergruppe zählt die Außenrunden (mithilfe des Zählzettels)</p> <p>Durch entsprechende Farb-Karten wird angezeigt, welche Mannschaften gegeneinander antreten und welche Mannschaften die Rolle des Helfer- und des Zähler-Teams übernehmen.</p>
Abschlussreflexion	<p>Rückbezug auf bisherige Erfahrungen des ausdauernden Laufens im Sprechtempo (Stundeneinstieg): SuS berichten über die Erfahrungen während des Wettkampfes hinsichtlich ihres Lauftempo.</p> <p><u>Inaktive SuS</u> berichten über ihre Beobachtungen. <i>Haben alle die 6min durchgehalten? Habe ich besser zielen können? War ich außer Atem?</i> <i>Was kann mir das nächste Mal helfen durchzuhalten, wenn von mir gefordert wird, eine längere Zeit ausdauernd zu laufen?</i></p>	Kreis; evtl. Schreibtafel	Die SuS sollen ihre gemachten Erfahrungen auf das langfristige Ziel übertragen, über einen längeren Zeitraum ausdauernd laufen zu können. Die Durchführung des Biathlons (Kombination von ausdauerndem Laufen und koordinativen Anforderungen) dient dazu, die SuS durch den Reiz einer anzunehmenden höheren Trefferquote (weniger Strafrunden) zu animieren, ein gemäßigtes Tempo auch unter der Wettkampfbedingung beizubehalten und somit erproben zu können.
Didaktische Reserve	Wiederholte, gekürzte Durchführung des Biathlons (1.gg.2. & 3.gg.4.)		

Abbau	SuS bauen selbstständig ab.	evtl. Aufbaupläne	SuS sind für das verantwortlich, was sie zuvor auch aufgebaut haben.
Verabschiedung	Verabschiedungsritual kombiniert mit kurzem Dehnen SuS werden in der verbleibenden Zeit durch den Ausbildungslehrer beaufsichtigt (evtl. Glatteisfußball).	Kreis	Kurzes Dehnen, bevor die SuS sich gegenseitig zur gemeinsamen Verabschiedung „abklatschen“

5 Literatur

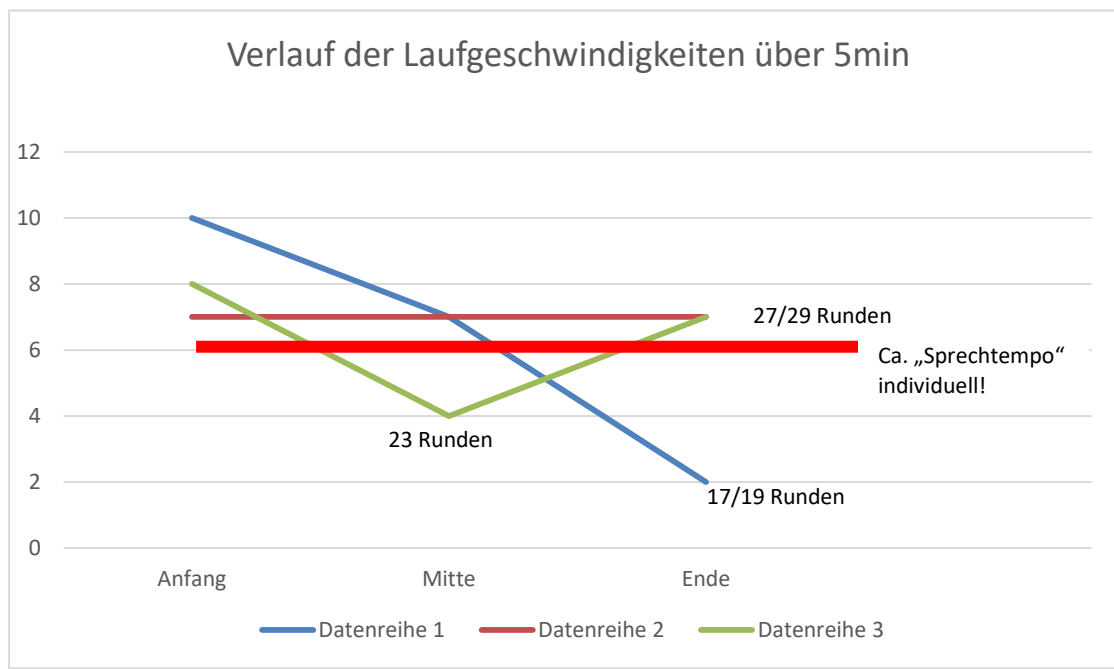
De Marées, H. (2003). Sportphysiologie. (9. überarb. Aufl.). (S.309-314). Köln: Sportverlag Strauß.

Hohmann, A., Lames, M. & Letzelter, M. (2007). *Einführung in die Trainingswissenschaft*. (4.Aufl.). (S.50-64). Wiebelsheim: Limpert Verlag.

Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes Nordrhein-Westfalen (2012). *Kernlehrplan für das Gymnasium - Sekundarstufe I in Nordrhein-Westfalen. Sport*.
Letzter Zugriff am 25. September 2016 unter
http://www.standardsicherung.schulministerium.nrw.de/lehrplaene/upload/lehrplaene_download/gymnasium_g8/G8_Sport_Endfassung2.pdf.

6 Anhang

„Tafelbild“



Aufgabe für inaktive SuS

Beobachte zwei Biathleten ganz genau:

Wie ist ihr Lauftempo über die gesamten 6min?

Kommt es zu häufigen Fehlwürfen? Wenn ja, wann (zu Beginn, am Ende...)?