



Schriftlicher Entwurf für den 5. Unterrichtsbesuch am

Name:
Fach: Sport
Lerngruppe: 7b (Anzahl 30 SuS, 14w/16m)
Zeit: 12.00 – 13.00 Uhr
Schule:
Sportstätte:

Fachseminarleiter/in:
Kernseminarleiter/in:
Ausbildungslehrer/in:
Schulleiter/in:
Ausbildungsbeauftragte/r:

Thema des Unterrichtsvorhabens:

Kennenlernen, verstehen und schulen koordinativer Fähigkeiten mit der Absicht Bewegungen in unterschiedlichen Situationen im Sportunterricht sicher und ökonomisch durchzuführen

Thema der Unterrichtsstunde:

Eigenständige Entwicklung und Erprobung selbstständig erarbeiteter Bewegungsaufgaben zur Bewusstmachung und Erweiterung der koordinativen Fähigkeiten

Kernanliegen der Unterrichtsstunde

Die Schülerinnen und Schüler erweitern ihre Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz hinsichtlich der Schulung der koordinativen Fähigkeiten, indem sie selbstständig Stationen zu den jeweiligen koordinativen Fähigkeiten nach Hirtz entwickeln und erproben und anschließend reflektieren, ob diese zur Schulung der koordinativen Fähigkeiten beitragen.

Inhalt

1	Darstellung der längerfristigen Unterrichtszusammenhänge	1
1.1	Einordnung in das Unterrichtsvorhaben	1
1.2	Begründungszusammenhänge	1
1.2.1	Schulische und lerngruppenspezifische Rahmenbedingungen	1
1.2.2	Curriculare Legitimation	1
1.2.3	Fachdidaktische Begründung der Reihenstruktur	1
2	Darstellung der Unterrichtsstunde.....	3
2.1	Einordnung der Unterrichtsstunde.....	3
2.2	Begründungszusammenhänge	3
2.2.1	Diagnose der Lernausgangslage.....	3
2.2.2	Didaktische Begründung des Schwerpunkts	3
2.2.3	Begründung des methodischen Vorgehens	5
2.3	Verlaufsplan.....	8
3	Literatur.....	9
4	Anhang	9

1 Darstellung der längerfristigen Unterrichtszusammenhänge

1.1 Einordnung in das Unterrichtsvorhaben

Thema des Unterrichtsvorhabens: Kennenlernen, verstehen und schulen koordinativer Fähigkeiten mit der Absicht Bewegungen in unterschiedlichen Situationen im Sportunterricht sicher und ökonomisch durchzuführen

Darstellung des Unterrichtsvorhabens

1. Diagnose der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten mithilfe eines erweiterten Münchener Fitnessstest, um sportmotorische Fähigkeiten einschätzen zu können
2. Theoretische Erarbeitung der koordinativen Fähigkeiten und Durchführung verschiedener Übungen in einem Stationsbetrieb mit der Absicht eine Theorie-Praxis-Verknüpfung herstellen zu können
3. **Eigenständige Entwicklung und Erprobung selbstständig erarbeiteter Bewegungsaufgaben zur Bewusstmachung und Erweiterung der koordinativen Fähigkeiten**
4. Erprobung verschiedener Lieblingsspiele (wie z.B. Zombieball), mit dem Ziel die Bedeutung von koordinativen Fähigkeiten in Spielsituationen einschätzen zu können

1.2 Begründungszusammenhänge

1.2.1 Schulische und lerngruppenspezifische Rahmenbedingungen

-

1.2.2 Curriculare Legitimation

-

1.2.3 Fachdidaktische Begründung der Reihenstruktur

Viele Studien, die weltweit durchgeführt wurden, belegen, dass sich Kinder und Jugendliche weniger bewegen als vor 20 Jahren und sich im Zuge dessen die Ausdauer, Fitness und koordinativen Fähigkeiten verschlechtern¹. Die **Schulung der Koordination** ist ein wesentlicher Bestandteil des Sportunterrichts und eng mit dem Prozess des motorischen Lernens verknüpft² und sollte daher im Sportunterricht berücksichtigt werden. Eine sehr gute Phase der Trainierbarkeit ist das frühe sowie das späte Schulkindalter (6/7 – 12/13)³, weshalb sich das UV in Klasse 7 noch gut durchführen lässt. Laut Hirtz sind koordinative Fähigkeiten „Leistungsvoraussetzungen [...] für eine bestimmte Klasse von Bewegungshandlungen, die durch

¹ vgl. Landesinstitut für Gesundheit und Arbeit des Landes Nordrhein-Westfalen, 2011, S. 39.

² vgl. MSW NRW, 2012.

³ vgl. Friedrich, (2005), S. 177.

spezifische und relativ hohe Anforderungen an die Steuerung und Regelung der Bewegungstätigkeit gekennzeichnet sind“⁴. Es gibt laut Hirtz keine koordinativen Fähigkeiten „an sich“, sondern nur „für etwas“⁵, was die Notwendigkeit der Schulung im Sportunterricht verdeutlicht. Koordinative Fähigkeiten werden in verschiedenen Sportbereichen benötigt, was den SuS im Rahmen dieses Unterrichtsvorhabens bewusst gemacht werden soll. Dies sieht auch der sportinterne Lehrplan für die Klassenstufe 7 vor (Bewegungsfeld 1 „Koordiniertes Bewegen“)⁶.

In der ersten Unterrichtseinheit wurde mithilfe eines **Fitnesstests** der Leistungsstand der SuS aus konditioneller und koordinativer Sicht diagnostiziert. In der darauffolgenden Stunde erarbeiteten die SuS die **koordinativen Fähigkeiten nach Hirtz**. Die LAA hat sich bewusst für die Formulierungen von Hirtz entschieden und nicht für die von bspw. Meinel & Schnabel, da sich Hirtz auf fünf fundamentale Fähigkeiten beschränkt und diese für SuS verständlich sind (Reaktion, Rhythmus, Gleichgewicht, Orientierung, Differenzierung). Eine Erweiterung dieser Fähigkeiten ermöglicht laut Hirtz die für die Lern-, Leistungs- und Lebensbefähigung und für gute sportliche Leistungen erforderliche koordinativ-motorische Leistungsfähigkeit⁷. Im Anschluss an einen theoretischen Teil, führten die SuS bestimmte Bewegungsaufgaben zur Erweiterung der koordinativen Fähigkeiten durch. In der Abschlussreflexion sollten die SuS die Stationen den verschiedenen Fähigkeiten zuordnen. In der heutigen Einheit erarbeiten die SuS **selbstständig** in Kleingruppen **Übungen** zu den Fähigkeiten. Am Anfang der Stunde soll nochmal auf die nun zwei Wochen zurückliegende Stunde Bezug genommen werden. Die verschiedenen koordinativen Fähigkeiten werden nochmal wiederholt, sodass es jedem der SuS möglich ist, sich kreativ während der Kleingruppenarbeit zu beteiligen. Den Abschluss der Reihe stellt die folgende Unterrichtseinheit dar. In dieser Stunde sollen die SuS zum einen Lieblingsspiele, wie z.B. Zombieball, zum anderen aber auch ihnen unbekannte Spielformen kennenlernen und reflektieren, welche koordinative Fähigkeiten mit den Spielformen besonders geschult wird bzw. welche Fähigkeiten zum erfolgreichen Spielen notwendig sind. Es wird so sichergestellt, dass die SuS den **Transfer** zwischen isoliertem Üben der Fähigkeiten und der Anwendung in alltäglichen Situationen im Schulsport herstellen.

Das UV ist nicht nur auf motorische Ziele ausgerichtet, sondern auch auf die Entwicklung kognitiver, sozialer und personaler Kompetenzen. Neben dem motorischen Ziel, koordinative Fähigkeiten zu festigen, sollen kognitive Kompetenzen und kooperatives Verhalten in

⁴ Hirtz, 2002, S. 39.

⁵ Ebd.

⁶ vgl. Gesamtschule Velbert Mitte, o. J., S. 2.

⁷ vgl. Hirtz, 1985, S. 33.

Übungssituationen gefördert werden⁸. So wurde darauf geachtet, dass eine **Theorie-Praxis-Verknüpfung** erfolgt und die SuS den **Sinnzusammenhang** zwischen dem isolierten Üben der Fähigkeiten und der Übertragung auf Spielsituationen verstehen. Es wurde zudem in immer wieder neu gemischten Kleingruppen gearbeitet und darauf geachtet, dass innerhalb der Gruppe selbstständig aufgabenorientiert und sozial verträglich geübt wird.

Der Unterricht ist zudem auf eine **reflektierte Auseinandersetzung** mit dem Erlebten ausgerichtet. Die Reflexionsphasen dienen vor allem dazu den Auftrag eines erziehenden Sportunterrichts zu erfüllen, indem die SuS den Sinn für das eigene Handeln hinterfragen, Erfahrungen erläutern und reflektieren. Das sportliche Bewegungshandeln soll mit der Fähigkeit verknüpft werden, verschiedene Handlungssituationen und Sachverhalte kognitiv zu erfassen und nach spezifischen Kriterien zu reflektieren⁹.

2 Darstellung der Unterrichtsstunde

2.1 Einordnung der Unterrichtsstunde

Kernanliegen

Die Schülerinnen und Schüler erweitern ihre Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz hinsichtlich der Schulung der koordinativen Fähigkeiten, indem sie selbstständig Stationen zu den jeweiligen koordinativen Fähigkeiten nach Hirtz entwickeln und erproben und anschließend reflektieren, ob diese zur Schulung der koordinativen Fähigkeiten beitragen.

2.2 Begründungszusammenhänge

2.2.1 Diagnose der Lernausgangslage

-

2.2.2 Didaktische Begründung des Schwerpunkts

Der Schwerpunkt der Stunde liegt darin, dass die SuS **selbstständig** Stationen zu den verschiedenen koordinativen Fähigkeiten entwickeln und erproben. Im Sinne der **Binnendifferenzierung** sollen diese so gestaltet werden, dass jeweils eine leichtere und eine etwas anspruchsvollere Variante absolviert werden können¹⁰, sodass jeder der SuS die jeweilige koordinative Fähigkeit schulen kann und mit einem positiven Gefühl die Station verlässt. Im Zent-

⁸ vgl. MSW NRW, 2012, S. 9f.

⁹ vgl. ebd., S. 9ff.

¹⁰ vgl. Neuber und Pfitzner, (2012), S. 75.

rum der Stunde steht heute zudem die Verknüpfung von **Theorie und Praxis**. Die SuS sind bereits einen Stationsbetrieb zu den jeweiligen Fähigkeiten durchlaufen und haben erkannt, welche Fähigkeit an welcher Station geschult wurde. In der heutigen Stunde sollen sich die SuS passende Stationen in Kleingruppen überlegen und am Ende der Stunde einschätzen, ob die Stationen zur Schulung der Fähigkeiten beigetragen haben. Sie können sich dabei an den bereits erarbeiteten Merksätzen orientieren und bspw. beurteilen, ob bei der Station zur Schulung der Differenzierung eine hohe Präzision erforderlich war:

- **Differenzierung:** Fähigkeit, einen Bewegungsablauf mit hoher Genauigkeit vollziehen zu können (Ballgefühl, Bewegungsgefühl).
- **Orientierung:** Fähigkeit, sich in Raum orientieren zu können bzw. die Orientierung nicht zu verlieren.
- **Gleichgewicht:** Fähigkeit, den gesamten Körper im Gleichgewicht zu halten bzw. dieses wiederherzustellen.
- **Reaktion:** Fähigkeit, auf ein bestimmtes Signal hin möglichst schnell mit Bewegung zu reagieren.
- **Rhythmus:** Fähigkeit, sich an einen vorgegebenen Rhythmus anzupassen und diesen in Bewegung umzusetzen

Dadurch wird überprüft, ob die Theorie-Praxis-Verknüpfung gelungen ist. Bisher wurden die Stunden stark durch die LAA gelenkt. Es gab Aufbaupläne und Anleitungen für die SuS. Die Möglichkeit der kreativen Gestaltung war sehr gering. Den SuS wird heute die Möglichkeit gegeben, **eigenständig** Stationen zu gestalten. Dadurch wird u.a. die **Methodenkompetenz** der SuS erweitert, denn sie sollen sich selbstständig und strukturiert mit sportlichen Handlungssituationen auseinandersetzen und eigenverantwortlich passende Bewegungsaufgaben finden¹¹. Wie schon in 1.2.3 erwähnt, werden fünf Stationen (koordinative Fähigkeiten nach Hirtz) von den SuS gestaltet. Neben den Erläuterungen in 1.2.3 wird so gewährleistet, dass alle SuS während der Durchführungsphase genügend Zeit zur Erprobung der jeweiligen Stationen haben. Gäbe es sieben Stationen (Meinel/Schnabel), würde dies aus zeittechnischen Gründen sehr knapp werden.

In der Unterrichtsstunde wird auf die **Methode der reflektieren Praxis** zurückgegriffen. Ziel ist es die Erfahrungen aus der Praxis aufzuarbeiten, um ein bewusstes Lernen der SuS zu unterstützen. Bei der **reflection on action** findet die Reflexion nach der eigentlichen sportlichen Praxis statt. Die Lernenden betrachten und analysieren das Handlungsgeschehen **rückblickend** nach der sportlichen Handlung¹². Diese Form bietet sich in der Unterrichtsstunde an, da die SuS erst nach einer Erprobung der jeweiligen Stationen in der Lage sind zu entscheiden, ob die Bewegungsaufgabe zur Erweiterung der koordinativen Fähigkeiten beigetragen

¹¹ vgl. MSW NRW, 2012, S. 14.

¹² vgl. Serwe-Pandrick und Thiele, (2012), S.7 & S. 44.

hat. Wäre die Unterrichtsstunde länger, könnte man die Reflektionsphase nutzen, um die Stationen im Nachhinein zu optimieren und in einem zweiten Durchgang nochmal zu erproben. Das geforderte **Maß an eigenständigem Handeln** ist in dieser Stunde sehr hoch. Wichtig ist vor allem, dass die SuS in der vorgegebenen Zeit eine Übung entwickeln und diese ausreichend gesichert ist. Ist dies nicht der Fall, muss die LAA eingreifen und unterstützen. Es ist denkbar, dass die SuS Aufgaben konzipieren, die den Aufgaben der letzten Stunde ähneln. In diesem Fall wird die LAA an die Kreativität der SuS appellieren und unterstützend zur Seite stehen. Dies ist auch der Fall, falls Gruppen keine Idee haben oder sich nicht auf eine Idee einigen können. Einige SuS müssen eventuell dazu angehalten werden, sich ausschließlich mit den jeweiligen Stationen zu beschäftigen und fokussiert daran zu arbeiten. Der **Materialpool** bietet einen hohen Aufforderungscharakter. Daher ist es wichtig, dass sich die SuS zunächst Gedanken über ihre Station machen, bevor sie sich an den Materialien bedienen. Die LAA wird die Ausgabe der Materialien steuern, damit mögliche Konfliktsituationen vermieden werden können. Zudem wird jeder Gruppe ein Hallenteil zugeteilt, in dem die Station aufgebaut werden darf. So soll die mögliche Problematik von sich überschneidenden Stationen vermieden werden.

Das UV ist primär im **Inhaltsfeld** „Bewegungsstruktur und Bewegungserfahrung“ einzuordnen. Inhaltliche Schwerpunkte sind u.a. Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens sowie die Informationsaufnahme und-verarbeitung bei sportlichen Bewegungen. In den **Bewegungsfeldern** ist das UV vorrangig „Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen“ zuzuordnen¹³.

2.2.3 Begründung des methodischen Vorgehens

Die Stunde beginnt mit einem **offenen Einstieg**, bei dem die SuS, die umgezogen in die Halle kommen, in eine bekannte Variante des „Zombieballs“ einsteigen. So geht keine Bewegungszeit verloren. Der **wiederholende Einstieg** dient dazu, die SuS auf die Stunde einzustimmen und sie kognitiv zu aktivieren. Zudem liegt die Stunde nun schon zwei Wochen zurück. Es wird somit gewährleistet, dass alle SuS auf dem gleichen Wissensstand sind und mit diesem Wissen in die Gruppenarbeit starten können.

Für die Arbeit an den Stationen hat sich die **Gruppenarbeit** bewährt. Die Gruppengröße wurde spontan den Gegebenheiten angepasst, was auch in der zu zeigenden Stunde wieder gemacht wird. Da in den letzten Wochen nie alle SuS der Klasse anwesend waren, war die

¹³ vgl. MSW NRW, 2012, S. 16f.

Gruppengröße kleiner als erwartet. Sollten alle SuS anwesend sein, wird es **fünf Kleingruppen** mit sechs Personen geben, die durch ein Sortierspiel entstehen. Diese Methode hat sich bei der Klasse bewährt. Sie ist motivierend und vollkommen zufällig. Da es bisher keine Probleme innerhalb der Gruppen gab, werden auch in dieser Stunde die Gruppen neu gemischt. Die **Einteilung** erfolgt aus zeittechnischen Gründen bereits vor dem eigentlichen Stundenbeginn, sobald alle SuS umgezogen in der Halle sind.

Bevor die SuS jedoch in die Erarbeitungsphase gehen, wird im Plenum nochmals durch verschiedene SuS erläutert, was zu tun ist. Dies ist wichtig in dieser Klasse, da es häufig zu späteren Rückfragen oder Klärungsbedarf kam. So soll sichergestellt werden, dass die Aufgabe für alle Gruppen klar ist. Die LAA wird nochmal betonen, dass sich die SuS zunächst Gedanken über die Station machen sollen, bevor sie sich an den Materialien bedienen. Sie sollen der LAA Bescheid geben, wenn sie mit dem Aufbau beginnen möchten und bekommen dann die Geräte aus einem Materialpool in der Halle. So soll ein unkontrolliertes Herausnehmen der Geräte aus dem Geräteraum vermieden werden. Sollte es trotzdem zu Doppelnutzungen der Geräte kommen, wird die LAA weitere Geräte holen. Die SuS sollen während dieser Phase weitgehend selbstständig arbeiten. Im Sinne des eigenverantwortlichen Lernens wird den SuS damit die Verantwortung übertragen, eigenständig auf ihr Zeitmanagement und die Sicherheit der Übungen zu achten. Die SuS haben **15 Minuten Zeit**, eine Station zu entwickeln. So haben die SuS genügend Zeit, sich zunächst Gedanken zu machen, dann den Aufbau vorzunehmen und die Station selber zu erproben. Die LAA wird darauf achten, dass die SuS spätestens nach der Hälfte der Zeit anfangen, die Station aufzubauen, damit es zu keiner Verzögerung der Erprobungsphase kommt. Insbesondere bei der Sicherheit wird die LAA intervenierend eingreifen, falls eine erarbeitete Bewegungsaufgabe nicht ausreichend gesichert ist. Sollte es in der gezeigten Stunde **passive SuS** geben, werden diese trotzdem den Gruppen zugewiesen, um die Erarbeitungsphase zu unterstützen. Während der Durchführungsphase begleiten diese SuS ihre Gruppe weiterhin. Sie sollen die Gruppe beobachten und sich Gedanken dazu machen, ob die Station zur Schulung der jeweiligen koordinativen Fähigkeit geeignet war und ihre Einschätzung auch begründen können.

Während der **Hinführungsphase II** sollen reihum die Stationen erläutert bzw. demonstriert werden. Die SuS, die diese Aufgabe übernehmen, werden bereits vorher eingeteilt, damit es zu keiner Verzögerung kommt (siehe Aufgabenblatt). Die Klasse trifft sich dazu im Kreis. Lediglich die beiden SuS der jeweiligen Gruppen stehen, bzw. demonstrieren an der Station die Übung. Somit soll Unruhe vermieden werden. **Alternativ** hätte auch eine Art „Galleriegang“ während der Erprobungsphase absolviert werden können. Bei dieser Methode soll je-

weils ein Experte an der Station bleiben und diese den anderen Gruppen erklären. Der Experte hätte dann nach jeder Erprobung gewechselt, sodass alle SuS die Möglichkeit bekommen, sich zu bewegen. Dieses Verfahren wurde jedoch in der ersten Stunde des UV ausprobiert und hat sich als schwierig erwiesen, da die Erklärungen der SuS häufig unvollständig waren, sodass während der Durchführung nicht klar war, was gemacht werden soll. Die LAA hat sich daher entschieden, die komplette Klasse zusammenzurufen, damit ggf. wichtige Anmerkungen ergänzt werden können und die komplette Klasse im Blick gehalten werden kann.

Die **Durchführungsphase** wird von **Musik** begleitet. Die SuS kennen das Verfahren bereits aus der letzten Stunde, dass beim Stoppen der Musik die Station gewechselt wird. Zudem ist die musikalische Begleitung für viele SuS motivierend. Jede Gruppe soll jede Station vier Minuten erproben. Diese Zeit hat sich in der letzten Stunde bewährt, sodass jeder der SuS aus der Gruppe in der Lage war, die Station zu erproben. Eventuell kann die eigene Station auch in weniger Zeit durchgeführt werden, da diese während der Erarbeitung schon erprobt wurde. So bleibt etwas mehr Zeit für die anderen Stationen.

In der **abschließenden Reflexion** bekommen die Gruppen zunächst in einer „**Murmelfase**“ kurz Zeit zu diskutieren, ob die erprobten Bewegungsaufgaben **gelingen** waren, um die jeweilige Fähigkeit zu trainieren. Sie sollen zudem erläutern, woran sie das **festmachen**. Durch die „Murmelfase“ erfolgt noch einmal eine kognitive Aktivierung, um das Erprobte zunächst im geschützten Raum zu reflektieren. Durch eine „Daumenreflexion“ wird im Anschluss nacheinander abgefragt, ob die jeweilige Station zur Schulung der Fähigkeiten beigetragen hat, woraufhin dann erläutert wird warum. Die SuS sollen erkennen, dass bestimmte Bewegungen dazu beigetragen haben, bestimmte Fähigkeiten zu schulen, bzw. dass es evtl. Möglichkeiten gibt, wie Übungen sinnvoll verändert werden können, um eine bestimmte Fähigkeit noch stärker in den Fokus der Bewegung zu rücken.

2.3 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>
Offener Einstieg			
- Beobachtung des Spiels	- Zombieball, für alle SuS, in die Halle kommen - Gruppeneinteilung	- SuS nehmen aktiv am Spiel teil	- Softbälle
Begrüßung und Einstieg			
- Begrüßung, Schaffen von Transparenz	- Begrüßung & Ausblick auf den Verlauf der Stunde - Wiederholung des Gelernten	- SuS hören zu - SuS beantworten die Frage	Sitzkreis Plakate
Hinführung I			
- Moderation	- Kleingruppen bekommen Arbeitsauftrag; Erläuterung der Aufgaben durch SuS; Klärung von offenen Fragen	- SuS lesen sich den Arbeitsauftrag durch und erläutern dann, was zu tun ist	Sitzkreis GA, Arbeitsblätter
Erarbeitung			
- LAA beobachtet und berät und hilft ggf.	- Entwickeln und erproben von Bewegungsaufgaben zu den jeweiligen zugewiesenen koordinativen Fähigkeiten	SuS arbeiten in ihrer Kleingruppe an ihrer Station	Gruppenarbeit Materialpool
Hinführung II			
- Moderation	- Vorstellen der einzelnen Stationen; Klärung des Ablaufs der Durchführungsphase, Klärung von offenen Fragen	- SuS hören zu, beantworten die Frage	Sitzkreis
Erprobung			
- LAA beobachtet und hilft ggf. - LAA regelt die Musik	- Durchführung der erarbeiteten Stationen	- SuS durchlaufen in ihren Kleingruppen die Stationen	Musikanlage
Reflexion			
- Moderation, Frageimpuls	- Reflexion des Erarbeitungsprozesses und der Stationen zunächst in Kleingruppen, dann im Plenum	- SuS schätzen die Stationen in einer Murrephase ein und erläutern dann nach einer Dauerenreflexion ihre Einschätzung im Plenum	Sitzkreis Plakate
Abbau			
- LAA beobachtet und hilft ggf.	- Abbau der Stationen	- Jede Gruppe baut ihre Station ab	

3 Literatur

- Friedrich, Wolfgang. *Optimales Sportwissen*. Balingen: Spitta, 2005.
- Gesamtschule Velbert Mitte, Hrsg. „Schulinterner Lehrplan Sport“, o. J.
- Hirtz, Peter. *Koordinative Fähigkeiten im Schulsport*. Berlin: Volk und Wissen, 1985.
- Hirtz, Peter. „Was sind koordinative Fähigkeiten? Begriffs- und Wesensbestimmung“. In *Koordinative Fähigkeiten – koordinative Kompetenz*, herausgegeben von Gudrun Ludwig und Bernd Ludwig. Kassel: Universität Kassel, 2002.
- Landesinstitut für Gesundheit und Arbeit des Landes Nordrhein-Westfalen. *Gesundheit durch Bewegung fördern*. Düsseldorf: LIGA.NRW, 2011.
- MSW NRW. „Kernlehrplan für die Gesamtschule – Sekundarstufe I in Nordrhein-Westfalen. Sport“, 2012.
- Neuber, Nils, und Michael Pfitzner. *Individuelle Förderung im Sport: Pädagogische Grundlagen und didaktisch-methodische Konzepte*. Münster: LIT, 2012.
- Serwe-Pandrick, Esther, und Jörg Thiele. „Abschlussbericht zum Projekt ‚Netzwerke Sport in der gymnasialen Oberstufe - von der reflektierten Praxis im Sportunterricht der Sekundarstufe I zur Praxis-Theorie-Verknüpfung in der Sekundarstufe II‘“. TU Dortmund, 2012.

4 Anhang

Anhang 1 Arbeitsauftrag (Exemplarisch)

Koordination

Differenzierung

Orientierung

Gleichgewicht

Reaktion

Rhythmus

Beschreibung der koordinativen Fähigkeit:

Fähigkeit, einen Bewegungsablauf mit hoher Genauigkeit vollziehen zu können (Ballgefühl, Bewegungsgefühl).

Aufgabenstellung:

Entwickelt in Eurer Gruppe eine Bewegungsaufgabe, mit der ihr eure koordinative Fähigkeit (oben fettgedruckt) schulen könnt. Überlegt erst, welche Materialien ihr benötigt. Kommt dann zur Lehrkraft und erläutert, was ihr aus dem Materialpool benötigt.

- Entwickelt sowohl eine **leichte** als auch eine **schwere** Variante der Übung.
- Erprobt eure Station und ändert sie eventuell noch ab.
- Der/die Älteste **und** der/die Jüngste erklären die Station und machen sie vor.

Wichtig!

- Überprüft, ob eure Station sicher bzw. ausreichend gesichert ist.
- Behaltet die Uhr im Auge.

- Falls ihr Schwierigkeiten habt, eine Station zu entwickeln, bittet um Hilfe.

- **15 Minuten Zeit**

