



Schriftlicher Entwurf für den 4. Unterrichtsbesuch am

1 Datenvorspann

Name:
Fach: Sport
Lerngruppe: Eph Sp G2 (27 SuS, 14w/13m)
Zeit: 7.Stunde, 15-16Uhr
Schule:
Sportstätte:

Fachseminarleiter:
Hauptseminarleiterin:
Schulleiterin:
Ausbildungsbeauftragter:

Thema des Unterrichtsvorhabens:

„Das Fitness-Studio zu Hause“ – Entwicklung eines individuellen, gesundheitsorientierten Krafttrainings unter Berücksichtigung von drei grundlegenden Ausführungskriterien

Thema der Unterrichtsstunde:

Eigenständige Entwicklung und Erprobung von Übungsvariationen zu ausgewählten Kraftübungen für ein individuell angepasstes, gesundheitsorientiertes Krafttraining

Kernanliegen der Unterrichtsstunde:

Die Schülerinnen und Schüler führen exemplarisch drei Kraftübungen an ihr individuelles Belastungsempfinden angepasst durch, indem sie zuvor Übungsvariationen entwickeln sowie eigenständig erproben und dadurch ihre Wahrnehmungsfähigkeit hinsichtlich eines funktionalen, gesundheitsorientierten Krafttrainings erweitern.

Inhalt

| | | |
|-------|---|---|
| 1 | Datenvorspann..... | 0 |
| 2 | Längerfristige Unterrichtszusammenhänge..... | 1 |
| 2.1 | Darstellung des Unterrichtsvorhabens..... | 1 |
| 3 | Unterrichtsstunde | 2 |
| 3.1 | Ziele | 2 |
| 3.2 | Begründungszusammenhänge | 2 |
| 3.2.1 | Lernausgangslage | 2 |
| 3.2.2 | Didaktische Begründung des Schwerpunkts | 3 |
| 3.2.3 | Begründung des methodischen Vorgehens | 4 |
| 3.3 | Verlaufsplan..... | 5 |
| 4 | Literatur | 6 |
| 5 | Anhang | 6 |

2 Längerfristige Unterrichtszusammenhänge

2.1 Darstellung des Unterrichtsvorhabens

Thema: „Das Fitness-Studio zu Hause“ – Entwicklung eines individuellen, gesundheitsorientierten Krafttrainings unter Berücksichtigung von drei grundlegenden Ausführungskriterien

- 1.1 (Theorie) Verdeutlichung des Fitnessbegriffs und Einführung von drei grundlegenden Ausführungskriterien
- 1.2 (Praxis) „Wer bewegt meinen Körper“ – Mit Hilfe von ausgewählten Kraftübungen Muskelgruppen ihre Funktionen zuordnen
2. Ausgewählte Kraftübungen durchführen und das subjektive Belastungsempfinden mit Hilfe einer Skala reflektieren
3. Eigenständige Entwicklung und Erprobung von Übungsvariationen zu ausgewählten Kraftübungen für ein individuell angepasstes, gesundheitsorientiertes Krafttraining
4. Weitere Kraftübungen erproben und individuelle Variationen entwickeln
5. „Mein Fitness-Studio zu Hause I“ – Individuelle Zusammenstellung und Erprobung einer Trainingseinheit zum Gesundheitsorientierten Muskelkrafttraining
6. „Mein Fitness-Studio zu Hause II“ – Individuelle Zusammenstellung und Erprobung einer Trainingseinheit zum Gesundheitsorientierten Muskelkrafttraining

3 Unterrichtsstunde

3.1 Ziele

Kernanliegen

Die Schülerinnen und Schüler führen exemplarisch drei Kraftübungen an ihr individuelles Belastungsempfinden angepasst durch, indem sie zuvor Übungsvariationen entwickeln sowie eigenständig erproben und dadurch ihre Wahrnehmungsfähigkeit hinsichtlich eines funktionalen, gesundheitsorientierten Krafttrainings erweitern.

Teillernziele

Die Schülerinnen und Schüler...

- entwickeln in Kleingruppen selbstständig Übungsvariationen
- fertigen eine Bewegungsbeschreibung zu einer Übungsvariation an
- entscheiden sich reflektiert für eine Übungsvariation und führen diese an Hand der Ausführungskriterien korrekt durch
- bewerten die unterschiedlichen Übungen auf der Skala des subjektiven Belastungsempfindens und erkennen die Notwendigkeit der individuellen Übungsvariation

3.2 Begründungszusammenhänge

3.2.1 Lernausgangslage

Bei der Lerngruppe handelt es sich um eine Lerngruppe mit 27 Schülerinnen und Schülern¹ der Einführungsphase, die aus 14 Schülerinnen und 13 Schülern besteht. Diese Lerngruppe wird von der LAA² im Rahmen des BdU³ seit den Sommerferien unterrichtet und seit zwei Doppelstunden wird das Thema Fitness mit dem Schwerpunkt Kraft behandelt.

Die SuS sind alle sehr offen und freundlich, das Verhältnis zwischen der Lerngruppe und der LAA ist angenehm sowie respektvoll und die Mehrheit besitzt ein großes Interesse am Unterrichtsfach. Die Lerngruppe ist hinsichtlich ihres Leistungsniveaus insgesamt eher im mittleren Bereich einzuordnen, wobei einige SuS durch gute Beiträge das Unterrichtsgeschehen bereichern und drei Schüler motorisch ein sehr gutes Leistungsniveau aufweisen. Insgesamt lässt sich in der Lerngruppe eine große Heterogenität hinsichtlich des sportmotorischen und kognitiven Leistungsniveaus feststellen. Aufgrund dessen wird die Entwicklung der Übungsvariationen gemeinsam in Gruppen erarbeitet, sodass sich die SuS untereinander unterstützen können und somit gegenseitig voneinander profitieren. Viele SuS lassen sich bei Gruppenarbeiten immer noch leicht vom Unterrichtsgeschehen ablenken und sind phasenweise unkonzentriert. Da das gemeinsame Arbeiten in der Gruppe jedoch einen wichtigen Teil der Förderung der Sozialkompetenz darstellt, wird dies auch wieder im Unterrichtsbesuch geübt.

Auch wenn einige SuS bereits durch Vereinssport oder eine Mitgliedschaft im Fitness-Studio Kraftübungen kennengelernt haben, sind die Erfahrungen des Kurses im Bereich Fitness jedoch als gering einzustufen. Im Rahmen des Unterrichtsvorhabens haben sich die SuS bereits mit ausgewählten Muskelgruppen und ihren Funktionen beschäftigt. Zudem können die SuS die drei grundlegenden Ausführungskriterien eines gesundheitsorientierten Muskelkrafttrainings erläutern und haben bereits einmal mit der Skala zum subjektiven Belastungsempfinden gearbeitet.

¹ Im Folgenden wird der Einfachheit halber die Kurzschreibweise *SuS* verwendet.

² Lehramtsanwärterin

³ Bedarfsdeckender Unterricht

Der Unterrichtsgegenstand ist dem Inhaltsfeld „Gesundheit (f)“ zuzuordnen. In der gezeigten Stunde werden die SuS Übungsvariationen zu ausgewählten Kraftübungen entwickeln und erproben. Dadurch soll ihnen bewusst werden, dass der Schwierigkeitsgrad einer Kraftübung individuell angepasst werden kann und muss, um eine optimale Trainingsvoraussetzung zu gewährleisten. Methodisch haben die SuS bisher nur eine geringe Vorerfahrung mit der Durchführung eines Gruppenpuzzles im Sportunterricht. Jedoch wurde in dem Unterrichtsvorhaben bisher besonderer Wert auf kooperative Lernformen gelegt. Somit sind die SuS bereits mit der Arbeit in Kleingruppen vertraut.

3.2.2 Didaktische Begründung des Schwerpunkts

Krafttraining bietet unter anderem die Grundlage für ein lebenslanges, erfülltes und selbstbestimmtes Sporttreiben und schult die Wahrnehmungsfähigkeit und das Körperempfinden.⁴

Darüber hinaus zählt Krafttraining zur Lebenswelt der SuS. Einige SuS der Einführungsphase haben bereits außerhalb der Schule, durch ihren Vereinssport oder das Fitness-Studio, erste Erfahrungen mit dem Krafttraining gemacht. Schnell etablieren sich jedoch falsche Ausführungsformen, welche gesundheitliche Schäden verursachen können, da ein Training im Fitness-Studio meist unbeaufsichtigt stattfindet. Aufgrund dessen wurden bereits in den vorherigen Stunden drei grundlegende Ausführungskriterien eingeführt. In der gezeigten Unterrichtsstunde soll den SuS exemplarisch anhand von fünf Übungen (Liegestütz, Kniebeuge, Rumpfbeuger, Armbeuger und Rumpfhieven in Bauchlage) die Anpassungsfähigkeit von Kraftübungen aufgezeigt werden. Bereits in der vorherigen Stunde haben die SuS genau diese Übungen im Stationsbetrieb kennengelernt und durchgeführt. Jedoch gab es zu jeder Station nur eine mögliche und gewünschte Ausführungsform. Am Ende der letzten Stunde hat sich dann eine sehr breite Verteilung auf der Skala des subjektiven Belastungsempfindens ergeben, welche im Einstieg des Unterrichtsbesuches genutzt wird.

Das Plakat stellt inhaltlich eine Verknüpfung zur letzten Stunde dar. Durch die Beschreibung der Punkteverteilung und einer Impulsfrage kann zudem der Stundenschwerpunkt eingeführt und verdeutlicht werden.

Bei einem gesundheitsorientierten Krafttraining ist eine Erwärmung zur Verletzungsprävention und zur Aktivierung des HKS⁵ unumgänglich. Da jedoch die, der Stunde zur Verfügung stehende, Zeit eine Schwierigkeit darstellt, handelt es sich um ein allgemeines, zeiteffektives und materialloses Erwärmen.

In der Erarbeitungsphase I wird jeder Gruppe noch einmal ihr jeweiliges Stationsmaterial zur Verfügung gestellt. Obwohl bereits in der letzten Stunde damit gearbeitet wurde, ist es als Hilfe sehr wichtig, da die SuS eine genaue Bewegungsvorstellung der Ausgangsübung haben müssen, um zwei Übungsvariationen zu entwickeln. Zudem sollen die Variationen auf dem Arbeitsblatt jeweils einem Level zugeordnet und dazu eine kurze Bewegungsbeschreibung angefertigt werden. Die Arbeitsblätter dienen zum Einen der Dokumentation in der Expertenphase, zum Anderen sind sie eine Hilfestellung, um in den Stammgruppen den Mitschülern die Bewegungsausführung der Übungsvariationen kurz, präzise und einheitlich zu erläutern. Zudem stehen den SuS Tippkarten zur Verfügung. Da ihr Vorwissen im Bereich Krafttraining eher gering ist, kann es sein, dass keine Variationen entwickelt werden können. In diesem Fall kann sich jede Gruppe seine eigene Tippkarte bei der LAA abholen. Die Karten umfassen Anregungen, wie man die jeweilige Übung variieren kann, ohne direkt eine mögliche schwerere oder leichtere Übung vorzugeben. Vielmehr müssen die SuS dann wieder selber ausprobieren, ihre Wahrnehmung reflektieren und eine sinnvolle Übungsvariation mit dieser Hilfe entwickeln.

⁴ Duwenbeck & Deddens (2013, S. 14f)

⁵ Herz-Kreislauf-System

Das Wissen über die Anpassungsmöglichkeiten dieser fünf Kraftübungen soll exemplarisch sein und kann auf weitere Kraftübungen in der darauffolgenden Stunde übertragen werden. Damit der Unterrichtsgegenstand für die SuS lebendig und real wird, steht eine schüler- und handlungsorientierte Vermittlungsform im Mittelpunkt. So fungiert die LAA in den beiden Erarbeitungsphasen als „Berater und Moderator.“

3.2.3 Begründung des methodischen Vorgehens

Die kooperative Methode des Gruppenpuzzles wurde bewusst gewählt, damit die SuS zu aktiven Mitgestaltern des Unterrichtsgeschehens werden und Verantwortung für ihre Gruppenmitglieder übernehmen.⁶ Aus zeitlichen Gründen wurde eine verkürzte Form des Gruppenpuzzles gewählt, in der die erste Stammgruppenphase entfällt. Die SuS müssen, nachdem sie in Kleingruppen (Expertengruppen) Übungsvariationen zu ihrer jeweiligen Station erstellt haben, in der zweiten Phase (Stammgruppenphase), als Experten den anderen Gruppenmitgliedern ihre zuvor entwickelten Übungsvariationen vorstellen. Die Vorteile des Gruppenpuzzles als kooperative Lehr-/Lernform liegen in der Förderung von Verantwortungsbewusstsein für den Lernfortschritt der eigenen Mitschüler, dem Erleben von Selbstwirksamkeit und dem Aufbau sozialer Beziehungen. Als Einstieg wird bewusst ein problematisierender Einstieg, mit Rückbezug zur vorherigen Doppelstunde, gewählt. Anhand einer Zielscheibengrafik, in der das subjektive Belastungsempfinden unter Berücksichtigung der jeweiligen Kraftübung und einer Wiederholungszahl von 15-20 Wiederholungen aufgezeigt wird, soll den SuS die Notwendigkeit einer Entwicklung von Übungsvariationen aufgezeigt werden. Sie sollen erläutern können, dass die Entwicklung von Übungsvariationen notwendig ist, damit möglichst alle SuS am Ende der Stunde, bei 15-20 Wiederholungen, in den Belastungsbereich 3-4 kommen. Zu Beginn der Erarbeitungsphase werden die SuS in fünf möglichst gleich große Expertengruppen eingeteilt, sodass sie in Kleingruppen jeweils eine Station erarbeiten. Die Gruppengröße wird bei 5-6 Schülern liegen. Die Gruppenstärke sollte nicht zu groß sein, da sich sonst einzelne Schüler zu wenig einbringen oder sich zurückziehen können. Die Schwierigkeit in der ersten Erarbeitungsphase liegt darin, dass die SuS kein Vorwissen im Bereich der Entwicklung von Übungsvariationen haben. Gerade hier ist es von großer Bedeutung, dass sich alle Mitglieder der Expertengruppe aktiv einbringen und einen Teil zum Gruppenergebnis beitragen. Falls es trotzdem zu Problemen kommt, können die Gruppen immer noch auf eine Tippkarte zurückgreifen. Zu Beginn der zweiten Erarbeitungsphase organisiert die LAA den Übergang von der Expertengruppe in die Stammgruppe. Es wird darauf hingewiesen, dass der „Experte“ zunächst die Station mit den entwickelten Übungsvariationen vorstellt, bevor sich die SuS im Hinblick auf ihr subjektives Belastungsempfinden bei 15-20 Wiederholungen bewusst für eine Übungsvariation (Level 1-3) entscheiden und diese testen. Die SuS kennen bereits die fünf Ausgangsübungen. Demnach sollten sie einschätzen können, welches „Level“ sie bei der jeweiligen Station wählen. Sollte ein Schüler bereits in der vorherigen Unterrichtsstunde in der angezielten Belastungsstufe trainiert haben, dann führt dieser Schüler genau diese Übungsvariation ein weiteres Mal durch. In der Reflexion bilden die SuS einen Halbkreis vor der Zielscheibengrafik und dokumentieren ihr subjektives Belastungsempfinden. An dieser Stelle kann auch ein Rückbezug zum Einstieg hergestellt werden. Dieser Rückbezug dient der Herausstellung der Notwendigkeit einer individuellen Anpassung von Kraftübungen. Exemplarisch wird hier noch einmal der Unterschied zwischen einer Ausgangsübung und der Übungsvariation deutlich gemacht.

Der Abbau der Stationen wird aus zeitlichen Gründen nach der Lehrprobe stattfinden.

⁶ Barzel (2011, S. 96)

3.3 Verlaufsplan

| Phase | Unterrichtsschritte | Sozialform | Medien | Didaktisch-methodischer Kurzkomentar |
|----------------|---|----------------------|--|--|
| Begrüßung | LAA begrüßt die SuS | Halbkreis | | SuS als festes Ritual bekannt; Signal, dass die Stunde eröffnet wird |
| Einstieg | SuS beschreiben das Schaubildes des subjektiven Belastungsempfindens allgemein und die Auswertung der letzten Stunde; Impulsfrage: Wie schafft ihr es, am Ende der Stunde den Punkt möglichst bei 3 bis 4 zu setzen? | Halbkreis, UG | Schaubild an der Wand | Auswertung der letzten Stunde verdeutlicht die Notwendigkeit einer Variation der Übungen; Interesse und Motivation bei den SuS wecken |
| Erwärmung | SuS bewegen sich zur Musik und führen auf ein Kommando der LAA hin diverse Fitnessübungen aus (Skippings, Hampelmann, Strecksprünge) | | | SuS sind in Bewegung und aktivieren ihr HKS; zeiteffektiv |
| Erarbeitung I | LAA erklärt Ablauf und verteilt ABs; SuS gehen in zuvor eingeteilten Gruppen zusammen; SuS bauen jeweils ihre Station auf und füllen das AB aus | Halbkreis, LV, GA | AB, Stifte, Stationsmaterial, Tippkarten | Expertenphase des Gruppenpuzzles; selbstständige Entwicklung von Übungsvariationen; Tippkarten können genutzt werden, falls Gruppen Probleme bei der Entwicklung von Übungsvariationen haben |
| Erarbeitung II | LAA organisiert Übergang von Experten- zu Stammgruppen; Stammgruppen durchlaufen min.3 Stationen; jeweiliger Experte erklärt Variation, restliche SuS erproben Variation | GA | AB, Stationsmaterial | Weitergabe von Expertenwissen; Schüleraktivität da jeder Schüler mal Experte ist; Übung für jeden Schüler zu schaffen |
| Did.Reserve | Alle 5 Stationen werden durchlaufen | | | |
| Reflexion | SuS bewerten Übungsvariationen im Schaubild; exemplarisch Unterschied zwischen einer Ursprungsübung und Variation besprechen | Plenum | Schaubild an der Wand | SuS soll bewusst werden, dass jeder durch Variationen alle Übungen nach den Ausführungskriterien korrekt durchführen kann |

4 Literatur

Barzel, B., Büchter, A. & Leuders, T. (2011). *Mathematik Methodik. Handbuch für die Sekundarstufe I und II*. Berlin: Cornelsen.

Duwenbeck, R., Deddens, E. & Augustin, J. (2013). *Fitness und Motorik kompetenzorientiert unterrichten*. Donauwörth: Auer Verlag.

Gymnasium an der Wolfskuhle (2015). Schulinterner Lehrplan zum Kernlehrplan für die gymnasiale Oberstufe. Sport.

Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes Nordrhein-Westfalen (2013). Kernlehrplan für die Sekundarstufe II Gymnasium in Nordrhein-Westfalen. Sport. Düsseldorf.

Lauren, M. (2014). *Fit ohne Geräte. Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht*. München: Riva Verlag.

5 Anhang

Schaubild zum subjektiven Belastungsempfinden

Stationen

Arbeitsblatt

Tippkarten

Protokollbogen

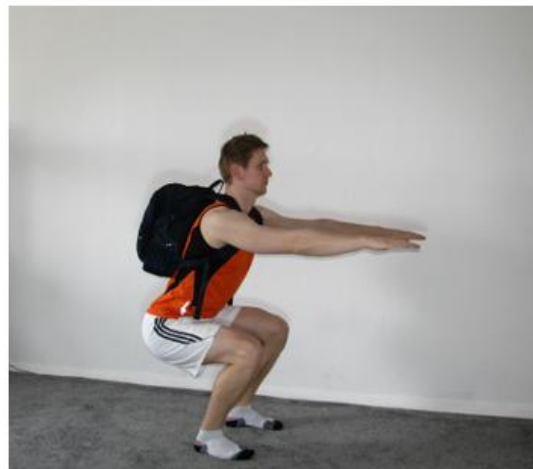


Liegestütze



Bei Liegestützen wird die Bewegung mit den Armen und nicht mit der Hüfte durchgeführt. Nicht mit der Hüfte „durchhängen“, d.h. Hohlkreuzhaltung vermeiden!

Kniebeuge



- Ausgangsposition:
 - Füße etwas weiter als Schulterbreit
 - Füße leicht nach außen gedreht
 - Knie und Füße zeigen in dieselbe Richtung
 - Arme waagrecht vor den Körper
 - Oberkörper leicht nach vorne gebeugt
- Knie beugen, bis Oberschenkel parallel zum Boden sind
- Knie ragen nicht über die Zehenspitzen hinaus
- Gleichmäßige und flüssige tief-hoch Bewegung

Rumpfbeuger



1. Beine im Hüftgelenk anbeugen bis die Oberschenkel senkrecht stehen.
2. Hände an den Schläfen oder an den Hüften (nicht im Nacken) halten.
3. Aus dieser Ausgangsposition wird der Kopf auf die Brust genommen, der Schultergürtel von der Unterlage angehoben und der Oberkörper **ingerollt**.
4. Die Lendenwirbelsäule bleibt auf der Unterlage und wird nicht angehoben.

Armbeuger



- Die Reckstange wird schulterbreit gegriffen (Daumen zeigen nach außen).
- Die Arme werden gebeugt und wieder gestreckt (jeweils 2 Sekunden, Zählen: „21, 22“).
- Gerade stehen bleiben, nicht ins Hohlkreuz gehen.

Rumpfheben in Bauchlage



- Ausgangsposition ist die Bauchlage
- Der Oberkörper wird angehoben, dabei werden die Arme seitlich vom Kopf mit angehoben
- Die Hüfte bleibt auf dem Boden
- Position 15-20 Sekunden halten

Entwicklung von Übungsvariationen zur Station 1-5: Liegestütz (Brustmuskulatur), Kniebeuge (Beinmuskulatur), Rumpfbeuger (Bauchmuskulatur), Armbeuger (Arm-muskulatur/Bizeps), Rumpfheben in Bauchlage (Rückenmuskulatur)

Entwickelt gemeinsam in eurer Gruppe, ausgehend von der bereits bestehenden Kräftigungsübung, zwei weitere Übungsvariationen, sodass eure Mitschülerinnen und Mitschüler 15-20 Wiederholungen bei einem subjektiven Belastungsempfinden zwischen 3 (Es war anstrengend) und 4 (Es war sehr anstrengend) ausführen können.

Die drei Übungsvariationen sollten drei verschiedenen Schwierigkeitsgraden entsprechen (Level 1= leicht, Level 2= mittel, Level 3= schwer).

Fertigt für die zwei neuen Übungsvariationen eine kurze Bewegungsbeschreibung an.

Beachtet: Die Übungsvariationen müssen die angezielte Muskelgruppe trainieren!

| Übungsvariationen | Material | Bewegungsbeschreibung |
|-------------------|----------|-----------------------|
| Level 1 | | |
| Level 2 | | |
| Level 3 | | |

Tipp: Falls ihr Hilfe braucht, fragt nach einer Tippkarte!

Tippkarten:

| | | |
|--|--|---|
| <p>Tippkarte: Liegestütz (Brustmuskulatur)</p> <ul style="list-style-type: none">-Je höher die Auflagefläche der Hände, desto einfacher ist die Ausführung-Je höher die Auflagefläche der Füße, desto schwieriger ist die Ausführung-Je breiter die Hände, desto intensiver werden die Brustmuskeln trainiert-Liegestütz auf instabilem Untergrund durch (z.B. auf einem Ball) <p>Auf Hände und Knie stützen</p> | <p>Tippkarte: Kniebeuge (Beinmuskulatur)</p> <ul style="list-style-type: none">-Beine nicht so weit beugen-Ausfallschritt-Kniebeuge-ein Gewicht (z.B. Medizinball, Hantel) vor den Körper halten- Einbeinige Kniebeuge auf der Turnbank | <p>Tippkarte: Rumpfbeuger (Bauchmuskulatur)</p> <ul style="list-style-type: none">-Partner fixiert Füße-Arme vor der Brust verschränken-ohne Kasten, Beine im 90°-Winkel in der Luft halten-Arme gerade nach oben strecken-Medizinball als Gewicht auf der Brust |
| <p>Tippkarte: Armbeuger (Armmuskulatur/Bizeps)</p> <ul style="list-style-type: none">-Therabänder mit unterschiedlichen Zugstärken benutzen-Theraband enger oder weiter fassen-Kurzhandeln | <p>Tippkarte: Rumpfheben in Bauchlage (Rückenmuskulatur)</p> <ul style="list-style-type: none">-Arme gerade nach vorne ausstrecken-Beine gleichzeitig leicht mit anheben-auf einen kleinen Kasten legen, Becken noch auf Kasten, Oberkörper vor dem Kasten waagrecht halten | |