



Schriftlicher Entwurf für den dritten Unterrichtsbesuch am

Inhalt

1	Datenvorspann	1
2	Unterrichtsvorhaben	2
2.1	Entscheidungsteil	2
2.2	Begründungsteil	2
2.2.1	Schulische Rahmenbedingungen	2
2.2.2	Curriculare Legitimation/ Fachdidaktische Einordnung.....	3
2.2.3	Bedeutung der Stunde im UV.....	3
2.3	Entscheidungsteil	4
2.4	Begründungsteil	8
2.4.1	Lernvoraussetzungen	8
2.4.2	Zentrale Inhalte und didaktische Reduktion/Didaktisch-methodische Entscheidungen	8
2.4.3	Erwartete Schwierigkeiten und Handlungsalternativen	9
3	Literatur.....	10
4	Anhang	10

1 Datenvorspann

Name:

Fach: Sport

Lerngruppe: 11 GK (Anzahl 17 SuS, 11 w/6 m)

Zeit: 16-17 Uhr

Schule:

Sportstätte:

Fachseminarleiter/in:

Ausbildungslehrer/in:

Referendar/innen:

2 Unterrichtsvorhaben

2.1 Entscheidungsteil

Thema des Unterrichtsvorhabens

Sensibilisierung für die Reaktionen des eigenen Körpers auf Belastung durch ausdauerndes Laufen

Pädagogische Perspektiven

Leitende Perspektive: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A)

Weitere Perspektive: Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln (F)
Das Leisten verstehen, erfahren und einschätzen (D)

Inhaltsbereich

- **Den Körper wahrnehmen** und Bewegungsfähigkeit ausprägen (1)
- **Laufen**, Springen, Werfen – Leichtathletik (3)

Gliederung des Unterrichtsvorhabens

1. Sternorientierungslauf ohne Zeitdruck als Einführung in das ausdauernde Laufen
2. Die eigene Belastung einschätzen, einteilen und kontrollieren am Beispiel von dem Laufspiel Mensch ärgere dich nicht
3. Biathlon als Grundlage für die Erprobung der Auswirkung ausdauernder Belastung auf den eigenen Körper in Bezug auf die Feinmotorik
4. Erweiterung der Kenntnisse über verschiedene Trainingsmethoden am Beispiel von der Dauer- und der Intervallmethode
5. Orientierungslauf als Hilfsmittel zur Erweiterung der Kenntnisse über gesunde Ernährung und Energiebereitstellung.
6. Verdeutlichung der psychischen Auswirkungen des ausdauernden Laufens auf Grundlage des Flow - Erlebnisses

2.2 Begründungsteil

2.2.1 Schulische Rahmenbedingungen

Am Gymnasium Essen werden herrschen für den Sportunterricht gute Bedingungen. Die Schule verfügt über drei Turnhallen, wobei die Turnhalle im Löwental eine dreifach-Turnhalle ist. Die Turnhalle im Löwental sowie die Turnhalle A sind geräumig und bieten für die meis-

ten Unterrichtsvorhaben ausreichend Material. Lediglich die Turnhalle C genügt nicht den heutigen Standards. Sie ist sehr klein und es ist wenig Material vorhanden. Der Sportunterricht wird, am Gymnasium Essen Werden, von der fünften bis zur achten Klasse dreistündig unterrichtet. Für alle weiteren Stufen erfolgt der Sportunterricht nur zweistündig.

2.2.2 Curriculare Legitimation/ Fachdidaktische Einordnung

Im vorliegenden Unterrichtsvorhaben sollen die SuS für die eigene Körperwahrnehmung sensibilisiert werden. Das bedeutet, dass sie Reaktionen des Körpers, die sie spüren oder sehen können, einordnen können und Konsequenzen für ihr Verhalten daraus ziehen können. Dafür werden eigene Erlebnisse beim ausdauernden Laufen geschaffen und zu überdauernden Erfahrungen gemacht. „Die Wahrnehmungsfähigkeit des Menschen entwickelt sich an den Aufgaben, die er seinen Sinnen stellt.“ (RuL , 1999) In diesem Unterrichtsvorhaben sollen die Sinne den eigenen Körper wahrnehmen. So kann zum Beispiel Überbelastung durch das Mund-Nase Dreieck wahrgenommen werden. Der Puls wird durch die Atmung widerspiegelt, sodass das Prinzip „Laufen ohne Schnaufen“ oder „walk and talk“ gilt. Diese Hilfen haben die SuS in den vorangegangenen Stunden erarbeitet und erfahren. „Eine vielseitige, entwicklungsgerechte Ansprache aller Sinne fördert das Lernen und zugleich die allgemeine Lernfähigkeit.“ (RuL , 1999)

Ausdauerndes Laufen ist mit intensiven Körpererfahrungen verbunden und kann einfach von den SuS im Alltag weiterverfolgt werden. „Die sinnlichen Empfindungen, die mit Bewegung im Sport verbunden sein können, reizen zu weiterer körperlicher Aktivität und tragen dazu bei, die Freude an der Bewegung zu erhalten.“ (RuL , 1999)

„Wenn man den Aspekt des lockeren (gut koordinierten) und gleichmäßigen Laufens in den Mittelpunkt der unterrichtlichen Bemühungen stellt und primär das Ziel hat , dass die Schüler/innen überhaupt eine längere Strecke laufen können, können die eigenen Erfahrungen zum Hauptinteresse werden.“ (Wastl, S.1)

Die SuS sollen in dem vorliegenden Unterrichtsvorhaben lernen, dass Laufen das unmittelbare Wohlbefinden steigern kann und wie ein sinnvolles Ausdauertraining aufgebaut ist. Darüber hinaus sollen sie physische und psychische Reaktionen des Körpers auf Belastung kennen lernen und die eigene Körperwahrnehmung intensivieren. Sie sollen Belastung und Erholung wahrnehmen und ein entspanntes Laufen kennen lernen und üben. Dabei darf der Sportunterricht nicht die Idee verfolgen Ausdauer zu trainieren. Insbesondere der nur zweistündige Sportunterricht am Gymnasium Essen Werden kann dies nicht leisten. Ausdauer muss regelmäßig zwei- bis dreimal pro Woche trainiert werden, um physiologische Anpassungserscheinungen zu erreichen. Ziel ist es vielmehr Spaß am langen Laufen zu bekommen und dies in den Alltag zu übertragen. Dabei gilt je länger die gelaufene Zeit desto besser. (vgl. Wastl, S. 1)

2.2.3 Bedeutung der Stunde im UV

Die SuS haben in den vorangegangenen Unterrichtseinheiten die eigene Ausdauerfähigkeit erprobt und das ausdauernde Laufen geübt. Dabei lag der Schwerpunkt auf dem lockeren gut koordinierten Dauerlauf im Bereich des Belastungspulses.

Das ausdauernde Laufen wurde in Spiele und Aufgaben eingebaut, um den SuS den Einstieg in den Ausdauerlauf zu vereinfachen. Es wurde versucht das bereits vorhandene Wissen einzubeziehen (Quiz beim Sternorientierungslauf) und zu erweitern. Dabei haben die SuS die verschiedenen Pulsarten (Ruhepuls, Bereitschaftspuls, Belastungspuls, Erholungspuls) und Arten der Pulsmessung (Handmessung, Halsmessung) kennen gelernt. Das individuelle Lauf-

tempo wurde mehrfach thematisiert und durch Regeln wie „Laufen ohne Schnaufen“ und „walk and talk“ untermauert.

In der vorliegenden Unterrichtsstunde sollen nun Ausdauerbelastung und Präzisionsbewegung miteinander verbunden werden. Dafür wurde der Gegenstand Biathlon gewählt. Die SuS sollen erkennen, dass eine hohe Ausdauerbelastung die feinmotorische Tätigkeit des Zielwerfens negativ beeinflusst. Durch Training kann der Belastungspuls gesenkt werden und somit auch der Erholungspuls. Die unmittelbare Schlussfolgerung der SuS soll sein, dass sie zum Beispiel die Belastung senken oder die Erholungsphase verlängern, um das Zielwerfen zu verbessern.

Im weiteren Verlauf des Unterrichtsvorhabens werden verschiedene Trainingsmethoden vorgestellt. Unterschiede und Möglichkeiten der Trainingsmethoden werden exemplarisch an der Dauerlaufmethode sowie der Intervallmethode erarbeitet. Dabei soll der Unterschied zwischen aerober und anaerober Energiebereitstellung umrissen werden und gesunde, ausgewogene Ernährung thematisiert werden. Die pädagogische Perspektive „Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln (F)“ (RuL, 1999) wird dabei immer wieder eingenommen. „Bewegung, Spiel und Sport bieten wichtige Ressourcen zur Stabilisierung der Gesundheit, wenn sie gesundheitsgerecht und verantwortungsvoll betrieben werden: Der Sport kann einen Beitrag dazu leisten die körperliche Leistungsfähigkeit und die psycho-physische Belastbarkeit zu verbessern.“ (RuL, 1999) Die SuS lernen, wie sie Ausdauer gesund und effektiv trainieren können. Dabei ist das Laufen leicht in den Alltag übertragbar und erfordert nicht viel Material oder gar den Eintritt in einen Verein.

2.3 Entscheidungsteil

Thema der Stunde

Biathlon als Grundlage für die Erprobung der Auswirkung ausdauernder Belastung auf den eigenen Körper in Bezug auf die Feinmotorik

Kernanliegen

Die SuS sollen kooperativ entwickelte Strategien, unter Wahrnehmung der Auswirkungen von hoher Belastung auf Präzisionsbewegungen, anwenden.

Teillernziele

sozial – affektive Teillernziele: Die SuS können...

- sich in Gruppen verständigen und gemeinsam Problemlösungen entwickeln.

kognitive Teillernziele: Die SuS können...

- Strategien antizipieren, die die negative Beeinflussung von hoher Belastung auf Präzisionsbewegungen verringern.

methodisch-instrumentelle Teillernziele: Die SuS können...

- den Biathlon – Parcours unter Einhaltung der vorgegebenen Regeln durchlaufen.

Verlaufsübersicht

<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>
Einstieg			
Begrüßung, Anwesenheitskontrolle, Stundenüberblick, Schmuckkontrolle, Mannschaften bilden (4 Gruppen)	SuS durch abzählen in vier Gruppen aufteilen	Die SuS hören zu.	Sitzkreis
Aufwärmphase			
klassisches Aufwärmen Verletzungsprophylaxe	Die Lehrkraft gibt die Übungen zum Aufwärmen vor.	Die SuS wiederholen die Übungen	Laufen im Kreis, die Lehrkraft läuft gegen- gleich.
Erprobung/erster Durchgang			
Vorstellung des Biathlons und dessen Regeln. Demonstration durch Lehrkraft.	Aufgabe: Durchläuft den Biathlonparcours für 5 Minuten. Die Runden werden gezählt. Die Mannschaft mit den meisten Runden (oder besserer Durchschnitt) gewinnt. Demo: <ul style="list-style-type: none"> - immer außerhalb der Hütchen laufen - 3mal werfen - Bälle einsammeln, Becher aufstellen - 2 Strafrunden pro Fehler 	Die SuS laufen schnellst möglich durch den Parcours. Die Treffsicherheit wird dadurch verringert. Demo Schüler: - Sicherung des Verständnisses <ol style="list-style-type: none"> 1. Gruppe: läuft 2. Gruppe: Wurfstation/ aufschreiben 	Material: <ul style="list-style-type: none"> - 5 umgedrehte kl. Kästen - 2 gr. Kästen - 6 Pylonen - 6 kl Pylonen - 6 Becher - 3 Kegel - 12 Bälle - Stifte, Zettel
Zwischenreflexion			
Reflexion der Wurfergebnisse Problematisierung: Das Werfen hat sich verschlechtert.	Ergebnisse einzelner SuS aufgreifen. Was hat gut geklappt, was nicht? Wodurch kommen schlechte Wurfergebnisse zustande?	Die SuS erkenne, dass die schlechten Wurfergebnisse durch die hohe Belastung zustande kommen. - je niedriger der Erholungspuls, desto besser die Treffsicherheit	Sitzkreis

		(Rückgriff auf Pulsarten) Erkennen die Schwierigkeit feinmotorischer Bewegungen nach hoher Belastung	
Erarbeitung			
Lehrkraft leitet die Gruppenarbeit ein.	Aufgabe: Erarbeitet in den vier Gruppen Ansätze zur Verbesserung der Treffsicherheit.	Die SuS erarbeiten in ihren Gruppen Verbesserungsmöglichkeiten. z.B. - letzte Runde langsamer laufen - kurz warten bevor man wirft - laufen ohne schnaufen...	Gruppenarbeit
Sammlung Gruppenergebnisse			
Sicherung der Gruppenergebnisse zur besseren Überprüfbarkeit	Welche Lösungen habt ihr gefunden? Jeder sucht sich eine eurer Strategien aus und verwendet sie im nächsten Durchgang.	Die SuS stellen ihre Strategien vor	Sitzkreis
Anwendung I			
Biathlon II	Aufgabe: Durchläuft den Biathlonparcours für 5 Minuten. Die Runden werden gezählt. Die Mannschaft mit den meisten Runden gewinnt (oder Durchschnitt). Verbessert eure Rundenanzahl durch eure Strategien.	Die SuS probieren ihre Lösungsmöglichkeiten aus und erfahren, dass ein ruhigerer Puls zu besserer Treffsicherheit führt	s.o.
Reflexion			
Die Lehrkraft leitet das Gespräch	Welche Strategie war günstig? Kamen bessere Ergebnisse zustande? Welche Strategie war am besten? Die SuS wählen eine Strategie, die ihnen am wirksamsten scheint.	Die SuS benennen Vor- und Nachteile ihrer Strategie und verwerfen nicht funktionelle Strategien.	Sitzkreis
Anwendung II (bei genug Zeit)			
Biathlon III	Aufgabe: Durchläuft den Biathlonparcours für 5 Minuten	Die SuS haben eine höhere Treffsicherheit	s.o.

	ten. Die Runden werden gezählt. Die Mannschaft mit den meisten Runden gewinnt.	cherheit durch eine selbst erarbeitete Strategie	
Abschluss			
Abbau Statement Verabschiedung			Sitzkreis
<i>-geplantes Stundenende-</i>			

2.4 Begründungsteil

2.4.1 Lernvoraussetzungen

Der Grundkurs 11 besteht aus 17 SuS (11 w/6 m). Der Kurs ist, im Verhältnis zu anderen Sportkursen, sehr klein. Die SuS zeigen Interesse neue Dinge auszuprobieren und sich auf Unbekanntes einzulassen. Die allgemeine Motivation der SuS wird durch die späte Tageszeit negativ beeinflusst. Die meisten SuS des Kurses besitzen eine solide Grundsportlichkeit. Lediglich Joana Heidrich, Heather Hassanpour, Nadja Littek und Isabel Dietzel stehen dem Rest des Kurses in ihrer Sportlichkeit nach. Trotzdem können sie die an sie gestellten Aufgaben meist lösen. Insbesondere bei Joana und Heather stellt sich eher das Problem, dass Aufgaben auf der kognitiven Ebene nicht umgesetzt werden.

Saskia Baier hat zu Anfang des Unterrichtsvorhabens die Ausdauerläufe häufig abgebrochen und dies mit ihrem hohen Zigarettenkonsum und einem Herzfehler begründet. Es liegt aber kein Attest über eine Herzkrankheit vor. In den letzten Stunden wurde dieses Thema von ihr auch nicht mehr problematisiert, sodass zu vermuten ist, dass keine akute Gefahr besteht. Trotzdem sollte dies nicht außer Acht gelassen werden.

Kurzfristig hat sich ergeben, dass ca. 5 SuS eventuell nicht zum Unterricht erscheinen, da die Musical AG abends einen Auftritt hat und die Generalproben den ganzen Tag einnehmen. Letztendlich wird sich dies aber erst kurz vor der Stunde herausstellen. Sollte der Fall eintreten, dass nur 10-12 SuS am Unterricht teilnehmen, beeinflusst dies die Planung aber nur gering. Es wird weiterhin am vorliegenden Entwurf festgehalten.

2.4.2 Zentrale Inhalte und didaktische Reduktion/Didaktisch-methodische Entscheidungen

Im Fokus der heutigen Unterrichtseinheit steht der Hallenbiathlon. Dabei werden der Skilanglauf und das Schießen des klassischen Biathlons auf die Hallensituation übertragen und durch Laufen und Werfen ersetzt. Dabei stellen Skilanglauf und Laufen eine Ausdauerbelastung dar, wohingegen Schießen und Werfen feinmotorische Präzisionsbewegungen sind. Auf einer festgelegten Laufstrecke müssen Wurfaufgaben gelöst werden. Für jeden Fehler müssen zwei, separat markierte, Strafrunden gelaufen werden. Abweichend vom klassischen Biathlon wurden zwei Strafrunden pro Fehler gewählt, da die Strafrunde aus Platzgründen recht klein gewählt werden muss. Darüber hinaus werden durch zwei Strafrunden die Auswirkungen schlechter Wurfresultate auf die Rundenzahl des einzelnen Schüler erhöht. Dies kann in der Reflexionsphase gut genutzt werden. Der Biathlon wird als Gruppenwettkampf angelegt, um die Notwendigkeit des schnellen Laufens zu erreichen. Als Wurfziele werden Becher sowie umgedrehte kleine Kästen genutzt. Die Becher stellen eine schwierigere Wurf-aufgabe dar, sodass die Wurfstation die Möglichkeit zur Differenzierung bietet. Die Wurf-aufgabe darf aber nicht zu schwer gewählt werden, da ohne Aussicht auf Erfolg die Motivation der SuS sinkt. Es sind nicht ausreichend Wurfstationen vorhanden, sodass die SuS abwägen müssen, ob sie auf die leichtere Wurfstation warten oder eine schwierigere Wurfstation wählen. An der Wurfstation werden Schlagbälle genutzt, da diese nicht springen oder weit wegrollen können. Um auf die Becher zu werfen werden aber größere Bälle gewählt, da die Aufgabe sonst zu schwer wäre. Der Kurs wird in zwei Gruppen geteilt. Eine Gruppe läuft, die andere schreibt die Runden, auf einen dafür vorgesehenen Zettel, auf und organisiert das Zurückstellen der Bälle und Becher an der Wurfstation. Sollten die beiden Gruppen nicht

gleich groß sein wird der Durchschnitt der gelaufenen Runden errechnet. Nachdem die SuS den Biathlon einmal absolviert haben soll eine Problematisierung erfolgen. Die SuS werden merken, dass sie aufgrund der hohen Belastung vor dem Wurf Zielsicherheit einbüßen. Auf Basis dieses Problems sollen die SuS in Gruppenarbeit Strategien entwickeln, die die Zielsicherheit verbessern und sie in einem zweiten Durchgang des Biathlons testen. Bei genug Zeit können die SuS sich in einer dritten Phase auf eine besonders zweckmäßige Strategie einigen und jeder bekommt die Möglichkeit diese zu testen.

Um sicherzustellen, dass alle SuS die Regeln und das Vorgehen beim Biathlon verstehen ist es dringend notwendig, dass die Lehrkraft exemplarisch eine Runde demonstriert. Während der Reflexionsphasen soll auf die Aussagen der SuS eingegangen werden. Sind die wesentlichen Aspekte genannt worden wird die Reflexion beendet und zur nächsten Phase übergeleitet. Die SuS sollen in der Zwischenreflexion benennen, dass die hohe Belastung des Laufens das Zielwerfen negativ beeinflusst. Dabei können sie auf die bekannten Begriffe Belastungspuls und Erholungspuls zurückgreifen. Sollten einige SuS bereits im ersten Durchgang des Biathlons Strategien erkennen lassen, können diese als Grundlage für Überleitung zur Erarbeitungsphase genutzt werden. Darüber hinaus können gute Rundenergebnisse einzelner aufgegriffen werden, um ein zielführendes Unterrichtsgespräch einzuleiten.

Die Idee zu Beginn der Stunde eine Wurfstaffel zu machen, die nur unter Zeitdruck und Präzisionsdruck stattfindet, wurde wieder verworfen. Da der Zeitdruck beim Biathlon durch das Zählen der Runden entsteht, nicht durch das Zählen der Treffer, ist die Vergleichbarkeit nicht mehr direkt gegeben.

In der zweiten Reflexionsphase können SuS die ihre Rundenergebnisse verbessert haben ihre Strategie erneut schildern.

Die Aufwärmphase wird aus Gründen der besseren Planbarkeit und Überprüfbarkeit von der Lehrkraft übernommen. Da der Biathlon schnelles Laufen fordert, muss eine Erwärmung zur Verletzungsprophylaxe durchgeführt werden.

Aus zeitlichen Gründen wird der Aufbau bereits vor der Stunde von der Lehrkraft übernommen. Den Abbau übernehmen die SuS.

2.4.3 Erwartete Schwierigkeiten und Handlungsalternativen

Während des Biathlons kann immer nur eine Gruppe laufen. Die andere Gruppe muss die Wurfstation betreuen, sowie die gelaufenen Runden der anderen Gruppe festhalten. Hier könnten einige SuS die Möglichkeit sehen aus dem Unterrichtsgeschehen auszusteigen. Daher muss gewährleistet sein, dass alle SuS eine Aufgabe erhalten, die sie in das Geschehen einbezieht. Die Lehrkraft muss neben der laufenden Gruppe auch die andere Gruppe im Blick haben.

Sollte sich herausstellen, dass die SuS keinen merklichen Unterschied zum Werfen ohne vorherige Belastung wahrnehmen, müssen die Wurfstationen im Schwierigkeitsgrad erhöht werden. Dafür kann entweder die Distanz erhöht oder das Ziel verkleinert werden. Besser noch geschieht dieses bereits während des Werfens ohne vorherige Belastung, sollte dort erkennbar sein, dass der Schwierigkeitsgrad zu niedrig gewählt ist.

Da in dieser Stunde ein schnelles Lauftempo gefordert wird, besteht die Möglichkeit, dass Saskia Baier erneut über Beschwerden klagt. Die Lehrkraft muss Situationsabhängig entscheiden, ob Saskia aus dem Biathlon aussteigen darf. Für diesen Fall muss ihr, nach kurzer Ruhepause, eine Aufgabe zugeteilt werden. Darüber hinaus könnte die Möglichkeit in be-

tracht gezogen werden, sie aus der Gruppenwertung herauszunehmen und ihr somit zu ermöglichen ein ruhigeres Tempo zu laufen.

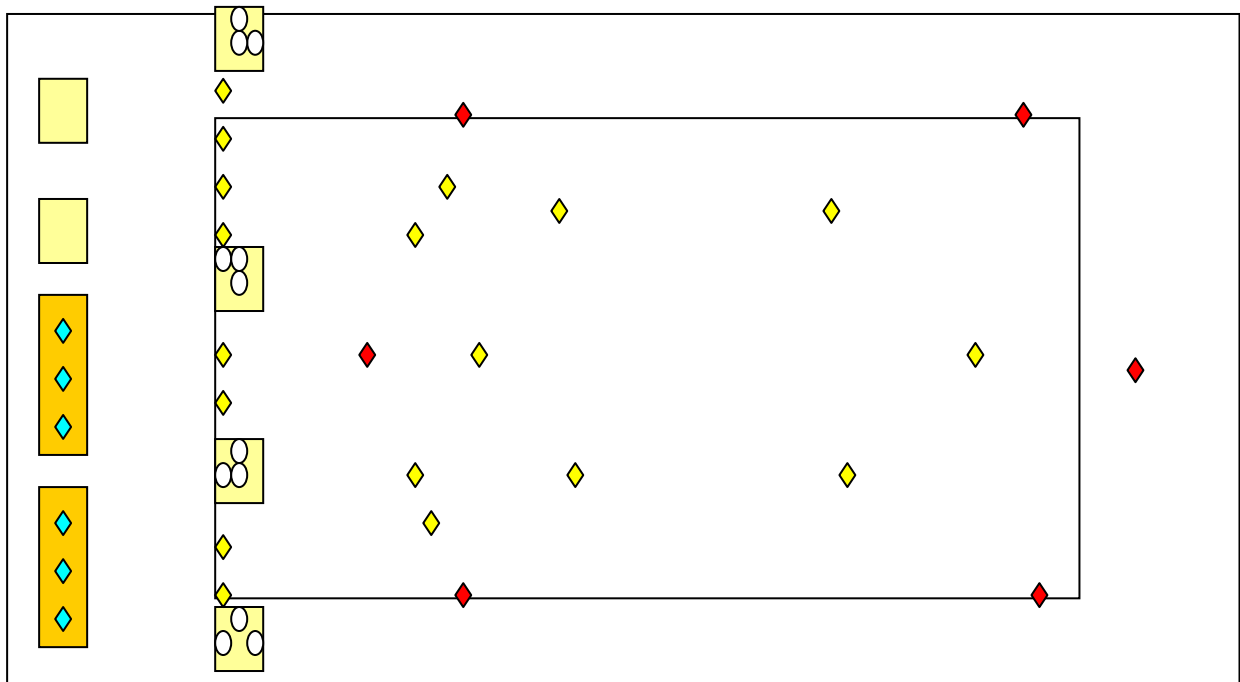
3 Literatur

MSW NRW (1999). Richtlinien und Lehrpläne für die Sekundarstufe II – Gymnasium/Gesamtschule in Nordrhein-Westfalen Sport. Frechen: Ritterbach Verlag GmbH







Wastl, Peter. Methodik Leichtathletik – Thema: ausdauernd Laufen. Zugriff am 17.06.12 unter http://www.sportwissenschaft.uni-wuppertal.de/personal/wastl/Materialien/p_pics/H03-Methodik-AD.pdf

4 Anhang

Hallenplan



eigener Entwurf auf Basis der Praxisveranstaltung „Ausdauer á la Ostermann“

- | | |
|--|--|
|  gelbes Hütchen |  Bälle |
|  rotes Hütchen |  Becher |
|  großer Kasten |  kleiner Kasten |

Material

Vermerke jede gelaufene Runde durch einen Strich.

Name										Gruppe
Runden Lauf 1										
Runden Lauf 2										
Runden Lauf 3										