



Schriftlicher Entwurf für den 5. Unterrichtsbesuch am

1 Datenvorspann

Name:

Fach: Sport

Lerngruppe: Kurs GK 12 (Anzahl 27 SuS, 13w/14m)

Zeit: 15:23 – 16:23 Uhr

Schule:

Sportstätte:

Fachseminarleiter:

Ausbildungslehrer:

Schulleiter:

Ausbildungsbeauftragte:

Thema der Stunde:

Laufen ohne zu schnaufen – Erprobung einer individuell angemessenen Laufgeschwindigkeit zur Sensibilisierung für das subjektive Belastungskriterium der Atmung zur Trainingssteuerung

Thema des Unterrichtsvorhabens:

Erfahren des eigenen Belastungsempfindens bei Ausdauerbelastungen und Erprobung von verschiedenen Trainingsmethoden mit dem Ziel ein persönliches Ausdauertraining unter Berücksichtigung von Trainingsprinzipien und der persönlichen Leistungsfähigkeit beginnen zu können

Kernanliegen:

Die SuS können mit Hilfe des Viereckslaufs ihre persönliche Belastungsintensität bezüglich ihrer Laufgeschwindigkeit über einen Zeitraum im Sinne einer Dauerperiode bestimmen und einhalten, indem sie die Reaktionen ihres Körpers auf zu hohe und zu niedrige Belastungsintensitäten mit ihrem persönlichen Belastungsempfinden abgleichen und entsprechend ihre Laufgeschwindigkeit anpassen.

Inhalt

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

2 Längerfristige Unterrichtszusammenhänge

2.1 Thema des Unterrichtsvorhabens

Erfahren des eigenen Belastungsempfindens bei Ausdauerbelastungen und Erprobung von verschiedenen Trainingsmethoden mit dem Ziel ein persönliches Ausdauertraining unter Berücksichtigung von Trainingsprinzipien und der persönlichen Leistungsfähigkeit beginnen zu können

2.2 Darstellung des Unterrichtsvorhabens

1. Was ist Fitness – Durchführung von mehreren Kleinwettkämpfen zur Verdeutlichung der motorischen Grundfähigkeiten und Vermittlung des Begriffes Fitness als Zustand, der die körperliche Leistungsfähigkeit beschreibt
2. Wie fit bist du – Erprobung zweier vorgegebener Ausdauertests zur Feststellung der eigenen Leistungsfähigkeit durch die Wahrnehmung des Belastungsempfindens, der Atmung und Herzfrequenz als Reaktion des Körpers auf eine Ausdauerbelastung
3. Durchführung eines Biathlon als Beispiel für die Intervallmethode zur Thematisierung der Belastungsbereiche der anaeroben und aeroben Ausdauer
4. **Laufen ohne zu schnaufen – Erprobung einer individuell angemessenen Laufgeschwindigkeit zur Sensibilisierung für das subjektive Belastungskriterium der Atmung zur Trainingssteuerung**
5. Erprobung und Reflexion von Strategien zur Motivation für höhere Belastungsdauern um von einer monotonen Ausdauerbelastung abzulenken

2.3 Begründungszusammenhänge

2.3.1 Schulische Rahmenbedingungen/Lerngruppenanalyse

Merkmale	Ausprägung	Konsequenzen für den Unterricht
Statistische und allgemeine Angaben	Der Grundkurs besteht aus 27 SuS (13w/14m). Fitness, Volleyball und Fußball bilden die Profilsportarten, welche nicht von allen SuS gewählt werden konnten. Ich unterrichte zum ersten Mal ein Unterrichtsvorhaben in diesem Kurs.	Es kann, trotz der Profilbildung, nicht mit einer erhöhten Motivation für den Bereich Fitness gerechnet werden und soll daher durch Verbindung der Bewegungsphasen mit beliebten Sportarten (Fußball, Volleyball) erreicht werden. Durch die vorherigen Hospitation und dem kooperativen Austausch mit dem Fachlehrer kann Auf ein gemeinsames Regel- und Ritualrepertoire zurückgegriffen werden.
Leistungsfähigkeit und Motivation	Die meisten SuS zeigen eine durchschnittliche Sportlichkeit, einige SuS treiben auch in ihrer Freizeit Sport (Fußball, Volleyball, Reiten, Bewegungskünste). Die SuS sind in der Regel im Schulsport sehr motiviert. Die Leistungsfähigkeit im Bereich Fitness bzw. Ausdauer ist heterogen.	Die sehr positive und lernmotivierte Atmosphäre wirkt sich förderlich auf den Unterricht aus. Die Motivation der SuS sollte durch kurze Wartezeiten und viel Bewegung, sowie durch Reflexionsanlässe in der Bewegung verstärkt werden, um diese für bewusstes und reflektiertes Bewegung zu nutzen. Eine Differenzierung ist durch unterschiedliche Belastungsintensitäten gegeben.

Vorkenntnisse/Vorerfahrungen	Die SuS haben keine spezifischen Erfahrungen im Bereich Fitness. Es sind lediglich einige Vorkenntnisse durch Erfahrungen aus dem Alltag vorhanden.	Auf inhaltliche und theoretische Kenntnisse sowie Expertenwissen kann nicht zurückgegriffen werden. Bekannte Situationen aus dem Alltag nutzen, um spezifische Begriffe wie Trainingsmethoden, -prinzipien und Belastungskomponenten einzuführen (Kleinwettkämpfe zur Verdeutlichung motorischer Grundfähigkeiten).
Arbeits- und Sozialformen	Rituale: Versammeln im Sitzkreis bei Unterrichtsgesprächen und zu Stundenbeginn, Musik-Stoppen oder Pfiff als Aufmerksamkeitslenkung.	Die gemeinsam entwickelten Rituale sind verinnerlicht, was sich positiv auf die effektive Lernzeit auswirken kann.
Äußere Bedingungen	Je nach Absprache mit den anderen Sportkursen stehen eine kleine Sporthalle oder eine Dreifachhalle sowie eine Musikanlage zur Verfügung.	Eine entsprechend frühzeitige Planung und Absprachen mit den Sportkollegen ermöglichen, dass je nach Unterrichtsplanung genügend Platz und Material zur Verfügung stehen.

2.3.2 Curriculare Legitimation

Inhaltsfelder und inhaltliche Schwerpunkte¹

<i>Leitendes Inhaltsfeld</i>	<i>inhaltliche Schwerpunkte</i>
d) Leistung	<ul style="list-style-type: none"> • Trainingsplanung und -organisation • Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung • Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen
<i>Weiteres Inhaltsfeld</i>	<i>inhaltliche Schwerpunkte</i>
f) Gesundheit	<ul style="list-style-type: none"> • Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens • Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit

Bewegungsfelder, Sportbereiche und inhaltliche Kerne²

<i>Leitendes/r Bewegungsfeld/Sportbereich</i>	<i>inhaltliche Kerne</i>
1) Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	<ul style="list-style-type: none"> • Formen der Fitnessgymnastik • Aerobe Ausdauerfähigkeit in unterschiedlichen Bewegungsbereichen • Funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräte und mit speziellen Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung • Funktionelle Denkübungen und unterschiedliche Dehnmethoden • Psychoregulative Verfahren zur Entspannung • Funktionsgerechtes Bewegen in Alltagssituationen unter Berücksichtigung muskulärer Balancen und gesunder Körperhaltung

¹ Vgl. MSW NRW, S. 30f. Die in diesem Abschnitt fett gedruckten Ausführungen sind für die Akzentuierung des Unterrichtsvorhabens besonders wichtig. Außerdem sind unter den inhaltlichen Schwerpunkten nicht alle der im KLP der gymnasialen Oberstufe aufgelisteten Schwerpunkte jedes Inhaltsfelds aufgeführt, sondern nur jene, die für den Schwerpunkt des geplanten Unterrichtsvorhabens bzw. der geplanten Stunde relevant sind.

² Vgl. MSW NRW, S. 32f.

Kompetenzerwartungen in der Qualifikationsphase³

<i>Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (1)</i>
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz
<i>Die Schülerinnen und Schüler können</i> <ul style="list-style-type: none">• Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen,• sich gesundheitsorientiert individuell im Bereich der Langzeitausdauer (mindestens 30 Minuten) belasten,• selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden,• unterschiedliche Dehnmethode(n) (u.a. statisches Dehnen, dynamisches Dehnen, CR-Stretching) unter Berücksichtigung differenzierter Wahrnehmung und körperlicher Anforderung individuell angemessen anwenden,• selbstständig entwickelte Programme zur Entspannung umsetzen,• funktionsgerechtes Bewegen (Heben, Tragen, Stehen, Sitzen) und funktionale Übungen zur Ausbildung von muskulärer Balance und gesunder Körperhaltung in differenzierten Situationen anwenden.
Sachkompetenz
<i>Die Schülerinnen und Schüler können</i> <ul style="list-style-type: none">• zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern.• physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern.
Methodenkompetenz
<i>Die Schülerinnen und Schüler können</i> <ul style="list-style-type: none">• die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio),• Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen.
Urteilskompetenz
<i>Die Schülerinnen und Schüler können</i> <ul style="list-style-type: none">• Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen.

2.3.3 Fachdidaktische Einordnung

Fitness bildet die Zusammenfassung vieler bedeutender Ziele der Gesellschaft: „Leistungsfähigkeit, Gesundheit, Wohlbefinden, Jugendlichkeit, Erfolg und Schönheit“⁴. Auch unter den Jugendlichen sind diese Ziele bereits sehr verbreitet, besonders ästhetische Gründe stehen hier im Vordergrund. Daher kann Fitness als Unterrichtsvorhaben an Vorerfahrungen der SuS an-

³ Vgl. MSW NRW, S. 33f. Die hier aufgeführten Kompetenzerwartungen sind auf jene reduziert, die die Akzentuierung des Unterrichtsvorhabens bestimmen. Besonders wichtige Aspekte – insbesondere auch für die gezeigte Stunde geltend - sind fett gedruckt. Ferner werden an dieser Stelle nur die ausgewählten Kompetenzerwartungen für die BWK des leitenden Bewegungsfelds/des leitenden Sportbereichs und der übrigen Kompetenzbereiche aus den leitenden Inhaltsfeldern dargestellt.

⁴ Lange: „Fitness im Schulsport.“ S. 16.

knüpfen. Wichtig ist, dass man neben ästhetischen Zielen auch die körperliche Gesundheit und das persönliche Wohlbefinden als Ziel thematisiert.

Darum sollte den SuS deutlich werden, dass es sich bei Fitness seltener um einen leistungsorientierten Sport handelt, sondern einerseits dem Ausgleich zum alltäglichen Leben und andererseits dem Erreichen des persönlichen Wohlbefindens und persönlichen Zielen dient.

Diese Ziele und die Verbesserung der eigenen Fitness kann Unterricht in diesem Rahmen nicht erreichen, da Fitnessstraining öfter und intensiver als in der geringen Zahl von Unterrichtsstunden stattfinden muss. Daher steht im Unterrichtsvorhaben die Anregung zu selbständigem Training sowie die Reflexion der eigenen Fitness im Fokus.

Nach Lange sollen die „SuS [...] Kompetenzen erlangen, die sie zu einem selbstbestimmten, autonomen und emanzipierten Fitnessstraining, auch über den Sportunterricht hinaus, befähigen.“⁵ Dazu gehört, dass sie sich ihrem eigenen Fitnesszustand, sowie der eigenen Belastungsgrenze bewusst sind und diese in einem individuellen Training berücksichtigen.

Um den SuS systematisiertes Trainieren zu ermöglichen, müssen Grundlagen der Trainingswissenschaften thematisiert werden. Mithilfe des „Prinzip[s] des Trainierens“⁶ (auch „Prinzip des trainingswirksamen Reizes mit Superkompensation“⁷ genannt), das „auf biologischer Adaption des Körpers und dem Prinzip der Homöostase“⁸ beruht, sollen den SuS drei Phasen nahegebracht werden. Nach einem „überschwelligen Belastungsreiz“⁹ folgt die Phase der „Ermüdung des Organismus“¹⁰, in der der Körper sich erholt und daraufhin „seine Belastungsfähigkeit über das Ausgangsniveau hinaus“¹¹ erweitert. Für die SuS wird so deutlich, dass bei einem Training eine Belastung auf einem bestimmten *Niveau* stattfinden muss, das zu einer Ermüdung führt. Anschließend erholt sich der Körper. Um die Leistung zu verbessern muss man im idealen Zeitraum nach dieser Erholungsphase ein Training auf einem höheren Leistungsniveau ansetzen (Superkompensation).

Mithilfe der Thematisierung der unterschiedlichen Belastungskomponenten, Belastungsintensität, -dauer, -umfang und -dichte, erhalten die SuS Kriterien, die ihnen ermöglichen, ihre persönliche Belastungsgrenze zu erreichen.

2.3.4 Aufbau des und Bedeutung der Stunde im UV

Das Thema Fitness gehört zu den Profilsportarten dieses Grundkurses, daher wird es während der Oberstufe, wie in dieser UR, immer wieder aufgegriffen. Hier wird die Ausdauer schwerpunktmäßig betrachtet.

Um seine Ausdauerfähigkeit zu testen gibt es speziell dafür entwickelte Tests, z.B. den Shuttle-Run, den Step-Test und den Cooper-Test. Diese dokumentieren den Leistungsstand der SuS bzgl. ihrer Ausdauer.

Das folgende UV soll und kann jedoch nicht den individuellen Leistungsstand durch ausgedehntes Ausdauertraining positiv beeinflussen, um anschließend einen verbesserten Leis-

⁵ Lange: „Fitness im Schulsport.“ S. 31.

⁶ Ehni: „Trainieren und Wettkämpfen.“ S. 266.

⁷ Stemper: „Lehrbuch lizenzierten Fitness-Trainer DSSV.“ S. 23.

⁸ Ebd.

⁹ Ehni: „Trainieren und Wettkämpfen.“ S. 267.

¹⁰ Ebd.

¹¹ Ebd.

tungsstand aufzuzeigen. Hier „soll[...] [es den SuS][...]ermöglicht werden, die jeweiligen Beanspruchungen beim Ausdauertraining wahrzunehmen und damit situativ variabel und individuell unterschiedlich umzugehen“.¹²

Ziel des UVs ist es, die SuS zu befähigen, ihr eigenes Ausdauertraining zur Förderung der allgemeinen aeroben Ausdauer unter Berücksichtigung von Trainingsprinzipien und der persönlichen Leistungsfähigkeit beginnen zu können. Dieses Vorgehen verfolgt das Ziel des exemplarischen Lernens.

Da das Thema Ausdauer an sich für die SuS nicht besonders motivierend ist, und der Gesundheitsaspekt sich nicht an den Interessen der SuS orientiert, habe ich mich entschieden, jede UE mithilfe spielerischer Kleinwettkämpfe zu beginnen. Diese wurden zum Teil von den SuS selbst, unter Berücksichtigung von Kriterien (z.B. Aktivierung aller SuS, Motivationsvermögen), entwickelt.

In der ersten UE des UVs standen jedoch zunächst fünf Kleinwettkämpfe im Vordergrund, die jeweils eine motorische Grundfähigkeit verdeutlichten: Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordination. Dies diente als Einstieg in das UV und nutzte Vorkenntnisse der SuS. Ebenso wurde der Begriff der Fitness den SuS durch die Kleinwettkämpfe erfahrbar und trug zum Verständnis der Definition des Begriffes bei.

In der darauf folgenden UE fanden zwei Fitness-Tests statt, mithilfe derer die SuS ihre eigene Ausdauerfähigkeit erheben konnten. So konnten die SuS Einsicht in die Durchführung von sportmotorischen Tests im Sinne eines wissenschaftspropädeutischen Arbeitens erhalten. Außerdem lernten sie zentrale Begriffe kennen, wie z. B. *Ruhepuls* und *Belastungspuls*, *Atemfrequenz* oder die BORG-Skala, und wie ihr Körper auf die unterschiedlichen Belastungen reagiert.

Für dieses UV habe ich mich einerseits für den Step-Test, als Test, den man auf gleichbleibend niedriger Belastungsintensität im aeroben Bereich durchführen kann, und den Shuttle-Run, der mit einer höheren und steigenden Belastungsintensität, bis hin zur Ausbelastung im anaeroben Bereich arbeitet, entschieden. Dabei erfuhren die SuS, dass eine niedrigere Belastungsintensität, wie im Step-Test, lang aufrecht erhalten werden kann, wohingegen eine Überbelastung zum Abbruch der Ausführung, hier des Shuttle-Runs, führt. Im Sinne einer didaktischen Reduktion wurde hier nicht auf die Begriffe aerob und anaerob eingegangen, da die Energiebereitstellung des Körpers nicht Thema des UVs ist.

Die Durchführung der Tests bietet mir die Möglichkeit, anschließend auf die zwei Trainingsmethoden, die Intervallmethode und die Dauerperiode, einzugehen. Die Wiederholungs- und Wettkampfmethode habe ich bewusst ausgelassen, da diese eher leistungsorientiert sind und sich besonders zur Vorbereitung auf Wettkämpfe eignen.

Zunächst wurde die Intervallmethode zum Ausdauertraining durchgeführt. Die SuS nutzten diese, um eine Trainingsmöglichkeit kennen zu lernen, bei der durch den steten Wechsel von Überbelastung und Erholung eine Belastung in diesem Bereich länger aufrecht erhalten werden kann.

In der zu zeigenden UE wird exemplarisch die Trainingsmethode der Dauerperiode zur Förderung der aeroben Ausdauer thematisiert.

¹² Lange: „Fitness im Schulsport.“ S. 33f.

Da es den SuS in ihrer Freizeit schwer fallen kann, sich zum Laufen zu motivieren, sind Möglichkeiten der Motivation Thema der letzten UE des UVs. Durch Ablenkung vom eintönigen Laufen soll dies erleichtert werden und so zur Motivation beitragen. Dazu werden Strategien, wie zum Beispiel das Laufen in Gruppen oder die begleitende Musik, erprobt und reflektiert.

3 Unterrichtsstunde

3.1 Entscheidungen

Thema der Stunde

Laufen ohne zu schnaufen – Erprobung einer individuell angemessenen Laufgeschwindigkeit zur Sensibilisierung für die subjektiven Belastungskriterien zu Trainingssteuerung

Kernanliegen

Die SuS können mit Hilfe des Viereckslaufs ihre persönliche Belastungsintensität bezüglich ihrer Laufgeschwindigkeit über einen Zeitraum im Sinne einer Dauermethode bestimmen und einhalten, indem sie die Reaktionen ihres Körpers auf zu hohe und zu niedrige Belastungsintensitäten mit ihrem persönlichen Belastungsempfinden abgleichen und entsprechend ihre Laufgeschwindigkeit anpassen.

3.2 Begründungszusammenhänge

3.2.1 Lernvoraussetzungen

Die UE ist die vierte Stunde des UVs. Da zuvor die Fitnesstests sowie die Thematisierung der Intervallmethode stattfanden, bei denen die SuS bereits Erfahrungen mit Über- und Unterbelastung gemacht haben, können sie auf dieses Wissen in Bezug auf die Einschätzung des eigenen Belastungsempfindens, insbesondere der Atemfrequenz, zurückgreifen und mit den Begriffen *Belastungsintensität* und *-dauer* umgehen. Zur Visualisierung des Belastungsempfindens wurde mit einem Schaubild gearbeitet, das die Begriffsbildung unterstützte.

Bei den Fitnesstests wurde bereits mit dem akustischen Signal zur Einhaltung der Laufgeschwindigkeit gearbeitet. Daher wird damit in der zu zeigenden UE auf Bekanntes zurückgegriffen und wirkt vorentlastend für die SuS.

3.2.2 Zentrale Inhalte (didaktische Akzentuierung) und didaktische Reduktion

Bei der zu zeigenden UE verwendeten Trainingsmethode handelt es sich um die Dauermethode. Bei der Dauermethode findet das Training ausschließlich im aeroben Bereich statt, im Gegensatz zur Intervallmethode.

Wichtigste Belastungskomponente ist hier die Belastungsintensität, die bei diesem Training im aeroben Bereich liegen soll, damit die Belastungsdauer aufrecht erhalten werden kann und es nicht zu einer Überbelastung im anaeroben Bereich kommt. Die Bestimmung einer individuell angemessene Belastungsintensität, in diesem Fall der Laufgeschwindigkeit, stellt den

Schwerpunkt der praktischen Phase dar. Ziel ist es den SuS Kriterien zu vermitteln, die bei einem möglichen Beginn eines aeroben Ausdauertrainings zur Trainingssteuerung eingesetzt werden können. Mit Hilfe dieser Kriterien können unterschwellige Reize ausgeschlossen und überschwellige Reize zur Vermeidung einer Überforderung erkannt werden und ein Training unter angemessenen Belastungskomponenten ermöglicht werden. Im Mittelpunkt steht in dieser UE das Kriterium der Atmung, da mithilfe dieser eine Überbelastung besonders gut zu erkennen ist und eine Pulsmessung ohne entsprechendes Gerät während der Belastung nicht möglich ist. Die Atemfrequenz sollte für eine Belastungsintensität im aeroben Bereich zwar erhöht sein, jedoch nicht einer Schnappatmung gleichen.

Konkret sollen die SuS eine Laufgeschwindigkeit über eine bestimmte Belastungsdauer aufrecht halten, die sie fordert aber gleichzeitig nicht überfordert, sodass sie die Belastung abbrechen müssten. Zur Förderung der Ausdauerfähigkeit sind generell hohe Belastungsumfänge zu empfehlen. Eine Belastungsdauer von 20 min ist dafür bereits ausreichend. In dieser UE kann dies jedoch nicht realisiert werden, so dass hierfür eine Belastungsdauer von 10 min angesetzt wird.

Als Trainingsübung wird der Viereckslauf gewählt. Die SuS sollen innerhalb von akustischen Signalen eine bestimmte Laufstrecke, hier in Form eines Vierecks, umlaufen. Unterschiedliche Größen dieser Vierecke verlangen eine Anpassung der Laufgeschwindigkeit, da in gleichlangen Zeitabständen längere Strecken zurückgelegt werden müssen. In gleichmäßigen Abständen ertönt dazu ein Signal.

Dieses hilft, eine gleichmäßige Laufgeschwindigkeit einzuhalten, da sich der Körper sonst nicht auf eine gleichbleibende Belastungsintensität einstellen kann, um diese bewerten zu können.

Das beschriebene Arrangement ermöglicht ein Ausdauertraining von leistungsheterogenen Gruppen, Differenzierung und systematische Anpassung der Laufgeschwindigkeit an die individuelle Leistungsfähigkeit.

3.2.3 Didaktisch-methodische Entscheidungen

Neben Fitness gehört Fußball zu den Profilsportarten dieses Kurses. Als Aktivierung und Erwärmung dient das Spiel Mattenschießen, welches den SuS aus der vorherigen Stunde bekannt ist. Einerseits wird damit ein freudvoller und motivierend motorischer Auftakt in angenehmer Atmosphäre verfolgt, andererseits soll damit gemäß der Profilsportart Fußball der Umgang mit dem Fußball weiter gefordert und gefördert werden.

Während der kurzen Abbauphase findet gleichzeitig der Aufbau des Viereckslaufs statt.

In der anschließenden Erprobungsphase werden zwei Varianten des Viereckslaufs, die sich in der Umlaufgröße unterscheiden, durchgeführt. Die beiden Feldgrößen und das gesetzte Zeitintervall, in der die SuS das markierte Feld halb umlaufen, sollen eine Unter- bzw. Überforderung bei den SuS provozieren. Dieser Viereckslauf wird dreimal aufgebaut, so dass drei Stationen entstehen. Dadurch ist die Schüleranzahl pro Station reduziert, was dazu führt, dass mehr SuS in der Erarbeitungsphase aktiv sind und sich weniger gegenseitig beim Laufen behindern. Um Zeit zu sparen, werden die Gruppen, die jeweils eine Station besetzen, durch Abzählen gebildet.

Da die Reaktion auf körperliche Belastung leicht verzögert einsetzt, wird eine Belastungsdauer von jeweils drei Minuten gewählt, um den Effekt der Unter- bzw. Überbelastung zu betonen.

Es wird mit der kleinen Feldgröße begonnen. Die halbe Feldgröße von 17 Metern in einer Zeit von 9 Sekunden entspricht einer Belastungsintensität von circa 7 km/h. Diese Geschwindigkeit ist von einigen SuS noch im Gehen durchzuführen. Die langsame Phase dient den SuS unterbewusst als Vorbereitung für den zweiten Teil der Erprobung. Die halbe Feldgröße entspricht dann 28 Metern. Um diese Distanz in der gesetzten Zeit zu umlaufen, müssen die SuS ihre Laufgeschwindigkeit auf 11 km/h erhöhen. Beim vorher durchgeführten Shuttle-Run konnten die SuS diese Belastungsintensität nicht aufrechterhalten, was auch hier zu erwarten ist. Da es in dieser UE besonders um die Wahrnehmung der Belastungsintensitäten geht, wird der theoretische Hintergrund von mir als informierender Einstieg dargestellt und nicht mithilfe von informierendem Material von den SuS selbständig erarbeitet, was mehr Zeit einnehmen und so den Schwerpunkt der Stunde verändern würde.

An der mobilen Tafel ist ein Koordinatensystem mit der Belastungsintensität als Y-Achse und Belastungsdauer als X-Achse skizziert. Eine Unterteilung in die Bereiche, „Belastung, die länger gehalten werden kann“ und „Belastung, die zu einer Überbelastung führt“ ist den SuS bereits aus der letzten Stunde bekannt und dargestellt.

Für die Problematisierung soll das Belastungsempfinden der beiden Erprobungsphasen beispielhaft visualisiert werden und induziert die Frage, auf welcher Höhe die individuelle Belastungsintensität nach der Dauer Methode liegt.

Die SuS sollen nun den Viereckslauf so erweitern, dass sie in den anschließenden 10 Minuten die Möglichkeit haben, ihre Belastungsintensität so anzupassen, dass sie weder unter- noch überfordert sind und den Lauf 10 Minuten lang durchhalten können. Dabei ist die Grundidee des Viereckslaufs, das Erreichen der halben Feldgröße innerhalb eines festen Intervalls, weiterhin zu berücksichtigen. So soll das Ziel verfolgt werden, dass alle SuS gleichzeitig ein exemplarisches Training mit einer individuellen Belastungsintensität im Sinne einer Dauer Methode durchführen können.

Dadurch, dass bei der Gruppeneinteilung mithilfe des Abzählens heterogene Gruppen an den Stationen geschaffen wurden, können beim individuellen Viereckslauf möglichst viele unterschiedlich große Vierecke entstehen.

In der Organisation des Viereckslaufs entsteht das größere Viereck aus dem kleineren Viereck, indem zwei gegenüberliegende Seiten verlängert werden. Zur Erweiterung werden den SuS weitere Pylonen bereitgestellt. Eine Lösungsmöglichkeit ist, mit dem verfügbaren Material, systematisch dazwischenliegende Vierecke aufzustellen (siehe Plan).

Während der 10-minütigen Belastungszeit haben die SuS die Möglichkeit, ihr ausgewähltes Viereck fließend zu wechseln, wenn sie sich weiterhin Über- bzw. Unterfordert fühlen. Das wird jedoch in der Aufgabenstellung nicht ausdrücklich gefordert, damit den SuS ein selbständiges Arbeiten ermöglicht wird.

In der abschließenden Reflexion analysieren die SuS, wie sie die individuelle Intensität angepasst haben. Ebenso beschreiben sie, was die individuelle Belastungsintensität ausmacht.

3.2.4 Erwartete Schwierigkeiten und Handlungsalternativen

In Bezug auf zu erwartende Schwierigkeiten ist es möglich, dass die SuS während der zweiten Belastungsphase nicht zwischen Rechtecken wechseln. Das hat zur Folge, dass sie sich der individuellen Belastungsintensität nicht schrittweise nähern und somit keinen Vergleich über das Belastungsempfinden haben. Sollte dies eintreten, werde ich entweder einzelne SuS kurz darauf hinweisen und ihnen Hilfestellung geben, welches Vorgehen zielführender ist, oder, wenn es sich um mehrere SuS mit dem gleichen Problem handelt, eine ganze Gruppe bis hin zum gesamten Kurs zu einem Gespräch zusammenrufen.

Manche SuS könnten aufgrund ihrer Unerfahrenheit mit dem Laufen Probleme mit Seitenstichen oder Gelenkschmerzen bekommen. Diesen werde ich Tipps geben, wie sie zum Beispiel Seitenstiche vermeiden können und sie motivieren, den Lauf fortzusetzen.

Ebenso werden eventuell SuS den Lauf in der zweiten Phase der Belastung abbrechen, da sie sich überfordert und erschöpft fühlen. Das kann ich zum Anlass nehmen, mit ihnen darüber zu sprechen, wie sie die Überforderung vermeiden können (kleineres Viereck wählen).

3.3 Verlaufsübersicht

Phase	Intention und Aktivität der Lehrkraft	Intendiertes Schülerverhalten	Didaktischer Kommentar
Begrüßung	<ul style="list-style-type: none"> - LAA begrüßt SuS und stellt Besuch vor - LAA gibt Verlauf über die Stunde 	<ul style="list-style-type: none"> - SuS bilden einen Stehkreis 	<ul style="list-style-type: none"> - Ritualisierter Beginn - Verlaufstransparenz
Aktivierung	<ul style="list-style-type: none"> - LAA organisiert Mattenschießen als Aktivierungsphase 	<ul style="list-style-type: none"> - SuS beteiligen sich motiviert und aktiv am Spielgeschehen 	<ul style="list-style-type: none"> - Spielgegenstand orientiert sich an der Profilsportart und wirkt motivierend
Erprobung	<ul style="list-style-type: none"> - LAA stellt theoretische Grundlagen der Dauermethode vor - LAA erklärt Viereckslauf und gibt Transparenz über den genauen Ablauf der beiden Belastungsphasen - LAA teilt Gruppen ein - Startsignal wird mittels Musikanlage durchgeführt 	<ul style="list-style-type: none"> - SuS passen ihre Laufgeschwindigkeit an die akustischen Signale an - Bei nicht-Erreichen der Laufabschnitte erhöhen/verringern sie ihre Laufgeschwindigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> - eine Belastungsdauer von 3 Minuten gewährleistet Anpassung der Herz-Kreislaufsystems an geforderte Belastungsintensität
Problematierung	<ul style="list-style-type: none"> - LAA moderiert Austausch über persönlichen Erfahrungen mit dem Viereckslauf - Fragestellung: Sind die gewählten Belastungsintensitäten für eine Dauermethode für jeden passend gewählt? 	<ul style="list-style-type: none"> - SuS reflektieren ihre gesammelten Erfahrungen bezüglich ihres Belastungsempfinden und bewerten die erprobten Belastungsintensitäten für eine Dauermethode als Unter- bzw. Überforderung 	<ul style="list-style-type: none"> - SuS erfahren, dass ihr persönliche Laufgeschwindigkeit zwischen den beiden Belastungsintensitäten liegen muss
Erarbeitung	<ul style="list-style-type: none"> - LAA stellt Material zur Verfügung um Viereckslauf zu erweitern und formuliert Ziel: SuS sollen 10 Minuten lang die Möglichkeit haben, die Belastungsintensität so anzupassen, dass man weder unter- noch überfordert ist - Grundidee des Viereckslaufs, das Erreichen der halben Feldgröße innerhalb eines festen Intervalls, soll nicht verändert werden 	<ul style="list-style-type: none"> - SuS tauschen sich innerhalb der Gruppe aus und erweitern Viereckslauf 	<ul style="list-style-type: none"> - Mithilfe des Materials können unterschiedlich große Vierecke hinzugefügt werden, die den SuS eine Anpassung der Belastungsintensität während des Laufs ermöglichen
Anwendung	<ul style="list-style-type: none"> - LAA beobachtet und unterbricht ggf. einzelne SuS/Gruppen/Kurs, falls kein Wechsel der Vierecke stattfindet 	<ul style="list-style-type: none"> - SuS beginnen den Dauerlauf und wechseln ggf. die Vierecksgröße, um Belastungsintensität anzupassen 	<ul style="list-style-type: none"> - SuS schätzen Belastungsintensität ein und wechseln in ein anderes Viereck, je nachdem, ob sie sich über- oder unterbelastet fühlen
Reflexion	<ul style="list-style-type: none"> - LAA moderiert Reflexion über den Viereckslauf und stellt ggf. gezielte Fragen 	<ul style="list-style-type: none"> - SuS analysieren ihr Vorgehen beim Steuern der Belastungsintensität - SuS formulieren Kriterien, (für die Auswahl) wonach sie eine Wechselentscheidung getroffen haben 	<ul style="list-style-type: none"> - SuS bewerten Viereckslauf als Methode, mit der man sich der individuellen Belastungsintensität systematisch annähern kann

4 Literatur

Ehni, H.: *Trainieren und Wettkämpfen*. In: Weichert, W. (Hrsg.) u. a.: „Didaktik des Schulsports (S. 259-294). Schorndorf 2000.

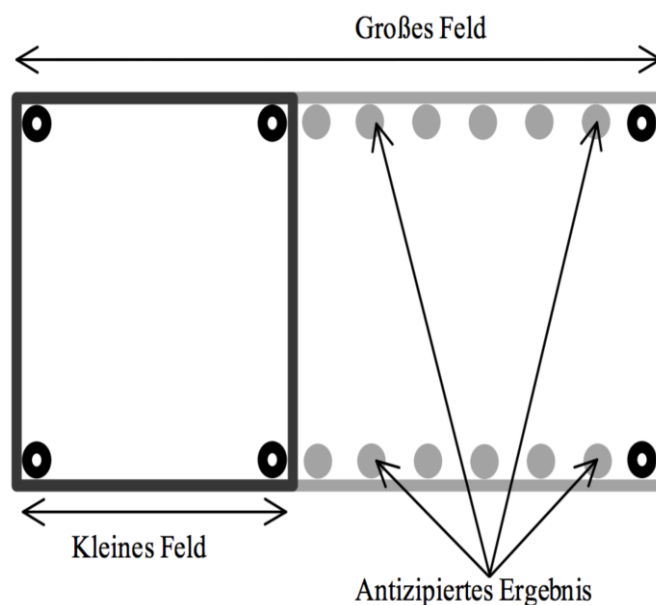
Lange, H./Baschta, M. (Hrsg.): „Fitness im Schulsport“. Aachen 2013.

Ministerium für Schule, Wissenschaft und Forschung des Landes Nordrhein-Westfalen [MSW NRW]: „Kernlehrplan für die Sekundarstufe II Gymnasium/Gesamtschule in Nordrhein-Westfalen. Sport.“ Düsseldorf 2013.

Stemper, T. u. a.: „Lehrbuch lizenzierter Fitness-Trainer DSSV“. Hamburg 2006.

5 Anhang

Aufbauplan



Mögliches Tafelbild

