



**Zentrum für schulpraktische Lehrerbildung**

Seminar Gymnasium/Gesamtschule  
Hindenburgstr. 76-78, 45127 Essen

## **Schriftliche Unterrichtsplanung zum ersten Unterrichtsbesuch im Fach Sport**

Lehramtsanwärterin:

Ausbildungsschule:

Datum des Unterrichtsbesuchs:

Unterrichtszeit: 14.20- 15:20 Uhr, 8/9. Stunde, Turnhalle

Lerngruppe: EF

Lerngruppengröße: 19

Fachseminarleiter:

Schulleiter:

Ausbildungsbeauftragte:

### **Thema der Unterrichtsreihe:**

Mach mit, bleib fit! - Die eigene Ausdauer auch außerhalb des Schulsports trainieren und das eigene Training dokumentieren

### **Thema der Unterrichtsstunde:**

Laufen ohne Schnaufen - Erarbeitung verschiedener Methoden zur Atmung als Steuerungsinstrument der Belastung auf Basis der reflektierten Praxis

### **Kernanliegen:**

Die SuS erweitern ihre Kenntnisse über Methoden der Belastungssteuerung beim Ausdauertraining und verbessern ihre Wahrnehmungs- und Urteilskompetenz, indem sie die Atmung als Steuerungsinstrument erproben, Vor- und Nachteile diskutieren und vor dem Hintergrund der Nutzbarkeit für das eigene Lauftraining beurteilen.

# Inhaltsverzeichnis

<b>Zentrum für schulpraktische Lehrerbildung .....</b>	<b>1</b>
1 Darstellung der längerfristigen Unterrichtszusammenhänge.....	3
1.1 Curriculare Legitimation .....	3
1.2 Einordnung der Unterrichtseinheit in das Unterrichtsvorhaben.....	4
2 Verlaufsplan .....	6
Literatur.....	8
Anhang.....	8

# 1 Darstellung der längerfristigen Unterrichtszusammenhänge

## 1.1 Curriculare Legitimation

**Thema des Unterrichtsvorhabens:**

Mach mit, bleib fit! – die eigene Ausdauer auch außerhalb des Schulsports trainieren und das eigene Training dokumentieren.

<b>Leitendes Inhaltsfeld:</b>	<u>Leistung (d)</u> , Gesundheit (f)
<b>Inhaltlicher Schwerpunkt:</b>	<u>Trainingsplanung und -organisation (d)</u> , Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)
<b>Bewegungsfeld / Sportbereich:</b>	BF / SB 3 Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik
<b>Inhaltlicher Kern:</b>	Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß

Das Unterrichtsvorhaben legitimiert sich durch den Kernlehrplan für die Sekundarstufe II an Gymnasien und Gesamtschulen (2014). Der Gegenstand *Ausdauerlaufen* wird dem Bewegungsfeld „Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (3)“ zugeordnet. Der schulinterne Lehrplan des Carl-Humann-Gymnasiums, der sich am Kehrlehrplan orientiert, sieht für die Qualifikationsphase I die Absolvierung des deutschen Sportabzeichens vor. Die Schülerinnen und Schüler können hierbei aus den Disziplinen *Ausdauer*, *Kraft*, *Koordination* und *Schnelligkeit* eine Teildisziplin wählen. Um die Schülerinnen und Schüler ausreichend für die Absolvierung des Sportabzeichens vorzubereiten, wird aus diesem Grund die Teildisziplin *Ausdauer* am Carl-Humann-Gymnasium bereits in der Einführungsphase thematisiert. Hierbei wird der Schwerpunkt insbesondere auf das Inhaltsfeld *Leistung* gelegt. Ergänzend dazu, soll den Schülerinnen und Schülern im Rahmen des Inhaltsfeldes *Gesundheit* die Bedeutung und Funktion von Ausdauertraining für eine gesunde Lebensführung vermittelt werden. Die Schülerinnen und Schüler entwickeln hierbei zum einen ihre Handlungskompetenz und lernen „(...) gesundheitliche Chancen und Probleme sportlicher Aktivität einzuschätzen und das eigene Sporttreiben gesundheitsgerecht zu

gestalten.“<sup>1</sup> Zum anderen trägt die Thematisierung verschiedener Inhalte, wie bspw. das Kennenlernen verschiedener Ausdauermethoden, Belastungsmerkmale und Steuerungsinstrumente, dazu bei, dass sich die Schülerinnen und Schüler Sach- und Fachkenntnisse aneignen und „dieses Wissen zur Erläuterung und Beurteilung sportlicher Anforderungssituationen anwenden können.“<sup>2</sup> Indem die Schülerinnen und Schüler die Nutzbarkeit dieser Inhalte für ihr eigenes Training kritisch reflektieren und beurteilen, erweitern sie außerdem ihre Urteilskompetenz.

## 1.2 Einordnung der Unterrichtseinheit in das Unterrichtsvorhaben

	<b>Thema</b>	<b>Kernanliegen</b>	<b>KB<sup>3</sup></b>
UE 1 DS <sup>4</sup>	Wie fit bin ich? – Durchführung des Coopertests zur Einschätzung der eigenen Ausdauerfähigkeit unter besonderer Berücksichtigung der Pulsmessung	Indem die SuS den Coopertest durchführen und auswerten, diagnostizieren sie ihren eigenen Leistungsstand, reflektieren die Reaktion ihres Körpers während einer Belastung und erweitern somit ihre Urteilskompetenz hinsichtlich eines darauf aufbauenden Trainings.	SK <sup>5</sup> MK <sup>6</sup> UK <sup>7</sup>
UE 2 DS	Würfel, Puzzle und Co, das macht uns auch beim Laufen froh – Spielerische Ausdauerschulung	Die SuS erweitern ihre Kenntnisse über die Intervallmethode und erlangen dabei Wissen in Hinblick auf die Belastungsparameter, indem sie verschiedene Laufübungen durchführen und diese mit Hilfe eines Laufpuzzles der intensiven oder extensiven Intervallmethode zuordnen.	SK MK UK
UE 3 DS	Das Fahrtspiel – Wir nehmen das Belastungsmerkmal Intensität unter die Lupe	Die SuS erweitern ihre Kenntnisse über die Methoden des Ausdauertrainings, indem sie das Fahrtspiel als variable Dauerform kennenlernen und in Kleingruppen eigene Fahrtspiele erarbeiten, erproben und vorstellen.	SK MK
UE 4 DS	Unsere Fahrtspiele – Wir trainieren in der ganzen Schule	Indem die SuS ihre selbst entwickelten Fahrtspiele durchführen und im Hinblick auf die Belastungsmerkmale reflektieren,	SK UK

<sup>1</sup> Ministerium für Schule und Weiterbildung NRW (2013), S.13

<sup>2</sup> Ebd, S. 14

<sup>3</sup> Kompetenzbereich

<sup>4</sup> Doppelstunde

<sup>5</sup> Sachkompetenz

<sup>6</sup> Methodenkompetenz

<sup>7</sup> Urteilskompetenz

		erweitern sie ihre Kenntnisse zur Beurteilung eines eigenen Trainings.	
<b>UE 5</b>	<b>Laufen ohne Schnaufen - Erarbeitung verschiedener Methoden zur Atmung als Steuerungsinstrument der Belastung auf Basis der reflektierten Praxis</b>	<b>Die SuS erweitern ihre Kenntnisse über Methoden der Belastungssteuerung beim Ausdauertraining und verbessern ihre Wahrnehmungs- und Urteilskompetenz, indem sie die Atmung als Steuerungsinstrument erproben, Vor- und Nachteile diskutieren und vor dem Hintergrund der Nutzbarkeit für das eigene Lauftraining beurteilen.</b>	<b>SK MK UK</b>
UE 6 ES	So fit bin ich jetzt! – Durchführung des Coopertests zur Einschätzung des individuellen Trainingsfortschritts	Indem die SuS erneut den Coopertest durchführen und ihre Ergebnisse mit dem Einstiegstest vergleichen, reflektieren und beurteilen sie, vor dem Hintergrund ihres erlangten Wissens, ihren individuellen Trainingsfortschritt.	SK UK

## 2 Verlaufsplan

Phase	Geplantes Unterrichtsgeschehen	Sozialform	Medien	Didaktisch-methodischer Kommentar
	Begrüßung, Vorstellung der Gäste			
Einstieg	<ul style="list-style-type: none"> <li>- LAA nimmt Rückbezug auf die letzte Stunde (variable Dauermethode) → SuS nennen Belastungsmerkmale</li> <li>-LAA stellt die Methode der Stunde vor (extensive Dauermethode) → SuS antizipieren Belastungsmerkmale/Unterschiede zur variablen Dauermethode → LAA ergänzt das Tafelbild</li> <li>- LAA formuliert die Übung zur spezifischen Erwärmung: „lockeres Einlaufen unter einer ständigen Kontrolle des Pulses“ (einige SuS bekommen eine Pulsuhr, einige nicht)</li> </ul>	UG	Whiteboard, Tafelbild	<p><u>Förderung der SK:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- SuS reaktivieren ihr Vorwissen</li> <li>- SuS antizipieren die Merkmale der extensiven Dauermethode</li> </ul>
Erwärmung / Einstimmung	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Die SuS laufen sich 4 Min ein und versuchen ab der zweiten Minute (im Minutentakt) ihren Puls zu messen → erwartetes Problem: Messen des Pulses ohne Pulsuhr ist während des Laufens nur eingeschränkt möglich, SuS müssen zum Messen stehen bleiben → sehr umständlich und unerwünschte Pausen entstehen.</li> <li>-LAA ruft SuS zur Besprechung zusammen</li> <li>Ggf. Impulsfrage: Wie hat die Pulsmessung beim Aufwärmen funktioniert?</li> <li>→ SuS formulieren Problem: Pulsmessung ohne Uhr eignet sich hier nicht zur Belastungssteuerung</li> <li>- LAA stellt Impulsfrage: Wie kann man die Intensität der Belastung ohne manuelles Pulsmessen / Pulsuhr noch steuern?</li> <li>→ LAA sammelt mögliche SuS-Antworten: subjektives Empfinden, Atmung</li> <li>- LAA formuliert Thema der Stunde: Steuerung der Belastungsintensität durch die Atmung</li> </ul>	EA  Plenum	Pulsuhren       Tafel	<p><u>Förderung der SK und MK:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Durch die „provokierende“ Erwärmung erfahren die SuS das Problem</li> <li>-&gt; Problematisierung</li> <li>- SuS verbinden die Auswirkungen der Belastungsintensität mit der Möglichkeit ihrer Steuerung, suche nach Lösungen</li> </ul> <p>-Transparenz über Zielsetzung wird geschaffen</p>
Erarbeitung I	<ul style="list-style-type: none"> <li>- LAA teilt die SuS in 4 Kleingruppen ein → SuS begeben sich direkt in die Arbeitsbereiche,</li> <li>SuS lesen die Stationsplakate und erproben die Stationen (11Min)</li> <li>- SuS messen Belastungspuls am Ende der Erprobung</li> </ul>	GA /EA /PA	Stationsplakate AB 1, Ab 2 Pulstabelle Karten: <i>Wer bin ich?</i>	<p>- <u>Förderung der SK, MK</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Förderung des selbstständigen Arbeitens der SuS</li> <li>- Erweiterung des Wissens über die Trainingsmethoden</li> <li>- Zusätzliche Pulskontrolle dient hier zum Vergleich</li> </ul>
Reflexion I	<ul style="list-style-type: none"> <li>- SuS einigen sich in Kleingruppen auf 2-3 Vor- und Nachteile und schreiben diese auf Karteikarten</li> </ul>	GA	Karteikarten, Stifte, Tafel	<p>- <u>Förderung der UK</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- SuS beurteilen und reflektieren erprobte Methode</li> </ul>
Erarbeitung II	<ul style="list-style-type: none"> <li>- SuS wechseln Station, erproben zweite Methode (11Min)</li> <li>- SuS messen Belastungspuls am Ende der Erprobung</li> </ul>	GA /EA/ PA	Stationsplakate AB 1, Ab 2 Pulstabelle Karten: <i>Wer bin</i>	<p>- <u>Förderung der SK, MK</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Förderung des selbstständigen Arbeitens der SuS</li> <li>- Erweiterung des Wissens über die Trainingsmethoden</li> <li>Zusätzliche Pulskontrolle dient hier zum Vergleich</li> </ul>

			<i>ich?</i>	
Reflexion II	- SuS überprüfen und ergänzen Vor- und Nachteile der Vorgänger-Gruppe (dienen als Kontrollgruppe)	GA	Karteikarten, Stifte, Tafel	- <u>Förderung der UK</u> - SuS beurteilen und reflektieren erprobte Methode
Zwischensicherung	- SuS stellen Ergebnisse vor, diskutieren die Vor- und Nachteile, Unterschiede und Gemeinsamkeiten der Übungen - ggf. können Alternativen/Abwandlungen der Übungen besprochen werden	UG	Ergebnisse der SuS	<u>Förderung der SA</u> - SuS vertiefen Methoden - Durch Lösungsfindung-> Progression - Überprüfung von Funktionalität
Anwendung  Abschlussreflexion	- LAA erklärt Abschlussspiel „Bälle sammeln“ - SuS spielen Spiel unter Berücksichtigung der erprobten Methoden  - SuS reflektieren das Spiel unter Berücksichtigung der Atmung als Steuerungsinstrument und der extensiven Dauer Methode - SuS positionieren sich in einem „Positionskreis“ zum Einsatz der Methode für ihr eigenes Training Ausgewählte SuS begründen ihr Urteil	GA	4 Kästen, Bälle	<u>Förderung der UK</u> - Überprüfung der Progression und Funktionalität  - SuS beurteilen die Nutzbarkeit für das eigene Lauftraining - SuS nehmen begründet Stellung zu ihrer Entscheidung
Ausstieg	-Abbau, Hausaufgabe, Ausblick auf nächste Stunde Verabschiedung	UG		- Ausklang -Transparenz für nächste Stunde

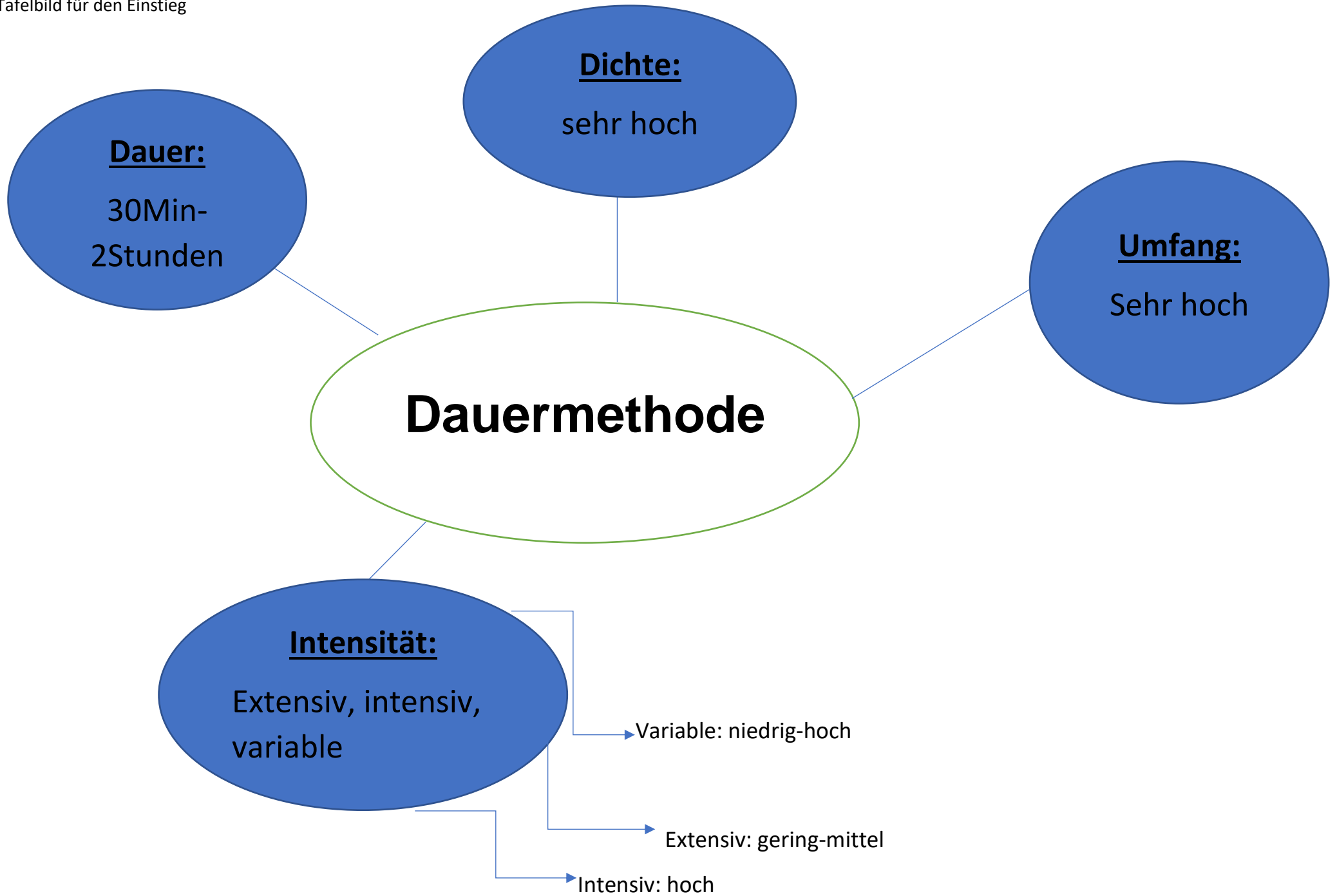
AB – Arbeitsblatt; EA – Einzelarbeit; GA – Gruppenarbeit; MK – Methodenkompetenz; PA – Partnerarbeit; SK – Sachkompetenz; UG – Unterrichtsgespräch im Plenum

## Literatur

- Achtergrade, F. (2015). *Selbstständiges Arbeiten im Sportunterricht. Ein Sportmethodenhandbuch*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Friedrich, W. (2007). *Optimales Sportwissen. Grundlagen der Sporttheorie und Sportpraxis*. Balingen: Spitta Verlag
- Hapke/Sygyusch (2018). „Vier gewinnt!“: *Kompetenzorientiert Trainieren im Sportunterricht*. Aus: sportunterricht, Schorndorf, 67 (2018), Heft 2
- Ministerium für Schule und Weiterbildung NRW (2013). *Kernlehrplan für die Sekundarstufe II Gymnasium/Gesamtschule in Nordrhein-Westfalen - Sport*. Düsseldorf.
- Ministerium für Schule und Weiterbildung NRW (2014). *Rahmenvorgaben für den Schulsport in Nordrhein-Westfalen*. Düsseldorf.

## Anhang







**Steuerungsinstrument:**

Herzfrequenz

Atmung

subjektives Belastungsempfinden

Intensität / Dauer

## Laufen ohne Schnaufen – Der Sprechetest

→ Prinzip: Steuere deine Belastung so, dass du dich ohne Anstrengung unterhalten kannst.

### Übung:

Suche dir einen Partner mit **ähnlichem Ausdauerlevel**. Lauft gemeinsam und spielt das Spiel *Wer bin ich?* Jeder von euch zieht eine Figur und muss die Figur des anderen durch geschicktes Fragen erraten. Ihr dürft die Fragen nur mit *Ja / Nein* beantworten. Bei *Nein* wechselt das Fragerecht. Zieht neue Figuren, wenn ihr euch gegenseitig erraten habt, **ohne das Laufen zu unterbrechen**. (11 min)



## Aufgabe:

1. Einigt euch in eurer Gruppe auf jeweils **2-3 Vorteile** und **2-3 Nachteile** der Übung und notiert diese auf den beiliegenden Karteikarten. Heftet diese anschließend an die Tafel (3 min)



Ihr kommt nicht weiter? Dann lest die Impulsfragen auf der Rückseite...



Schon fertig? Beurteile, ob du diese exemplarische Übung für dein eigenes Lauftraining anwenden würdest.

## **Impulsfragen:**

- Ist die Übung von etwas/jemand anderem abhängig?
- Hattest du Probleme bei der Ausführung?
- Wie hoch war dein Belastungspuls am Ende der Übung?
- Worauf hast du dich bei der Übung konzentriert?
- Hast du die Belastung bewusst oder unbewusst gesteuert?
- Hattest du Spaß?
- Verging die Zeit eher schnell oder eher langsam?

## 4-Schritt-Atemrhythmus

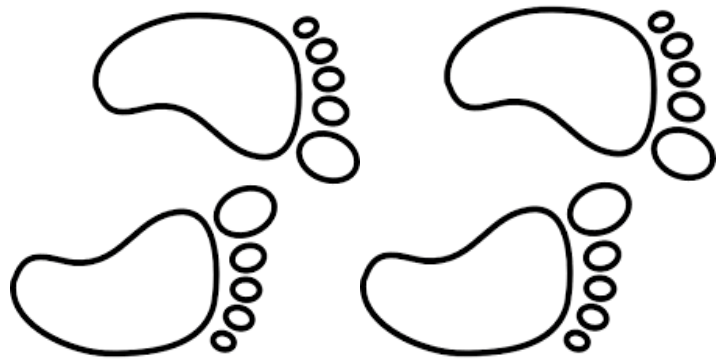
→ Prinzip: Passe die Schrittfrequenz an deine Atmung an.

### Übung:

Laufe dein eigenes Tempo und achte darauf, vier Schritte lang einzuatmen und vier Schritte lang auszuatmen. (11 min)



**einatmen**



**ausatmen**



Das ist dir zu leicht? Dann teste den 3-Schritt-Atemrhythmus!

## Aufgabe (Kontrollgruppe):

2. Sichtet die bereits formulierten **Vor- und Nachteile** der Übung. Fallen euch noch weitere Aspekte ein? Falls ja, ergänzt diese auf den beiliegenden Karteikarten und heftet sie an die Tafel. (3 min)



Ihr kommt nicht weiter? Dann lest die Impulsfragen auf der Rückseite...



Schon fertig? Beurteile, ob du diese exemplarische Übung für dein eigenes Lauftraining anwenden würdest.

## **Impulsfragen:**

- Ist die Übung von etwas/jemand anderem abhängig?
- Hattest du Probleme bei der Ausführung?
- Wie hoch war dein Belastungspuls am Ende der Übung?
- Worauf hast du dich bei der Übung konzentriert?
- Hast du die Belastung bewusst oder unbewusst gesteuert?
- Hattest du Spaß?
- Verging die Zeit eher schnell oder eher langsam



## Karten „Wer bin ich?“

<b>Frau Schröder</b>	<b>Helene Fischer</b>
<b>Justin Bieber</b>	<b>Harry Potter</b>
<b>Angela Merkel</b>	<b>Pikachu</b>
<b>Queen Elizabeth II</b>	<b>Pipi Langstrumpf</b>
<b>Manuel Neuer</b>	<b>Lionel Messi</b>
<b>Pietro Lombardi</b>	<b>Heidi Klum</b>
<b>Greta Thunberg</b>	<b>Selena Gomez</b>

## Antizipierte SuS- Antworten:

### Während / Nach der Erwärmung:

- Unfair, da einige SuS Pulsuhr haben, andere nicht.
- Nicht gut messbar, während des Laufs (ohne Uhr) -> Man muss dafür anhalten
- Messungenauigkeiten entstehen
- Somit auch nicht alltagstauglich
  - ➔ Problematisierung: wir brauchen andere Steuerungsinstrumente für die Belastung, bspw. Atmung

### Ergebnisse der Gruppenarbeit:

#### Laufen ohne Schnaufen

<b>Vorteile</b>	<b>Nachteile</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Mehr Motivation, da man nicht alleine ist (Gemeinschaftserlebnis)</li><li>-Zeit geht schneller rum und man wird von der Belastung abgelenkt</li><li>-Kann Gespräche mit Freunden mit dem Sport verbinden</li><li>-hat nicht das Gefühl sich krankhaft auf Belastungssteuerung konzentrieren zu müssen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Man braucht immer einen Partner</li><li>-Dieser Partner muss das gleiche Ausdauerlevel haben</li><li>-die Gefahr besteht, dass die Intensität der Dauerperiode zu gering wird</li><li>-evtl. macht man sich selber Druck, da man „besser“ sein will, als der Partner (Konkurrenzkampf)</li></ul>

#### 4- Schritt-Atemrhythmus

<b>Vorteile</b>	<b>Nachteile</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- individuell durchführbar</li><li>- Variation der Belastung möglich (5-Schritt-Atemrhythmus / 3- Schritt-Atemrhythmus)</li><li>- leicht umsetzbar</li><li>-Kann sich sehr gut auf Atmung konzentrieren</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Spaßfaktor gering</li><li>- Koordinativ anspruchsvoll</li><li>-erfordert durchgehende Konzentration</li><li>- es kann ein unnatürliches Gefühl entstehen, da man bewusst über die Atmung nachdenkt</li></ul>