



Schriftlicher Unterrichtsverlaufsplan für den zweiten Unterrichtsbesuch im Fach Sport

Datenvorspann

Name:
Fach: Sport
Lerngruppe: Klasse/Kurs **5F (30 SuS)**
Schule:

Fachseminarleiter/in:
Hauptseminarleiter/in:
Ausbildungslehrer/in:
Schulleiter/In:
Ausbildungsbeauftragte/r:
Gäste: -

Thema des Unterrichtsvorhabens:

Entspannt durch den Lockdown – Eigenständige Erprobung von verschiedenen Entspannungstechniken mit Hilfe von (audio-) visueller Hilfestellungen zur Herstellung eines individuellen Übungskatalogs.

Kernanliegen:

Die SuS lernen mit Hilfe von (audio-) visueller Hilfestellungen drei verschiedene Entspannungstechniken kennen, indem sie sich individuell mit den verschiedenen Techniken auseinandersetzen, diese anwenden und ihre eigenen Erfahrungen mithilfe eines Lerntagebuchs festhalten und reflektieren.

Curriculare Legitimation:

Die folgenden Kompetenzbereiche, Inhaltsfelder und Kompetenzerwartungen gemäß dem Kernlehrplan für die Gesamtschule –Sekundarstufe I in Nordrhein-Westfalen (Sport) entsprechen nicht der ursprünglichen Vollständigkeit, sondern weisen nur die Aspekte auf, die für die geplante Stunde von Relevanz sind. Die hervorgehobenen Inhalte haben einen größeren Bedeutungsgehalt für die geplante Stunde.

Inhaltsfelder und Inhaltliche Schwerpunkte:

	Inhaltsfeld	Inhaltliche Schwerpunkte
a	Bewegungsstruktur und Bewegungserfahrung	<ul style="list-style-type: none"> - Wahrnehmung und Körpererfahrung - Informationsaufnahme und -verarbeitung bei Bewegung
f	Gesundheit	<ul style="list-style-type: none"> - grundlegende Aspekte der Gesundheitsförderung und gesundheitliche Auswirkungen des Sporttreibens - Unterschiedliche Körperideale und Verhaltensweisen unter gesundheitlicher Perspektive

Bewegungsfelder und Sportbereiche:

	Bewegungsfelder und Sportbereiche	Inhaltliche Kerne
1	Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	<ul style="list-style-type: none"> - Entspannungstechniken - Funktionsgymnastik

Kompetenzerwartung:

Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Kompetenzbereich	Ende der Jahrgangsstufe 6
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz	<ul style="list-style-type: none"> - eine grundlegende Entspannungstechnik (z. B. Phantasieeise, Entspannungsmassage) angeleitet ausführen sowie die hervorgerufenen Wirkungen beschreiben.
Methodenkompetenz	-
Urteilskompetenz	<ul style="list-style-type: none"> - ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Belastungssituationen einschätzen und anhand ausgewählter vorgegebener Kriterien beurteilen.

Darstellung des Unterrichtsvorhaben:

UE	Datum	Thema	Inhalt
1	12.3.2021	Einstieg in die Unterrichtsreihe zum Thema Entspannung	Videokonferenz in dem mit den SuS gemeinsam über das Thema Entspannung gesprochen wird. Ein reger Austausch von Erfahrungen, Wissen und Ideen. Erste Techniken werden festgehalten.
2	Gruppe B: 17.03.2021 Gruppe A: 24.03.2021	Einführung in das Thema Entspannung	SuS nutzen die Einzelstunde um sich über das Thema Entspannung und Entspannungstechniken zu informieren. Das zu sollen die SuS folgenden Fragenbogen beantworten: <ol style="list-style-type: none"> 1. Informiere dich über das Thema Entspannung und beschreibe kurz was Entspannung ist. 2. Beschreibe in deinen eigenen Worten warum Entspannung wichtig ist. 3. Suche drei Entspannungstechniken raus und schreibe die Namen der Techniken auf.
3	Gruppe B: 19.03.2021 Gruppe A: 26.03.2021	Eine Entdeckungsreise zur eigenen, individuellen Atmung. Einführung der Bauchatmung.	Die SuS die im Distanzunterricht nutzen die Doppelstunde um die Entspannungstechnik: Bauchatmung kennenzulernen. <ol style="list-style-type: none"> 1. Arbeitsauftrag: Zu Beginn lesen die SuS einen kurzen Text zu der Atmung und warum diese wichtig ist. Im Anschluss führen sie ein Pretest durch, bei dem die SuS die Anzahl ihrer Atemzüge in einer Minute zählen. Hierzu führen sie auch ein Posttest durch um einen körperlichen Unterschied schriftlich festzuhalten. 2. Arbeitsauftrag: Lerntagebuch ausfüllen 3. Arbeitsauftrag: Atemübung mithilfe der beigefügten Traumreise durchführen. 4. Arbeitsauftrag: Posttest durchführen und das Lerntagebuch zu ende ausfüllen um eine schriftliche Reflexion der Übung durchzuführen.
4	12.04. -16.04.	Progressive Muskelentspannung	In der Einzelstunde am Mittwoch stellt die Lehrkraft, die Entspannungstechnik PME vor und klärt Fragen. Alle SuS befinden sich wieder im Distanzunterricht, daher werden die Übungen als Wochenaufgabe gestellt. Zudem ist dies eine individuelle

			<p>Entspannungstechnik, die durchgeführt werden soll, wenn die Zeit und der Bedarf sind. Zu Beginn wird wieder das Lerntagebuch ausgefüllt. Im Anschluss findet die progressive Muskelentspannung mit Hilfe einer schriftlichen Anleitung in der die einzelnen Schritte der PME beschrieben sind. Die Einheit wird wieder mit dem Lerntagebuch abgeschlossen.</p>
5	19.04. -23.04	Yoga	<p>In der Einzelstunde wird die Zeit genutzt um die neue Übung vorzustellen und Fragen zu klären. Es findet ein kurzer Lehrervortrag über Yoga statt. Der Arbeitsauftrag für die Woche wird mit Hilfe eines Arbeitsblattes und eines Yoga-Videos vorgestellt und durchgeführt. Die SuS sollen zu Beginn in eigenen Worten wiedergeben was Yoga genau ist. Sie können dafür das Internet als Recherchequelle nutzen. Im Anschluss füllen die SuS das Lerntagebuch aus und mache mit Hilfe des Videos die Yoga-Übungen. Danach findet mit Hilfe des Lerntagebuchs wieder eine Reflexion statt.</p>
6	05.05.2021	Sicherung	<p>In der Sicherung wird zum Einstieg eine Umfrage verwendet in dem die SuS sich äußern müssen, welche Übung für sie am besten war. Das Stimmungsbild wird dazu genutzt die einzelnen Entspannungstechniken zu besprechen und von den SuS ein Feedback zu den Techniken zu erhalten Mit Hilfe der Umfrage werden die Übungen und das Thema reflektiert und die Leitfrage beantwortet.</p>

Fragengeleitete Planungsskizze für ein UV-Thema im Sportunterricht zum Lernen auf Distanz:

Planungsfragen	Antworten, Ideen, Möglichkeiten, Fragen, etc.	
1) Um welche Lerngruppe geht es? Jahrgangsstufe? Größe?	5. Klasse einer Gesamtschule, 30 Schüler und Schülerinnen, 14 Mädchen und 16 Jungs	
2) Welche besonderen Bedingungen an der Schule und/oder bzgl. der Lerngruppe müssen berücksichtigt werden? Welche Möglichkeiten stehen zur Verfügung und welche Einschränkungen sind zu berücksichtigen?	Die Klasse befindet sich zu Beginn der Unterrichtsreihe im Wechselunterricht (Hybridunterricht). Die Übungen sind Entspannungstechniken und müssen daher in einer, für die Person, entspannten Atmosphäre stattfinden. Es ist hilfreich, wenn die SuS sich während der Übungen und der Durchführungen nicht ablenken lassen und sich gezielt auf die Übungen konzentrieren. Die Übungen brauchen nicht viel Platz und können sowohl im Liegen als auch im Sitzen durchgeführt werden.	
3) Was soll thematisiert werden? Welche Perspektive soll akzentuiert werden?	Das zentrale Thema der Unterrichtsreihe ist Entspannung. Für die SuS sollen eine Anzahl an Entspannungstechniken vorgestellt werden. Aus diesem Pool an Übungen können die SuS, am Ende der Reihe, Techniken wählen um sich zu entspannen. Während der Reihe lernen die SuS ihren Körper kennen und wissen welche Übungen für sie geeignet sind.	
4	a) Was soll dabei rauskommen?	Die SuS sind in der Lage Entspannungstechniken durchzuführen, die sie zuvor erlernt haben und wissen zudem welche Techniken für sie geeignet sind. Dadurch sind die SuS in der Lage außerhalb des Sportunterrichts gezielt Entspannungstechniken anwenden zu können.
	b) Welche Kompetenzerwartungen werden damit verbunden?	Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz
5) Was ist für die SuS im Hinblick auf den Gegenstand und die Aufgabe problematisch? Was ist für die SuS im Hinblick auf den Gegenstand und die Aufgabe spannend? Wodurch sollen die SuS motiviert werden?	Die SuS müssen sich zu Beginn auf das Thema einlassen. Vielen SuS fehlen zurzeit die sozialen Kontakte und ein aktiver Ausgleich von der schulischen Schreibtischarbeit. Es ist wichtig, dass die Übungen gezielt durchgeführt werden. Zu Beginn brauchen die SuS eine Anleitung von der Lehrperson. Nach der Einführung sind die SuS auf sich selbst gestellt und können sowohl individuell als auch eigenständig die Übungen durchführen. Die Entspannungstechniken und Übungen werden bei einigen SuS eine direkte Verbesserung aufweisen, dies kann die SuS motivieren und das Interesse an dem Thema wecken.	
6) Wie kann der Zugang erfolgen? Welche digitale Lernplattform kann/soll wie genutzt werden?	Videokonferenzen zur Erläuterungen und Einführung des Themas Entspannung finden auf der Lernplattform Iserv statt. Dort werden auch alle Materialien und Ergebnisse gesammelt.	
7) Welche (digitalen) Medien/Materialien können/sollen eingesetzt werden?	Traumreisen als Audiodateien werden den SuS zur Verfügung gestellt, Schriftliche Anleitungen von Entspannungstechniken,	

		Youtube-Videos als Audiovisuelle Anleitung,
	8) Wie kann/soll der Lernprozess strukturiert und von der Lehrkraft begleitet werden?	<p>Zu Beginn findet eine Einführung in das Thema statt. Dabei werden Fragen und Thesen aufgestellt um den SuS eine begleitende Frage für die Unterrichtsreihe mitzugeben. Die Lehrkraft betreut die SuS zu Beginn des Themas. Das Thema wird vor dem Wechselunterricht eingeführt damit die SuS für den eigenständigen Distanzunterricht vorbereitet sind. Die SuS im Präsenzunterricht werden mit anderen Übungen und Aufgaben vertraut.</p> <p>Die SuS im Distanzunterricht führen mithilfe der Anleitungen und der Audiodateien die Entspannungstechniken durch und schreiben währenddessen ihre Eindrücke und Erfahrungen in ein Lerntagebuch. Nach jeder Woche senden die SuS ihr Lerntagebuch, zu der durchgeführten Technik, an die Lehrkraft.</p>
9	a) Einstieg: Womit geht's los? Was soll die Aufgabenstellung sein? Wie wird die Aufgabenstellung erklärt? Was soll dabei als erstes Ergebnis rauskommen? Etc.	<p><i>Entspannt durch den Lockdown.</i></p> <p>Warum glaubt ihr ist Entspannung so wichtig? Und warum brauchen wir zurzeit noch mehr davon? Welche Entspannungstechniken kennt ihr bereits?</p> <p>Die SuS teilen ihre Erfahrung und ihr Wissen zu dem Thema Entspannung mit und tauschen sich aus. Stellen die These auf, dass die Corona bedingte Situation stressig ist. stellen fest, dass Entspannung stresslindernd ist. Nennen mehrere Entspannungstechniken.</p> <p>Leitfrage gemeinsam erarbeiten und über die Reihe stellen. Brauchen wir Entspannung?</p>
	b) Erarbeitung: Wie wird damit weitergearbeitet? Was kommt dazu? Wie wird der Lernprozess begleitet? Welche Hilfen werden eingesetzt? Was sind einzelne Unterrichtsschritte? Wie werden Möglichkeiten der Rückmeldung, des Feedbacks, der Korrektur angeboten und eingesetzt? Soll es Zwischensicherungen geben? Wie werden Probleme geklärt? Sollen SuS zusammenarbeiten? Etc.	<p>Einstieg: Was ist Entspannung?</p> <p>UE 1: Austausch</p> <p>UE 2: Fragebogen zum Thema Entspannung</p> <p>Erarbeitung:</p> <p>UE 3: Bauchatmung: Kurze Einleitung zur Atmung, mit anschließender Traumreise. Zu Beginn der Übung führen die SuS ein Pretest zu ihren Atemzügen durch, diesen wiederholen sie nach der Übung. Zudem beantworten die SuS die Fragen des Lerntagebuchs. Im Anschluss an die Entspannungstechnik beantworten die SuS erneut die Fragen des Lerntagebuchs um eine Veränderung festzustellen.</p> <p>UE 4: Progressive Muskelentspannung: Kurze Einleitung zur progressiven Muskelentspannung. Die SuS beantworten zunächst wieder die Fragen im Lerntagebuch und führen den Atemzüge-Test durch.</p>

		<p>Im Anschluss nutzen sie die schriftliche Anleitung der progressiven Muskelentspannung und</p> <p>UE 5: Yoga</p> <p>Sicherung:</p> <p>UE 6: Umfrage und Beantwortung der Leitfrage.</p>
	<p>c) Sicherung: In welcher Form werden Lösungen/Ergebnisse präsentiert? Wie werden die Lösungen/Ergebnisse sichtbar gemacht und abgegeben? Etc.</p>	<p>SuS machen Pre- und Posttest. Reflektieren zudem schriftlich die Entspannungstechniken mithilfe eines Lerntagebuchs. Die Reihe wird mit einer Umfrage und mit der Leitfrage abgeschlossen.</p>
<p>10) Wie werden die Ergebnisse/Lösungen/Lernprodukte ausgewertet und beurteilt? Wie wird der Lernfortschritt evaluiert? Wie werden die Beurteilungen zurückgemeldet? Soll benotet werden? Wenn ja, wie?</p>		<p>Pünktliche und kontinuierliche Mitarbeit, Erprobung und Abgabe der Bewegungserfahrung und Teilnahme an Videokonferenzen dienen der Lehrkraft als Beurteilung. Eine direkte Benotung der Bewegungserfahrung findet nicht statt, da es um den Lernzuwachs der SuS geht.</p>