

Stundenverlaufsplan für den ersten UB in Sport am

1 Datenvorspann

Name:

Fach: Sport

Lerngruppe: 9. Klasse (9b) (29 SuS)

Zeit: 08.00-09.00 Uhr

Schule:

Sportstätte:

Fachseminarleiter:

Schulleiter:

Ausbildungsbeauftragte:

Thema des Unterrichtsvorhabens: Einführung in "Le Parkour" durch das Entwickeln von konditionellen und koordinativen Voraussetzungen und Grundlagen zum Erlernen von Basisbewegungen und –sprüngen zur Überwindung von Hindernissen und Barrieren unter besonderer Berücksichtigung der Sicherheitsförderung

Thema der Stunde: "Le Parkour" - Vertiefung des Balancierens über schmale Flächen in unterschiedlicher Höhe, Form und Bewegungsrichtung

Kernanliegen: Die SuS sollen ihren Gleichgewichtssinn durch Balancieren schulen und die zum Balancieren notwendigen Fähigkeiten und Fertigkeiten kennen

Unterrichtsphase	Unterrichtsgeschehen/ Inhaltlicher Schwerpunkt	Organisation	Medien/Material
Unterrichtsbeginn	-Begrüßung -Vorstellen des Besuchs -Kontrolle Sportausrüstung/Schmuck	-Sitz-U	-Beobachtungsbögen für die Nicht-Aktiven
Einstieg	-Einstimmung -SuS müssen sich auf den Bänken nach Vorname, Nachname, Geburtsdatum aufstellen, ohne den Boden zu berühren -Welche Gruppe ist schneller fertig? -Bodenkontakt=Punktabzug -Variationsmöglichkeit: Es darf nicht gesprochen werden	-Zwei Bänke gegenüber -SuS verteilen sich in gleicher Anzahl auf die zwei Bänke	-2 Bänke
Überleitung/Problematik sierung	Mögliche Fragen und Schwerpunkte: -Wozu braucht man Gleichgewicht im Alltag / beim Parkour? -Hinleitung zum Thema der U-Stunde -Schlüsselemente beim Balancieren → Plakat	-Sitz-U -Gezieltere Leitung des Gesprächs durch L -besonderer Einbezug der Expertenmeinung der Nicht-Aktiven	-Plakat an der Wand
Erarbeitung I	-Balancieren auf umgekippter Bank -verschiedene Variationen: vorwärts, rückwärts, seitwärts, mit geschlossenen Augen, kriechend, aneinander vorbei	-je nach SuS-Anzahl 3 bzw. 4 Gruppen -3 bzw. 4 umgekippte Bänke -zu den Seiten mit Turnmatten gesichert	-3 bzw. 4 Bänke -4 bzw. 5 Turnmattenreihen zu je drei Matten -Standort durch Klebeband kenntlich gemacht
Überleitung/kurze Reflexion	-Was klappt gut? Was kann verbessert werden? Gibt es besondere Tipps / Hinweise, die noch nicht auf dem Plakat stehen? -Ergänzung des Plakats	-Sitz-U -SuS beim Gespräch Hauptakteure -besonderer Einbezug der Expertenmeinung der Nicht-Aktiven	-Plakat an der Wand
Erarbeitung II	-Balancieren auf umgekippter Bank, die erhöht auf zwei Kästen steht -verschiedene Variationen: vorwärts, rückwärts, seitwärts, mit geschlossenen Augen, kriechend, aneinander vorbei	-je nach SuS-Anzahl 3 bzw. 4 Gruppen -3-4 umgekippte Bänke, die an beiden Enden auf Kästen stehen -zu den Seiten mit Turnmatten gesichert	-3-4 umgekippte Bänke -6-8 Kästen -9-12 Turnmatten
Anwendung (Alternative)	-Spielerische Übungsform zur Vertiefung: -Staffelwettbewerb der Gruppen auf den erhöhten Bänken nach von SuS bestimmter Zeitvorgabe -SuS vs. L	-je nach SuS-Anzahl 3 bzw. 4 Gruppen -3-4 umgekippte Bänke, die an beiden Enden auf Kästen stehen -zu den Seiten mit Turnmatten gesichert	-3-4 gelbe Hütchen -3-4 rote Hütchen -3-4 umgekippte Bänke -6-8 Kästen -12-15 Turnmatten
Ende/Ausblick	-Habt ihr die Bewegungskriterien umsetzen können?	-Sitz-U -besonderer Einbezug der Expertenmeinung der Nicht-Aktiven	Plakat an der Wand