

Schriftlicher Entwurf für den 5. Unterrichtsbesuch am

Referendar:

Fach: Sport

Lerngruppe: Grundkurs 12 (25 Schüler, 24 weiblich, einer männlich)

Zeit: 14.30 – 15.30 Uhr

Ort:

Hauptseminarleiter:

Fachseminarleiter:

Ausbildungslehrerin:

Selbstständige Erarbeitung einer Step-Aerobic-Choreographie in Kleingruppen unter Nutzung verschiedener Bewegungsräume zur Erweiterung des Schrittrepertoires.

1. Unterrichtsvorhaben

Step-Aerobic als Anlass zur Förderung der Reflexions- und Urteilsfähigkeit hinsichtlich der Umsetzung formbezogener, rhythmisch-dynamischer und räumlicher Gestaltungskriterien, im Rahmen der Gestaltung einer Bewegungschoreographie in Kleingruppen.

2. Thema

Selbstständige Erarbeitung einer Step-Aerobic-Choreographie in Kleingruppen unter Nutzung verschiedener Bewegungsräume zur Erweiterung des Schrittrepertoires.

3. Kernanliegen Die Schülerinnen und Schüler¹ sollen in Kleingruppenarbeit verschiedene Bewegungsmöglichkeiten zum Gestaltungskriterium „Raum“ in einer Step-Aerobic-Choreographie üben, präsentieren und bewerten.

4. Lernziele

Die SuS sollen...

motorisch:

- ihre bisherigen Bewegungserfahrungen in der Step-Aerobic durch die Hinzunahme des Gestaltungskriteriums „Raum“ (unter Beibehaltung der bekannten Kriterien²) erweitern.

¹ Im Folgenden mit „SuS“ abgekürzt.

² Gestaltungskriterien: Synchronität, Rhythmus/ Takt, Kreativität, Bein-Arme-Koordination

kognitiv:

- die erarbeiteten Step-Aerobic-Choreographien kriteriengeleitet bewerten.

sozial-affektiv:

- Team-, Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit im Rahmen von Gruppenarbeit schulen.

methodisch:

- Organisation in der Gruppe eigenständig gestalten.

5. Pädagogische Perspektiven und Inhaltsbereiche

Leitende pädagogische Perspektive:

Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten (B)

Weitere Pädagogische Perspektive:

Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrung erweitern (A)³

Leitender Inhaltsbereich:

Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste (6)⁴

6. Didaktisch-methodischer Begründungszusammenhang

Den Sportkurs GK 12 (3) habe ich zu Beginn dieses Unterrichtsvorhabens als Ausbildungsunterricht von Frau Schubert übernommen. Der Kurs setzt sich aus 24 Schülerinnen und einem Schüler zusammen. Grund für diesen Überhang an Schülerinnen ist das Kursprofil, orientiert an den pädagogischen Perspektiven „sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten“ (B) und „kooperieren, wettkämpfen, sich verständigen“ (E). Insgesamt ist der Kurs durchaus als leistungsstark zu bezeichnen.

Das Unterrichtsvorhaben ist für sechs Unterrichtseinheiten konzipiert. Die erste Unterrichtseinheit diente der Auseinandersetzung mit dem Step als Sportgerät sowie dem Ausprobieren und Erlernen erster Grundbewegungen. Zudem wurden die Grundzüge der Musikstruktur als Voraussetzung für eine Step-Aerobic-Choreographie thematisiert. Hier brachten die SuS Vorwissen, bedingt durch ein Unterrichtsvorhaben mit dem Handgerät Seil, mit. In der zweiten Unterrichtseinheit wurden Gestaltungskriterien bezüglich einer Bewegungskoreographie. Dazu wurde auf Basis einzelner Grundschritte eine Kurzchoreographie erstellt. Diese Kurzchoreographie wurde in der folgenden Stunde durch die Hinzunahme des Gestaltungskriteriums „Bein-Arme-Koordination“ erweitert. An diesen Lernstand schließt sich die heutige Unterrichtseinheit an und erweitert die Choreographien um das Kriterium der „Raumausnutzung“. In der folgenden Unterrichtseinheit soll den SuS Möglichkeit geboten werden, ihre Choreographien punktuell zu erweitern und zu verbessern, bevor in der letzten Unterrichtseinheit der Fokus auf der abschließenden Präsentation liegt.

Mit dem **Unterrichtseinstieg** wird an den Verlauf der bisherigen Unterrichtsreihe angeknüpft. Den SuS ist das Ziel, eine Choreographie zur Step-Aerobic in (festen) Kleingruppen zu erstellen, bekannt. Den SuS wird der Inhalt der heutigen Unterrichtsstunde transparent, indem die bisher thematisierten Gestaltungskriterien wiederholt und durch das Kriterium der „Raumausnutzung“ erweitert wird. Dazu werden die Kriterien per „Mini“-Poster an die Wand geheftet. Diese „Mini“-Poster sind den SuS bekannt, so dass sie sich hier schnell zu orientieren wissen. Darüber hinaus können die „Mini“-Poster ggf. in den Erarbeitungs- als auch Reflexions- bzw. Präsentationsphasen als Orientierungspunkt dienen.

³ Richtlinien und Lehrpläne für die Sek. II, S.5f.

⁴ Richtlinien und Lehrpläne für die Sek. II, S.14

Da die letzte Unterrichtseinheit bereits acht Tage zurück liegt, soll die Phase der **Erwärmung** auch dazu dienen, dass die SuS inhaltlich an die letzte Stunde anknüpfen. Dazu sollen die Choreographien, die als Ergebnis der letzten Stunde von den einzelnen Gruppen auf dem Arbeitsblatt festgehalten wurden, wiederholt werden. Darüberhinaus wird den SuS, welche in der letzten Unterrichtseinheit fehlten, die Möglichkeit geboten, sich über den Leistungsstand ihrer Gruppen zu informieren und sich wieder zu integrieren. Einer der abwesenden SuS war der einzige männliche Kursteilnehmer. Da dieser vom Leistungsvermögen bislang leicht von seiner Gruppe abfiel, werde ich seine „Eingewöhnung“ und Anpassung an seine Gruppe besonders aufmerksam verfolgen. Eine intensivere Aufwärmphase inklusive eines Stretchings ist auf Grund der Belastung der heutigen Stunde nicht notwendig.

In der **kognitiven Phase** soll das Kriterium der *Raumausnutzung* thematisiert werden. Dazu soll zunächst der Raumbegriff in der Step-Aerobic definiert werden, um daran anschließend räumliche Gestaltungsmöglichkeiten abzuleiten. Folgende SuS-Äußerungen sind zu erwarten:

- Änderung von Bewegungsrichtungen/ Raumwege direkt am Step, wie Schritt über den Step hinaus und zurück, rechts bzw. links über den Step u.a.
- Lösen vom Step, um den Step herum, vom Step weg, Wechsel von SuS und Steps u.a.
- Raumausnutzung über verschiedene Aufstellungsformen der Steps: Block, Reihe, Kreis, V-Form u.a.

Es ist an dieser Stelle nicht wichtig, dass sämtliche Möglichkeiten einer möglichen Raumausnutzung genannt werden. Die SuS sollen vielmehr erste Anregungen für die erste Erarbeitungsphase erlangen.

Die SuS werden in der ersten Erarbeitungsphase einige Möglichkeiten zur Umsetzung des Gestaltungskriteriums „Raum“ ausprobieren.

In der **Zwischenreflexionsphase** sollen erste Umsetzungsmöglichkeiten präsentiert und von den Mitschülern bewertet werden. Dazu wird die „Top & Tipp“ Feedbackmethode verwandt. Nachdem zunächst die positiven Aspekte der Choreographie gewürdigt werden, bekommt die präsentierende Gruppe Tipps und Hinweise zu Verbesserungsmöglichkeiten.

Zudem sollen etwaige Probleme in der Umsetzung des Bewegungsauftrages thematisiert und gelöst werden. Es ist durchaus möglich, dass die Hinzunahme des „Raumkriteriums“ zur „Bein-Arm-Koordination“ zu Schwierigkeiten führt. In solch einem Fall sollen die SuS Lösungen äußern, um die Bewegungsaufgabe zu erleichtern. Durchaus denkbar wäre, dass ein komplexer Armeinsatz durch eine (natürliche) „marschierende“ Armbewegung ersetzt wird, um den Fokus auf die Raumgestaltung in Zusammenhang mit Synchronität, Rhythmus/ Takt und Kreativität zu lenken. Der Armeinsatz kann gegebenenfalls im weiteren Verlauf wieder schrittweise erweitert werden. Es ist darauf zu achten, dass besonders die Gestaltungskriterien Synchronität und Rhythmus/ Takt trotz der Hinzunahme der Raumkomponente auf einem qualitativ gewohnt hohen Level bleiben.

Wie bereits angedeutet, handelt es sich bei diesem Grundkurs um einen leistungsstarken Kurs. Die offene Aufgabenstellung ermöglicht es jeder Gruppe eine Choreographie, angepasst an ihr Leistungsvermögen, zu erstellen. Während den starken Gruppen in Bezug auf Schwierigkeit und Komplexität keine Grenzen gesetzt sind, werden aber auch die schwächeren Gruppen eine angemessene Choreographie erstellen können. Sollte es hier zu unerwarteten Problemen kommen, werden Bewegungsanweisungen ausgeteilt, um die Umsetzung der Bewegungsaufgabe sicher zu stellen.

Im Sinne einer reflektierten Praxis sollen an geeigneten Stellen kurze Reflexionsphasen eingeschoben werden. Hiermit wird der Mehrdimensionalität des Sportunterrichts, wie in den

Richtlinien und Lehrpläne gefordert, entsprechen.⁵ Die SuS sollen Lösungsmöglichkeiten zur Raumgestaltung kriteriengeleitet bewerten, aber auch damit verbundene Probleme lösen können.

Dadurch sollen den SuS besondere Lösungsmöglichkeiten, aber auch entstehende Probleme, durch Präsentation und Reflektion bewusst und von ihnen gelöst werden. Damit wird der in den Richtlinien und Lehrpläne geforderten Mehrdimensionalität des Sportunterrichts entsprochen.

Es gilt zu erwähnen, dass zwei SuS dem bisherigen Unterrichtsvorhaben komplett ferngeblieben sind. Sollten diese SuS wider Erwarten in der heutigen Stunde erscheinen, werden diese der stärksten Gruppe zugewiesen. Diese Gruppe besteht nur aus drei SuS, während die anderen Gruppen sich aus vier SuS zusammensetzen. Diese Gruppe ist nicht so sehr auf eine „ungestörte“ Übungszeit angewiesen wie die anderen Gruppen und es wird den SuS auf Grund ihrer hohen Leistungsfähigkeit leichter fallen, weitere Mitglieder zu integrieren. Sollten einzelne SuS nicht aktiv am Sportunterricht teilnehmen können, sollen sie ihre jeweilige Gruppe kognitiv unterstützen und die Sicherung des Gruppenergebnisses auf dem Arbeitsblatt durchführen.

8. Literatur

Ministerium für Schule, Weiterbildung, Wissenschaft und Forschung NRW (2008): Richtlinien und Lehrpläne für die Sek. II Gymnasium/ Gesamtschule in NRW – Sport. Ritterbach-Verlag, Frechen.

Mertens, M. (2003): Step-Aerobic als Fitnesstrainer für Schulklassen & Gruppen. Verlag an der Ruhr.

Niederbäumer, C. (2001): Step-Aerobic für Schule, Verein und Studio. Meyer & Meyer, Aachen.

Slomka, G. (2002): Das neue Aerobic-Training. Meyer & Meyer, Aachen.

⁵ RuL Sek II Sport, S. XIX

7. Verlaufsplan

Thema: Selbstständige Erarbeitung einer Step-Aerobic-Choreographie in Kleingruppen unter Nutzung verschiedener Bewegungsräume zur Erweiterung des Schrittrepertoires.

Kernanliegen: Die Schülerinnen und Schüler⁶ sollen in Kleingruppenarbeit verschiedene Bewegungsmöglichkeiten zum Gestaltungskriterium „Raum“ in einer Step-Aerobic-Choreographie üben, präsentieren und bewerten.

Phase	Unterrichtsinhalt	Organisation	Material / Medien
<i>Vorweg</i>	Umziehen der SuS SuS holen Steps und stellen sie auf		
<i>Einstieg</i>	Begrüßung der SuS, Vorstellung des Besuchs. Einordnung der Stunde in die Reihe und Transparenz der Stunde mittels Gestaltungskriterien via „Mini“-Poster.	SuS in Halbkreis	„Mini“-Poster
<i>Aufwärmen/ Einstimmung</i>	SuS wiederholen in Gruppen die Choreographie der letzten Stunde	GA an Steps Musikeinsatz	Arbeitsblatt letzter Stunde mit Choreographien
<i>Kognitive Phase</i>	Frage: „Was bedeutet das Kriterium ‚Raum‘ in der Step-Aerobic?“ Sammeln erster SuS-Äußerungen wie: <ul style="list-style-type: none"> • Änderung von Bewegungsrichtungen/ Raumwege direkt am Step, z.B. Schritt über den Step hinaus und zurück, rechts bzw. links über den Step. • Lösen vom Step, um den Step herum, vom Step weg, Wechsel von SuS und Steps u.a. • Raumausnutzung über verschiedene Aufstellungsformen der Steps: Block, Reihe, Kreis, V-Form u.a. 	SuS in Halbkreis	
<i>Erarbeitungsphase I.</i>	Erläuterung des Arbeitsauftrages: Gestaltet innerhalb eurer Gruppe eine Step-Aerobic-Choreographie, in der das Gestaltungskriterium „Raum“ integriert wird. Folgende Vorgaben sind zu beachten:	GA an Steps Musikeinsatz	Arbeitsblatt (siehe Anhang)

⁶ Im Folgenden mit „SuS“ abgekürzt.

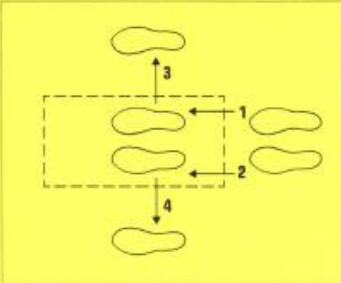
	Die Choreographie muss aus mindestens einem Musikbogen (achtmal 4 Taktschläge) bestehen. Mindestens zwei verschiedene Raumelemente müssen integriert sein.		
<i>Zwischenreflexion</i>	Erste Umsetzungsmöglichkeiten werden durch die exemplarische Präsentation einer oder mehrerer vorläufiger Choreographien bewertet. Dazu wenden die SuS die „Top & Tipp“ Methode an. Eventuelle Probleme werden angesprochen und versucht zu lösen (Bsp.: Das Kriterium „stimmiger Arm-Bein-Einsatz“ ist in diesem neuen Bewegungskontext (noch) zu komplex)	SuS im Halbkreis Einzelne Gruppen präsentieren exemplarisch	Evtl. Verweis auf Kriterien auf „Mini“-Poster
<i>Erarbeitungsphase II.</i>	Die Choreographien werden vor dem Hintergrund der Zwischenreflexion überprüft und weiterentwickelt. Binnendifferenzierung bei Problemen: Differenzierte Bewegungsimpulse bzw. –anweisungen, die zur schrittweisen Umsetzung der Raumparameter anleiten.	GA an Steps Musikeinsatz	Tipp-Karten mit Bewegungsanweisungen (siehe Anhang)
<i>Abschlusspräsentation und -reflexion</i>	Exemplarische Abschlusspräsentationen. Feedback mittels der „Top & Tipp“ Methode orientiert an den Kriterien unter besonderem Fokus des Gestaltungskriteriums Raum.	SuS im Halbkreis Einzelne Gruppen präsentieren exemplarisch	
<i>Schluss</i>	Reflexion des bisher Erreichten im UV. Ausblick auf nächste Stunde. Abbau der Steps.	SuS im Halbkreis	

9. Anhang

Bewegungsanweisungen

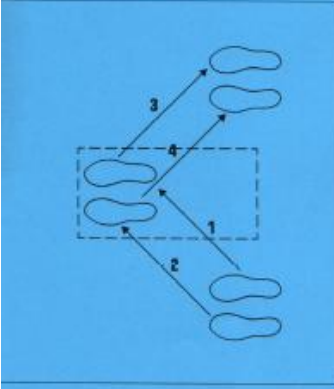
Ausgangsstellung vom Ende
T-Step

Von der schmalen Seite mit dem rechten Fuß auf den Step steigen und den linken Fuß daneben setzen. Danach mit dem rechten Fuß einen Schritt nach rechts und mit dem linken Fuß nach links neben den Step machen. Jetzt zuerst den rechten und danach den linken Fuß wieder auf den Step setzen. Anschließend mit rechts zurück in die Ausgangsposition gehen. Den linken Fuß daneben stellen. Das Schrittmuster gleicht der Form des Buchstabens „T“.



Ausgangsstellung von der Seite
A-Step

Mit dem rechten Fuß vom seitlichen Ende ganz nach vorn auf den Step treten und darüber den linken Fuß daneben setzen. Dann mit dem rechten Fuß schräg nach hinten zur anderen Seite absteigen und den linken Fuß daneben stellen. Das Schrittmuster gleicht der Form des Buchstabens „A“.



Ausgangsstellung von der Seite
Corner To Corner

Zuerst mit dem rechten Fuß vom seitlichen Ende in die Mitte des Steps steigen und den linken Fuß nachziehen und aufsetzen. Den rechten Fuß nach vorn bewegen und auf der anderen Seite des Steps absetzen. Anschließend den linken Fuß daneben stellen. So ist man einmal diagonal über den Step gegangen.



Ausgangsstellung vom Ende
Across The Top

Von der Schmalseite mit dem linken Fuß auf die Mitte des Steps steigen und den anderen Fuß daneben setzen. Mit dem linken Bein auf der anderen Seite absteigen und danach den rechten Fuß parallel daneben stellen. Das Schrittmuster entspricht Nachstellschritten selbstwärts über den Step.



Quelle: Mertens, M. (2003): Step-Aerobic als Fitnessstraining für Schulklassen & Gruppen. Verlag an der Ruhr. (S.36ff.)

Namen der Gruppenmitglieder:

Aufgabe:

Gestaltet innerhalb eurer Gruppe eine Step-Aerobic-Choreographie, in der das **Gestaltungskriterium „Raum“** integriert wird.

Folgende Vorgaben sind zu beachten:

- Die Choreographie muss aus **mindestens einem Musikbogen** (achtmal 4 Taktschläge) bestehen.
- **Mindestens zwei verschiedene** Raumelemente müssen integriert sein.

Nehmt als Grundlage eure zuletzt erarbeitete Choreographie, wobei Veränderungen erlaubt (und auch nötig) sind.

Hinweis: Bezieht die bisher erarbeiteten Gestaltungskriterien mit ein!

Notiert **am Ende der Stunde** die wesentlichen Elemente eurer Choreographie auf diesem Blatt:

