



Seminar für das Lehramt an Gymnasien und Gesamtschulen

Schriftlicher Entwurf für den 6. Unterrichtsbesuch am

Name:

Fach: Sport

Lerngruppe: 7c, (29 w), BdU

Zeit: 1. Stunde (8.00- 9.00 Uhr)

Ort:

Fachseminarleiter:

Ako:

Schulleitung:

Thema des Unterrichtsvorhabens

„Gemeinsam im Gleichgewicht“ - Kooperative Erarbeitung und Präsentation von Figuren aus der Partner- und Gruppenakrobatik, unter besonderer Berücksichtigung von Wahrnehmungs- und Kommunikationsprozessen.

Pädagogische Perspektiven und Inhaltsbereiche

Leitende Pädagogische Perspektive: (B) Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten

Weitere Pädagogische Perspektive: (E) Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen

Leitender Inhaltsbereich: Gestalten, Tanzen, Darstellen- Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste
(Bereich 6)

Weiterer Inhaltsbereich: Bewegen an Geräten- Turnen (Bereich 5)

Überblick über den Verlauf des Unterrichtsvorhabens

Das Unterrichtsvorhaben zur Akrobatik fing mit einer Stunde zur Körperspannung an. Hier wurden sowohl in Einzel- als auch in Kleingruppenarbeit, Übungen zur Körperspannung durchgeführt.

In der zweiten Stunde stand die Gleichgewichtsfähigkeit im Vordergrund. Dabei wurden anhand verschiedener Aufgaben sowohl die statische, als auch die dynamische Gleichgewichtsfähigkeit geschult.

In der heutigen Stunde werden, vorbereitend für die nächsten Stunden, grundlegende Bewegungs- und Verhaltensregeln selbstständig erarbeitet, welche auf einem Plakat festgehalten und in den folgenden Stunden erweitert werden sollen.

Die folgenden Stunden haben die selbstständige Erarbeitung von Basistechniken als Schwerpunkt. Folgende Basistechniken werden angesprochen: der Stuhl, die Galionsfigur, der Flieger, Stand auf dem Becken/ Bank. Danach sollen die Schülerinnen die Basistechniken variieren bzw. erweitern und eine Choreographie erstellen. Dazu werden noch Übergänge zwischen den einzelnen Figuren als „elegante Lückenfüller“ eigenständig erarbeitet. Als Abschluss sollen die Choreographien präsentiert werden.

Thema der Stunde

Eigenständige Erarbeitung grundlegender Bewegungs- und Verhaltensregeln bei der Akrobatik anhand eines Stationsbetriebs zur Vorbereitung der Basistechniken der Partnerakrobatik

Kernanliegen

Die Schülerinnen sollen durch die Durchführung der Stationen in Gruppen und der Reflexion ihres Tuns grundsätzliche Bewegungs- und Verhaltensregeln bei der Akrobatik erarbeiten, reflektieren, verstehen und anschließend anwenden

Ergänzende Zielaspekte

Die Schülerinnen sollen:

- selbstständig auf- und abbauen
- miteinander kommunizieren und Lösungen finden
- ihre Bewegungen reflektieren
- die Regeln im Abschlussspiel anwenden

Geplanter Verlauf

Phase	Geplantes Vorgehen / Inhalt	Medien/ Sozialform	Hilfsmittel/ Didaktisch-methodischer Kommentar / Organisation
Einstieg ca. 5 Min	Begrüßung Vorstellen des Besuchs Grober Ablauf über den	Sitzkreis	<ul style="list-style-type: none"> - Ankommen, - Einstimmen - Transparenz - Treffen im Sitzkreis
Erwärmung 5 min	<p>McDonalds- Spiel:</p> <ul style="list-style-type: none"> - „Pommes“: die Schülerinnen stellen sich einzeln in der Halle verteilt mit über den Kopf gestreckten Armen hin (Körperspannung) - „Milchshake“: drei Schülerinnen finden sich zusammen; 2 bilden einen Kreis, eine ist der Strohhalm → Kreis und Strohhalm drehen sich in unterschiedliche Richtungen (Absprache) - „Ketchupfleck“: alle Schülerinnen setzen sich eng auf einem Fleck in der Halle zusammen auf den Boden, so dass der Hallenboden nicht mehr sichtbar ist (Körperkontakt) - „Hamburger“: drei Schülerinnen finden sich zusammen und legen sich bäuchlings übereinander (Absprache) - „Big Mac“: die Schülerinnen finden sich zu fünf 	Schilder, Pfeife, Cd-Spieler, Musik	<ul style="list-style-type: none"> - Gewöhnen an Körperkontakt - Kooperation - Erwärmung - „Invaliden“ halten Schilder hoch - Motivation

	<p>zusammen und legen sich seitlich ganz eng aneinander auf den Boden</p> <p>- „Donuts“: zwei Schülerinnen kommen zusammen und formen mit den Körpern liegend einen Donut</p>		
<p>Aufbau ca. 5 min</p>	<p>Erklären des weiteren Vorgehens</p> <p>Aufbau der Stationen</p>	<p>Stationskarte</p> <p>Plakat zum Aufbau</p> <p>Notizzettel und Stift für jede Gruppe</p> <p>Sitzkreis</p>	<ul style="list-style-type: none"> - jede Gruppe wird einer Station zugeordnet, die sie auf- und auch wieder abbaut - Aufbau der Station auf der Rückseite der Stationskarte erklärt - Plakat zur Veranschaulichung
<p>Erprobung 5x 4 min= 20 min</p>	<p>Die Gruppen erproben im Uhrzeigersinn alle Stationen und notieren sich Bewegungs- bzw. Verhaltensregeln.</p> <p>Station 1 „Bank“: die Schülerinnen sollen auf der Bank aneinander vorbei gehen</p> <p>Station 2 „Buchstaben“: die Schülerinnen sollen stehend in ihrer Gruppe Buchstaben formen</p> <p>Station 3 „Die Blume in der Vase“: eine Schülerin steht in der Mitte, 2 Schülerinnen halten sich jeweils links und rechts an einer Hand fest und lehnen sich seitlich → Gleichgewicht, Absprache</p> <p>Station 4 „Rücken an Rücken“: Die Schülerinnen sollen sich Rücken an Rücken hinstellen und so weit im Gleichgewicht herunter gehen, bis sie einen 90 Grad Winkel in den Beinen haben.</p>	<p>Stationskarte</p> <p>Plakat zum Aufbau</p> <p>Notizzettel und Stift für jede Gruppe</p> <p>12 Turnmatten, 1 Bank, 1 Weichbodenmatte</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Invaliden gehen mit den Gruppen bzw. bleiben an Stationen um Hilfestellungen zu geben - Wechsel im Uhrzeigersinn - die Schülerinnen schreiben ihre Regeln auf

	Station 5 „Der Flieger“: die Schülerinnen sollen versuchen, die Position der Personen auf dem Bild einzunehmen		
Sicherung 8- 10 min	Zusammentragen grundlegender Bewegungs- und Verhaltensregeln	Sitzkreis Plakat Edding Notizen der Gruppen	- eine Gruppe stellt vor→ zusätzliche Punkte werden von den anderen Gruppen ergänzt
Anwendung ca. 5 min	„Sternbalance“: alle Schülerinnen stehen in einem Kreis und fassen sich an den Händen. Auf Kommando lehnt sich langsam jeder Zweite nach vorne und der Rest zum Ausgleich der Balance nach hinten, bis die Arme gestreckt sind. Auf ein zweites Kommando ziehen sich alle in den aufrechten Stand zurück.		Die Schülerinnen sollen die besprochenen Bewegungs- und Verhaltensregeln selbstständig anwenden und dadurch zeigen, dass sie deren Sinn verstanden und akzeptiert haben
Abbau ca. 5min	Die Schülerinnen bauen die Stationen ab		- jede Gruppe baut die Station ab, die sie aufgebaut hat

Didaktisch-methodischer Begründungszusammenhang

„ Eine große Anzahl spektakulär aussehender Pyramiden und Partnerbalancen ist schnell erlernbar und in relativ kurzer Zeit werden beachtliche Fortschritte erzielt. Erfolgserlebnisse motivieren, spornen an. Alle können mitmachen, ob dick oder dünn, groß oder klein; alle werden gebraucht und finden einen geeigneten Platz innerhalb der menschlichen Bauwerke.“ (Blume, S.10, 2007). Dieses Zitat von Blume spiegelt deutlich die Vorteile bzw. die Gründe wider, warum Akrobatik, egal ob Partner- oder Gruppenakrobatik, im modernen Schulsport so beliebt ist. Gerade in der Zeit der Pubertät, im 7. und 8. Schuljahr, verändert sich der Körper der Jungen und Mädchen beträchtlich. Die Akrobatik kann hier die Chance bieten, dass die Schülerinnen und Schüler sich mit ihrer eigenen Körperlichkeit auseinandersetzen und lernen, sich so zu akzeptieren wie sie sind, da jeder einzelne für die Akrobatik von großem Nutzen ist. Die Richtlinien und Lehrpläne weisen darauf hin, dass durch die gemeinsame Reflexion und die starke Auseinandersetzung mit der Körperwahrnehmung die Verunsicherungen in der Körperidentität überwunden werden können (vgl. MSWF, S. 94, 2001). Gerade für Mädchen stellt die körperliche Umstellung eine große Herausforderung dar. Die Akrobatik kann Mädchen helfen, ihren Körper so zu akzeptieren, wie er ist. Aber nicht nur aus diesem Grund ist die Akrobatik beliebt. Sie beinhaltet alle Aspekte, die von den Richtlinien und Lehrplänen im Zusammenhang mit einem erziehenden Sportunterricht gefordert werden: Mehrperspektivität, Reflexion, Erfahrungs- und Handlungsorientierung, Verständigung und Wertorientierung haben hier ihren Platz. Besonders die Verständigung ist hier hervorzuheben, da in dieser Altersklasse meistens die Grundlage dafür gelegt wird, ob Schülerinnen und Schüler in der Zukunft außerschulisch Sport treiben oder nicht. Wenn in dieser Altersklasse zu viele Misserfolge im Sportunterricht erlebt werden, wird der Sport negativ wahrgenommen und in Zukunft so weit es geht gemieden. In der Mittelstufe sind die Inhaltsbereiche „Bewegen an Geräten- Turnen“ und „Gestalten, Tanzen, Darstellen- Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste“ obligatorische Bestandteile des Sportunterrichts. Akrobatik ist hingegen dem traditionellen Turnen vorzuziehen, als dass durch das Gruppenerlebnis die Leistung jedes Einzelnen nicht sofort sichtbar und somit nicht zu Entmutigung oder Blamage beitragen kann. Die Kooperation mit anderen, Absprachen treffen, sich selbst und den Klassenkameraden vertrauen und die intensive Auseinandersetzung der Partner miteinander tragen in großem Maße zum sozialen Lernen bei, welches ein wichtiger Bestandteil des Sportunterrichts ist (vgl. MSWF, S. 23, 2001). Als besonders wichtiger Punkt soll auch noch das Helfen und Sichern genannt werden, welches die Schülerinnen und Schüler selbst einfordern und auch durchführen sollen. So lernen sie, Verantwortung für das Wohlbefinden der Mitschüler zu übernehmen.

In der heutigen Stunde geht es um die selbstständige Erarbeitung von grundlegenden Bewegungs- und Verhaltensregeln durch die Schülerinnen, die bei der Akrobatik berücksichtigt werden müssen. Zu Beginn wird das McDonalds Spiel gespielt, welches den Schülerinnen größtenteils schon von Kollegen bekannt ist. Trotzdem soll noch eine kurze Wiederholung der Symbole stattfinden, da das Spiel mit unterschiedlichen Symbolen gespielt werden kann und sie das ein oder andere Symbol eventuell noch nicht kennen. Alle Schülerinnen laufen kreuz und quer zu Musik (Motivation) durch die Halle. Verschiedene Laufstile werden von der Referendarin angesagt, z.B. Kniehebelauf, seitwärts

laufen, Hopselauf. Die Musik wird gestoppt und es werden Symbole von Essen oder Getränken hochgehalten, zu denen es einen bestimmten Bewegungsauftrag gibt. Das Hochhalten der Symbole wird entweder von der Referendarin durchgeführt oder von einem Mädchen, welches nicht aktiv am Sportunterricht teilnimmt. Zwischen der Präsentation der Symbole wird wieder durch die Halle gelaufen. Dieses Spiel wurde gewählt, da der Körperkontakt langsam auf spielerische Weise angebahnt wird, die Schülerinnen untereinander kommunizieren müssen, wer mit wem die Bewegung ausführt und es bewegungsintensiv ist. Als Alternative wurde in Betracht gezogen, dass mit dem Abschlussspiel/ der Abschlussaufgabe angefangen wird, um eine Verbesserung der Kommunikation bzw. der Lösung der Situation sichtbar zu machen. Dies wurde aber verworfen, da der Bewegungsdrang der Schülerinnen mit einem bewegungsintensiven Spiel besser gestillt werden kann als durch ein Spiel, welches kaum Bewegung beinhaltet. Die Schülerinnen bewegen sich zwar in der Stunde, jedoch sind die Bewegungen nicht sehr (lauf-)intensiv. Aus diesen Gründen wurde auf den Kreis am Anfang verzichtet.

Als Nächstes wird der Hauptteil der Stunde und der Aufbau erklärt. Die Klasse wird in 5 Kleingruppen aufgeteilt bzw. teilen sich die Schülerinnen selbst in 5 Gruppen ein. Diese Gruppen sollen auf der Basis der Sympathie gebildet werden, da es bei den Übungen zu teilweise engem Körperkontakt kommt und eine grundlegende Vertrauensbasis vorhanden sein muss. Die Gruppengröße bzw. –anzahl wurde auf Basis der Anzahl der Stationen ausgesucht, aber auch weil größere oder kleinere Gruppen kontraproduktiv sind. Bei zu großen Gruppen würden viele Schülerinnen teilnahmslos herumstehen und bei kleineren Gruppen würden eventuell nicht genug Schülerinnen zur Hilfestellung vorhanden sein.

Danach werden die Stationskarten und die Laufzettel ausgeteilt. Die Schülerinnen sind für „ihre“ Station verantwortlich und bauen diese sowohl auf als auch ab. Als Orientierung dient ein Plakat und die Stationskarte an jeder Station. Hierdurch wird die Selbstständigkeit der Schülerinnen gefördert. Die Arbeitsblätter wurden so gestaltet, dass auf jedem Blatt, bis auf Station 2, eine Zeichnung/ ein Foto abgebildet ist, damit die Bewegung eindeutiger bzw. besser vorstellbar ist. Ebenso ist die Bewegungsaufgabe auf dem Arbeitsblatt vermerkt. Die Stationen wurden so ausgewählt, dass grundsätzliche Bewegung- und Verhaltensaspekte provoziert werden. Die möglichen Aspekte werden im Anschluss erwähnt, wenn es um die Gestaltung des Plakates geht.

An den Stationen gibt es offene Aufgaben (Stationen 1 und 2) und teilweise geschlossene, bei der das Endprodukt vorgegeben ist (Stationen 3, 4, 5), der Weg zum Endprodukt jedoch offen ist. Durch die selbstständige Erarbeitung und Erfahrung der Bewegungen ist das Lernen nachhaltiger. Vor allem wurde dieses Arrangement gewählt, weil es immer wieder Schülerinnen gibt, die Regeln, die von der Lehrerin eingeführt wurden, nicht einhalten, weil sie den Sinn nicht sehen. Zusätzlich gibt es manche Schülerinnen, die gerne im Mittelpunkt stehen bzw. den Ton angeben und sich nur schwer zurücknehmen können. Durch diese Stationen und die dadurch gemachten Erfahrungen soll die Einsicht der Schülerinnen bezüglich der Notwendigkeit von Regeln gefördert werden. Darüber hinaus sollen die Schülerinnen abschätzen und erkennen, wo Hilfestellungen notwendig sind (Station 5: Flieger, eventuell Station 2: Buchstaben).

Mögliche Bewegungs- und Verhaltensmerkmale sind:

Ich muss mich mit meinem Partner absprechen, wer welche Position einnimmt.

Eine Person gibt die Kommandos.

Wir müssen die Übungen langsam ausführen, da so besser das Gleichgewicht ausbalanciert werden kann.

Am Besten turnt man auf Socken.

Wir müssen Körperkontakt zulassen.

Ich muss mich zurücknehmen können.

Wir müssen uns gegenseitig vertrauen.

Ich darf den Partner nicht einfach loslassen, sondern wir müssen die Übung gemeinsam beenden.

Ich muss aufpassen, dass ich meinem Partner nicht wehtue.

Wir müssen entscheiden, welche Schülerinnen welche Position einnimmt (Größe, Gewicht).

Diese Liste ist als nicht vollständig anzusehen, da durch neue und schwierigere Bewegungen neue Punkte dazukommen.

Im Anschluss an die selbstständige Erarbeitung werden die Punkte der Schülerinnen auf einem Plakat fixiert, welches in den nächsten Stunden aufgehängt und erweitert werden soll. Um den Prozess des Zusammenfassens und Aufschreibens zu verkürzen, soll eine Gruppe ihre Regeln vorstellen und die anderen Gruppen sollen diese durch ihre eigenen, noch nicht genannten ergänzen. Die Auswahl der Gruppe soll auf freiwilliger Basis passieren; falls sich jedoch herausstellen sollte, dass es keine Gruppe gibt, die freiwillig anfängt, wird das Losglück entscheiden, damit sich keine Gruppe benachteiligt fühlt. Falls einige wichtige Regeln von den Schülerinnen nicht genannt werden, wird die Referendarin Fragen stellen, die diese Punkte betreffen.

Als Abschluss soll das Spiel „Sternbalance“ gespielt werden. Hierbei müssen viele der Regeln, die die Schülerinnen gefunden haben, angewendet werden. Durch die Einhaltung dieser Regeln können sie beweisen, dass sie sowohl die Regeln verstanden als sie auch akzeptiert haben.

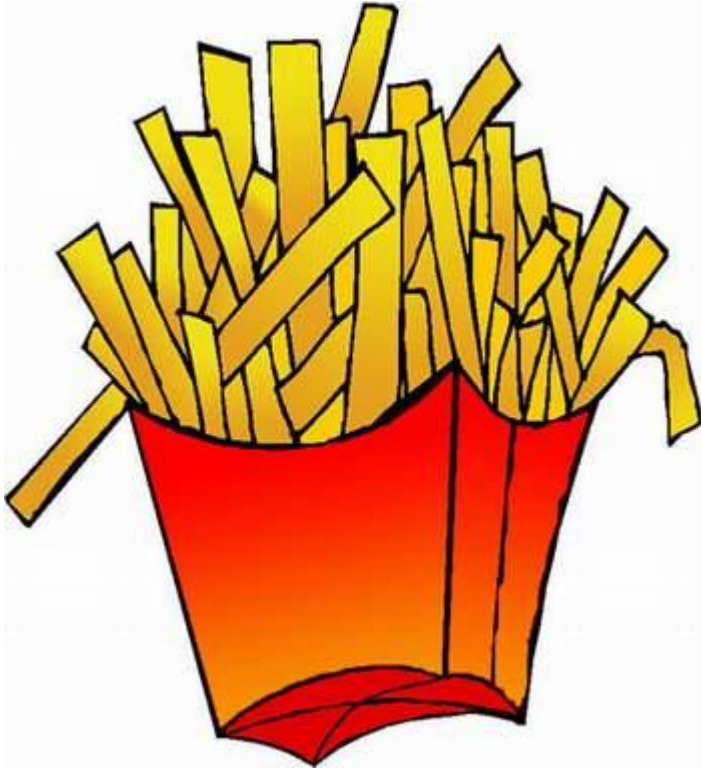
Die motorische Progression spielt in dieser Stunde eine untergeordnete Rolle. Trotzdem werden die Schülerinnen in dem Umgang miteinander, in der Bewältigung von Gleichgewichtssituationen und in der Anwendung von Körperspannung sicherer.

Literatur- und Quellenverzeichnis

Ministerium für Schule, Wissenschaft und Forschung (Hrsg.): Richtlinien und Lehrpläne für die Sek. I – Gymnasium in Nordrhein-Westfalen. Düsseldorf: Ritterbach, 2001.

Blume, Michael (2007). Akrobatik mit Kindern und Jugendlichen in Schule und Verein. Aachen: Meyer & Meyer Verlag, 8. Auflage

Anhang



www.radio-nettetel.de





www.geheimtipps.de



www.peperonity.de



www.zwelangola.com/principal/newscenter/imagenews/hamburger.jpg



www.backhaus-dries.de/produktionsbilder/schoko-donuts.jpg