



Schriftlicher Entwurf für den 2. Unterrichtsbesuch am

1 Datenvorspann

Name:

Fach: Sport

Lerngruppe: Klasse 7b (Anzahl 29 SuS, 16w/13m)

Zeit: 12.40 -13.25 Uhr

Schule:

Sportstätte: Eigene Turnhalle

Fachseminarleiter/in:

Hauptseminarleiter/in:

Ausbildungslehrer/in:

Schulleiter/in:

Ausbildungsbeauftragte/r:

Thema des Unterrichtsvorhabens:

Kooperative und selbständige Erarbeitung von Fitnessübungen als Vorbereitung auf die Ski-freizeit unter anwendungsorientierter Berücksichtigung von Kriterien des Kraft- und Kraftausdauertrainings zur exemplarischen Förderung eines Übungsverständnisses im Bereich des Fitness- und Gesundheitssports.

Thema der Unterrichtsstunde:

Reflektierte Erprobung von Kraft- und Kraftausdauerübungen verschiedener Schwierigkeitsstufen und Wiederholungsraten in einem Skifitnesszirkel mit dem Ziel der Erarbeitung eines individuellen Trainingsplans.

Kernanliegen der Unterrichtsstunde

Die SuS erstellen einen individuellen Trainingsplan in einem Skifitnesszirkel, indem sie verschiedene Schwierigkeitsstufen und Wiederholungsraten der Übungen ausprobieren und den Grad der gefühlten Anstrengung als Orientierung nutzen.

Inhalt

1	Datenvorspann.....	0
2	Themenübersicht des Unterrichtsvorhabens.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
3	Curriculare Legitimation	2
4	Verlaufsplan	4

2 Themenübersicht des Unterrichtsvorhabens

Kooperative und selbständige Erarbeitung von Fitnessübungen als Vorbereitung auf die Ski-freizeit unter anwendungsorientierter Berücksichtigung von Kriterien des Kraft- und Kraftausdauertrainings zur exemplarischen Förderung eines Übungsverständnisses im Bereich des Fitness- und Gesundheitssports.

1. Selbständige Entwicklung und Erprobung von Übungen zum Kraft- und Kraftausdauertraining orientiert an einer Bewegungsanalyse der beim alpinen Skifahren hauptsächlich beanspruchten Muskel-/Körperregionen in Gruppenarbeit und Anfertigen einer Bewegungsbeschreibung und Skizze.
2. Erweiterung der Übungsbeschreibung um Schwierigkeitsstufen und Sicherheitshinweise und Demonstration der Übungen in einem Museumsrundgang .
3. **Reflektierte Erprobung von Kraft- und Kraftausdauerübungen verschiedener Schwierigkeitsstufen und Wiederholungsraten in einem Skifitnesszirkel mit dem Ziel der Erarbeitung eines individuellen Trainingsplans.**
4. Selbständige Erarbeitung eines Auf- und Abwärmprogramms in Verbindung mit dem Durchlaufen des Skifitnesszirkels mit einer Progression im Trainingsumfang.
5. Entwicklung von Übungsvarianten mit Alltagsgegenständen in Verbindung mit dem Durchlaufen eines modifizierten Fitnesszirkels und einer Progression im Trainingsumfang.

3 Curriculare Legitimation

Sek I

Inhaltsfelder und inhaltliche Schwerpunkte¹

<i>Leitendes Inhaltsfeld</i>	<i>inhaltliche Schwerpunkte</i>
f) Gesundheit	<ul style="list-style-type: none"> • Unfall- und Verletzungsprophylaxe • Grundlegende Aspekte der Gesundheitsförderung und gesundheitliche Auswirkungen des Sporttreibens • unterschiedliche Körperideale und Verhaltensweisen unter gesundheitlicher Perspektive
<i>Weiteres Inhaltsfeld</i>	<i>inhaltliche Schwerpunkte</i>
a) Bewegungsstruktur und Bewegungslernen	<ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmung und Körpererfahrung • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen • Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens

¹ Vgl. MSW NRW 2012, S. 17f. Die in diesem Abschnitt fett gedruckten Ausführungen sind für die Akzentuierung des Unterrichtsvorhabens besonders wichtig. Außerdem sind unter den inhaltlichen Schwerpunkten nicht alle der im KLP G8/Ge aufgelisteten Schwerpunkte jedes Inhaltsfelds aufgeführt, sondern nur jene, die für den Schwerpunkt des Unterrichtsvorhabens bzw. der geplanten Stunde relevant sind.

Bewegungsfelder, Sportbereiche und inhaltliche Kerne²

<i>Leitendes/r Bewegungsfeld/Sportbereich</i>	<i>inhaltliche Kerne</i>
1) Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	<ul style="list-style-type: none"> • Auf- und Abwärmen • Fitness- und Konditionstraining
<i>Weiteres/r Bewegungsfeld/ Sportbereich</i>	<i>inhaltliche Kerne</i>
8) Gleiten, Fahren, Rollen –Rollsport / Bootssport / Wintersport	<ul style="list-style-type: none"> • Fortbewegung auf Rädern und Rollen (z. B. Fahrradfahren, Rollschuhlaufen, Inline-Skating) oder Gleiten auf dem Wasser (z. B. Rudern, Kanufahren, Surfen, Segeln) oder Gleiten auf Schnee und Eis (z. B. Skifahren und Skilaufen, Snowboardfahren, Eislaufen und Eisschnellauf)

Kompetenzerwartungen in den Jahrgangsstufen 7-9³

<i>Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (1)</i>
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz
<p><i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • sich selbstständig funktional – allgemein und sportartspezifisch – aufwärmen und entsprechende Prozesse funktionsgerecht planen, • ausgewählte Faktoren psycho-physischer Leistungsfähigkeit (u. a. Anstrengungsbereitschaft, Ausdauer) gemäß den individuellen Leistungsvoraussetzungen weiterentwickeln und dies in sportbezogenen Anforderungssituationen– auch unter Druckbedingungen – zeigen
Methodenkompetenz
<p><i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • einen Aufwärmprozess nach vorgegebenen Kriterien zielgerichtet leiten, • grundlegende Methoden zur Verbesserung psycho-physischer Leistungsfaktoren benennen, deren Bedeutung für den menschlichen Organismus unter gesundheitlichen Gesichtspunkten beschreiben sowie einen Handlungsplan für die Verbesserung dieser Leistungsfaktoren (u. a. der Ausdauer) entwerfen und umsetzen.
Urteilskompetenz
<p><i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • ihre individuelle psycho-physische Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Belastungssituationen – auch unter dem Aspekt der Eigenverantwortung – beurteilen, • gesundheitlich vertretbare und gesundheitlich fragwürdige Körperideale und Verhaltensweisen beurteilen.

² Vgl. MSW NRW 2012, S. 19f.

³ Vgl. MSW NRW 2012, S. 25. Die hier aufgeführten Kompetenzerwartungen sind auf jene reduziert, die die Akzentuierung des Unterrichtsvorhabens bestimmen. Besonders wichtige Aspekte – insbesondere auch für die gezeigte Stunde geltend - sind fett gedruckt. Ferner werden an dieser Stelle nur die Kompetenzerwartungen für das leitende Bewegungsfeld/den leitenden Sportbereich dargestellt.

4. Verlaufsplan

<i>Lehrschritte / Lehrformen Intention und Aktivität der Lehrkraft</i>	<i>Inhaltsaspekte (z. B. Gegenstände, Fachbegriffe, Fragestellungen, Aufgaben ...)</i>	<i>Lernschritte / Lernformen Intendiertes Schülerverhalten</i>	<i>Organisation</i>
Begrüßung/Einstieg			
Kurze Vorstellung des Stundeninhalts	Fitnessstraining an Stationen		Sitzkreis
Problematisierung			
Fragestellungen	Wie schätzt ihr ein, dass eine Übung auch den gewünschten Erfolg hat? Wie stellt ihr denn fest, wie anstrengend eine Übung sein muss? (Nicht zu leicht, nicht zu schwer)	SuS-Äußerung: „Es ist anstrengend“. Ratlosigkeit	
Demonstration			
Anleitung einer Sprungübung	„Macht alle 10 Hockstretksprünge und kommt in den Kreis zurück“ Tragt auf modifizierter Borgskala den Grad eurer Anstrengung ein	SuS sind unterschiedlich angestrengt, nicht alle haben 10 Sprünge geschafft SuS machen Kreuze an unterschiedlichen Positionen, mutmaßlich in einem Bereich von 4-8	Stehkreis Vor Poster mit Skala
Aufgabenstellung			
Anleitung der Erarbeitung	SuS erhalten einen Laufzettel. Durchläuft den Zirkel als Gruppe, wählt eine Schwierigkeitsstufe, macht drei Sätze mit so vielen Wiederholungen, dass ihr in dem gefühlten Anstrengungsbereich von 4-8 seid. Zwischen den Sätzen zählt bis 20. Notiert das Ergebnis auf eurem Laufzettel. Wenn einzelne SuS schneller sind als andere, dann sollen sie Bewegungsausführung beobachten und ggf. korrigieren.	Start als Gruppe jeweils an der nächsten auf ihre eigene folgenden Station. SuS erproben Übungen mit verschiedenen Schwierigkeitsstufen und bestimmen individuell die Anzahl der Wiederholungen.	Alle Mitglieder einer Gruppe üben zusammen an einer Station 3 min.
Reflexion			
Einholung von einzelnen Ergebnissen Hinführung zu Bedingungen und Bedeutung von regelmäßigem Kraft- (Ausdauer) Training	Wieviele Wiederholungen habt ihr beispielsweise an Station xy gemacht und welchen Schwierigkeitsgrad hatte das gefühlt? Was passiert wenn man häufiger trainiert? Wie gehen wir weiter vor?	SuS geben Feedback und machen Vorschläge zum weiteren Training	Sitzkreis
Verabschiedung /Abbau			

