



Zentrum für schulpraktische Lehrerbildung Essen
Seminar Gy/Ge

Schriftlicher Entwurf für den ersten Unterrichtsbesuch am im Fach Sport

1. Datenvorspann

Name:
Fach: Sport
Lerngruppe: Grundkurs 11 (Anzahl 17, 15w/2m)
Zeit: 14.20 – 15.50Uhr (8te -9te Stunde)
Schule:
Sportstätte:

Fachseminarleiter:
Schulleiter:
Ausbildungsbeauftragte:

2. Entscheidungsteil

Thema der Unterrichtsreihe

Rope Skipping - Ästhetische Darstellung des Körpers und Förderung der Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit durch die Erarbeitung einer Gruppenchoreographie.

Thema der Stunde

Erarbeitung verschiedener Tricks beim
Rope-Skipping unter besonderer Berücksichtigung der richtigen
Sprungtechnik.

Kernanliegen:

Die Schülerinnen und Schüler (SuS) kennen die wichtigsten Kriterien des Grundsprunges beim Rope-Skipping und können diese an verschiedenen Tricks anwenden.

3. Begründung zentraler Entscheidungen

Die Doppelstunde findet in einem Grundkurs der Jahrgangsstufe 11 statt und wird selbstständig angeleitet und durchgeführt (BdU-Kurs). Der Kurs wurde am Anfang des Schuljahres neu zusammengestellt, da die SuS zu diesem Zeitpunkt die Möglichkeiten hatten, verschiedene Profile zu wählen, was die zentralen Unterrichtsinhalte betrifft. Dieser Kurs hat das Profil Tanzen und Volleyball gewählt und besteht überwiegend aus Mädchen. Die Lerngruppe erwies sich bis zu diesem Zeitpunkt als motiviert und leistungsbereit. Durch Vorerfahrungen im Bereich Tanz, hat ein Großteil der SuS gute koordinative Voraussetzungen. Dies hat sich in vorangegangenen Stunden gezeigt.

In dieser Doppelstunde sollen die SuS sich mit dem Gegenstand Rope auseinandersetzen. Die Lerngruppe hat bisher verschiedene sportgymnastische Handgeräte (Band, Ball, Reifen) kennengelernt und mit diesen gearbeitet. Mit den Unterrichtsvorhaben wird der Inhaltsbereich 6 „Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste“ abgedeckt.

Ziel des UVs ist es, selbstständig eine Gruppenchoreographie mit dem Rope auf ausgewählte Musik zu entwickeln und am Ende der Unterrichtsreihe zu präsentieren. Das Rope bietet zum einen die Möglichkeit der kreativen Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper und der ästhetischen Darstellung durch die Abschlusskür. Zum anderen fordert und fördert der Gegenstand Rope die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten der SuS und lässt neue Bewegungserfahrungen zu. Somit werden vor allem die Pädagogischen Perspektiven A (Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern) und B (Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten) angesprochen. Die Arbeit in Gruppen hat sich in diesem Kurs als sehr motivierend herausgestellt. Die SuS haben schon einige Phasen der Gruppenarbeit kennengelernt und zudem ein Stationstraining absolviert. Diese Form der Zusammenarbeit hat sich in dieser Lerngruppe als nützlich erwiesen.

Diese Stunde soll mit einem explorativen Umgang mit dem Rope beginnen. Dieser explorative Einstieg hat zum einen den Sinn der Erwärmung und ist zum anderen Grundlage der ersten kognitiven Phasen. In dieser kognitiven Phase sollen die SuS ihre Erfahrungen mitteilen. Beobachtungen und Erfahrungen aus der Explorationsphase werden aufgegriffen und dienen der Erarbeitung der richtigen Sprungtechnik mit dem Rope. Gerade auf die richtige Körperhaltung bei Springen und die Sprunghöhe soll Bezug genommen werden. Auf

diese Kriterien, sollen die SuS während der folgenden Übungsphase und der Erarbeitung der Rope-Tricks achten.

Anschließend werden die SuS in Gruppen aufgeteilt und sollen im Stationsbetrieb verschiedene Tricks kennenlernen und trainieren. Dazu bekommt jede Gruppe eine gewisse Anzahl von Ropes und soll an festgelegten Stationen jeweils einen Trick ausführen. Dazu erhalten die Gruppen eine Stationskarte, auf der ein Trick dargestellt und beschrieben wird. Die einzelnen Gruppen durchlaufen nun unter Anleitung die Stationen und lernen so den Umgang mit dem Rope und einige Tricks kennen, die später auch für die Kür genutzt werden können. Die Tricks haben unterschiedliche Schwierigkeitsgrade, was den koordinativen Anspruch betrifft. In der Übungsphase nimmt der Lehrer eine beratende Funktion ein und gibt den SuS Rückmeldungen und Hilfestellungen. Innerhalb der Gruppen werden nicht alle SuS mit Ropes ausgestattet. Grund dafür sind die hohen konditionellen Anforderungen an die SuS beim Rope-Skipping. Zudem sollen sich die Gruppenmitglieder einander Korrekturen geben und dabei auf die zentralen Kriterien der Sprungtechnik achten, die zuvor erarbeitet wurden. Somit wird die Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit der SuS gefördert.

In der abschließenden Reflektionsphase gilt es die zentralen Kriterien des Grundsprunges nochmals aufzugreifen und anhand der verschiedenen Stationen mögliche Probleme herauszustellen. Der Anspruch an die koordinativen Fähigkeiten der einzelnen Stationen soll durch die SuS erkannt werden. Da in dem Kurs einige Mädchen im Tanzverein sind und bereits sehr gute koordinative Fähigkeiten haben, werden sich an dieser Stelle vermutlich erhebliche Unterschiede in der Ausführung der Tricks erkennen lassen. Die SuS sollen erkennen, dass solche Fähigkeiten durch Training und Wiederholung geschult und erlernt werden können. Vielleicht werden erste Fortschritte bereits in der Übungsphase durch die SuS bemerkt. Der Ausblick auf die folgende Stunde, in der die SuS eigenständig Tricks erfinden und erste Kombinationsmöglichkeiten der Tricks erarbeiten sollen, bildet einen motivierenden Abschluss.

Literatur

Böttchern, H. (2009): Rope Skipping. Meyer & Meyer, Aachen: 2009.

Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes Nordrhein-Westfalen (1999): Richtlinien und Lehrpläne, Sekundarstufe II, Gymnasium/Gesamtschule, Sport, Düsseldorf.

Phase	Inhalt	Medien/Methode	Did. Meth. Kommentar
Begrüßung	Begrüßung der SuS durch den Lehrer Vorstellen des Besuches Unterrichtsvorhaben und Verlauf der Stunde wird den SuS verdeutlicht	Sitzkreis: Lehrervortrag	Die SuS werden über den Ablauf informiert > Transparenz
Spezifische Erwärmung	SuS sollen sich im Raum verteilen (genug Abstand) und sich mit dem Rope einspringen > Exploration (keine Vorgaben wie gesprungen werden soll)	Ropes	Allgemeine Erwärmung unter besonderer Berücksichtigung der beim Rope-Skipping genutzten Muskeln
kognitive Phase	SuS teilen Ihre Erfahrungen aus dem Einspringen mit und erarbeiten die wichtigsten Kriterien der Sprungtechnik beim Rope-Skipping (Armhaltung, Seilhaltung, Sprunghöhe usw.) ➤ Erfahrungen mit dem Rope mit „Seilchenspringen“ vergleichen	Sitzkreis LS-Gespräch	SuS teilen Ihre Erfahrungen aus der Erwärmung mit und entwickeln daraufhin die wichtigsten Merkmale des Grundsprunges im Rope-Skipping
Übungsphase	SuS werden in fünf Gruppen geteilt (Stationsbetrieb) An den verschiedenen Stationen sollen die SuS die dargestellten Tricks ausprobieren Jede Gruppe durchläuft alle Stationen Pro Gruppe werden nur ein paar Ropes ausgeteilt, damit die anderen SuS innerhalb der Gruppe beobachten und Korrekturen geben können > gegenseitige Unterstützung innerhalb der Gruppe Der Lehrer gibt zusätzliche Hilfestellungen	SuS in Gruppenarbeit Ropes, Hütchen, Stationskarten	SuS lernen verschiedene Rope-Tricks kennen Die SuS sollen dabei versuchen die genannten Kriterien anzuwenden. Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit ist innerhalb der Gruppen gefordert
Reflektion/Abschlussgespräch	Die wichtigsten Aspekte der Sprungtechnik im Rope-Skipping werden aufgegriffen. Die SuS sollen die Übungen reflektieren und mögliche Probleme benennen. Lehrer gibt den SuS einen Ausblick auf die nächste Unterrichtsstunde > isolierte Tricks verbinden	Sitzkreis LS-Gespräch	Sicherung der zentralen Ergebnisse und Verdeutlichung der Komplexität der Tricks (koordinative Anforderungen steigen) SuS bekommen einen Ausblick auf die nächste Stunde
Sollbruchstelle (das Abschlusspiel soll als abgekoppelt betrachtet werden)			

Abschlusspiel	Zum Abschluss werden die SuS in 2 Gruppen geteilt und es wird „Völkerball“ gespielt. Die Anzahl der Bälle wird dabei erhöht	Softbälle	Das Abschlusspiel macht den SuS Spaß und wirkt somit motivierend. Durch die Anzahl der Bälle wird die Komplexität und Intensität verstärkt
---------------	--	-----------	---