



Schriftlicher Entwurf für den 5. Unterrichtsbesuch am

1 Datenvorspann

Name:
Fach: Sport
Lerngruppe: 6b (Anzahl 31 SuS, 10w/21m)
Zeit: 9.50 – 10.35Uhr
Schule:
Sportstätte: Schulsporthalle

Fachseminarleiter:
Hauptseminarleiter:
Schulleiter:
Ausbildungsbeauftragte:
Ausbildungslehrer:

Thema der Stunde:

Variation von Anlaufgeschwindigkeit und Anlaufdistanz zur Verdeutlichung der Relevanz einer hohen Absprunggeschwindigkeit beim Weitsprung

Thema des Unterrichtsvorhabens:

Sprinten, Springen und Werfen – Durchführung von verschiedenen Übungs- und Wettkampfformen in der Leichtathletik mit dem Ziel sich in einem 3-Kampf mit anderen SuS zu messen und neue Bewegungserfahrungen zu machen

Inhalt

1	Datenvorspann.....	0
2	Längerfristige Unterrichtszusammenhänge.....	2
2.1	Thema des Unterrichtsvorhabens	2
2.2	Darstellung des Unterrichtsvorhabens	2
2.2.1	Schulische Rahmenbedingungen/Lerngruppenanalyse.....	2
2.2.2	Curriculare Legitimation	3
2.2.3	Fachdidaktische Einordnung	4
2.2.4	Aufbau des und Bedeutung der Stunde im UV	5
3	Unterrichtsstunde	6
3.1	Entscheidungen	6
3.2	Begründungszusammenhänge	6
3.2.1	Lernvoraussetzungen.....	6
3.2.2	Zentrale Inhalte (didaktische Akzentuierung) und didaktische Reduktion.....	7
3.2.3	Didaktisch-methodische Entscheidungen	7
3.2.4	Erwartete Schwierigkeiten und Handlungsalternativen	9
3.3	Verlaufsübersicht	10
4	Literatur.....	11
5	Anhang	12

2 Längerfristige Unterrichtszusammenhänge

2.1 Thema des Unterrichtsvorhabens

Sprinten, Springen und Werfen – Durchführung von verschiedenen Übungs- und Wettkampf- formen in der Leichtathletik mit dem Ziel sich in einem 3-Kampf mit anderen zu messen und neue Bewegungserfahrungen zu machen

2.2 Darstellung des Unterrichtsvorhabens

1. Wie laufe ich schnell? – Durchführung verschiedener spielerischer Übungen und Wettkampf- formen zur Erarbeitung wichtiger Aspekte des Sprintens
2. **Variation von Anlaufgeschwindigkeit und Anlauf- dinstanz zur Verdeutlichung der Relevanz einer hohen Absprunggeschwindigkeit beim Weitsprung**
3. Wir fliegen! – Springen über verschiedene Hindernisse mit dem Ziel die Flugphase im Weitsprung zu erleben und möglichst Weit zu springen
4. Wie werfe ich weit? – Durchführung eines Stationstrainings zum Werfen zur Erarbei- tung relevanter Wurfkriterien
5. Durchführung eines 3-Kampfes in der Leichtathletik mit dem Ziel sich mit anderen zu messen und eine Rückmeldung über die eigene Leistungsfähigkeit zu bekommen.

2.2.1 Schulische Rahmenbedingungen/Lerngruppenanalyse

Merkmale	Ausprägung	Konsequenzen für den Unterricht
Statistische und allgemeine Angaben	Der Kurs setzt sich aus 21 Jungen und 10 Mädchen zusammen.	Im vorangegangenen UV (Tanzen) hat sich gezeigt, dass die Jungen und Mädchen zumeist in homogenen Gruppen (auf das Geschlecht bezogen) arbeiten. Es wird in diesem UV bewusst versucht Jungen und Mäd- chen in Gruppen zusammen arbeiten zu lassen um diese „Barriere“ zu überwinden.
	Die SuS der Klasse sind motiviert und erscheinen pünktlich in der Sporthalle.	Motivation durch Vermeidung von langen Wartezeiten und Pausen aufrecht erhalten. Die SuS an richtigen Stellen loben und motivieren.
	Der Kurs wird seit 2 Doppelstunden durch den LAA unterrichtet	Rituale (z.B. Sitzkreis, Pfiff usw.) sind bereits bekannt und werden angewendet um den SuS Struktur zu ge- ben.
	Noah ist ein teilweise verhaltensauf- fälliger Schüler	Notfalls ein persönliches Gespräch mit Noah suchen, um die anderen SuS nicht aus der Erarbeitungsphase zu holen

Leistungsfähigkeit und Motivation	Die Mehrzahl der SuS hat Freude an der Bewegung. Keine SuS, die man als Bankdrücker oder unmotiviert bezeichnen könnte. Inaktive SuS (Invaliden)	Die Motivation der SuS hat positive Auswirkungen auf den Unterricht. Es kann davon ausgegangen werden, dass Aufgaben durch die SuS effektiv ausgeführt werden. Motivation aufrechterhalten und SuS situativ loben Bekommen Aufgaben übertragen (Beobachten die SuS während des Springens und achten auf die Matten während der Erarbeitungsphase, sind in der Sicherungsphase aktiv beteiligt und können ihre Beobachtungen erläutern)
Vorkenntnisse/Vorerfahrungen	Die SuS haben unterschiedliche Vorerfahrungen und heterogenes Leistungsvermögen	Leistungsstarke SuS können anderen Hilfestellungen geben.
Arbeits- und Sozialformen	Rituale: Sitzkreis in Gesprächsphasen, Pfiff als Aufmerksamkeitslenkung. Gruppenarbeit ist den SuS bekannt und wurde im Sportunterricht in Erarbeitungsphasen oft genutzt	Rituale je nach Bedarf nutzen. Gruppeneinteilung erfolgt durch den Lehrer (Zeiteinsparung und Bildung heterogener Gruppen)

2.2.2 Curriculare Legitimation

Sek I

Inhaltsfelder und inhaltliche Schwerpunkte

<i>Leitendes Inhaltsfeld</i>	<i>inhaltliche Schwerpunkte</i>
d) Leistung	<ul style="list-style-type: none"> • Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (u.a. physische Leistungsvoraussetzungen wie Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination) • Methoden zur Leistungssteigerung (am Beispiel ausgewählter Bewegungsfelder und Sportbereiche) • differenziertes Leistungsverständnis (z.B. relative und absolute, normierte und nicht normierte Leistungsmessung und – bewertung)
<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

Bewegungsfelder, Sportbereiche und inhaltliche Kerne

<i>Leitendes/r Bewegungsfeld/Sportbereich</i>	<i>inhaltliche Kerne</i>
3) Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	<ul style="list-style-type: none"> • Grundlegende leichtathletische Disziplinen (Sprint, Weit- und Hochsprung, Wurf und Stoß) • Formen ausdauernden Laufens • leichtathletischer Mehrkampf

Kompetenzerwartungen in den Jahrgangsstufen 7 bis 9

<i>Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (3)</i>
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz
<p><i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten (Lauf-, Sprung- und Wurf-ABC) der leichtathletischen Disziplinen ausführen sowie für das Aufwärmen nutzen, • leichtathletische Disziplinen (u.a. Sprint, Weitsprung, Ballwurf) auf grundlegendem Fertigkeitensniveau individuell und teamorientiert sowie spiel- und leistungsbezogen ausführen, • einen leichtathletischen Dreikampf unter Berücksichtigung grundlegenden Wettkampfvhaltens durchführen.
Methodenkompetenz
<p><i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • leichtathletische Übungs- und Wettkampfanlagen sicherheitsgerecht nutzen, • grundlegende leichtathletische Messverfahren sachgerecht anwenden.
Urteilskompetenz
<p><i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit grundlegend beurteilen.

2.2.3 Fachdidaktische Einordnung

Das Unterrichtsvorhaben (UV) zum Bereich Leichtathletik ist von zentraler Bedeutung im schulischen Kontext. Dies zeigt sich auch an den Inhaltsfeldern, die bei diesem UV eine Rolle spielen. Die SuS haben die Möglichkeit Informationen über ihre eigene Leistungsfähigkeit zu erhalten und diese zu reflektieren. Zudem können gerade bei leichtathletischen Disziplinen die Leistungen gut verglichen werden und somit die Leistungsfähigkeit in Bezug zu anderen gesetzt werden. Hier bekommen die SuS sofort eine Rückmeldung und es wird ein realistisches Selbstbild geformt. Zu diesem Zweck werden verschiedene Übungs- und Wettkampf-

formen, z.B. Pyramidenturnier, genutzt, in denen die SuS einen Rahmen bekommen, um diese Erfahrungen zu machen. Da es in der Leichtathletik oftmals komplexe Gesamtbewegungen sind, die ausgeführt werden müssen und diese Gesamtbewegungen viele SuS zu Beginn überfordern, werden unter anderem didaktische Reduktionen und methodische Prinzipien genutzt, die das Lernen erleichtern sollen. Es werden Prinzipien wie „vom Langsamen zum Schnellen“ und „vom Einfachen zum Komplexen“ genutzt, um den SuS einen besseren Zugang zu den Disziplinen zu ermöglichen. Dies zeigt sich auch in der heutigen Unterrichtsstunde.

Gerade im Bereich der Sekundarstufe I gilt es den SuS die Möglichkeit zu geben neue Bewegungserfahrung zu machen und den eigenen Körper „kennenzulernen“. Gerade im Weitsprung können durch verschiedene Erlebnisse „in der Luft“ neue Bewegungs- und Körpererfahrungen gemacht werden.

Die jeweiligen Unterrichtsstunden sind dabei so aufgebaut, dass die SuS anhand einer Problematik oder aufgrund von Bewegungserfahrungen das eigene Handeln reflektieren können. Dadurch werden relevante technische Aspekte der einzelnen Disziplinen verdeutlicht und den SuS bewusst. Die reflektierte Praxis ist ein wichtiger Teil bei sportlichen Handlungen innerhalb der Schule und auch in diesem UV von zentraler Bedeutung.

2.2.4 Aufbau des und Bedeutung der Stunde im UV

Das UV zum Sportbereich Leichtathletik ist sowohl im Kernlehrplan also auch im schulinternen Lehrplan der Karl-Ziegler-Schule fest verankert. Im schulinternen Lehrplan ist in Klasse 6 in diesem Bereich vor allem der Sprint und der Weitsprung aufgeführt und wird daher auch zu diesem Zeitpunkt behandelt. Der Themenbereich Leichtathletik bietet sich zu diesem Zeitpunkt an, da aufgrund von Wetterbedingungen zum Sommer hin die Sportanlagen im Freien genutzt werden können und es hier einfacher ist, Leistungen zu messen und verschiedene Disziplinen auszuführen. Gerade im Bereich Weitsprung ist es unabdingbar den SuS die Möglichkeit zu geben eine Sprunggrube zu nutzen. Hier können die SuS neue Bewegungserfahrungen machen und unter realen Wettkampfbedingungen erleben. In Gesprächen wurde deutlich, dass die SuS größtenteils bereits Erfahrung im Bereich Leichtathletik gemacht haben (in der Grundschule und Jahrgangsstufe 5). So berichteten einige SuS von Bundesjugendspielen, bei denen die Disziplinen 50m-Lauf, Weitsprung und Weitwurf ausgeübt wurden.

Ziel des UV ist es, zum Abschluss des Schuljahres, einen 3-Kampf mit den SuS durchzuführen. Dies bildet einen runden Abschluss des Schuljahres und ist ein motivierender Ausblick für die SuS. Zum Einstieg in das UV wurde der Sprint behandelt. Hier galt es einen spielerischen Einstieg zu finden um die SuS für den Inhalt zu begeistern und zu motivieren. Da es in diesem UV darum geht, die eigene Leistung zu reflektieren und sich mit anderen SuS zu messen bot sich gerade im Bereich Sprint ein Turnier in Pyramidenform an. Hier hatten die SuS die Möglichkeit sich in vielen Paarungen zu messen. Diese Turnierform war sehr motivierend für die SuS. Auf Grundlage von Veränderungen in der Durchführung konnten zudem grundlegende technische Aspekte (z.B. Hoch- und Tiefstart) aufgegriffen und thematisiert werden.

In der heutigen Stunde liegt der Fokus auf der leichtathletischen Disziplin Weitsprung. Hier soll zu Beginn der Transfer zur ersten Unterrichtsstunde (Sprint) hergestellt und die Bedeutung eines schnellen Anlaufes beim Weitsprung verdeutlicht werden. Die SuS sollen erkennen, dass schnelles Laufen nicht ausschließlich bei Disziplinen wie 50m- oder 100m-Lauf von Bedeutung ist. Den SuS soll dieser Aspekt durch eigene Erfahrungen im Weitsprung verdeutlicht werden. Im Anschluss dieser Unterrichtsstunde gilt es, dass die SuS Erfahrungen im Bereich des „Fliegens“ machen. Durch die Nutzung von unterschiedlichen Hindernissen an verschiedenen Stationen ist es möglich, dass die SuS ebenfalls neue Bewegungserfahrungen machen. Gerade das Gefühl „in der Luft zu sein“ und weit zu springen ist eine wichtige Erfahrung für die SuS. In dieser Unterrichtsstunde sollen zudem erste Erfahrungen in der Sprunggrube gemacht und das Messverfahren kennengelernt und angewendet werden. Hier haben die SuS wieder die Chance sich miteinander zu messen und die Leistungen zu vergleichen. Im Folgenden wird eine Unterrichtseinheit zum Weitwurf gemacht, bei der die SuS technische Aspekte anhand eines Stationstrainings erarbeiten und reflektieren können.

Den Abschluss des UVs und des Schuljahres bildet ein leichtathletischer Mehrkampf, bei dem die SuS Ihre Leistungen messen und reflektieren können. Somit erhalten Sie zum einen eine Rückmeldung über Ihre Leistungsfähigkeit, zum anderen erleben sie den Ablauf eines solchen Wettkampfes. Die SuS sollen dabei bei der Planung und Durchführung (Schiedsrichter, Zeitmessung usw.) einbezogen werden.

3 Unterrichtsstunde

3.1 Entscheidungen

Thema der Stunde

Variation von Anlaufgeschwindigkeit und Anlaufdistanz zur Verdeutlichung der Relevanz einer hohen Absprunggeschwindigkeit beim Weitsprung

Kernanliegen

Die SuS wissen um die Bedeutung einer hohen Absprunggeschwindigkeit beim Weitsprung, indem sie mehrere Sprünge ausführen, dabei selbstständig die Anlaufgeschwindigkeit variieren und die unterschiedlichen Ergebnisse reflektieren.

3.2 Begründungszusammenhänge

3.2.1 Lernvoraussetzungen

Die SuS haben sehr unterschiedliche Vorerfahrungen was den Sportbereich Leichtathletik angeht. Dies hat sich nach einer Abfrage zu Beginn des UVs gezeigt. In der vorangegangenen

Unterrichtsstunde wurde das Spiel Zombieball zur Erwärmung und Einstimmung genutzt. Dabei wurde die Regeländerung eingeführt, dass verschiedene Bewegungsaufgaben nach einem Treffer ausgeführt werden müssen. In der heutigen Stunde kann daher auf die Erklärung der Regeländerung verzichtet und die Spielidee bei den SuS vorausgesetzt werden.

Da der LAA erst seit kurzem die Lerngruppe übernommen hat und auch während Phasen der Hospitation bislang kein Aufbau von Stationen oder Geräte eingesetzt wurden, muss der Ablauf des Aufbaus der Sprunganlage sehr deutlich gemacht werden. Vor allem die Verteilung von Aufgaben muss den SuS klar sein, damit es zu keinerlei Verständnisproblemen kommt. Hier muss Zeit investiert werden, die aber im Verlauf des UVs durch den strukturierten Ablauf bei Auf- und Abbau gewonnen wird.

In den vorangegangenen Unterrichtsstunden hat sich gezeigt, dass die Lerngruppe sehr heterogen bezüglich der sportlichen Leistungsfähigkeit ist. Es kann daher davon ausgegangen werden, dass eine ähnliche Heterogenität auch beim Weitsprung einhergeht.

3.2.2 Zentrale Inhalte (didaktische Akzentuierung) und didaktische Reduktion

In der heutigen Unterrichtsstunde soll den SuS die Bedeutung eines schnellen Anlaufes beim Weitsprung verdeutlicht werden. Zentraler Inhalt ist dabei die Ausführung von Sprüngen an drei Sprungstationen. Die SuS werden durch einen Arbeitsauftrag angeleitet, an den drei Sprungstationen selbstständig Sprünge auszuführen und dabei sowohl Anlauf- und Absprunggeschwindigkeit, also auch Anlaufdistanz zu variieren. Dadurch soll gewährleistet werden, dass die SuS aufgrund der Problematik (Überspringen einer bestimmten Distanz) erkennen, welche Rolle die Anlaufgeschwindigkeit beim Weitsprung hat. Durch den Arbeitsauftrag und die vorliegenden Anregungen durch den LAA (siehe Arbeitsauftrag), inwieweit z.B. der Anlauf verändert werden kann, ist in der Erarbeitungsphase gesichert, dass alle SuS verschiedene Sprünge ausführen. Die Akzentuierung auf die Anlaufgeschwindigkeit und die Anlauflänge soll zudem ermöglichen, dass die SuS zu richtigen Erkenntnissen kommen und erkennen, dass eine hohe Geschwindigkeit beim Absprung wichtig für eine große Weite beim Springen ist.

In dieser Unterrichtsstunde werden bewusst didaktische Reduktionen gewählt. Da in der vorangegangenen Unterrichtsstunde der Sprint thematisiert wurde, gilt es eine Überleitung zum Weitsprung zu finden und den SuS zu verdeutlichen, dass „schnelles Laufen“ nicht nur bei Disziplinen wie dem Sprint (z.B. 100m-Lauf), sondern auch in anderen Bereichen der Leichtathletik von Bedeutung ist. Daher wird zu diesem Zeitpunkt bewusst auf technische Betrachtungen der Bewegungsausführung beim Weitsprung verzichtet, um den Fokus und die Akzentuierung der Stunde zu sichern.

3.2.3 Didaktisch-methodische Entscheidungen

Ziel der Unterrichtsstunde ist es, bei den SuS eine Bewusstheit bezüglich der Bedeutung einer hohen Absprunggeschwindigkeit beim Weitsprung zu vermitteln. Zu Beginn der Unterrichtsstunde werden die SuS über den Verlauf und den Inhalt der Stunde durch den LAA informiert. Somit bekommen die SuS Transparenz. Im Anschluss folgt die Einstimmung, welche

außerdem die Funktion einer Erwärmung hat. Hier wird das Spiel Zombieball genutzt. Es wurde bewusst gewählt, da die SuS das Spiel gerne spielen, sie dadurch motiviert werden und viel Bewegung gesichert ist. Um den Fokus jedoch direkt auf das Springen zu legen, werden Regeländerungen eingesetzt. SuS die getroffen wurden müssen sich nicht hinsetzen, sondern in einem abgesperrten Bereich verschiedene Bewegungsaufgaben ausführen, bei denen gesprungen werden muss. Das aktiviert zusätzlich die Muskulatur, die im späteren Verlauf wichtig ist.

Im Anschluss erfolgt der Aufbau der drei Sprungstationen durch die SuS. Da bislang noch kein Geräteaufbau mit den SuS durchgeführt wurde, müssen einige Aspekte durch den LAA vermittelt werden. Regeln für den Aufbau und die Verteilung der Aufgaben an die SuS soll Struktur in den Aufbau bringen. Die Besprechung der Aspekte kostet zwar Zeit, ist aber unabdingbar, um in folgenden Unterrichtsstunden Zeit beim Auf- und Abbau einzusparen. Vom LAA wurde als Hilfe bewusst ein Hallenplan erstellt, der den Gruppen beim Aufbau behilflich sein soll und die Anordnung der Matten veranschaulicht. Die anschließende Problematisierung leitet die Erarbeitungsphase ein. Das Problem, aus dem Stand nicht weit genug springen zu können, soll den SuS bewusst werden und das Ziel der Unterrichtsstunde (Verdeutlichung der Anlaufgeschwindigkeit) für die SuS deutlich machen. Auf Grundlage dieser Erkenntnis erhalten die Gruppen den Arbeitsauftrag, der während der Erarbeitungsphase anleiten soll und Orientierung gibt. Inaktive SuS (Invaliden) werden während der Erarbeitungsphase eingesetzt, um die Matten, die sich leicht verschieben können, zu fixieren. Während der Erarbeitungsphase sollen die SuS sich in den Gruppen möglichst eigenständig organisieren und die verschiedenen Varianten ausprobieren. Somit wird die Selbstständigkeit und Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit der SuS gefordert und gefördert. In der Sekundarstufe I sollen die SuS an selbstständige Arbeitsphasen herangeführt werden. In dieser Phase wird durch den Arbeitsauftrag gewährleistet, dass den SuS die Bedeutung eines schnellen Anlaufes anhand der Ausführung mehrerer Sprünge deutlich wird. Durch die selbstständige Wahl des Anlaufes kann auf eine Differenzierung verzichtet werden, da der Inhalt so gewählt ist, dass alle SuS aufgrund von Erfahrungen zu einem Ergebnis kommen können. Es entsteht somit eine Bewusstheit bei den SuS.

In der nachfolgenden Sicherungsphase steht die reflektierte Praxis im Mittelpunkt. Aufgrund der Erfahrungen aus der Erarbeitungsphase sollen die SuS die verschiedenen Ausführungen reflektieren und richtig bewerten. Die Erfahrungen sollen durch die SuS dargestellt und verbalisiert werden. Einzelne SuS können durch die Ausführung von Sprüngen die Ergebnisse verdeutlichen und den Anderen präsentieren. Wichtig ist an dieser Stelle herauszuarbeiten, dass eine hohe Absprunggeschwindigkeit wichtig für eine hohe Weite ist. Um den Aspekt allen SuS anhand von Erfahrungen aus der Praxis anschaulich zu machen, folgt eine Anwendungsphase, bei der die SuS mit hoher Absprunggeschwindigkeit springen sollen. Der Aspekt aus der Problematisierung soll an dieser Stelle aufgegriffen werden und den SuS anschaulich machen, dass es mit einem schnellen Anlauf möglich ist, eine größere Distanz zu überwinden.

3.2.4 Erwartete Schwierigkeiten und Handlungsalternativen

In der Unterrichtsstunde liegt die zentrale Schwierigkeit bei der selbstständigen Arbeit innerhalb der Gruppen. Die selbstständige Organisation in den Gruppen, die eine möglichst effektive Erarbeitungsphase gewährleisten soll, sodass alle SuS viele Sprungvariationen ausführen können, ist sehr wichtig. An den einzelnen Sprungstationen soll möglichst strukturiert gearbeitet werden. Sollte dies nicht erfolgen und beispielsweise einige SuS öfter springen und sich nicht an die Reihenfolge halten, muss an diesen Stellen vom LAA situativ agiert werden, um die Ordnung wieder herzustellen. Von zentraler Bedeutung ist die Sicherheit an den Sprungstationen. Die SuS dürfen erst springen, wenn die jeweilige Station freigegeben ist und sich kein/e Schüler/in auf der Matte befindet. Um dies zu sichern werden mögliche Invaliden eingesetzt, die ein Zeichen geben, wenn die Station freigegeben ist. Des Weiteren wird der LAA die Sicherheitshinweise vor der Erarbeitung thematisieren.

Ein weiteres Problem ist, dass die SuS bislang keinen Stationsaufbau bei dem LAA durchgeführt haben und Aspekte eines strukturierten Aufbaus thematisiert werden müssen. Der LAA wird an dieser Stelle eine kurze Einweisung geben und die drei Gruppen einteilen. Innerhalb der Gruppen werden im Anschluss die Aufgaben für den Aufbau verteilt. Dies soll einen schnellen und strukturierten Aufbau sichern. Eine bildliche Darstellung des Aufbaus soll den SuS zusätzliche Orientierung geben.

3.3 Verlaufsübersicht

<i>Phase</i>	<i>Inhaltsaspekte</i>	<i>Materialien</i>	<i>Organisation</i>
Einstieg	<ul style="list-style-type: none"> • Begrüßung • Inhalt und Verlauf transparent machen 		Sitzkreis Lehrervortrag
Einstimmung	<ul style="list-style-type: none"> • Zombieball mit verschiedenen Bewegungsaufgaben • Bewegungsaufgaben bereiten das Springen vor 	2 Bänke, 4 Softbälle	
Problematisierung	<ul style="list-style-type: none"> • LAA verdeutlicht die Aufgabenstellung und erläutert den Aufbau der Stationen • Sprung aus dem Stand über einen „Graben“ • Problem des fehlenden „Schwungs“ wird verdeutlicht und thematisiert 	3 dicke Matten, 3 Kastenoberteile, kleine Matten	Sitzkreis Schüler-Lehrer-Gespräch
Erarbeitung	<ul style="list-style-type: none"> • Aufteilung in drei Gruppen durch LAA • SuS sollen anhand eines Arbeitsauftrages verschiedene Anläufe ausführen und reflektieren (verschiedene Anlaufgeschwindigkeiten und Anlaufdistanzen) • SuS beobachten sich gegenseitig • Ziel: Bewusstheit über die Bedeutung einer hohen Absprunggeschwindigkeit 	Arbeitsauftrag, 3 Sprungstationen	Gruppenarbeit
Reflexion	<ul style="list-style-type: none"> • SuS erläutern ihre Beobachtungen und Erfahrungen • Kriterien für eine „gute“ Anlaufgeschwindigkeit und Anlaufweite werden festgelegt 		Sitzkreis, Schüler-Lehrer-Gespräch
Anwendung	<ul style="list-style-type: none"> • Innerhalb der Gruppen werden die Kriterien angewendet und nochmals versucht über den „Graben“ zu springen 	3 Sprungstationen	Gruppenarbeit
Abschluss/Ausblick	<ul style="list-style-type: none"> • Reflektion der Anwendungsphase und Ausblick auf die nächste Stunde 		SL-Gespräch

4 Literatur

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

Fachkonferenz Sport (2013): Schulinterner Lehrplan des Faches Sport der Karl-Ziegler-Schule, Mülheim an der Ruhr

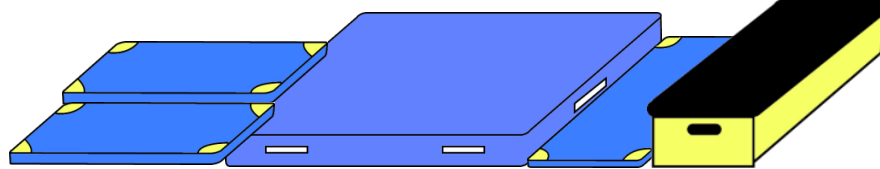
<http://www.sportpaedagogik-online.de> (2014): Weitspringen lernen – Technik verbessern:
Stand: 9. Juni 2014

5 Anhang

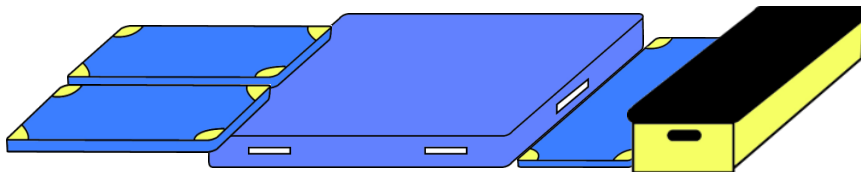
Aufbau der Sprungstationen (Hallenplan)

Hallenboden

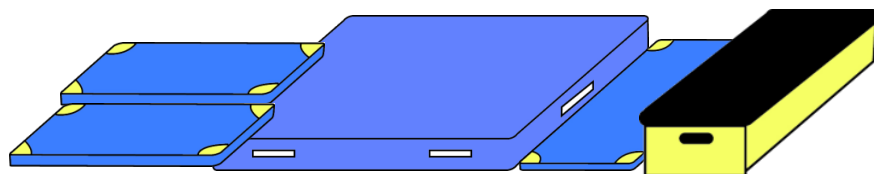
Sprungstation 1



Sprungstation 2



Sprungstation 3



Arbeitsauftrag

Arbeitsauftrag

Ziel: Springe möglichst weit, um sicher über den Graben zu kommen!

Aufgabe:

1) Variiere deine Anlaufgeschwindigkeiten beim Weitsprung!

- **aus dem Stand**
- **aus dem Gehen**
- **aus dem Joggen**
- **aus dem Sprint**

2) Nutze verschiedene Anlaufdistanzen an den Stationen!

3) Beobachte deine Mitschüler innerhalb der Gruppe und versuche zu erkennen, unter welchen Bedingungen am weitesten gesprungen und der Graben sicher überwunden werden kann!