



**Zentrum für schulpraktische Lehrerbildung**

Seminar Gymnasium/Gesamtschule

Hindenburgstr. 76-78, 45127 Essen

## **Schriftliche Unterrichtsplanung zum fünften Unterrichtsbesuch im Fach Sport**

Lehramtsanwärterin:

Ausbildungsschule:

Datum des Unterrichtsbesuchs:

Unterrichtszeit: 17:00 - 18:00 Uhr

Lerngruppe: Q1

Lerngruppengröße: 28 (26w/2m)

Fachseminarleiter:

Fachlehrerin:

### **Thema des Unterrichtsvorhabens:**

Let's Zumba! Trendsport zwischen Tanz und Fitness – kooperative Gestaltung und Erprobung eines gemeinsamen Zumba-Workouts unter besonderer Berücksichtigung der Gestaltungskriterien *Zeit* und *Dynamik* und eines gesundheitsorientierten Ausdauertrainings auf der Grundlage individuell entwickelter Choreographien in Kleingruppen zur Förderung des ästhetisch-gestalterischen Bewegungsverhaltens und Entwicklung von Gesundheitsbewusstsein

### **Thema der Unterrichtseinheit:**

Und wo bleibt die Fitness? – individuelle und explorative Umgestaltung der Choreographien in Kleingruppen unter Berücksichtigung von Belastungsnormativen (Belastungsintensität und Belastungsumfang) zur Steigerung der Trainingsbelastung im Zumba

### **Kernanliegen:**

Die SuS können ein gesundheitsorientiertes Ausdauertraining im Zumba unter Berücksichtigung von Belastungsnormativen als objektive Steuerungsgrößen planen und durchführen, indem sie in Kleingruppen ihre Choreographien mit dem Ziel einer steigenden Trainingsbelastung umgestalten, gemeinsam in Form eines Zumba-Workouts erproben und mit ihrem subjektiven Belastungsempfinden überprüfen

# Inhaltsverzeichnis

1. Längerfristige Unterrichtszusammenhänge .....	1
1.1 Thema des Unterrichtsvorhabens .....	1
1.2 Darstellung des Unterrichtsvorhabens.....	1
1.3 Begründungszusammenhänge .....	2
1.3.1 curriculare Legitimation .....	2
1.3.2 Fachdidaktische Begründung der Reihenstruktur .....	4
2. Unterrichtsstunde .....	5
<b>2.1 Ziele</b> .....	5
2.2 Begründungszusammenhänge .....	5
2.2.1 Lernausgangslage .....	5
2.2.2 Begründung des didaktischen Schwerpunktes und des methodischen Vorgehens.....	6
2.2.3 Erwartete Lernschwierigkeiten und Handlungsalternativen.....	9
2.3 Verlaufsplan.....	10
3. Literaturverzeichnis .....	12
4. Anhang.....	12

# 1. Längerfristige Unterrichtszusammenhänge

## 1.1 Thema des Unterrichtsvorhabens

Let's Zumba! Trendsport zwischen Tanz und Fitness – kooperative Gestaltung und Erprobung eines gemeinsamen Zumba-Workouts unter besonderer Berücksichtigung der Gestaltungskriterien *Zeit* und *Dynamik* und eines gesundheitsorientierten Ausdauertrainings auf der Grundlage individuell entwickelter Choreographien in Kleingruppen zur Förderung des ästhetisch- gestalterischen Bewegungshandelns und Entwicklung von Gesundheitsbewusstsein

## 1.2 Darstellung des Unterrichtsvorhabens

Unterrichtseinheit	Thema	Kompetenzbereich
UE 1 DS <sup>1</sup>	Tanz oder Fitness? – videogestützte Einführung in die Thematik sowie explorative Erarbeitung spezifischer Merkmale der Trendsportart Zumba auf der Grundlage einer gemeinsam durchgeführten Trainingseinheit zur Entwicklung einer Bewegungsvorstellung und vielseitigen Bewegungskriterien im Zumba	BWK <sup>2</sup> UK <sup>3</sup>
UE 2 DS	Schritt für Schritt – kooperative Erarbeitung der vier Grundrhythmen des Zumbas im Stationsbetrieb mithilfe von Arbeitskarten und Technikvideos zum Erwerb eines „zumbaspezifischen“ Schrittrepertoires sowie deren Anwendung in einer videogestützten Nachgestaltung einer kurzen Zumba-Choreographie auf Musik in Kleingruppen zur Schulung der Bewegungsverbinding und Optimierung der Bewegungsausführung mit anschließender Präsentation und Feedbackrunde.	BWK MK <sup>4</sup> UK
UE 3 DS	Becoming a Zumba-Instructor – individuelle Weiterentwicklung und selbständige Vertiefung der Zumba-Choreographie in Kleingruppen auf Musik unter besonderer Aspektierung der Gestaltungskriterien <i>Zeit</i> und <i>Dynamik</i> innerhalb der Kleingruppen zur Sensibilisierung der Gestaltungsqualität und Förderung einer selbstständigen Bewegungsgestaltung	BWK SK <sup>5</sup> MK
UE 4 DS	Daran können wir noch feilen – Üben der Gruppenchoreographie sowie anschließende Präsentation und kriteriengeleitete Beurteilung auf Basis der Gestaltungsqualität zur Optimierung der Choreographie	BWK SK MK UK
UE 5 DS	Von der Choreo zum Fitnessworkout – reflektierte Erprobung der extensiven Intervallmethode auf Grundlage der Herzfrequenz durch die Anordnung der Choreographien zu einem 30-minütigen Workout, mit dem Ziel ein Zumba-Programm im Hinblick auf die Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit (Ausdauer) zu planen, eigenverantwortlich durchzuführen und reflektieren	BWK MK SK
UE 6 DS	<b>Und wo bleibt die Fitness? – individuelle und explorative Umgestaltung der Choreographien in Kleingruppen unter Berücksichtigung von Belastungsnormativen (Belastungsintensität und Belastungsumfang) zur Steigerung der Trainingsbelastung im Zumba</b>	<b>BWK MK SK</b>

<sup>1</sup> Doppelstunde

<sup>2</sup> Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

<sup>3</sup> Urteilskompetenz

<sup>4</sup> Methodenkompetenz

<sup>5</sup> Sachkompetenz

UE 7 DS	Tanz dich fit! – Durchführung des umgestalteten Zumba-Workouts als Ausgangspunkt für eine binnendifferenzierte Belastungssteuerung mit dem Ziel eine individuell „optimale“ Belastung unter Berücksichtigung der Herzfrequenz und des subjektiven Belastungsempfindens zu entwickeln	BWK MK UK SK
UE 8 ES	Work it out! – abschließende Durchführung und Bewertung des Workouts unter Berücksichtigung von Gestaltungskriterien und einer gesundheitsförderlichen Ausdauerbelastung zur kriteriengeleiteten Reflexion gemeinsam gestalteten Bewegungshandeln sowie der punktuellen Leistungsüberprüfung	BWK

### 1.3 Begründungszusammenhänge

#### 1.3.1 curriculare Legitimation

##### Doppelauftrag des Schulsports:

Entwicklungsförderung  
durch Bewegung

Erschließung der Bewegungs-, Spiel-, und Sportkultur

Die Qualifikationsphase sieht im Sportunterricht eine Profilbildung vor. Dabei sollen die Kompetenzen der Schülerinnen und Schüler in zwei Bewegungsfeldern und Sportbereichen unter Berücksichtigung aller Inhaltsfelder entwickelt werden. Zwei Inhaltsfelder müssen hierbei im Sinne einer Akzentuierung umfassend in allen inhaltlichen Schwerpunkten thematisiert werden. Aus den übrigen vier Inhaltsfeldern ist immer mindestens der erste Schwerpunkt mit den jeweils zugehörigen Kompetenzerwartungen zu berücksichtigen.<sup>6</sup> Das geplante Unterrichtsvorhaben *Trendsport zwischen Tanz und Fitnessgymnastik* ist in den Richtlinien NRW für die Sekundarstufe II am Gymnasium und im Sinne der Profilbildung in der Qualifikationsphase den Bewegungsfeldern und Sportbereichen *Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik / Tanz, Bewegungskünste* (BF / SB 6) und *den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen* (BF / SB 1) zuzuordnen. Darüber hinaus orientiert sich das Vorhaben schwerpunktmäßig an den Inhaltsfeldern *Bewegungsgestaltung* (b) und *Gesundheit* (f) und den entsprechenden Kompetenzerwartungen.<sup>7</sup> Die Trendsportart Zumba bietet für die Verknüpfung dieser beiden Bewegungs- und Inhaltsfelder besonderes Potenzial, weil sie als Tanz- und Fitnessprogramm südamerikanische Tanzstile mit einem auf Ausdauerübungen basierendem Fitnessworkout kombiniert.<sup>8</sup> Diese mehrperspektivische Beleuchtung des Unterrichtsgegenstands Fitnessgymnastik am Beispiel Zumba entspricht dabei den Grundlagen des erziehenden Sportunterrichts. Des Weiteren berücksichtigt das Unterrichtsvorhaben die Profilbildung des Q1 - Kurses mit den Schwerpunkten *Sportspiele* (BF/SB 7) und *Gymnastik / Tanz, Bewegungskünste* (BF/SB 6). Für das Unterrichtsvorhaben ergibt sich somit folgende Legitimation:

#### Sek II – G8

##### Inhaltsfelder und inhaltliche Schwerpunkte<sup>9</sup>

<i>Leitendes Inhaltsfeld</i>	<i>Inhaltliche Schwerpunkte</i>
<b>b) Bewegungsgestaltung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Gestaltungskriterien</b></li> </ul>

<sup>6</sup> Vgl. MSW NRW 2014, S. 30

<sup>7</sup> Ebd., S. 27ff.

<sup>8</sup> Lange, H: Fitness im Schulsport, 2013, S.34.

<sup>9</sup> Vgl. MSW NRW 2014, S. 44f. Die in diesem Abschnitt fett gedruckten Ausführungen sind für die Akzentuierung des Unterrichtsvorhabens besonders wichtig. Des Weiteren sind unter den inhaltlichen Schwerpunkten nicht alle der im KLP der Sek II aufgelisteten Schwerpunkte jedes Inhaltsfelds aufgeführt, sondern nur jene, die für den Schwerpunkt des Unterrichtsvorhabens bzw. der geplanten Stunde relevant sind.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Improvisation und <b>Variation von Bewegungen</b> (u.a. räumlich, zeitlich, dynamisch)</li> </ul>
<i>Weiteres Inhaltsfeld</i>	<i>Inhaltliche Schwerpunkte</i>
<b>f) Gesundheit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit</b></li> </ul>

### **Bewegungsfelder, Sportbereiche und inhaltliche Kerne<sup>10</sup>**

<i>Leitendes Bewegungsfeld</i>	<i>Inhaltliche Kerne</i>
<b>6) Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik / Tanz, Bewegungskünste</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Tanz</b></li> <li>• <b>Gymnastik</b></li> </ul>
<i>Weiteres Inhaltsfeld</i>	<i>Inhaltliche Kerne</i>
<b>1) Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Formen der Fitnessgymnastik</b></li> <li>• <b>Aerobe Ausdauerfähigkeit</b> in unterschiedlichen Bewegungsbereichen</li> </ul>

### **Kompetenzerwartungen in der Qualifikationsphase<sup>11</sup>**

<b>Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik / Tanz, Bewegungskünste (6) Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen (1)</b>	
<b>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz</b>	
<i>Die Schülerinnen und Schüler können...</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>selbstständig entwickelte stilgebundene und stilungebundene tänzerische Bewegungskompositionen unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein und in der Gruppe variieren und präsentieren,</b></li> <li>• <b>Objekte oder Materialien als Ausgangspunkt des ästhetisch-gestalterischen Bewegungshandelns – insbesondere der Improvisation – nutzen,</b></li> <li>• <b>Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen,</b></li> <li>• <b>sich gesundheitsorientiert individuell im Bereich der Langzeitausdauer (mindestens 30 Minuten) belasten.</b></li> </ul>	
<b>Sachkompetenz</b>	
<i>Die Schülerinnen und Schüler können...</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern,</b></li> <li>• <b>Ausführungs- und Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern.</b></li> </ul>	
<b>Methodenkompetenz</b>	
<i>Die Schülerinnen und Schüler können...</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen,</b></li> <li>• <b>verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung unterscheiden (nachgestalten, umgestalten, neugestalten).</b></li> </ul>	
<b>Urteilskompetenz</b>	
<i>Die Schülerinnen und Schüler können...</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Präsentationen kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen.</b></li> </ul>	

<sup>10</sup> Vgl. MSW NRW 2014, S. 51f.,

<sup>11</sup> Vgl. MSW NRW 2014, S. 44f. 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.

### 1.3.2 Fachdidaktische Begründung der Reihenstruktur

Die Bewegungsfelder *Gestalten, Tanzen, darstellen (6)* und *den Körper wahrnehmen, Bewegungsfähigkeit ausprägen (1)* sowie die Inhaltsfelder *Bewegungsgestaltung (b)* und *Gesundheit (f)*, bieten den SuS im Sportunterricht (durch die Erprobung von Gestaltungsprozessen in und mit Bewegungen und gesundheitsorientierten Fitnesstrainings) die Möglichkeit, ganzheitliche, kognitiv-affektive und sensorische Erfahrungen mit dem eigenen Körper zu machen und so zur Entwicklung und Festigung des eigenen Selbstbildes beizutragen.<sup>12</sup> Einen besonderen Stellenwert bildet hierbei der Unterrichtsgegenstand *Zumba*, der durch seine Kombination aus Tanz und Fitness eine mehrperspektivische Thematisierung im Sportunterricht zulässt und den SuS ermöglicht, sich mit vielfältigen Sinnrichtungen und Motivation reflektiert auf die Bewegung einzulassen. Mithilfe dieser Verknüpfung (Tanz und Fitness) sowie dem Einsatz von moderner, „flotten“ Musik und der hohen kognitiven Anforderung für das Erlernen einer koordinativ anspruchsvollen Bewegung<sup>13</sup>, wird der Monotonie von klassischen, gesundheitsorientierten Ausdauerläufen und „typischer Standardtänze“<sup>14</sup> in Gestaltungsprozessen hier gegengesteuert.<sup>15</sup> Der Unterrichtsgegenstand *Zumba* knüpft somit an die Lebenswirklichkeit der SuS an und stellt eine willkommene Abwechslung innerhalb eines Unterrichtsvorhabens zur Ausdauerschulung und Gestaltung dar. Das Ziel des Unterrichtsvorhabens ist es daher, den SuS ein Lehr-Lern-Arrangement zu bieten, welches ihnen zum einen ermöglicht, ein Grundverständnis für die Entwicklung und Gestaltung von Bewegungskompositionen unter besonderer Berücksichtigung zumbaspezifischer Gestaltungsanforderungen zu erlangen und zum anderen, diese Bewegungskompositionen in einem erfahrungsorientiertem Setting gesundheitsorientiert so umzugestalten, dass sie im fitnessgymnastischen Sinne die aerobe Ausdauerfähigkeit steigern können. Denn das Erreichen einer spezifischen Trainingskompetenz ist, neben der Steigerung der motorischen Leistungsfähigkeit oder der Gesundheitsförderung, „ein grundsätzliches Ziel trainingsbezogener Maßnahmen im Schulsport.“<sup>16</sup> Der unterrichtliche Gegenstand *Zumba* legt dabei ein ganzheitlich methodisches Vorgehen nahe, weil die Besonderheit des Programms darin liegt, unabhängig vom Fitnessstand, persönlichem Hintergrund und Alter sofort in das Training einsteigen zu können und Spaß zu haben.<sup>17</sup> Hierbei wird gemäß dem didaktischen Prinzip „vom Bekannten zum Unbekannten“<sup>18</sup> und „vom Einfachen zum Zusammengesetzten“<sup>19</sup> der Weg über das Nachgestalten, Neugestalten und Umgestalten gegangen<sup>20</sup>, um die Methodenkompetenz der SuS zu fördern und ihre Wahrnehmungs- und Bewegungskompetenz in Bezug auf die eigene und die Bewegung anderer zu erweitern. Die Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz der SuS entwickelt sich dabei von einer gestalterischen zu einer gesundheitsorientierten Auseinandersetzung mit dem Unterrichtsgegenstand. So erscheint es sinnvoll, den SuS zunächst die Möglichkeit zu bieten, die Grundlagen des Zumbas zu erproben, Gestaltungskriterien zu erarbeiten und eigene Bewegungskompositionen zu entwickeln. Diese Bewegungskompositionen sollen anschließend zu einem gemeinsamen Zumbaworkout zusammengeführt, erprobt und unter Berücksichtigung eines gesundheitsorientierten Ausdauertrainings umgestaltet werden. Aus diesem Grund spielen insbesondere die Gestaltungskriterien *Zeit* (Tempo der Bewegung: schnell-langsam)<sup>21</sup> und *Dynamik* (energetische Qualität / Krafteinsatz: Spannung-Entspannung)<sup>22</sup> eine wichtige Rolle im UV. Im Sinne der didaktischen

<sup>12</sup> Vgl. Aschebrock: *Gestalten, Tanzen, Darstellen in Schule und Verein*, 2007, S.7.

<sup>13</sup> Die SuS befinden sich in einem günstigen motorischen Lernalter (16 / 17 Jahre), sodass sie die hohen koordinativen und konditionellen Anforderungen, die *Zumba* mit sich bringt, gut bewältigen können und auch umfangreichere und intensivere Belastungen, z. B. im Bereich der Koordination und Ausdauer, möglich sind.

<sup>14</sup> Bäcker: *Tanzen bildet*, 2008, S.53

<sup>15</sup> Vgl. Lange, 2013, S. 33.

<sup>16</sup> Bashta; Thienes: *Training im Schulsport nach dem subjektiven Belastungsempfinden*, 2010, S.291.

<sup>17</sup> *Zumba®Fitness, LLC (Hrsg.) (2010). Instructor Training Manual. Basic Steps Level 1.*

<sup>18</sup> Kuhn: *Didaktische und pädagogische Aspekte des Sportunterrichts - oder: Hereinspaziert! – Hier erleben sie den ganzen Menschen*, S.26.

<sup>19</sup> Böttcher: *Ropeskipling*, 2002, S. 31.

<sup>20</sup> Bach: *Bewegungsgestaltung. Ein multidimensionales Phänomen*, 2016, S.32.

<sup>21</sup> Theisen: *Tanzgeschichte. Mehrperspektivischer Ansatz*, 2018, S.72.

<sup>22</sup> Ebd., S. 73.

Reduktion und im Hinblick auf die angestrebte Performanz des UVs, wird auf eine Thematisierung der Dimension *Raum* verzichtet. Zum einen sind die koordinativen Anforderungen des Zumbas hoch, sodass die SuS durch eine intensive Raumnutzung überfordert wären (insbesondere, wenn die Bewegungskompositionen zu einem Workout zusammengeführt werden und der gesamte Kurs gemeinsam tanzt), zum anderen würde somit der gesundheitsorientierte Aspekt zur Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit in den Hintergrund rücken, was für dieses UV nicht zielführend wäre. Um eine Erziehung durch Sport zu fördern, sollen die SuS im gesamten UV aus ihrem eigenen Handeln lernen. Probleme müssen erkannt, Lösungsmöglichkeiten gemeinsam erarbeitet, sportliches Handeln hinterfragt und Handlungsmöglichkeiten für ihr weiteres sportliches Tun entwickelt werden.<sup>23</sup> Unter Berücksichtigung der reflektierten Praxis nach Serwe-Pandrick,<sup>24</sup> verknüpfen die SuS hierbei praktische Erfahrungen mit einer kritischen Reflexion und gewinnen dabei eine neue Perspektive auf sich und den Sport.<sup>25</sup> Ein intensives sowie nachhaltiges Lernen wird somit gefördert. Die SuS werden außerdem sukzessive an die eigenverantwortliche Planung und Durchführung eines Zumba Programms im Hinblick auf die Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit herangeführt (Methodenkompetenz), sodass sie schließlich auf der Grundlage ausgewählter Indikatoren (z. B. Gestaltungskriterien, subjektives Belastungsempfinden), Präsentationen kriteriengeleitet beurteilen können (Urteilskompetenz). Nicht zuletzt wird im Sinne eines oberstufengemäßen Sportunterrichts ein Kompetenzzuwachs im Bereich „Sachkompetenz“ angestrebt, indem die SuS sich mit Angeboten der Sportwissenschaft (z. B. Intervalltraining oder Borg-Skala) auseinandersetzen, diese reflektieren und sich somit ein wissenschaftspropädeutisches und interdisziplinäres Handlungswissen aneignen. Somit wird das Unterrichtsvorhaben sowohl dem Erziehungs- als auch dem Qualifizierungsauftrag gerecht.<sup>26</sup> Die SuS erschließen sich den Fitnesstrend Zumba als Teil unserer Bewegungs- und Sportkultur, entwickeln ein Gesundheitsbewusstsein und lernen, verantwortungsvoll mit ihrem eigenen Körper umzugehen und Sport bewusst in eine reflektierte Lebensgestaltung zu integrieren (Doppelauftrag).<sup>27</sup>

## 2. Unterrichtsstunde

### Thema:

Und wo bleibt die Fitness? – individuelle und explorative Umgestaltung der Choreographien in Kleingruppen unter Berücksichtigung von Belastungsnormativen (Belastungsintensität und Belastungsumfang) zur Steigerung der Trainingsbelastung im Zumba

### 2.1 Ziele

#### Kernanliegen:

Die SuS können ein gesundheitsorientiertes Ausdauertraining im Zumba unter Berücksichtigung von Belastungsnormativen als objektive Steuerungsgrößen planen und durchführen, indem sie in Kleingruppen ihre Choreographien mit dem Ziel einer steigenden Trainingsbelastung umgestalten, gemeinsam in Form eines Zumba-Workouts erproben und mit ihrem subjektiven Belastungsempfinden überprüfen

### 2.2 Begründungszusammenhänge

#### 2.2.1 Lernausgangslage

Im Sinne einer angelegten Lernprogression wurden im Laufe des Unterrichtsvorhabens koordinative und kognitive Voraussetzungen für die sechste Unterrichtseinheit geschaffen. Die SuS haben bereits

---

<sup>23</sup> Klingen, Sinnggebung und Bewegungsvorstellung - zwei zentrale Ausgangspunkte des Fertigkeitlernens, 2004.

<sup>24</sup> Serwe-Pandrick: learning by doing and thinking. Zum Unterrichtsprinzip der reflektierten Praxis, 2013.

<sup>25</sup> Ebd.

<sup>26</sup> Vgl. Dreiling & Schweihofen, 2004.

<sup>27</sup> Vgl. MSW NRW, 2014, S. 10).

Elemente des Zumbas erarbeitet und in Kleingruppen<sup>28</sup> eigene Zumba-Choreographien entwickelt, die sich einerseits an allgemeintänzerischen Gestaltungskriterien (hier: Zeit, Dynamik) orientieren, andererseits aber auch zumbaspezifische Anforderungen berücksichtigen (der formale und choreographische Aufbau muss ein Nachmachen durch die anderen SuS ermöglichen, die Grundschritte müssen den Grundrhythmen entsprechen usw.). Die SuS sind somit mit der Choreographie in ihrem Gruppengefüge vertraut. Sie haben des Weiteren ein Zumba-Workout<sup>29</sup> so zusammengestellt, dass sich die Belastungsdichte im Sinne eines extensiven Intervalltrainings verändert, sich also schnellere Songs mit langsameren Songs (lohnende Pausen) abwechseln. Mit Hilfe des anfänglich eingeholten Meinungsbildes<sup>30</sup> zum Thema Zumba im Spannungsfeld zwischen Tanz und Fitness und einer Einschätzung des subjektiven Belastungsempfindens durch die Borg-Skala, haben die SuS hier bereits erfahrungsorientiert reflektiert, dass ihr selbst gestaltetes Workout noch nicht den Ansprüchen einer gesundheitsorientierten Fitnessgymnastik gerecht wird und die Belastungsanforderung gesteigert werden muss. Die Prüfungsstunde knüpft nun an diese Problemstellung an, indem die Belastungsintensität hier durch die Umgestaltung der Choreographien erhöht wird (z. B. durch eine dynamische Ausführung der Bewegungen, die Zunahme von Steppern oder das Einfügen von Sprüngen oder Fitnessvarianten). Die Stunde muss den SuS somit die Möglichkeit bieten, Lösungsmöglichkeiten für die Umgestaltung der Choreographien hinsichtlich einer Steigerung der Belastungsintensität erfahrungsorientiert zu erarbeiten, diese im Sinne der reflection in action zu erproben und bewusst wahrzunehmen, sodass sie ein Bewusstsein für die Wechselbeziehung von Belastungsnormativen und Belastungsempfinden entwickeln. Gleichzeitig nehmen sie wahr, dass das subjektive Belastungsempfinden, trotz objektiv gleicher Belastung, unterschiedlich empfunden wird. Nach der Prüfungsstunde sollen die SuS deshalb eine binnendifferenzierte, individuell „optimale“ Belastungssteuerung erarbeiten.

### 2.2.2 Begründung des didaktischen Schwerpunktes und des methodischen Vorgehens

Das Training nach dem subjektiven Belastungsempfinden stellt im Schulsport unter der Zielsetzung, sich selbst trainieren zu können, eine adäquate Möglichkeit dar, SuS zu sensibilisieren und körperliche Empfindungen bzw. Belastungen bewusst wahrzunehmen. Bei der Planung, Durchführung und Auswertung von Training sind Belastungsnormative unerlässlich und dienen zunächst als objektive Steuerungsgrößen. Hierzu zählen:<sup>31</sup>

- Belastungsumfang: Gesamtmenge der Belastung in einer Trainingseinheit
- Belastungsintensität: Stärke der Trainingsbelastung (z. B. durch Veränderung der Muskelspannung, der Schrittauswahl oder der Bewegungsamplitude)<sup>32</sup>
- Belastungsdauer: Zeit der Belastungseinwirkung
- Belastungsdichte: Zeitliches Verhältnis von Trainingsbelastung und Erholung

Diese Gesamtheit der erfassbaren Einflüsse im Trainingssystem, die auf den Sportler wirken,<sup>33</sup> können jedoch in Abhängigkeit der unterschiedlichen, individuellen Voraussetzungen der Trainierenden zu unterschiedlichen Beanspruchungen führen.<sup>34</sup> Aus dieser Tatsache heraus, ist es unabdingbar, die aus der Trainingsbelastung resultierende Beanspruchung subjektiv zu überprüfen und entsprechend zu

---

<sup>28</sup> Die SuS haben sich hier nach ihren Vorlieben für die Grundrhythmen Salsa, Merengue, Cumbia und Reggaeton selbstständig eingeteilt. Es wurde jedoch von den SuS als auch von der Lehrkraft darauf geachtet, dass leistungsschwächere SuS immer mit leistungsstärkeren SuS in einer Gruppe sind und sich unterstützen, um somit für alle SuS eine tiefgründige Erarbeitung des Unterrichtsgegenstandes und der Erreichung der Lernziele des UVs zu ermöglichen.

<sup>29</sup> Mit Workout ist hier die Summe aller Choreographien gemeint. Durch die Einteilung des Workouts in zwei Blöcke (mit jeweils drei Liedern), konnten die SuS sowohl für Block eins als auch für Block zwei ihr subjektives Belastungsempfinden einschätzen. Diese Einteilung erscheint sinnvoll, da im Sinne der Langzeitausdauerbelastung eine Unterbrechung nach jedem Lied nicht zweckdienlich wäre (vgl. Meyer, 2014), eine Zweiteilung jedoch die spätere Überprüfung und Reflexion der Trainingsbelastung vereinfachen kann (didaktische Reduktion).

<sup>30</sup> Siehe Anhang

<sup>31</sup> Vgl. Baschta & Thienes, 2010.

<sup>32</sup> Vgl. Slomka: Das neue Aerobic-Training, 2013.

<sup>33</sup> Vgl. Olivier, Marschall & Büsch: Grundlagen der Trainingswissenschaft und Lehre, 2008, S. 23.

<sup>34</sup> Ebd.



steuern.<sup>35</sup> Hierfür können Selbsteinschätzungsverfahren herangezogen werden, mit denen das subjektive Belastungsempfinden eingestuft wird (z. B. die Borg-Skala). Im Sinne einer angelegten Lernprogression im Verlauf des Unterrichtsvorhabens, stellt die Prüfungsstunde den nächsten Schritt in Richtung der Entwicklung eines gesundheitsorientierten Tanz-Fitness-Workouts dar. Die SuS haben zu diesem Zeitpunkt der Unterrichtsreihe bereits die Belastungsdichte ihres Zumba-Workouts im Sinne eines gesundheitsorientierten Ausdauertrainings verändert und eine Einstufung ihres subjektiven Belastungsempfindens in die Borg-Skala vorgenommen (vgl. 2.2.1). Da jedoch das subjektive Belastungsempfinden der SuS zu diesem Trainingszeitpunkt noch nicht den eingangs formulierten Erwartungen an das Unterrichtsvorhaben entspricht (Problem- und Erfahrungsorientierung), gilt es nun, die Belastungsanforderungen zunächst objektiv durch die Veränderung anderer Belastungsnormative (z. B. die Belastungsintensität) zu steigern, um anschließend den Lernerfolg zu überprüfen. Da die trainingswissenschaftlichen Inhalte (die Veränderung von ausgewählten Belastungsnormativen als gezieltes belastungsmethodisches Vorgehen sowie der Einsatz und die Reflexion von Selbsteinschätzungsverfahren) auf andere Sportbereiche übertragbar sind, dient der Unterrichtsgegenstand Zumba der exemplarischen Erschließung und kann auch zukünftig für die SuS von Bedeutung sein, da sie „durch den bewussten und reflektierten Umgang mit ihrem eigenen Körper sportlich handlungsfähig bzw. trainingsfähig werden“<sup>36</sup> (Zukunftsbedeutung). Gleichzeitig wird die Unterrichtsstunde dem Doppelauftrag des Schulsports gerecht.

Im Zentrum der Stunde steht deshalb die Umgestaltung der zuvor erarbeiteten Choreographien durch die Veränderung von Belastungsnormativen mit dem Ziel einer steigenden Belastungsanforderung, sodass die SuS langfristig ihre aerobe Ausdauer steigern und gesundheitsorientierte Fitnesstrainings dahingehend eigenständig planen oder umgestalten können. Belastungsnormative (hier insbesondere die Belastungsintensität) als objektive Steuerungsgrößen sollen aus diesem Grund zur Planung und Durchführung von Ausdauertraining (hier: Fitnessgymnastik Zumba) erarbeitet, erprobt und auf Grundlage ihres subjektiven Belastungsempfindens reflektiert werden. Um die SuS mit der Umgestaltung ihrer etwa vierminütigen Choreographie nicht zu überfordern und um den zeitlichen Rahmen der Sportstunde nicht zu überschreiten, wird der Arbeitsauftrag didaktisch reduziert: Die Kleingruppen sollen sich bei der Umgestaltung ihrer Choreographien zunächst auf einen Liedteil (z. B. den Refrain, oder 1-2 Strophen) / Bewegungssequenzen konzentrieren und hier die Trainingsbelastung steigern. Um dem Doppelauftrag des Sportunterrichts gerecht zu werden und die SuS sowohl zum Sport (hier die Umgestaltung der Choreographie hinsichtlich einer steigenden Belastungsanforderung) als auch durch Sport (hier Problemlöse- und Reflexionsfähigkeit) zu erziehen, wird in dieser Unterrichtseinheit ein problemorientierter Unterricht mit reflektierter Praxis nach Serwe-Pandrick<sup>37</sup> verfolgt. Das Problem ist den SuS hier jedoch schon in der Vorstunde durch die „Strategie der Sensibilisierung“<sup>38</sup> bewusst geworden, sodass der Einstieg die Arbeitsergebnisse der letzten Sportstunde aufgreift, in der die SuS ihr subjektives Belastungsempfinden in der Borg-Skala (vgl. M2) eingestuft und reflektiert haben, dass das Zumba-Workout nicht den Ansprüchen eines gesundheitsorientierten Fitnesstrainings gerecht wird. Dieser problem- und schülerorientierte Einstieg stellt die Erfahrungen der SuS in den Fokus und soll die Lernzieltransparenz herstellen, dass die Zumba-Choreographien belastungsintensiver gestaltet werden müssen. Die SuS sollen daraufhin in ihren Kleingruppen explorativ Lösungsmöglichkeiten erarbeiten (induktive Methodenwahl), wie sie ihre Choreographie unter Einbeziehung von Belastungsnormativen mit dem Ziel einer steigenden Belastungsanforderung umgestalten können. Hierbei wird im Vorfeld bewusst auf eine Thematisierung der verschiedenen Möglichkeiten (Steigerung des Belastungsumfanges durch ein doppeltes Tempo oder die Steigerung Belastungsintensität durch intensivere Bewegungsausführung, höhere Bewegungsamplitude, Hinzuziehen von Material, (z. B. Stepper, Hanteln), Fitnessvariationen (z. B. Squats, Jumping Jacks), Sprünge einfügen, Armeinsatz variieren etc.)

---

<sup>35</sup> vgl. Baschta & Thienes, 2010.

<sup>36</sup> Ebd., S.291.

<sup>37</sup> Serwe-Pandrick, 2013, S.103.

<sup>38</sup> Ebd.

verzichtet, da die SuS eigenständig Ideen entwickeln und zum Nachdenken angeregt werden sollen, um so ihre Handlungsfähigkeit zu fördern. Des Weiteren machen die SuS hier neue Bewegungserfahrungen und können gleichzeitig kreativ sein. Dabei soll nicht die Umgestaltung der gesamten Choreographie, sondern vielmehr das Finden von vielfältigen Lösungsmöglichkeiten im Vordergrund stehen. Gleichzeitig findet an dieser Stelle eine Binnendifferenzierung statt, da jede Gruppe über die Bewegungssequenz und die Anzahl von Lösungsmöglichkeiten frei entscheiden kann. Die Lösungsmöglichkeiten werden anschließend von allen Kleingruppen präsentiert und im Sinne der reflection on action nach Serwe-Pandrick von den zuschauenden SuS reflektiert. Um den fachsprachlichen Wortschatz der Lerngruppe zu erweitern und dem wissenschaftspropädeutischen Anspruch des Sportunterrichts in der Sek II gerecht zu werden, wird an dieser Stelle der Begriff *Belastungsnormative* eingeführt und gemeinsam mit den SuS die Merkmale *Intensität, Dauer, Dichte* und *Umfang* in kurzer Form erörtert. Um die neuerworbenen Kenntnisse mit den eigenen Bewegungsideen vernetzen zu können, ordnet die Lerngruppe die Lösungsmöglichkeiten den jeweiligen Normativen an der Tafel zu. Dabei erkennt sie, dass es verschiedene trainingswissenschaftliche Möglichkeiten gibt, die Trainingsbelastung zu steuern, für die heutige Sportstunde aber insbesondere die Merkmale Belastungsintensität und ggfs. Belastungsumfang als Steuerungsmaßnahmen dienen können. Daraus ableitend kann dann der Arbeitsauftrag für diese Stunde formuliert werden: „Gestaltet eure Choreographien durch die Veränderung von Belastungsnormativen so um, dass die Trainingsbelastung erhöht wird.“ Im Sinne der Binnendifferenzierung können leistungsstarke Gruppen die gesamte Choreographie, leistungsschwächere Gruppen hingegen kurze Bewegungssequenzen umgestalten. Je nach Interessenschwerpunkten entscheiden sich die Kleingruppen dabei für verschiedene Merkmale der Belastungssteuerung. Als Minimalziel sollte jedoch jede Gruppe mindestens zwei unterschiedliche Variationen zur Belastungssteuerung erarbeiten und die Choreographie dahingehend umgestalten. Die Grundstruktur soll dabei bestehen bleiben, um den Mitschüler/innen, denen der ursprüngliche Bewegungsablauf bekannt ist, ein späteres Nachmachen zu erleichtern. Durch die Gruppenkonstellation werden die SuS aufgefordert kooperativ miteinander zu arbeiten, um individuelle Lösungsmöglichkeiten entwickeln zu können. Inaktive SuS können ihre Gruppen jedoch ebenso unterstützen, indem sie Ideen einbringen und Tipps für die Umsetzung geben. Im Sinne der Verletzungsprophylaxe greifen Schülergruppen, die sich für den Gebrauch von Steppern oder Kleinhanteln entscheiden, auf Sicherheitskarten (vgl. M3) zurück. Die Lehrkraft übernimmt in dieser Phase eine beratende und motivierende Rolle, steht den SuS bei Fragen zur Seite und gibt ggf. zielführende, individuelle Bewegungshinweise. In einer kurzen Zwischenreflexion erläutern die SuS ihre gemachten Wahrnehmungen hinsichtlich der Umgestaltung ihrer Choreographie und reflektieren ihre entwickelten Lösungen rückblickend auf ihre Funktionalität. Die Belastungsnormative und Lösungsmöglichkeiten, die im Vorfeld auf der Tafel festgehalten wurden, können den SuS hier zur Unterstützung dienen. Durch die Zwischenreflexion sind die SuS dahingehend sensibilisiert, Möglichkeiten von Belastungsnormativen für ihre Zumba-Choreographie und im Anschluss für das Zumba-Workout kritisch zu überprüfen. Die Aufmerksamkeit der SuS wird somit auf den Zusammenhang von Belastungsnormativen und einer Steigerung der Belastungsanforderungen gelenkt, sodass diese im Sinne der reflection in action<sup>39</sup> in einer abschließenden Präsentations- bzw. Erprobungsphase überprüft werden können. An dieser Stelle leiten drei Gruppen<sup>40</sup> ihre umgestalteten Choreographien als Instructoren an, alle aktiven SuS machen die Choreographien nach. Die Lehrkraft übernimmt mit Blick auf die Reflexionsphase eine beobachtende Rolle und gibt ggf. Bewegungskorrekturen. Im Anschluss an den „Trainingsblock“ stufen die SuS ihr subjektives Belastungsempfinden erneut in der Borg-Skala ein und reflektieren abschließend ihren eigenen Lerngewinn unter Berücksichtigung der Umgestaltung einer Zumba-Choreographie in ein gesundheitsorientiertes Fitness-Workout. Es wird erwartet, dass die subjektiven Belastungswerte durch die Steigerung der Trainingsbelastung im

---

<sup>39</sup>Ebd.

<sup>40</sup> Da es sich hierbei nicht um eine Doppelstunde handelt, können nur drei Gruppen ihre Choreographien anleiten. Das Fitness-Workout, das normalerweise knapp 30 Minuten geht, kann und muss aus didaktischen Gründen an dieser Stelle nur exemplarisch in einem „Trainingsblock angerissen“ werden.

Vergleich zur Vorstunde gestiegen sind. Die SuS können somit das veränderte Belastungsempfinden mit den von ihnen veränderten Belastungsnormativen in Zusammenhang bringen, erfahren jedoch auch, dass trotz objektiv gleicher Belastung die subjektive Beanspruchung innerhalb der Lerngruppe unterschiedlich empfunden wird. Somit kann hier eine Transparenz zur nächsten Stunde hergestellt werden (Wie kann ich die Trainingsbelastung so steuern, dass ich mich individuell, „optimal“ belaste?) Als didaktische Reserve dient an dieser Stelle ein Cool Down.<sup>41</sup>

### 2.2.3 Erwartete Lernschwierigkeiten und Handlungsalternativen

Die Gruppen beherrschen ihre Choreographie und können diese problemlos in einem Workout anleiten. Aufgrund von Krankheit, haben jedoch zwei Schülerinnen in der letzten Stunde gefehlt, sodass sie gegebenenfalls Probleme in der choreographischen Abfolge haben. Hier müssen bewegungsunsichere Gruppenmitglieder bei der Umgestaltung und Präsentation der Choreographien unterstützt werden. Dies wird gewährleistet, indem bewegungssichere SuS als Vorbild dienen und der formale Aufbau während der Erarbeitungs- und Präsentationsphase dementsprechend gestaltet ist (sichere SuS stehen vorne, unsichere SuS weiter hinten, damit sie abgucken können). Des Weiteren kann hier eine Binnendifferenzierung erfolgen, indem die koordinativen Anforderungen für diese SuS oder Gruppen reduziert werden (beispielsweise können hier Armbewegungen weggelassen und nur die Schritte dynamischer ausgeführt werden etc.) Die Lehrkraft berät die SuS dahingehend jedoch nur, falls starke Probleme auftreten sollten und die SuS nicht selbstständig auf (reduzierte /umsetzbare) Lösungsmöglichkeiten kommen. Des Weiteren könnte die Gefahr bestehen, dass die SuS dazu neigen ihre Choreographie in der Erarbeitungsphase komplett umgestalten zu wollen und die Zeit nicht ausreichend ist. Hier muss die Lehrkraft die SuS darauf hinweisen, dass die Umgestaltung einzelner Bewegungssequenzen sowie die Erarbeitung von zwei bis drei Varianten/Möglichkeiten ausreichend ist, da sie später für alle SuS durchführbar sein sollte. Mit Empathie, Impulsen und ggfs. Tipps, versucht die Lehrkraft die SuS hier zu unterstützen. Weitere Schwierigkeiten können beim Einsatz der Musik auftreten. Das Unterrichtsvorhaben ist so angelegt, dass jede Kleingruppe eine Choreographie zu einem anderen Song gestaltet, um schließlich alle Lieder zu einem Workout zu verbinden. Dies setzt voraus, dass jede SuS-Gruppe selbstständig für das Abspielen ihrer Musik verantwortlich ist und somit Medien, wie Handys und kleine Soundboxen vorhanden. Trotz gewissenhafter Organisation der SuS in vergangenen Stunden, kann es dennoch passieren, dass Gruppen in dieser Unterrichtsstunde keine Musikquellen zur Verfügung haben. Für diesen Fall hat die Lehrkraft alle Lieder auf einer CD und ihrem Handy und stellt diese sowie eine weitere Musikbox und einen CD-Player bereit.

---

<sup>41</sup> Im Rahmen einer Doppelstunde wird mehr Zeit und Aufmerksamkeit auf die Abkühlphase gelegt. Bspw. leiten dann immer zwei SuS das funktionelle Cool down an und bekommen ein kriteriengeleitetes Feedback, um im Sinne der Umsetzung selbstständig entwickelter Programme zur funktionellen Dehnung und Entspannung die BWK zu fördern. Um das Kernanliegen in dieser Sportstunde erreichen zu können, muss diese Unterrichtsphase auf Kosten der Funktionalität hier als didaktische Reserve dienen.

## 2.3 Verlaufsplan

Lehrschritte / Lehrformen, Intention und Aktivität der Lehrkraft	Inhaltsaspekte	Lernschritte / Lernformen, Intendiertes Schülerverhalten	Organisation
<b>Einstieg<sup>42</sup> &amp; Hinführung zur Problematisierung</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Begrüßung, Vorstellung der Gäste</li> <li>- Wiederholung der letzten Stunde</li> <li>- Überleitung zur Problemfrage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reaktivierung des Vorwissens</li> <li>- Anspruch an Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit der Fitness (hier: Ausdauerfähigkeit) beim Zumba konnte bisher nicht erfüllt werden</li> <li>- Problem- und Schülerorientierung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Die SuS greifen das Problem der letzten Stunde auf und beschreiben, dass ihr Zumba-Workout noch nicht den Ansprüchen einer gesundheitsorientierten Fitnessgymnastik gerecht wird und die Belastungsanforderung gesteigert werden muss.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Plenum</li> <li>- Sitzkreis</li> <li>- Plakat M1</li> <li>- Plakat M2</li> </ul>
<b>Problematisierung &amp; Exploration</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- L.: gibt Aufgabenstellung: „Erprobt Möglichkeiten, mit denen ihr die Belastungsanforderung eurer Choreographie steigern könnt.“</li> <li>- L. beobachtet Ablauf der explorativen Phase</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Finden von Lösungsmöglichkeiten, mit denen die Choreographie belastungsintensiver umgestaltet werden kann</li> <li>- problemorientierte Aufgabenstellung</li> <li>- Binnendifferenzierung durch Interessenschwerpunkt</li> <li>- Erfahrungsorientierte Entwicklung von Lösungsmöglichkeiten fördert bewusstes, selbstständiges Lernen</li> <li>- Förderung der Kooperations- und Kommunikationsfähigkeit</li> <li>- Erhöhung der Schüleraktivität</li> <li>- gesundheitsorientierte sowie gestaltungsbezogene Handlungskompetenzen werden entwickelt</li> <li>- Transparenz über Zielsetzung wird gegeben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- SuS finden / erproben für eine kurze Bewegungssequenz ihrer Choreographie Lösungsmöglichkeiten, wie sie die Belastungsanforderung steigern können</li> <li>- SuS erfahren aus ihrem Handeln Lösungsmöglichkeiten</li> <li>- machen „unbewusst“ Erfahrungen mit objektiven Belastungsnormative</li> <li>- SuS kommunizieren und kooperieren miteinander</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 5 Kleingruppen</li> <li>- Musik</li> <li>- Hütchen</li> </ul>
<b>Reflexion</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- L. organisiert Ergebnissicherung</li> <li>- Mögliche Impulse durch L.: „Welche Lösungsmöglichkeiten hat die Gruppe genutzt; welche Merkmale würdet ihr als positiv hervorheben und warum; Julia, die Gruppe 1 hat sich für Möglichkeit XY entschieden, wo siehst du Vor- und Nachteile im Hinblick auf eure Choreographie etc.“</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Präsentation aller Gruppen</li> <li>- Reflection on action</li> <li>- Erarbeitung und Kategorisierung von Belastungsnormativen als objektive Steuerungsgrößen von Training</li> <li>- Verknüpfung von objektiven Belastungsnormativen und gefunden Lösungsmöglichkeiten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alle Gruppen präsentieren</li> <li>- SuS reflektieren individuelle Lösungsmöglichkeiten der Gruppen</li> <li>- SuS ordnen gefundene Lösungsmöglichkeiten den objektiven Belastungsnormativen zu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Plenum</li> <li>- Stehkreis</li> <li>- Tafel</li> <li>- Musik</li> </ul>

<sup>42</sup> Es handelt sich hierbei um einen 60minütigen UB von 90 Minuten. Die Erwärmung hat bereits im ersten Teil der Doppelstunde stattgefunden.

- L. leitet zur Erarbeitungsphase über			
<b>Erarbeitungsphase</b>			
L. organisiert Erarbeitungsphase, beobachtet und unterstützt ggfs.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Umgestaltung von Bewegungssequenzen (oder gesamte Choreographie) im Hinblick auf das Einbauen von Möglichkeiten der Belastungsnormative als Steuerungsgrößen für eine steigende Belastungsanforderung</li> <li>- Binnendifferenzierung durch individuelle Lösungsmöglichkeiten</li> <li>- Förderung der BWK und MK</li> <li>- Förderung der Kooperations- und Kommunikationsfähigkeit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Die SuS gestalten ihre Choreographie unter Einbeziehung von Belastungsnormativen so um, dass die Belastungsanforderung gesteigert wird.</li> <li>- bereits reflektierte Lösungsmöglichkeiten können dabei verwendet werden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kleingruppen</li> <li>- Musik</li> </ul>
<b>Zwischenreflexion</b>			
- L organisiert Reflexionsphase	- Reflection on action	- Die SuS erläutern ihre Wahrnehmungen und reflektieren Lösungen rückblickend auf ihre Funktionalität	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sitzkreis</li> <li>- Tafel</li> </ul>
<b>Präsentation / Erprobung</b>			
L. beobachtet korrigiert ggfs. Bewegungsausführung (um Verletzungen vorzubeugen)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- drei Gruppen leiten ihre Choreographien in einem Workout an</li> <li>- SuS führen ein verkürztes Zumba-Workout durch</li> <li>- reflection in action</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Die SuS führen ein verkürztes Workout durch</li> <li>- SuS reflektieren während der Durchführung den Zusammenhang von Belastungsnormative und Belastungsanforderung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Plenum</li> <li>- Musik</li> </ul>
<b>Abschlussreflexion</b>			
L. leitet Abschlussreflexion: „Alex, was nimmst du aus der Stunde mit; Laura, wie schätzt du für dich selbst den Lerngewinn ein etc.“	<ul style="list-style-type: none"> <li>- erneute Skalierung des subjektiven Belastungsempfindens</li> <li>- Überprüfung der Progression</li> <li>Bewusstseinsherstellung für den Einsatz von belastungsnormative für ein gesundheitsorientiertes Ausdauertraining</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Die SuS skalieren ihr subjektives Belastungsempfinden erneut in der Borg-Skala ein</li> <li>- reflektieren abschließend ihren eigenen Lerngewinn unter Berücksichtigung der Umgestaltung einer Zumba- Choreographie in ein gesundheitsorientiertes Fitness-Workout.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Plenum</li> <li>- Sitzkreis</li> <li>- Plakat M2</li> </ul>

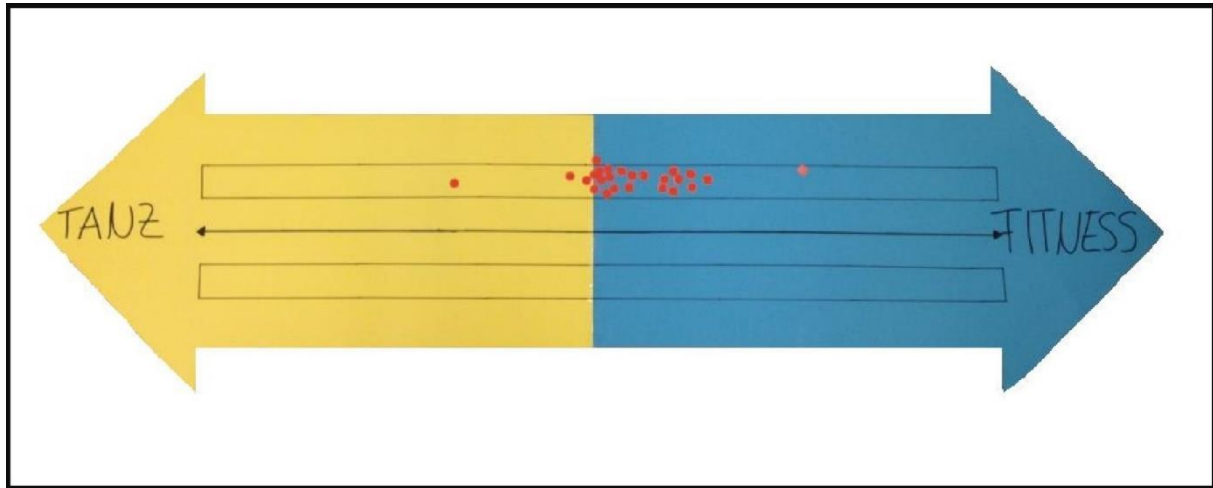
### 3. Literaturverzeichnis

- Aschebrock, H; Pack, R.: Gestalten, Tanzen, Darstellen in Schule und Verein, Aachen 2007.
- Bach, Ingrid; Nickel, Frank: Bewegungsgestaltung. Ein multidimensionales Phänomen, Bonn 2016.
- Bäcker, M: Tanzen bildet?!, Leipzig, 2008.
- Baschta, M. & Thienes, G. (2010). Training im Schulsport nach dem subjektiven Belastungsempfinden. In Sportunterricht, 59 (10), 290-295.
- Böttcher, Henner: Rope Skipping, Aachen 2002.
- Dreiling, N. & Schweihofen, C. (2004). Schulsport 11-13. Praxis und Theorie aus dem Blickwinkel gymnasialer Leistungsanforderung. In N. Dreiling & C. Schweihofen (Hrsg.), Praxis und Theorie verbinden: Schulsport 11-13. Ein Sammelband der Zeitschrift Sportpädagogik. Seelze. 2-7.
- Klingen, P. (2004). Sinnggebung und Bewegungsvorstellung - zwei zentrale Ausgangspunkte des Fertigkeitenslernens. Sportunterricht, 53 (6).
- Kuhn, Peter: „Didaktische und pädagogische Aspekte des Sportunterrichts - oder: Hereinspaziert! – Hier erleben sie den ganzen Menschen!“. Bayreuth, <http://fssport.de/texte/Gesamtkonzept.pdf>, 01.06.2020.
- Lange H: Fitness im Schulsport, Aachen, 2013.
- Lange, H. & Sinning, S. (Hrsg.) (2012). Handbuch Sportdidaktik. 2., durchgesehene Aufl. Balingen: Spitta.
- Ministerium für Schule und Weiterbildung NRW (2014). Kernlehrplan für die Sekundarstufe II Gymnasium/Gesamtschule in Nordrhein-Westfalen - Sport. Düsseldorf.
- Olivier, N., Marschall, F., & Büsch, D. (2008). Grundlagen der Trainingswissenschaft und Lehre. Schorndorf: Hofmann.
- Serwe-Pandrick, E. (2013). Learning by doing and thinking? Zum Unterrichtsprinzip der „reflektierten Praxis“. Sportunterricht, 62 (4), S. 100-106.
- Slomka, G., Haberlandt, A., Harvey, Ch. & Michels-Plum, C. (2013). Das neue AerobicTraining. Meyer & Meyer Verlag: Aachen.
- Theisen, C.: Tanzgeschichte. Mehrperspektivischer Ansatz, Koblenz, 2018.

### 4. Anhang

- M 1: Erwartungen der SuS an das Zumba-Unterrichtsvorhaben (Plakat)
- M 2: Borg-Skala (Plakat)
- M 3: Sicherheitskarten
- M 4: Arbeitsauftrag für passive SuS
- M5: Voraussichtliche Ergebnisse in der Explorations- und Erarbeitungsphase

**M1:** Erwartungen der SuS an das Zumba- Unterrichtsvorhaben (Plakat)



**M 2:** Borg-Skala (Plakat)

**Borg Skala**

Einschätzung des subjektiven Belastungsempfindens

1. Messung	Skalenwert	Ankerbegriff	2. Messung
	6	Keinerlei Anstrengung	
●	7		
●●●	8	Extrem leicht	
●●●●●●	9	Sehr leicht	
●●●●●●●●	10		
●●●●●	11	leicht	
●●●	12		
	13	Etwas anstrengend	
	14		
	15	anstrengend	
	16		
	17	Sehr anstrengend	
	18		
	19	Extrem anstrengend	
	20		

### Sicherheitshinweise für den Gebrauch von Steppern

1. Setze bei jedem Schritt den Fuß ganz auf die Stufe und achte darauf, dass der Fuß in keiner Weise über den Rand hinausragt.
2. Vermeide Bewegungen, bei denen du das Gerät nach vorne unten verlässt.
3. Sprünge auf das Gerät sind erlaubt, Sprünge herunter nicht!



### Sicherheitshinweise für den Gebrauch von Hanteln

1. Überstrecke die Arme nicht!
2. Die Armbewegungen müssen langsam und kontrolliert ausgeführt werden.





**Arbeitsauftrag für passive SUS**

- 1. Bringe deine Ideen in den Gesprächsphasen mit ein.**
- 2. Unterstütze deine Gruppe bei der Umgestaltung eurer Choreographie, indem du ihnen Tipps bei der Umsetzung gibst.**
- 3. Deine Gruppe arbeitet mit Hanteln oder Steppern? Achte stets auf die richtige Bewegungsausführung (siehe Sicherheitskarte) und korrigiere deine Mitschüler/innen ggf.**



**M5: Voraussichtliche Ergebnisse in der Explorations- und Erarbeitungsphase**

**Belastungsnormative**

Belastungsumfang:

- doppeltes Tempo / Gesamtmenge der Belastung erhöhen

Belastungsintensität:

- intensivere Bewegungsausführung - höhere Bewegungsamplitude - Hinzuziehen von Material (z. B. Stepper, Hanteln) - Fitnessvariationen (z. B. Squats, Jumping Jacks) - Sprünge einfügen - Armeinsatz variieren