

Britta Wölfer
Lehramtsanwärterin
Ausbildungsseminar Verden

Unterrichtsentwurf

anlässlich eines Protokollbesuchs

gemäß der DB 4 zu §11 zur PVO-Lehr II in der Fassung vom 15.6.1993

Fach: Sport
Datum: 17. Oktober 2000
Zeit: 9.55 bis 10.40 Uhr
Klasse: 4d
Fachlehrer:
Fachseminarleiter:
Pädagogikseminarleiterin:

Thema der Unterrichtseinheit:

Balancieren auf Gerätearrangements

Thema der Unterrichtsstunde:

Balancieren auf stabilen und labilen Gerätearrangements

Stellung der Stunde in der Unterrichtseinheit:

- Balancieren auf stabilen Gerätearrangements (1 Stunde)
- *Balancieren auf stabilen und labilen Gerätearrangements* (1 Stunde)
- Gestalten und Erproben eines selbst gestalteten Balancierparcours (1 Stunde)

1. Zielsetzung

Grobziel:

Die Schüler* sollen an den verschiedenen Stationen ihre Balancierfähigkeit verbessern.

Feinziele:

- Die Schüler sollen ihr Gegenstandsgleichgewicht schulen, indem sie beim Aufwärmspiel ein Reissäckchen auf dem Kopf balancieren.
- Die Schüler sollen an Station 1 ihre Balancierfähigkeit im Bereich des dynamischen und/oder statischen Gleichgewichts auf labiler Unterstützungsfläche verbessern, indem sie die aufgelegte Bank überqueren bzw. sich mit einem Partner jeweils an den gegenüberliegenden Enden platzieren und wippen.
- Die Schüler sollen an den Station 2, 3 und 5 ihre Balancierfähigkeit im Bereich des dynamischen Gleichgewichts auf stabiler Unterstützungsfläche - und bei Station 5 zusätzlich in größerer Höhe - verbessern, indem sie die Reckstange, den Schwebebalken oder die Bänke überqueren.
- Die Schüler sollen an Station 4 ihre Balancierfähigkeit im Bereich des dynamischen Gleichgewichts auf labiler Unterstützungsfläche verbessern, indem sie die Bank überqueren.
- Die Schüler sollen beim Erproben der Stationen herausfinden, dass das Balancieren auf labilen, schmalen und hohen Geräten relativ schwer ist und dies im Abschlussgespräch verbalisieren.
- Die Schüler sollen ihre Kreativität schulen, indem sie selbst Möglichkeiten finden, die das Überqueren der Gerätearrangements erschweren.
- Die Schüler sollen ihre Selbstständigkeit erweitern, indem sie die Stationen weitgehend selbstständig nach Plan aufbauen und wieder abbauen.

* Aus Gründen der sprachlichen Flüssigkeit und der grammatikalischen Richtigkeit werde ich im weiteren Verlauf in der Regel die männliche Nennform verwenden. Dies soll jedoch nicht als Diskriminierung der weiblichen Form missverstanden werden.

2. Bedingungsanalyse

2.1.1 Allgemeine Lernausgangslage der Schüler

Von September 1999 bis April 2000 erteilte ich in der damaligen Klasse 3b eigenverantwortlichen Sportunterricht, der zwei Wochenstunden umfasste. Nach einer Pause unterrichte ich nun seit August 2000 wieder zwei Wochenstunden Sport in dieser nunmehr 4. Klasse. Von den 23 Schülern sind 12 weiblichen und 11 männlichen Geschlechts. Das kalendarische Alter liegt zwischen 8,10 und 11,1 Jahren. Nach Winter (in: Meinel/Schnabel 1998, S. 274 ff) befinden sich die Schüler demnach in der sogenannten Phase des frühen Schulkindalters, die sich besonders durch großen Bewegungsdrang und große Bewegungsbereitschaft von Seiten der Schüler auszeichnet. Diese Merkmale sind auch bei den Schülern der Klasse 4b wiederzufinden. Sie nehmen motiviert am Sportunterricht teil und sind gerne bereit, neue Bewegungsaufgaben auszuprobieren. Besonders beliebt sind offene Bewegungsangebote, bei denen an und mit Geräten individuelle Erfahrungen gesammelt, sowie eigene Bewegungslösungen gefunden und ausprobiert werden können.

Die sportbezogenen Leistungen der Klasse sind heterogen, können aber durch Differenzierungsmaßnahmen (z. B. individuelle Hilfestellungen, zusätzliche oder schwierigere Bewegungsaufgaben) gut ausgeglichen werden.

Im Bereich der Bewegungskoordination fällt besonders Matthias auf. Seine Bewegungen sind ungenau und scheinen ungesteuert, nicht fließend. Er wurde bereits motopädisch behandelt, so dass eine Verbesserung herbeigeführt werden konnte. Die Übungsstunden wurden jedoch auf Vorschlag der Motopädin eingestellt, da durch eine weitere Behandlung die noch bestehenden Defizite nicht ausgeglichen werden können.

J. hat Probleme mit seinen Ohren, die sich dadurch äußern, dass er zeitweise schlecht hört. Bei der Erteilung von Arbeitsanweisungen ist daher auf Blickkontakt zu ihm zu achten. Außerdem kann er momentan aufgrund eines Gipsarms nicht am Sportunterricht teilnehmen. Er „assistiert“ mir, indem er kleine, ihm zugeteilte Aufgaben übernimmt. Dabei zeigt er viel Freude.

Das Arbeitsverhalten der Klasse ist im allgemeinen als positiv zu bezeichnen. Die Schüler halten sich sowohl in Gesprächs- als auch in Bewegungsphasen meistens an die vereinbarten Regeln. Arbeitsanweisungen befolgen sie zuverlässig und zeigen ein hohes Maß an Selbstständigkeit, indem sie auch aufwendige Gerätearrangements nach Geräteplan ohne Hilfe des Lehrers aufbauen. Als Arbeitsformen sind den Schülern Stationsbetrieb mit fester und freier Zuordnung, Riegenturnen und Stationslernen im Kreisdurchlauf bekannt.

Die Selbstständigkeit und ein auffallend gutes Sozialverhalten der Schüler tragen zu einer angenehmen und produktiven Arbeitsatmosphäre bei.

2.1.2 Spezielle Lernausgangslage der Schüler

Die Schüler haben neben den außerschulischen Balanciersituationen schon einige Bewegungserfahrungen in diesem Bereich während der vergangenen Schuljahre gesammelt. Dabei fanden die drei Bereiche des Gleichgewichts etwa gleiche Beachtung. Das Gegenstandsgleichgewicht kam besonders bei Staffeln zum tragen, bei denen es galt, einen Gegenstand auf dem Kopf zu balancieren. Das statische Gleichgewicht wurde unter anderem bei akrobatischen Übungen mit dem Partner oder in der Kleingruppe trainiert (z.B. Figuren darstellen), während das dynamische Gleichgewicht hauptsächlich an Gerätearrangements von zumeist geringer Höhe erprobt und verbessert wurde. Es zeigte sich, dass das Gegenstandsgleichgewicht bei den meisten Schülern schon recht gut ausgeprägt ist. Bei den beiden anderen Arten, besonders in Verbindung mit labilen Unterstützungsflächen, ist die Bewegungsausführung der Schüler hingegen sehr unterschiedlich. Während A., S., D., K. und C. schon große Sicherheit in diesen Bereichen zeigen, überqueren besonders J., L., B. und M. selbst stabile Geräteaufbauten noch unsicher.

Die Organisation der geplanten Stunde mit freier Bewegungszeit, Aufwärmspiel, Stationsaufbau nach Plan, Stationsarbeit, Abschlußgespräch und eventuellem Abschlußspiel ist den Schülern bereits vertraut.

2.2 Sachanalyse

„Die Gleichgewichtsfähigkeit ist eine spezifische Leistungsdisposition des Menschen im Sinne von verfestigten Verlaufsqualitäten des Haltens oder schnellen Wiederherstellens des Gleichgewichts bei wechselnden Umweltbedingungen.“¹

Man unterscheidet drei Arten des Gleichgewichts²:

1. Das statische Gleichgewicht ist die Fähigkeit, eine bestimmte Stellung des Körpers beizubehalten.
2. Unter dynamischem Gleichgewicht versteht man die Gleichgewichtserhaltung des Körpers während der Bewegung.
3. Das Gegenstandsgleichgewicht ist die Fähigkeit, einen Gegenstand im Gleichgewicht zu halten.

¹ zitiert nach Graf/Hirtz in Röthing/GröBing, 1993, S. 97

² angelehnt an Liebisch/Dannhauer in: Tips und Tops für eine ganzheitliche Bewegungsförderung im Grundschulalter, 1995, S. 162

Die Gleichgewichtserhaltung wird beeinflusst durch:

- breiten/schmalen Untergrund
- stabilen/labilen Untergrund
- geringe Höhe/große Höhe
- Art der Fortbewegung
- Hinzunahme von Hindernissen
- Koppelung zweier Arten von Gleichgewicht
- Schließen der Augen

3. Didaktische Entscheidungen

In der Phase des frühen Schulkindalters, in der sich die Schüler gerade befinden (s. 2.1.1), sind Kinder, was die Verbesserung der koordinativen Leistungen und somit der Balancierfähigkeit betrifft, besonders lernfähig. Diese Chance möchte ich nutzen, da entsprechende Lernvorgänge im späteren Lebensalter oft erhebliche Schwierigkeiten bereiten und in manchen Fällen nicht mehr nachzuholen sind. Die im Grundschulalter erworbenen koordinativen Fähigkeiten sind von großer Bedeutung für Bewegungshandlungen im gesamten späteren Leben und können zudem helfen, unfallträchtige Situationen, wie zum Beispiel stolpern, zu meistern. Der Fähigkeit zur Gleichgewichtserhaltung kommt in diesem Zusammenhang eine besondere Bedeutung zu, da sie die Grundlage zur Entwicklung aller anderen Basiskompetenzen bildet. Wenn es den Schülern nicht oder nur schwer möglich ist ihr Gleichgewicht zu halten, sind sie auch nicht fähig, schnell und wirkungsvoll zu reagieren oder sich zu bewegen, da jede Gewichtsverlagerung ein Wiederherstellen des Gleichgewichts verlangt. Die geplante Stunde bietet den Schülern eine große Vielfalt an Balanciersituationen, bei denen sie die entsprechende Kompetenz verbessern können. Das zusätzlich angebotene Material und die Bewegungsaufgaben erweitern dabei den Schülern die Bandbreite möglicher Erfahrungen und bieten zudem die Möglichkeit, an ihre unterschiedlichen Vorerfahrungen und Leistungen anzuknüpfen. Da die Schüler die Art der Stationsbewältigung entsprechend ihren Fähigkeiten selbst wählen können, stellen sich bei ihnen selbstverursachte Erfolgserlebnisse ein, die nicht nur die Motivation steigern, sondern auch zu einer positiven Identitätsentwicklung beitragen können.

Die geplante Stunde ermöglicht den Schülern neben einer Vertiefung der in den vergangenen Jahren bereits erworbene Basis zur Balancierfähigkeit auch eine Erweiterung ihres

selbsttätigen und selbständigen Handelns. Beide Eigenschaften sind für die Bewältigung ihres (Schul-)Alltags von Bedeutung und kommen beim Stationsauf- und Abbau sowie der Stationsarbeit zur Geltung. Weiterhin werden hierbei auch die Kompetenzen „Zusammenarbeit“, „gegenseitiges Helfen“ und „Vertrauen-Können-In-Andere“ vertieft. Obwohl die genannten Eigenschaften bei den Schülern meiner Lerngruppe schon relativ gut ausgeprägt sind, halte ich es für sinnvoll, weiterhin Situationen, die diese Kompetenzen fordern, herbeizuführen, um das positive Verhalten weiter „auszupfeilen“ und einzuschleifen. Schließlich sei noch anzumerken, dass die Niedersächsischen Rahmenrichtlinien für das Fach Sport für die ersten beiden Schuljahre eine grundlegende Entwicklung der Balancierfähigkeit fordern. Im dritten und vierten Schuljahr soll die genannte Fähigkeit, die hier dem Lernfeld „Geräteturnen“ zugeordnet ist, weiter vertieft werden.

4. Methodische Entscheidungen

Der Unterricht beginnt mit der freien Bewegungszeit. Sie dient dazu, die unterschiedlichen Umziehzeiten der Schüler auszugleichen und ihren ersten Bewegungsdrang zu stillen. In dieser Phase nehmen sich die Schüler selbst Materialien aus den Schränken, um sich damit zu beschäftigen. So lernen sie nicht nur unterschiedliche Materialien kennen, sondern nutzen diese gleichzeitig zur Erwärmung. Ein Pfiff meinerseits beendet die Bewegungszeit. Er dient für die Schüler als Signal, die Materialien fortzuräumen und sich im Sitzkreis zu sammeln. Der Anfangs- sowie der Endsitzkreis sind feste Rituale, die den Schülern den eigentlichen Stundenanfang bzw. das eigentliche Stundenende signalisieren. Ich habe diese Organisationsform gewählt, weil sie neben der Unterstützung des Gruppengefühls, eine gute Grundlage für gemeinsame Besprechungen bildet. Der Blickkontakt untereinander ist optimal und auch besonders für Jonas wichtig (vergl. 2.1.1).

Nach der Begrüßung und der Bekanntgabe des Stundenthemas erfolgt das Spiel „Reissack-Rennen“, das zur Einstimmung auf den Unterricht dient.

Anschließend werde ich im Sitzkreis den Aufbau der Stationen organisieren. Gerätekarten werden an bereits festgelegte Schülergruppen ausgeteilt. Die Gruppen sind nach Freundschaften zusammengestellt und bestehen jeweils über einen längeren Zeitraum. Dadurch spare ich nicht nur bei der Gruppeneinteilung Zeit, sondern auch beim Stationsaufbau, da die Schüler sich mit der Zeit aufeinander einspielen. Mit Hilfe eines Hallenplans werden die Stationen aufgebaut. Gerätekarten und Hallenplan sind den Schülern vertraut und bedürfen keiner weiteren Erläuterungen. Beim Stationsaufbau werde ich mithelfen und den sach- und sicherheitsgerechten Aufbau kontrollieren.

Für die Stationsarbeit bekommen die Schüler den Auftrag, darauf zu achten, welche der Geräteaufbauten eher leicht und welche eher schwer zu bewältigen sind. Außerdem soll ausprobiert werden, wodurch das Überqueren der Geräte erleichtert bzw. erschwert werden kann (z.B. Hilfe durch Handreichen, Arme ausstrecken zum Ausbalancieren, Balancieren von Gegenständen, geschlossene Augen, Standwaage, Drehungen, Hüpfen, etc.). Falls sich in der Übungsphase zeigt, dass die Schüler keine Ideen für leichtere und schwerere Überquerungstechniken haben, werde ich Bildkarten (s. Anhang) als Anregung in den einzelnen Gruppen zeigen.

Ich habe mich für das Stationslernen entschieden, weil immer relativ viele Schüler zur gleichen Zeit üben können, so dass eine große Anzahl an Bewegungswiederholungen für jeden möglich ist. Des Weiteren kann jeder sein eigenes Lerntempo wählen. Da immer mehrere Schüler an einer Station zusammenarbeiten, können schwächere Schüler von den anderen, zum Beispiel durch Handreichen, unterstützt werden. Explizite Differenzierungsmaßnahmen sind in dieser Stunde nicht notwendig, da durch den relativ freien Arbeitsauftrag jeder Schüler entsprechend seiner Vorerfahrungen und Leistungen handeln kann und die Möglichkeit für eigene Bewältigungstechniken jedem offen bleibt.

In dieser Stunde ziehe ich das Stationslernen in festen Gruppen mit festgelegten Bewegungszeiten pro Station dem Stationslernen mit freier Zuordnung und begrenzter Personenzahl vor, weil die einzelnen Stationen so eingerichtet sind, dass jeweils verschiedene Arten des motorischen Gleichgewichts angesprochen werden und die Höhe variiert. Könnten die Schüler frei wählen, wäre ein Durchlaufen aller Stationen unter Umständen nicht gewährleistet, so dass wichtige Erfahrungen nicht gesammelt würden. Da jeder Schüler alle Stationen ausprobieren wird, habe ich die Stationen, bei denen aufgrund größerer Höhe keine Hilfestellung durch Handreichen möglich ist, mit relativ großen Auftrittflächen versehen, um auch den unsichereren Schülern (vergl. 2.1) die Bewältigung zu ermöglichen.

Insgesamt habe ich fünf Stationen gewählt, um einerseits eine möglichst große Bewegungszahl für jeden Schüler anzustreben und ihnen andererseits genügend Zeit an jeder Station zu lassen. Bei mehreren Stationen müsste schneller gewechselt werden, so dass nicht genügend Zeit bleiben würde, die Station zunächst auszuprobieren und anschließend noch einmal in einer anderen Variante, unter Berücksichtigung des Arbeitsauftrags, auszuprobieren.

Während der Stationsarbeit werde ich besonders die unter 2.1 genannten Schüler beobachten, denen das Balancieren noch schwer fällt. Bei Bedarf werde ich sie durch Zureden versuchen zu ermutigen und auch meine Hilfe durch Handreichen anbieten.

J. wird während der Stationsarbeit die Zeit stoppen und nach jeweils drei Minuten den Stationswechsel mit dem Tamburin signalisieren.

Für das Abschlussgespräch treffen wir uns wieder im Sitzkreis. Es soll erarbeitet werden, warum einige Stationen schwieriger zu bewältigen waren als andere (z.B. labile Unterstützungsfläche, große Höhe, schmale Auftrittfläche) und wodurch die Bewältigung erschwert bzw. erleichtert werden konnte. Zur Demonstration und als Anregung für die nächste Stunde demonstrieren einige Schüler die gefundenen Techniken.

Den gemeinsamen Abschluss der Stunde bilden, je nach Zeitverbleib, die Übungen 1, 2 und 3 (siehe Anhang).

5. Geplanter Unterrichtsverlauf

Zeit	Unterrichtsgeschehen	Arbeits-, Sozial- und Organisationsformen	Medien
9.55	LAn holt Ss aus der Klasse ab, SS ziehen sich um. Freies Bewegen in der Halle	Einzel-, Partner-, Gruppenarbeit	Materialien aus dem Schrank
10.02	<u>Einstimmung und Vorbereitung:</u> Sammeln im Sitzkreis, Begrüßung und Bekanntgabe des Stundenthemas. Reissack-Rennen	Sitzkreis, frontal	Reissäckchen Hallenplan, Gerätekarten, Geräte für die Stationen, „Ideenkarten“
10.05	Organisation des Stationsaufbaus. Aufbau der Stationen. LAn hilft.	gemeinsames Spiel Sitzkreis, frontal Gruppenarbeit	
10.12	Sammeln im Sitzkreis, Arbeitsauftrag und Sicherheitshinweise.	Sitzkreis, frontal	
10.15	<u>Übungsphase:</u> Ausprobieren der Stationen in Gruppen mit festgelegter Bewegungszeit (jeweils 3 Min.)	Gruppenarbeit	
10.30	<u>Schluss:</u> Sammeln im Sitzkreis, Reflexion je nach Zeit: Übungen 1, 2, 3	Unterrichtsgespräch im Sitzkreis und Schülerdemonstration	
10.37	Ss ziehen sich um		
10.40	Stundenende		

6. Literatur

Bundesarbeitsgemeinschaft zur Förderung Haltungs- und Bewegungsauffälliger Kinder und Jugendlicher e.V. (Hrsg.): Tips und Tops für eine ganzheitliche Bewegungsförderung im Grundschulalter; Mainz 1995

Peter Röthing/ Stefan Größing (Hrsg.): Kursbuch 3 – Bewegungslehre; Wiesbaden 1993⁴

Der Niedersächsische Kultusminister: Rahmenrichtlinien für die Grundschule Sport; Hannover 1982

Meinel, Kurt / Schnabel, Günter: Bewegungslehre – Sportmotorik; Berlin 1998⁹

Anhang

Reissack-Fangen:

Alle Schüler, bis auf die Fänger, balancieren ein Reissäckchen auf dem Kopf. Wird ein Schüler getickt, gibt er sein Reissäckchen an den Fänger ab und wird selbst zum Fänger. Verliert ein Transporter sein Reissäckchen auf der Flucht, wird er ebenfalls zum Fänger.

Übung 1:

Die Schüler stehen in lockerer Kreisauflistung mit Handfassung. Die Blickrichtung geht zur Kreismitte. Alle lehnen sich langsam so weit nach außen, bis ihre Arme gestreckt sind und sie sich im Gleichgewicht befinden.

Übung 2:

Wie Übung 1, nur mit Blickrichtung nach außen.

Übung 3:

Die Schüler stehen in sehr enger Kreisauflistung, die linken Schultern zeigen in die Kreismitte. Gemeinsam gehen alle in die Hocke und setzen sich dabei auf die Oberschenkel des jeweiligen Hintermanns. Befinden sich alle im Gleichgewicht, kann in dieser Position ein gemeinsames Fortbewegen auf der Kreisbahn versucht werden.