

Maren Moormann
Lehreranwärterin
Ausbildungsseminar Verden

Unterrichtsentwurf

für einen Besuch gemäß §11 PVO-Lehr II

Fach: Sport
Datum: 09.2001
Zeit: 10:45 – 11:30 Uhr
Klasse: 2 (12 Mädchen, 15 Jungen)

Thema der Unterrichtseinheit: Schulung der allgemeinen Ausdauer durch Laufen

Thema der Unterrichtsstunde: „Die Postboten sind unterwegs“ - Ausdauerschulung auf spielerische Weise

Stellung der Stunde in der Unterrichtseinheit:

1. Kennenlernen verschiedener Laufspiele (1 Std.)
2. Rhythmisches Laufen zur Musik in einem Laufparcour und Schätzen der Laufzeit (1 Std.)
3. Zeit bewusst wahrnehmen – Pyramidenlauf mit einer Gruppe (1 Std.)
4. *„Die Postboten sind unterwegs“ - Ausdauerschulung auf spielerische Weise* (1 Std.)
5. Ausdauerndes Laufen in einer Lauflandschaft (1 Std.)

1. Zur Situation der Lerngruppe und der Lernausgangslage

Seit Februar 2001 erteile ich in der jetzigen Klasse 2b zwei Wochenstunden eigenverantwortlichen Sportunterricht. Der Lerngruppe gehören 27 Schüler¹ an: 15 Jungen und 12 Mädchen im Alter von sieben bis neun Jahren. E. und T. kommen aus der Türkei. Sie haben immer wieder Sprach- und Verständigungsprobleme und bedürfen oftmals zusätzlicher Erklärungen, ehe sie dem Unterrichtsgeschehen folgen können. R. und T. sind zugezogen und erst seit Beginn dieses Schuljahres Mitglieder der Klasse. Beide Kinder konnten sich durch ihre offene und freundliche Art schnell in den Klassenverband integrieren.

Das Sozialverhalten der Klasse ist während des Sportunterrichts kooperativ. Sie gehen freundlich und kollegial miteinander um. Darüber hinaus sind sie in der Lage, eigene Befindlichkeiten mitzuteilen, Probleme anzusprechen und setzen sich gegenseitig füreinander ein. Nach Konflikten bemühen sie sich durch

¹ Aus Gründen der Vereinfachung wird im Folgenden stellvertretend für den weiblichen und männlichen Plural die

versöhnliche Worte, eine gute Arbeitsatmosphäre wieder herzustellen. Um das soziale Miteinander in der Klasse mehr zu fördern, stehen kooperative Spiele und Übungsformen im Sportunterricht als auch in den anderen Fächern im Vordergrund.

Die vereinbarten Verhaltens- und Gesprächsregeln werden von den Schülern größtenteils beachtet und eingehalten. Nur E., M., I. und M. fällt es teilweise noch sehr schwer, anderen Kindern zuzuhören und nicht dazwischen zu reden. Diese Kinder haben noch oft Schwierigkeiten, sich an vereinbarte Regeln zu halten bzw. brauchen noch oft zusätzliche Ermahnungen, was sich voraussichtlich beim Zusammentreffen im Sitzkreis zeigen könnte. Falls in der Unterrichtsstunde bekannte Regeln nicht eingehalten werden, so weise ich die Schüler darauf hin, sich an die Vereinbarungen zu halten. Sobald es jedoch häufiger vorkommt, dass ich ein Kind ermahnen muss, schicke ich es an den Spielfeldrand, wo es für ca. 5 Minuten über sein Verhalten reflektieren kann. Anschließend darf es wieder mitmachen.

Den Schülern sind Sozial- und Organisationsformen bekannt. Sie kennen den Pfiff als Signal des Zuhörens. Auch die freie Partnerwahl sowie die verschiedenen Formen der Gruppenbildung sind den Kindern bekannt. Das eigenständige Bilden von Gruppen gelingt nicht immer reibungslos, weil bestehende Freundschaftsgruppen zusammenarbeiten möchten.

Nach Winter² befinden sich die Schüler dieser Altersstufe in der 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 2b wiederzufinden. Sie nehmen motiviert am Sportunterricht teil und zeigen sich gegenüber neuen Unterrichtsinhalten aufgeschlossen. 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 Schüler sind heterogen. Während die meisten Kinder über eine angemessene sportliche Leistungsfähigkeit verfügen, haben Selcuk und Niclas im motorischen Bereich Schwierigkeiten und sind daher auch oft unmotivierter als die anderen Kinder. Grundsätzlich laufen die Kinder im Sportunterricht sehr viel und gerne. Sie haben bereits viele Laufspiele kennengelernt. Relativ neu sind für die Kinder lediglich die häufigen und steigenden, „langen“ Laufzeiten, in denen sie sich ihre Kräfte einteilen müssen. Während des Laufens haben die Kinder die Möglichkeit, eine Weile zu gehen, um sich auszuruhen. Auf diese Weise kann jedes Kind seine individuellen Lauferfahrungen machen.

2. Sachanalyse

Das Laufen gehört zu den Grundbewegungen des Menschen und ist eine der Hauptgruppen der Leichtathletik (neben Springen, Werfen bzw. Stoßen und Gehen) sowie die Grundlage der meisten übrigen Sportarten, besonders der Spiele.³

Unter Ausdauer versteht man die Widerstandsfähigkeit des Organismus gegen Ermüdung bei langandauernden sportlichen Belastungen. Dabei unterscheidet man zwei Formen der Ausdauer: Bei der *aeroben Ausdauer*

maskuline Form verwendet.

² vgl. Meinel/ Schnabel (1998), S.274ff.

³ vgl. Dordel, S. (1987), S. 200.

genügt der durch die Atmung aufgenommene Sauerstoff, um zusammen mit körpereigenen Energieträgern den für die Ausdaueranstrengung erforderlichen Energiebedarf zu decken. Dabei darf der Belastungsgrad (Lauftempo) nicht zu hoch sein (niedrige bis mittlere Belastung).

Bei der *anaeroben Ausdauer* reicht der aufgenommene Sauerstoff nicht mehr zur Energiebereitstellung aus. Durch Spaltung von energiereichen körpereigenen Stoffen kann bei kurzzeitigen und höheren Belastungen der Energiebedarf über eine bestimmte Zeit gedeckt werden. Durch diese Vorgänge entsteht Milchsäure im Muskel und der Muskel wird „sauer“ (Milchsäure ist wesentlich für die Ermüdung verantwortlich). In der Schule wird vornehmlich bei der Ausdauerschulung mit Belastungen im aeroben Bereich gearbeitet, wobei neben der Leichtathletik auch andere Sportarten zur Entwicklung der Ausdauer beitragen.⁴

Zwei Methoden der Ausdauerschulung werden im schulischen Bereich angewendet: Die Dauer- oder die Intervallmethode, wobei die Intervallmethode extensiv oder intensiv durchgeführt werden kann. Die Dauermethode ist durch eine längere Belastung von mittlerer Intensität ohne Pause gekennzeichnet und bei der Intervallmethode wird planmäßig zwischen Belastung und Pausen gewechselt.⁵ Sportmediziner nennen als Faustregel für richtig dosierte Belastungen, dass Kinder so viele Minuten lang laufen dürfen, wie es ihr Alter in Zahlen ausdrückt.⁶ Dies lässt sich nicht in einer Sportstunde erreichen, sondern erfordert ein permanentes Training in jeder Sportstunde. „Kleine Spiele“, insbesondere Fang- und Abwurfspiele lassen sich in jede Phase des Unterrichts einbauen und werden in der Fachliteratur gerne als Möglichkeit für ein Training der Ausdauer herangezogen.

Beim Postbotenspiel sollen die Schüler (Postboten) von ihrem jeweiligen Postamt (Turnmatte) loslaufen und einen Brief durch den Briefschlitz in den Briefkasten (kl. Turnkasten) werfen. Die beiden Tragegriffe des Kastens stellen die „Briefschlitze“ dar. Jedes Kind erhält ein Plastikschälchen mit 25 Briefen mit Nummern von eins bis zehn. Die zehn (Brief-) Kästen sind mit Nummern gekennzeichnet und stehen verteilt in der Halle. Der Brief mit der Nummer eins muss dann in den Kasten mit der Nummer eins geworfen werden. Wenn alle Schüler ihre Briefe ausgetragen haben, ist das Spiel beendet.

3. Didaktische Entscheidungen

Das Laufen ist eine menschliche Grundbewegungsart. Dennoch haben viele Kinder im außerschulischen Bereich immer weniger die Möglichkeit, Erfahrungen im Bereich des Laufens zu sammeln. Aufgrund von fehlenden Spielräumen können z.B. klassische Fangspiele nur noch selten durchgeführt werden. Die Folgen dieses Bewegungsmangels sind oftmals Haltungsschäden, verminderte Funktion der Atmungs- und Kreislauforgane, etc. Die Ausdauerschulung dient sowohl als Kompensation als auch der Prävention körperlicher Leistungsschwäche. Der gesundheitserzieherische Aspekt des Sportunterrichts erhält somit in der Schule eine wachsende Bedeutung.

Auch in dieser Lerngruppe konnte ich in der Vergangenheit beobachten, dass Laufen einigen Kindern schwer fällt. Nicht nur beim reinen Laufen, sondern auch bei den schulüblichen Laufspielen zeigten sie zu Beginn der Unterrichtseinheit mangelhafte Ausdauer und eine damit verbundene Laufunlust.

⁴ vgl. Maier, W.; Petsch, W. (1988), S.21.

⁵ vgl. Dordel, S. (1987), S.238.

⁶ vgl. Dombrowski, O. (1994) S. 21.

Um dieses Defizit zu mindern, scheinen mir im Rahmen des Sportunterrichts verschiedene spielerische Übungsformen zum Ausdauerlauf sehr geeignet. Der Inhalt der Unterrichtseinheit (Ausdauerschulung) wird in Bilder etc. oder wie in dieser Stunde in eine kindgerechte Bewegungsgeschichte („Die Postboten sind unterwegs“) verpackt. Auf diese Weise kann die Erlebnis- und Vorstellungskraft der Kinder angesprochen und eine Motivation zum Laufen erfolgen. Der dabei empfundene Spaß lenkt die Aufmerksamkeit von den Beschwerden und Anstrengungen des Laufens ab. Gleichzeitig kann so der mit dem Ausdauerlauf empfundene Spaß dazu beitragen, allgemeine Bewegungsfreude und eine damit verbundene Bereitschaft zum Sporttreiben in der Freizeit zu vermitteln.

Die Niedersächsischen Rahmenrichtlinien sehen das Thema der vorliegenden Einheit unter dem Lernfeld „Bewegungsformen“ für das 1. und 2. Schuljahr vor. Die Schüler sollen lernen beim Laufen ihr Tempo zu wechseln (Einstieg), die Laufrichtung schnell zu ändern, sich eine Laufstrecke oder eine Laufzeit ökonomisch einzuteilen und dabei so zu laufen, dass sie nicht außer Atem kommen (Bewegungsphase).⁷

Die Rahmenrichtlinien weisen darauf hin, dass sich die Kinder im Sportunterricht so viel wie möglich spielerisch bewegen sollten, denn Spiele und spielerische Bewegungsformen schaffen die Voraussetzungen für eine vielfältige Bewegungsförderung und für die Entwicklung grundlegender Bewegungsfertigkeiten.⁸ Die geplante Stunde wird dieser Forderung gerecht, indem die Thematik des Ausdauerlaufes in spielerischer Form sowie durch eine kindgerechte Rahmengeschichte den Schülern nähergebracht wird.

4. Unterrichtsziele

Grobziel:

Die Schüler sollen durch das „Postbotenspiel“ Freude am Laufen entwickeln und hinsichtlich ihrer Bereitschaft und Fähigkeit ausdauernd zu laufen gefördert werden.

Feinziele:

Fachliche Ziele:

Die Schüler sollen...

- ... ihr Lauftempo differenziert wahrnehmen, indem sie ihre Laufgeschwindigkeit den Symbolen (Postbote, Fahrradpostbote, Postauto) anpassen.
- ... ihre Laufausdauer verbessern, indem sie die einzelnen Briefkästen anlaufen und dort die Briefe einwerfen.
- ... ein angemessenes Fortbewegungstempo wählen, so dass sie eine gewisse Zeit ohne Pause durchhalten können.
- ... die Laufrichtung schnell ändern können, indem sie vom Postamt aus starten, den jeweiligen Brief am Briefkasten einwerfen und wieder zum Postamt zurückkehren.

Affektive und prozessuale Ziele im sozialen Bereich:

Die Schüler sollen...

- ... Freude am Ausdauerlauf entwickeln.
- ... die physiologischen Reaktionen des eigenen Körpers erfahren und diese verbalisieren.
- ... sich aufmerksam und rücksichtsvoll den anderen Schülern gegenüber in der Halle bewegen.

⁷ vgl. RRL (1982), S.9ff.

⁸ vgl. RRL (1982), S.5.

5. Methodische Entscheidungen

Der Unterricht beginnt mit der freien Bewegungszeit. Sie dient dazu, die unterschiedlichen Umkleidezeiten der Schüler auszugleichen und ihren ersten Bewegungsdrang zu stillen. Aus zeitlichen Gründen habe ich die Geräte (kl. Kästen und Matten) bereits aufgebaut. Dadurch können sich die Kinder schon zu Beginn der Stunde mit den Geräten in der Halle vertraut machen und Vermutungen zu der heutigen Stunde anstellen. Ein Pfiff meinerseits beendet die Bewegungszeit. Er dient für die Schüler als Signal, sich im Sitzkreis zu sammeln. Der Anfangs- sowie der Reflexionskreis sind feste Rituale. Ich habe diese Organisationsform gewählt, weil sie neben der Unterstützung des Gruppengefühls, eine gute Grundlage für gemeinsame Besprechungen bildet.

Die Einstimmung in das Thema erfolgt über einen stummen Impuls, der die Spannung bei den Schülern erhöhen soll. Die Einbindung des Themas in eine Bewegungsgeschichte („Die Postboten sind unterwegs“) soll den Kindern einen phantasievollen und motivierenden Anlass zum Laufen geben.

Beim anschließenden Bewegungsspiel sollen die Schüler in verschiedenen Tempi durch die Halle laufen und ihre Laufgeschwindigkeit an den jeweiligen Symbolen (Fußgängerpostbote - schnelles Gehen, Fahrradfahrer - mittleres Lauftempo und Auto - schnelles Lauftempo) orientieren, die ich von einem zentralen Punkt aus den Kindern präsentiere. Die Kinder werden auf diese Weise thematisch eingestimmt und es kommt zu einer ersten Erwärmung der Muskulatur.

Anschließend sollen die Kinder im Sitzkreis Vermutungen bezüglich der Briefe in den Postämtern anstellen. Erst dann werde ich ihnen den Arbeitsauftrag erklären. Weil den Schülern das eigenständige Aufteilen in Gruppen noch häufig schwerfällt, werde ich die Kinder über die Verteilung von verschiedenfarbigen Postmützen in fünf Gruppen einteilen. Gleichzeitig verkleide ich somit die Schüler und sie können sich besser in ihrer Rolle als Postbote hineinversetzen. Beim „Briefe austragen“ sollen die Schüler ein individuelles Lauftempo wählen. Um Überanstrengungen seitens der Schüler in dieser Phase zu vermeiden, ist auch ein schnelles Gehen wählbar. Einen Wettbewerb unter den Schülern, z.B. wer zuerst alle Briefe verteilt hat, versuche ich allerdings im Sinne der schwächeren Schüler bewusst zu vermeiden. Vielmehr sollen die Postboten darauf achten, woran sie merken, dass sie so schnell ihre Briefe austragen (Körperreaktionen). Jedes Kind begibt sich nun zu seinem Postamt (Matte) und findet dort ein Plastischälchen mit 25 Briefen mit Nummern von eins bis zehn vor. Ich halte für jedes Kind ein solches Schälchen bereit, da die Briefe der einzelnen Schüler sonst auf der Matte durcheinander oder umherfliegen würden. Die (Brief-) Kästen habe ich mit einer Nummer von eins-zehn gekennzeichnet.

Damit zu Beginn nicht alle Schüler auf einen Kasten stürmen, um ihren ersten Brief einzuwerfen, habe ich die Briefstapel der Schüler vorsortiert. Postboten, die ihre Briefe ausgetragen haben, können sich auf der Matte erholen oder ihren Kollegen helfen.

Nach dieser intensiven Belastungsphase findet ein kurzes, gemeinsames Gespräch im Sitzkreis statt. Die Schüler haben die Möglichkeit, sich zu erholen, von ihren Erfahrungen zu berichten und Schwierigkeiten zu thematisieren. Außerdem werde ich sie dazu animieren, ihre Körperreaktionen beim und nach dem Laufen (Pulsfrequenz, Atmung, Schwitzen, Seitenstechen,...) zu verbalisieren. Anschließend werde ich den Kindern erzählen, dass nun alle zehn Briefkästen von den Postboten geleert werden müssen, damit die Briefe nun auf große Reise gehen können. Aufgrund des umfangreichen Materials (Anzahl der Briefe) werde ich den Abbau

organisieren und die Kinder hierfür einteilen. Die Schüler legen die Briefe aus den Briefkästen in große Schalen, die sich schon vorsorglich unter den jeweiligen Kästen befinden.

Den gemeinsamen Abschluss der Stunde bildet eine den Kindern bereits vertraute Entspannungsübung im Kreis, die nach der belastungsintensiven Laufphase und dem Abbau der Geräte einen geeigneten Stundenabschluss darstellt. Das Schließen der Augen dient nicht nur der Entspannung, sondern unterstützt zusätzlich die taktile Wahrnehmung. Mit dem Antippen geben die Postboten ihre Mütze ab und ich entlasse sie in ihren wohlverdienten „Feierabend“.

6. Geplanter Verlauf der Unterrichtsstunde

Zeit	Unterrichtsgeschehen	Arbeits-, Sozial- und Organisationsform	Medien
10:45	LAn holt Ss aus der Klasse ab, Ss ziehen sich um. Ss bewegen sich zu Musik frei in der Halle um die bereits aufgebauten Geräte (Kästen und Matten) herum.	Klassenverband	Musik
ca. 10:52	Begrüßung, Vorstellen des Besuches. Einstieg/Einstimmung Stummer Impuls: LAn legt eine gelbe Karte mit einem schwarzen Postsymbol (Anlage 1) in die Mitte des Kreises. Nach spontanen Schüleräußerungen stellt die LAn das Thema der Stunde vor und erklärt mit Hilfe der Symbolkarten (Fußgänger, Fahrradfahrer, Auto) (Anlage 2-4) das Erwärmungsspiel. Ss bewegen sich um die Geräte herum und wechseln ihr Lauftempo entsprechend der Symbolkarten, die die LAn nacheinander hochhält.	Sitzkreis Bewegungsspiel	Symbolkarten
ca. 11:00	Erarbeitung Ss und LAn versammeln sich im Sitzkreis. LAn zeigt den Schülern ein Schälchen mit Briefen (Anlage 5). Ss vermuten, welche Aufgabe die Postboten gleich erledigen müssen. LAn erklärt den Arbeitsauftrag und teilt die Klasse mit Hilfe der farbigen Postmützen in fünf Gruppen ein. LAn gibt Beobachtungsauftrag: „Achtet mal darauf, woran die Postboten merken, dass sie schnell ihre Briefe austragen!“ Eventuelle Fragen werden geklärt.	Sitzkreis	ein Schälchen mit 25 Briefen Postmützen
ca. 11:05	Bewegungsphase Die Postboten versammeln sich auf ihren jeweiligen „Postämtern“ (Turnmatten) und liefern von dort aus ihre Briefe aus.	Einzelarbeit	10 Kästen 5 Turnmatten 25 Briefe pro Kind
ca. 11:18	Reflexion Ss berichten von Erfahrungen, Schwierigkeiten und verbalisieren ihre Körperreaktionen. LAn organisiert den Abbau der Briefkästen und Postämter.	Unterrichtsgespräch im Sitzkreis	
ca. 11:23	Abbau Ss bauen die Geräte ab.	Gruppenarbeit	s.o.
11:28	Abschluss Ss versammeln sich im Sitzkreis. LAn lobt die fleißigen Postboten. Ss legen sich auf den Rücken und schließen die Augen. LAn tippt nacheinander die Ss an. Ss geben ihre Postmütze ab, schleichen in die Umkleidekabine und ziehen sich um.	Sitzkreis	
11:30	Stundenende		

7. Literaturverzeichnis:

- Beudels, Wolfgang (Hg.): ...das ist für mich ein Kinderspiel – Handbuch zur psychomotorischen Praxis. 7. Aufl. Dortmund 2000.
- Dombrowski, Oda: Leichtathletik mit Grundschulkindern. 2. überarbeitete Aufl. Aachen 1994.
- Glücksmann, Ingrid; Rösler, Rudolf: Sport und Spiel in der Grundschule – 1./2. Schuljahr. 7. Aufl. Stuttgart 2000.
- Häusler, Walter: Leichtathletik. Seelze-Velber 1992.
- Hell, Dieter: Kreativer Sportunterricht im 1. und 2. Schuljahr. München 1999.
- Katzenbogner, Hans: Leichtathletik macht Spaß. Materialsammlung 1994.
- Landa, Norbert/ Rius, Roser: So geht das bei der Post. Freiburg 1997.
- Maier, W.; Petsch, W.: Stundenbilder für die Leichtathletik. Eckental 1988.
- Medler, Michael: Leichtathletik Spiel- und Wettspielformen. Neumünster 1986.
- Medler, Michael: Ausdauerlauf in der Schule. Flensburg 1998.
- Meinel, Kurt/ Schnabel, Günther: Bewegungslehre – Sportmotorik. Berlin: 1998.
- Niedersächsisches Kultusministerium (Hg.): Grundsätze und Bestimmungen für den Schulsport. Hannover 1998.
- Niedersächsischer Kultusminister (Hg.): Rahmenrichtlinien für die Grundschule – Sport. Hannover 1982.
- Zimmer, Renate; Cicurs, Hans: Psychomotorik – Neue Ansätze im Sportförderunterricht und Sonderturnen. Schorndorf 1995.