

STUNDENVORBEREITUNGEN

SCHULART:
Grundschule

FACH:
Sport

THEMA:
*„Wir helfen dem Osterhasen –
Ausdauerschulung in spielerischer Form“*

STAATLICHES STUDIENSEMINAR
FÜR DAS LEHRAMT AN GRUNDSCHULEN

UNTERRICHTSENTWURF

für die benotete Lehrprobe

Fach: Sport

Thema: "Wir helfen dem Osterhasen – Ausdauerschulung in spielerischer Form"

Lehramtsanwärterin:

Fachleiter:

AS-Leiterin:

Stellv. Schulleiterin:

Mentorin:

Schule:

Klasse: 2

Datum: 23.03.2012

Uhrzeit: 10.15 – 11.05 Uhr

1 Analyse des Lernvorhabens

In der vorliegenden Stunde steht die Förderung der Ausdauer im Zentrum. Ausdauer ist neben Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit eine der grundlegenden motorischen (konditionellen) Fähigkeiten. Sie lässt sich mit der Widerstandsfähigkeit des Sportlers bei beginnender Ermüdung und verbesserter Erholungsfähigkeit nach sportlichen Belastungen definieren. Ziel des Ausdauertrainings ist es, die Ermüdung hinauszuzögern und sportliche Tätigkeiten so möglichst lange durchzuhalten (vgl. Hottenrott/Gronwald, S. 8ff.).

Kinder und Jugendliche haben sehr gute energetisch-physiologische Voraussetzungen für Ausdauerleistungen. Im Kindesalter liegt der Fokus eher auf aeroben Trainingsbelastungen, wobei diese in zu hoher Form in einer Sportart – gemeint sind extrem lange Dauerläufe - auch einen Bewegungstyp ausbilden können, was im Schulsport aufgrund der zeitlichen Einschränkung nicht vorkommt. Ausschließlich anaerobe Belastungsformen sind für Schüler wenig geeignet, da sie nicht dem natürlichen Bewegungsverhalten von Kindern entsprechen (vgl. Hottenrott/Gronwald, S. 24ff.).

Anzustreben ist ein moderates Ausdauertraining, das die allgemeine Belastbarkeit erhöht und vielfältige Bewegungserfahrungen sammeln lässt (vgl. Liebisch, R. und weitere Hrsg., S.27).

In dieser Unterrichtsstunde steht die Schwerpunktkompetenz „SuS führen vielfältige leichtathletische Bewegungsabläufe (hier: ausdauernd laufen) in unterschiedlichen Spiel-, Übungs- und Wettkampfsituationen aus“ im Zentrum. Diese wird durchgängig in der ganzen Stunde gefördert, was vor allem im Ausdauerbereich auch wichtig ist. In der Erwärmungsphase geschieht dies durch Schattenlaufen in der Gruppe. Eine Erwärmung ist in dieser Altersstufe zwar aus gesundheitlichen Gründen nicht unbedingt notwendig, mir erscheint es aber aufgrund des Gruppengefühls wichtig, vor der Hauptphase eine gemeinsame Laufaufgabe zu bewältigen. Die Hauptphase ist in zwei Teile gegliedert. Im ersten Teil sollen vier Gruppen Ostereier in der entsprechenden Gruppenfarbe sammeln, im zweiten Teil verteilen alle Gruppen gemeinsam ihre Eier auf Osterkörbchen.

Beide Spielformen sind der Dauermethode zuzuordnen, welche neben der extensiven Intervallmethode die geeignetste Methode zur Entwicklung der allgemeinen aeroben dynamischen Ausdauer ist (vgl. Liebisch, R. und weitere Hrsg., S.27).

2 Begründung des Lernvorhabens

Die Unterrichtseinheit lässt sich im Teilrahmenplan Sport dem Bewegungsfeld „Laufen, Springen, Werfen/Stoßen“ zuordnen. Das ausdauernde Laufen wird als elementare Grundform menschlicher Bewegung genannt. Diese bringen Kinder in unterschiedlicher Ausprägung mit und gilt es weiter auszubilden (vgl. TRP S.12). Ein wichtiger Punkt des methodisch-didaktischen Leitkonzepts ist die spielerische Form der Unterrichtsinhalte (vgl. TRP S.16). Dies ist vor allem aus Motivationsgründen notwendig, da Ausdauer von den Schülern oft mit monotonem Rundenlaufen verbunden wird.

Allgemeine aerobe dynamische Ausdauerbelastungen haben gesundheitlich gesehen für Kinder eine große Bedeutung, denn sie setzen wichtige physische Entwicklungsreize in Bezug auf das Herz-Kreislauf-System und seine Funktionsbreite. Vor allem auch aufgrund des aktuell viel diskutierten Themas des Bewegungsmangels und den daraus resultierenden Risikofaktoren wie z.B. der Fettleibigkeit ist die Förderung der Ausdauer wichtig (vgl. Liebisch, R. und weitere Hrsg., S. 27). Die Kinder sollen im Laufe der Grundschulzeit erfahren, dass Ausdauer eine konditionelle Fähigkeit ist, die bei regelmäßiger Ausübung sowohl zur Gesunderhaltung des Körpers dient, als auch eine Voraussetzung für jegliche andere Sportarten darstellt (vgl. Hottenrott/Gronwald, S. 14).

Durch den Sportunterricht, mit seinen vielfältigen Bewegungsangeboten und daraus resultierenden Bewegungserfahrungen, kann einem Bewegungsmangel entgegengewirkt und Freude am ausdauernden Laufen gefördert werden. Diese Zeit reicht alleine jedoch nicht aus, um ein optimales Ausdauerniveau zu halten. Daher ist es besonders wichtig, die Inhalte so zu gestalten, dass die Kinder zum außerschulischen Sporttreiben motiviert werden (vgl. Liebisch, R. und weitere Hrsg., S. 27).

3 Darstellung der Unterrichtseinheit

Folgende Kompetenzbereiche sollen im Rahmen dieser Unterrichtseinheit gefördert werden:

Personale Kompetenz:

Die Schüler und Schülerinnen:

- ... nehmen Körpersignale bewusst wahr.
- ... übernehmen Verantwortung für den eigenen Körper.

- ... schätzen eigene Leistungen realistisch ein.
- ... zeigen Leistungs- und Anstrengungsbereitschaft.

Soziale Kompetenz:

Die Schüler und Schülerinnen:

- ... übernehmen Verantwortung für sich selbst und für Mitschüler/innen.
- ... zeigen Kooperationsbereitschaft.
- ... vereinbaren Regeln und halten diese ein.

Sachkompetenz:

Die Schüler und Schülerinnen:

- ... entwickeln konditionelle Fähigkeiten (Laufausdauer).
- ... kennen Zusammenhänge von Bewegung und Gesundheit.
- ... kennen grundlegende Fachbegriffe.

Methodenkompetenz:

Die Schüler und Schülerinnen:

- ... kennen einfache Verfahren zum Konditionserwerb.
- ... führen den sachgemäßen Auf- und Abbau von Geräten durch.

Tabellarische Darstellung der Unterrichtseinheit

Stundenthema	Kurzbeschreibung	Schwerpunkt-kompetenz
Wir finden gemeinsam das Thema der Unterrichtseinheit heraus: Ausdauer.	SuS laufen gruppenweise um ein abgestecktes Feld und holen jeweils einzeln von der Hallenmitte ein Teil ihres Puzzles, das einen Läufer darstellt. SuS stellen Vermutungen zum Thema auf und lernen/nennen anschließend erste grundlegende Fachbegriffe zum Thema Ausdauer.	SuS lernen grundlegende Fachbegriffe zum Thema Ausdauer kennen. SuS führen vielfältige leichtathletische Bewegungsabläufe in unterschiedlichen Spiel-, Übungs- und Wettkampfsituationen aus.
Wir lernen das gemeinsame ausdauernde Laufen kennen.	SuS laufen gruppenweise um ein vergrößertes Feld und erlaufen sich einzeln nacheinander Puzzleteile. Die Gruppen laufen entlang eines Seiles, wodurch ein Gruppentempo gefunden werden muss. Die Wegstrecke wurde verlängert und	SuS führen vielfältige leichtathletische Bewegungsabläufe in unterschiedlichen Spiel-, Übungs- und Wettkampfsituationen aus.

	die Puzzleteile vermehrt, so dass eine Steigerung zur letzten Stunde erkennbar wird.	
Wir erarbeiten uns ein Tempogefühl und üben uns in der Zeitorientierung.	<p>Im Spiel „Eisenbahn“ laufen die SuS in Vierergruppen am Seil in einem vorgegebenen Spielfeld. Der Erste übernimmt das Lauftempo und liest von einer Stoppuhr die Laufzeit ab. Die nächste Runde soll in derselben Zeit gelaufen werden. Die SuS üben sich darin in einem gleichmäßigen Tempo zu laufen und nicht nur Verantwortung für sich, sondern auch für ihre Mitschüler zu übernehmen. Danach wird über das Körperempfinden und mögliche Schwierigkeiten reflektiert.</p> <p>Zum Abschluss werden Zeitschätzläufe durchgeführt, bei dem die SuS in individuellem Tempo, möglichst zeitnah 1,2,3 Minuten laufen.</p> <p>Im Sitzkreis tauschen die SuS sich über das momentane Empfinden und die erbrachte Leistung aus.</p>	SuS führen vielfältige leichtathletische Bewegungsabläufe in unterschiedlichen Spiel-, Übungs- und Wettkampfsituationen aus.
Wir sammeln Käfer in unseren Gruppenfarben.	<p>SuS sind in vier Gruppen eingeteilt und sammeln auf einer Wiese Käfer in ihren Gruppenfarben (grüne Bierdeckel, Rückseite farbige Käfer). SuS laufen gruppenweise am Seil. Die Laufzeit ist deutlich länger als in den vorigen Stunden. In der Reflexion wird das gleichmäßige Tempo beim Ausdauerlaufen thematisiert.</p>	SuS führen vielfältige leichtathletische Bewegungsabläufe in unterschiedlichen Spiel-, Übungs- und Wettkampfsituationen aus.
Wir helfen dem Osterhasen – Ausdauerschulung in spielerischer Form.	<p>SuS sind in vier Gruppen aufgeteilt. Jede Gruppe startet von ihrem Nest in der Ecke (Reifen) und erläuft sich gruppenweise am Seil Ostereier in ihrer Gruppenfarbe, die unter Bechern liegen. Anschließend verteilen sie diese gruppenweise, einzeln laufend, auf selbstgebastelte Osterkörbchen, so dass am Ende jedes Kind ein Osterkorb mit Ostereiern in jeder Farbe hat. In der Reflexion wird die richtige Atmung beim Laufen thematisiert.</p>	SuS führen vielfältige leichtathletische Bewegungsabläufe in unterschiedlichen Spiel-, Übungs- und Wettkampfsituationen aus.

<p>Der Würfel bestimmt - Ausdauerschulung in spielerischer Form</p>	<p>SuS sind in vier Gruppen eingeteilt und starten jeweils aus der Ecke. Jede Gruppe hat einen Würfel und ein Blatt, auf dem Zahlen stehen, die die Rundenzahlen festlegen, die gelaufen werden müssen. Zusätzlich ist festgelegt, wie sich bei welcher Zahl fortbewegt wird (z.B. im Hopslerlauf, wenn die 1 gewürfelt wird). Die Gruppe würfelt nun eine Zahl und die Gruppenmitglieder entscheiden selbst, wer welche Anzahl der Runden läuft. Die SuS laufen so lange, bis alle Zahlen auf dem Zahlenblatt „erlaufen“ wurden. Im Anschluss reflektieren die SuS über ihre Gruppenerfahrungen und sollen erkennen, dass jeder sein eigenes Lauftempo hat.</p>	<p>SuS führen vielfältige leichtathletische Bewegungsabläufe in unterschiedlichen Spiel-, Übungs- und Wettkampfsituationen aus.</p>
<p>Wir spielen Mensch- ärgere-dich-nicht – Ausdauerschulung in spielerischer Form</p>	<p>SuS sind in vier Gruppen eingeteilt, deren Startpunkte in den vier Ecken (Reifen in Gruppenfarbe) sind. Die Strecke um das Hallenfeld (zwischen den Gruppenreifen) liegt ebenfalls mit Reifen aus. Einer aus der Gruppe stellt jeweils in einem Durchgang die lebende Spielfigur dar, die so viele Reifen nach vorne rückt wie die gewürfelte Zahl zeigt. Somit kann immer ein S Pause machen. Andere Spielfiguren können „geschmissen“ werden, müssen somit neu beginnen. In der Reflexion wird auf den erhöhten Pulsschlag eingegangen, der mit dem Ruhepuls nach einer Erholungszeit verglichen wird.</p>	<p>SuS führen vielfältige leichtathletische Bewegungsabläufe in unterschiedlichen Spiel-, Übungs- und Wettkampfsituationen aus.</p>
<p>Wir erlaufen uns ein Memory - Ausdauerschulung in spielerischer Form</p>	<p>An den Hallenwänden stehen Kästen, auf denen je mehrere Memorykarten liegen. Die passende Karte liegt umgedreht im Mittelkreis. SuS sind paarweise zusammen, laufen aber einzeln von ihrem Startpunkt zum Mittelkreis, decken eine Karte auf und laufen einen Kasten an, auf dem sie die andere Karte vermuten. Im Vorfeld durften SuS in der Aufwärmphase durch die Halle laufen und sich merken, auf welchem Kasten welche Karten liegen. Ist auf dem Kasten nicht die passende Karte,</p>	<p>SuS führen vielfältige leichtathletische Bewegungsabläufe in unterschiedlichen Spiel-, Übungs- und Wettkampfsituationen aus.</p>

	muss die andere zurück in den Mittelkreis gebracht werden.	
Wir erkunden unsere Schule in einem Foto-Orientierungslauf.	Auf dem Schulgelände ist an 14 Posten je 1 Buchstabenkarte. Es gibt eine zentrale Stelle, an die die SuS immer kommen, um sich das nächste Foto zu holen, auf denen die Posten abgebildet sind. SuS haben in Zweiergruppen ein Arbeitsblatt, das an der Zentrale liegen bleibt, um den Buchstaben des Postens anschließend einzutragen. Ziel ist es, dass alle Gruppen den Orientierungslauf bewältigen und den Lösungssatz herausfinden.	SuS führen vielfältige leichtathletische Bewegungsabläufe in unterschiedlichen Spiel-, Übungs- und Wettkampfsituationen aus.
SWT-Stadtlauf in am 2012: Schüler laufen eine 1500m Strecke		

4 Lernchancen

Schwerpunktkompetenz	Handlungssituationen
"SuS führen vielfältige leichtathletische Bewegungsabläufe in unterschiedlichen Spiel-, Übungs- und Wettkampfsituationen aus."	<ul style="list-style-type: none"> ▪ SuS spielen einem gleichmäßigen Tempo Schattenlaufen innerhalb ihrer Gruppe. ▪ SuS sammeln Ostereier in ihrer Gruppenfarbe, indem sie gruppenweise am Seil Becher anlaufen, unter denen Ostereier liegen. ▪ Gruppen finden ein gemeinsames Lauftempo. ▪ SuS verteilen alle Ostereier auf die Osterkörbchen der Klasse. ▪ SuS laufen in ihrem eigenen Tempo, bis alle Eier verteilt sind.

5 Analyse der Lernausgangslage

Lernausgangslage	Konsequenzen für die Stunde
<u>Allgemeine Voraussetzungen:</u> Die Sporthalle der Grundschule befindet sich außerhalb des Schulgeländes. Der Weg zur Sporthalle dauert ungefähr 10 Minuten. Die Klasse geht normalerweise nur in den Doppelstunden in die Halle.	Die Stunde beginnt im Klassensaal. Die Klasse macht sich direkt nach der Begrüßung auf den Weg. Die LAA führt die Schmuckkontrolle bereits im Klassenzimmer, damit etwaiger Schmuck gleich dort bleiben kann. Ebenso wird kurz auf die schon aufgebauten Materialien hingewiesen.

<p>In der Klasse 2b sind 16 Kinder, 8 Mädchen und 8 Jungen.</p>	<p>Die Klasse wird in vier Gruppen je vier Kinder eingeteilt. Falls ein Kind fehlt, ist es kein Problem, wenn eine Gruppe nur aus drei Kindern besteht, da alle gemeinsam laufen.</p>
<p><u>Fachliche Voraussetzungen:</u> In der Klasse 2b ist keine auffällige Leistungsheterogenität in Bezug auf die Laufausdauer zu erkennen. Es ist eine motivierte Klasse, in der viele Kinder im Sportverein sind und daher schon eine gewisse Grundlagenausdauer haben. Lediglich A. und J. kommen manchmal etwas schneller aus der Puste, zeigen aber eine hohe Anstrengungsbereitschaft.</p>	<p>Die Gruppen werden bezüglich der Laufleistung beliebig zusammengestellt. Da es trotzdem aufgrund des hohen Laufaufwands dazu kommen kann, dass Kinder eine Pause brauchen, wurde bereits im Vorfeld besprochen, dass man am Gruppentreffpunkt (im Nest) eine Runde pausieren darf (immer nur einer aus der Gruppe).</p>
<p><u>Überfachliche Voraussetzungen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ <u>Methodische Kompetenz</u> Der Klasse 2b ist das Laufen am Seil zwar bekannt, es kommt trotzdem noch manchmal zu Unstimmigkeiten innerhalb der Gruppe bezüglich des Lauftempos. Des Weiteren kennt die Klasse Übungsformen mit Zufallsprinzip im Ausdauerlaufen. ➤ <u>Sozial-kommunikative Kompetenz</u> Die Klasse 2b ist eine sehr liebe und soziale Klasse. M. und J. haben eine sehr ausgeprägte Sozialkompetenz. K., J., M., und L. sind gute Leser. ➤ <u>Selbstkompetenz</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ F. ist sehr zierlich und schüchtern. Er traut sich vieles nicht zu. Aufgrund seines zierlichen Körperbaus ist er schwächer als andere Kinder, auch leistungsmäßig. Er zeigt jedoch immer eine hohe Anstrengungsbereitschaft. ▪ A. hat eine geringe Frustrationstoleranz. Sie reagiert oft und schnell trotzig, wenn sie etwas nicht gleich versteht oder das Gefühl hat ungerecht behandelt zu werden. ▪ J. und S. haben des Öfteren Schwierigkeiten sich an vereinbarte Gesprächs- und Verhaltensregeln zu halten. ▪ J. ist ein eher schüchternes Kind, das sich wenig zutraut und auch öfters am Sportunterricht nicht teilnimmt. Aufgrund ihrer Rechts-Links-Schwäche hat sie im koordinativen Bereich manchmal Schwierigkeiten. 	<p>Die LAA erinnert SuS nochmals daran, beim Laufen auf die Gruppenmitglieder zu achten.</p> <p>Die LAA weist darauf hin, dass das gemeinsame Ziel ist alle Eier zu sortieren, nicht die schnellste Gruppe zu sein.</p> <p>J. und M. werden in verschiedene Gruppen aufgeteilt. Die LAA achtet darauf, dass einer von ihnen den Brief des Osterhasen verliert.</p> <p>Die Klasse 2b ist sehr sozial gegenüber allen Mitschülern. F. wird trotzdem einer Gruppe zugeteilt, mit denen er sich gut versteht.</p> <p>A. wird einer Gruppe zugeteilt, mit der sie sich gut versteht und ihr Verhalten akzeptiert.</p> <p>Die LAA versucht ihnen durch Blickkontakt vermehrt zu verdeutlichen, dass sie sie im Auge hat.</p> <p>Die LAA ermuntert J. besonders und lobt sie bei guten Leistungen.</p>

6 Analyse des Lernarrangements

Der Hallenaufbau erfolgt zum einen aus zeitlichen, zum anderen aus motivationalen Gründen von der LAA bereits vor der Stunde.

Einstieg/Freie Bewegungsphase

Die Klasse wird im Klassenzimmer begrüßt, dort weist die LAA die SuS, die zu Beginn der Sportstunde eine freie Bewegungszeit gewohnt sind, darauf hin, dass sie sich außerhalb der aufgebauten Geräte bewegen sollen. Hierbei sollen die SuS ihre passenden Namensschilder, die der Gruppeneinteilung dienen, suchen. Auf allen Namensschildern ist ein Osterhase in der Farbe gelb, rot, grün oder blau zu sehen.

Erwärmungsphase

Anschließend treffen sich die SuS mit der LAA im Hasenbau, welcher im hinteren Teil der Halle zu finden ist, da in der Mitte der Halle bereits die Materialien für das erste Spiel aufgebaut sind. Dort sehen die SuS als stillen Impuls einen Osterhasen mit einem Brief auf dem Rücken und Laufschuhen als stiller Impuls. Der Brief wird von einem Kind geöffnet und vorgelesen. Der Osterhase fragt darin nach Helfern zum Sortieren und Verteilen der Ostereier, die ihm runtergefallen sind. Die Kinder erhalten so einen Überblick über die Stunde, die einzelnen Aufgaben stellt der Osterhase nacheinander. Zuerst bittet er die Kinder sich mit Schattenlaufen fit zu machen für die anstehenden Aufgaben. Hier läuft die Klasse gruppenweise hintereinander, wobei immer der vorderste einen Laufstil vormacht. Auf ein Signal der LAA (Tamburin) wechselt der Anführer. Jedes Kind darf einmal „Anführer“ sein, damit alle gewürdigt werden, somit gibt es vier Durchgänge.

Bewegungsphase I

Danach treffen sich die Gruppen und die LAA erneut in der Hasenbucht und der Osterhase erklärt die erste Aufgabe der Hasenhelfer, die im zweiten Teil des Briefes geschrieben ist. Da dies eine relativ komplexe Spielanleitung ist, wird dies von der LAA selbst vorgelesen. Die Gruppen sollen von ihren Nestern (Reifen, die in den vier Ecken der Halle verteilt sind) gruppenweise am Seil Becher anlaufen, die beliebig in der Halle verteilt sind. Unter diesen befinden sich jeweils zehn Ostereier einer Gruppenfarbe. Ist unter dem gewählten Becher ein Osterei in der passenden Farbe, darf die Gruppe das Ei in ihr Nest mitnehmen, die Becher sollen ebenfalls mitgenommen werden, da sich das Spiel sonst unnötig in die Länge ziehen würde, was zu einer Unlust führen könnte. In den Nestern stehen Eierkartons zur Aufbewahrung. Dies dient zudem zur besseren Übersicht der Gruppen (10-er Eierkarton).

Wenn die Gruppe einen Becher umdreht, unter dem ein Ei einer anderen Farbe ist, muss sie trotzdem zurück in ihr Nest laufen – ohne Ei und Becher - und neu starten, da nach jedem Lauf der Anführer wechselt. Wenn die Gruppe ihre zehn Ostereier gesammelt hat, setzt sie sich in ihr Nest. Je nachdem wie fortgeschritten die anderen Helfergruppen sind, werden sie evtl. zu Helfern (Parteiband zur Visualisierung in der Farbe der Gruppe, der geholfen wird). Den Kindern soll deutlich gemacht werden, dass es nicht wichtig ist, welche Gruppe es als Erstes schafft, sondern dass alle Eier sortiert werden.

Zwischenreflexion

Anschließend treffen sich alle Gruppen mit ihren Eierkartons wieder im Hasenbau. Die LAA legt ihre Hand auf den oberen Brustkorb (stiller Impuls). SuS äußern sich dazu („Mein Herz schlägt ganz schnell.“ „Ich atme ganz schnell.“). Die LAA stellt evtl. eine weitere Impulsfrage bzgl. der Atmung, falls es von den SuS nicht gesagt wird. Die LAA fordert die SuS auf, bei der nächsten Aufgabe bewusst auf ihre Atmung zu achten („Weißt du, wie man richtig atmet, damit man lange laufen kann ohne Seitenstechen zu bekommen?“) und demonstriert (evtl. weiß es sogar ein Kind und kann vormachen) die richtige Atmung (durch die Nase einatmen, durch den Mund ausatmen → evtl. Beispiel mit kalter Lunge aus vorheriger Laufstunde).

Bewegungsphase II

Der Osterhase bedankt sich für das Sortieren der Eier und bittet die Hasenhelfer im dritten Teil des Briefes, ihm auch beim Verteilen der Eier zu helfen. Hierfür sind an den Seitenwänden der Halle (s. Hallenplan) 16 Osterkörbchen verteilt. Diese wurden im Vorfeld im Kunstunterricht mit der Klassenlehrerin gebastelt, was einen zusätzlichen Motivationsantrieb schaffen soll.

Dies ist vor allem wichtig, um die Motivation im Stundenverlauf aufrecht zu erhalten. In diesem letzten Spiel laufen die Kinder zwar auch als Gruppe, aber einzeln in individuellem Tempo. Wichtig ist nicht, welche Eier als erstes verteilt sind oder wer wie viele Eier verteilt, sondern dass alle Eier verteilt werden. Hierfür präsentiert der Osterhase auch „besondere Eier“, die ihm nicht runtergefallen sind und zusätzlich verteilt werden müssen, wenn die der Gruppenfarbe alle verteilt sind. Dadurch soll zum einen wieder die Motivation gefördert werden und zum anderen das Laufpensum erhöht werden. Die Klasse trifft sich nach Verteilung aller Eier wieder im Hasenbau.

Reflexion

Die Klasse berichtet über ihre Erfahrungen mit der richtigen Atemtechnik. Die LAA stellt evtl. Impulsfragen („Hast du deine Atmung gespürt? Wie hast du geatmet?“). Anschließend geht die LAA gemeinsam mit der Klasse eine Kontrollrunde. Dies dient zum einen dazu die richtige Verteilung zu kontrollieren und zum anderen zur Erholung.

Abschluss

Die Klasse kommt abschließend erneut im Sitzkreis im Hasenbau zusammen. Die LAA fordert die SuS auf, sich seitlich zu drehen, um mit der Hand auf dem Rücken des Vordermanns malen zu können. Die LAA fordert alle SuS auf mitzumachen, was die LAA spricht. Diese Rückenmassage dient als Dank des Osterhasen, der die erledigten Aufgaben der Klasse resümiert. Diese Form des Abschlusses macht die Klasse zum ersten Mal.

Zum Abschluss lobt die LAA die Helferqualitäten der Klasse 2b und lässt sie als Belohnung ihre Osterkörbchen mitnehmen, sobald die Materialien weggeräumt sind.

Datum: Klasse: 2a Fach: Sport

Zeit: 10.15 – 11.05 Uhr

7 Verlaufsplan

Stundenthema: „Wir helfen dem Osterhasen - Ausdauerschulung in spielerischer Form“

Zeit/ Arbeitsschritte	Handlungssituationen	Kommentar zum Lernarrangement	Kompetenzen Die SuS...
Freie Bewegungsphase ca. 7min	SuS ziehen sich um und haben freie Bewegungszeit, bis alle fertig sind. Die im Vorfeld aufgestellten Materialien sollen umlaufen werden (LAA weist im Klassenzimmer bereits darauf hin). Außerdem soll sich jedes Kind ein Etikett nehmen und am T-Shirt befestigen (Gruppenbildung).	4 Seile im Mittelkreis (blau, rot, grün, gelb) 16 in der Halle verteilte Etiketten	SuS zeigen Leistungs- und Anstrengungs- bereitschaft. SuS halten Regeln ein.
Hinführungs- und Erwärmungs- phase ca. 5min	LAA und SuS sammeln sich im Hasenbau. SuS äußern Vermutungen zum Stundenthema. LAA lässt Brief vom Osterhasen vorlesen, in dem er um Hilfe bittet: Die vermischten Ostereier sollen wieder farblich sortiert und anschließend auf die Osterkörbe verteilt werden. SuS machen Schattenlaufen in ihrer Gruppe. Der erste Läufer gibt die Laufart vor, mit der die Gruppe sich vorwärts bewegt. Auf ein akustisches Signal wechseln die Positionen. Anschließend sammeln sich SuS und LAA nochmals im Kreis, um die erste Aufgabe der Osterhasenhelfer zu besprechen.	= Sitzkreis (Ritual) Osterhase mit Brief und Laufschuhen 4 Seile im Mittelkreis (blau, rot, grün, gelb) Tamburin	SuS führen vielfältige leichtathletische Bewegungsabläufe in unterschiedlichen Spiel-, Übungs- und Wettkampfsituationen aus. SuS zeigen Kooperationsbereitschaft.

<p>Bewegungsphase I ca. 12min</p>	<p>SuS sortieren die vermischten Ostereier nach ihren Gruppenfarben. Sie laufen gruppenweise am Seil umgedrehte Becher an, drehen diese um und sammeln die Ostereier in ihrer Farbe. Diese müssen in ihr Nest gebracht werden. Hat das Osterei nicht die passende Farbe, wird der Becher wieder umgedreht und sie laufen ohne Ei zurück ans Nest. Dort starten sie nach dem Führungswechsel erneut, bis jede Gruppe 10 Eier im Eierkarton hat.</p>	<p>4 Seile (rot, grün, blau, gelb) 4 Reifen (rot, grün, blau, gelb) 40 Ostereier (10 je Farbe) 40 Becher 4 Eierkartons Fertige Gruppen werden zu Helfer für andere Gruppen (Band in deren Farbe)</p>	<p>SuS führen vielfältige leichtathletische Bewegungsabläufe in unterschiedlichen Spiel-, Übungs- und Wettkampfsituationen aus. SuS zeigen Kooperationsbereitschaft.</p>
<p>Zwischenreflexionsphase ca. 4 min</p>	<p>SuS kommen mit ihren gesammelten Ostereiern im Hasenbau im Stehkreis zusammen. SuS äußern sich zu ihrem Befinden. LAA fordert SuS auf (stiller Impuls), die Hand auf den oberen Brustkorb zu legen. SuS äußern sich kurz dazu. („Mein Herz schlägt schneller.“ Ich atme schneller.“) LAA gibt evtl. Impuls in Bezug auf die Atmung („Weisst du, wie du am besten atmest, dass du lange durchhalten kannst?“) und demonstriert diese. LAA lässt zweite Helferaufgabe vorlesen.</p>	<p>4 Eierkartons mit Ostereier</p>	
<p>Bewegungsphase II ca. 8min</p>	<p>SuS verteilen nun gruppenweise ihre gesammelten Ostereier auf die Osterkörbe, die an den Seiten der Halle stehen. In jedem Korb muss je ein Osterei jeder Farbe sein.</p>	<p>4 Seile (rot, grün, blau, gelb) 16 Osterkörbe Ostereier in den Gruppenfarben</p>	<p>SuS führen vielfältige leichtathletische Bewegungsabläufe in unterschiedlichen Spiel-, Übungs- und Wettkampfsituationen aus.</p>

			4 Eierkartons 2 Behälter mit je 16 „besonderen“ Eiern 8 Hütchen	SuS zeigen Kooperationsbereitschaft.
Reflexion und Kontrolllauf ca. 5min	SuS kommen nach der Verteilung erneut im Hasenbau im Stehkreis zusammen. SuS berichten über ihre Erfahrungen mit der richtigen Atmung. Im Anschluss kontrolliert die LAA gemeinsam mit allen Kindern die Körbchen, indem sie eine Kontrollrunde gehen.		Kontrollrunde zur Erholung	SuS nehmen Körpersignale bewusst wahr.
Abschlussphase ca. 6 min	Danksagung des Osterhasen in Form einer Rückenmassage LAA teilt SuS mit, dass sie als Dank für ihre Helferdienste ihr Körbchen mitnehmen dürfen, wenn sie die Materialien weggeräumt haben.		Ruhiger Ausklang	SuS nehmen Körpersignale bewusst wahr.
Umziehphase ca. 3 min	SuS ziehen sich um und laufen im Anschluss zurück zur Schule.			

Literatur

- Hottenrott, K. & Gronwald, T. (2009). *Praxisideen - Bewegungskompetenzen – Ausdauertraining in Schule und Verein*. Schorndorf: Hofmann.
- Liebisch, R., Schieb, C., Woll, A., Wachter, H.-J. & Bös, K. (2004). *Fitness in der Grundschule – Leitfaden Praxis*. Wiesbaden/Karlsruhe.
- Ministerium für Bildung, Wissenschaft, Jugend und Kultur (Hrsg.) (2009). *Orientierungsrahmen Schulqualität*. Mainz.
- Ministerium für Bildung, Wissenschaft, Jugend und Kultur (Hrsg.) (2008). *Rahmenplan Grundschule-Teilrahmenplan Sport*. Mainz.