

Entwurf Sportstunde Jahrgang 12.2
(Unterrichtsmitschau durch den QZ 2)

25.05.07

(von A. Hinnenthal, J. Oefner, A. Breitsprecher, Dr. R. Erlemeyer)

Thema des Unterrichtsvorhabens:

*Angst beim Erlernen risikoreicher Abwehrtechniken beim Volleyball -
ein Problem oder eine Herausforderung?*

Formalia:

In der Jahrgangsstufe 12 der Städt. Gesamtschule Iserlohn werden drei Sportkurse a ca. 24 SuS inhalts- und zeitgleich unterrichtet. Dies geschieht in einer 120 Min. Einheit, da auch Unterricht im Schwimmbad durchgeführt wurde, der diese Zeiteinteilung erforderte.

In allen drei Kursen sind SuS, die Sport als 4. Prüfungsfach gewählt haben. Die Planung und Reflexion der Unterrichtsvorhaben erfolgt im Team der drei in der 12 unterrichtenden KollegInnen und wird nach Möglichkeit durch KollegInnen der 11 ergänzt.

Als profilbildende Perspektiven für die Qualifikationsphase wurden F (Gesundheit fördern) und C (Etwas wagen und verantworten) gewählt, profilbildende Bewegungsfelder sind „Gleiten, Fahren, Rollen“ (8) und „Spielen in und mit Regelstrukturen“ (7) die sich folgendermaßen in dem vorliegenden Vorhaben widerspiegeln:

Perspektiven:C - Etwas wagen und verantworten

(A - Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern)

Bewegungsfeld: Spielen mit Regelstrukturen - Volleyball

Bisher wurden Inhalte zum Volleyball unter Aspekten der Perspektive „Kooperieren“, „Gesundheit“ und „Etwas Leisten“ durchgeführt, Vorhaben zur Perspektive „Etwas wagen...“ wurden an Beispielen der Sportbereiche „Skilaufen“, „Akrobatik“, „Wasserski“ und „Wasserspringen“ unterrichtet.

In dem folgenden Unterrichtsvorhaben wurde erstmals versucht, die profilbildende Perspektive „Etwas wagen und verantworten“ mit dem profilbildenden Bewegungsfeld „Volleyball“ zusammenzuführen.

Themen der Unterrichtseinheiten (a 120 Min. !!)

1. *Wie viel Angst habe ich bei riskanten Volleyball-Abwehrtechniken am Boden?*
- Wahrnehmen und Einschätzen des individuellen Angstlevels beim Erlernen der Japanrolle
2. *Noch gefährlicher?* - Der Angstlevel beim Erlernen des Hechtbaggers/Rutschbaggers
3. *Wie kommen wir nach dem Hechtbagger wieder auf die Füße?* - Erlernen der „Baumstammrolle“ und natürlich: Wie steht es dabei mit der Angst?
4. *Üben muss sein* - Erarbeiten und Durchführen geeigneter Übungsformen im Stationsbetrieb
5. *Wie haben sich der individuelle und der durchschnittliche Angstlevel beim Erlernen der Abwehrtechniken entwickelt?* - Eine Auswertung

Didaktische Erläuterungen zu den Planungen

Zum Thema

In dem aktuellen Unterrichtsvorhaben werden erstmalig die profilbildende Perspektive „Etwas wagen und verantworten“ und das profilbildende Bewegungsfeld „Volleyball“ am Beispiel risikoreicherer und Angst besetzter Abwehrtechniken zusammengeführt. Im Sinne spiralcurrikulär aufgebauter Themen und Ziele werden in diesem Vorhaben die bekannten Aspekte von Angst und Wagnis im Sport (Symptomatik, Ursachen, Angsttheorien, Angstreduktion) wiederholt und vertieft. Neue anspruchsvollere Aspekte liegen in der zunehmend von SuS zu bewältigenden Aufgabe Angst reduzierende und Risiko minimierende Übungsformen und Hilfen zu entwickeln und zu reflektieren, besonders aber Kriterien geleitet und wissenschaftspropädeutisch Angstniveaus vor und nach dem Üben einzuschätzen und den Verlauf dieser Niveaus über das gesamte Vorhaben zu analysieren (erfassen, darstellen, deuten).

Neu ist auch, dass es sich bei der Sportart Volleyball nicht um eine klassische „Risikosportart“ wie bei den anderen zur Perspektive bisher durchgeführten handelt; hier wird erstmalig das Thema Angst an einem „normalen“ Sportspiel thematisiert. Zu den Unterschieden siehe auch Klausuraufgabe Nr. 4) So ergeben sich folgende Ziele:

Ziele des Vorhabens

Im Rahmen dieses Vorhabens sollen die SuS weiter sensibilisiert werden im Bezug auf die Wahrnehmung ihres eigenen Angstlevels beim Erlernen risikoreicher Bewegungsabläufe. Dies soll Kriterien geleitet per Fragebogen jeweils vor und nach den Übungsreihen zu verschiedenen Abwehrtechniken beim Volleyball geschehen. Darüber hinaus sollen sie ihre Kenntnisse über Angstsymptome und Angstursachen weiter am konkreten Handeln und Erleben vertiefen und auf neue Situationen anwenden.

Als motorische Ziele sollen sie die Abwehrtechniken beim Volleyball erlernen und im Spiel einsetzen können. Während der Übungsphasen sollen sie besonderen Wert auf die Erarbeitung und den Einsatz angst- und gefahrenreduzierender Maßnahmen (materielle Hilfen, sinnvolle Stufung der Übungsreihe) legen.

Da in der Lerngruppe immer noch sprachliche und fachsprachliche Defizite zu beobachten sind, sollen Bewegungsbeschreibungen noch einmal thematisiert und präzisiert werden (s. a. *Klausur*).

Die Übungen aus der „Kartothek Volleyball“ (s. UE 3) sind als Vorschläge gedacht und jederzeit auch in anderen UE denkbar.

Optional ist die Vertiefung des UV in Richtung „Flow-Erlebnis“ bzw. der im Anhang angeführten These. Anregung zu einer Lernerfolgsüberprüfung (Test?) soll der Bogen „E 7 „ zur Baumstammrolle (aus Sportiv) sein.

Im Einzelnen sollen die Schülerinnen und Schüler

- aus der Spielsituation ableiten, dass die bisher erlernten Standardtechniken zur Abwehr weiter vor oder neben dem Aktionsradius gespielter Bälle nicht ausreichen,
- aus dieser Erkenntnis weitere Techniken zur Vergrößerung ihres Aktionsradius bei der Abwehr fordern, erschließen und entwickeln, wobei das Verletzungsrisiko minimiert werden soll,
- für die Bewegungsabläufe Japanrolle, Hechtbagger (Rutschbagger), Baumstammrolle aus Bildmaterial und Demonstrationen eine Bewegungsvorstellung entwickeln und mit Hilfe eines skalierten Fragebogens (s.u.) die Ängste vor einer Eigenrealisation einschätzen,
- methodische Reihen zum Erlernen der Techniken mitgestalten unter dem Aspekt materialer und methodischer Hilfen zur Minimierung der realen Gefahren und einer Reduktion der eigenen Ängste,
- die methodischen Reihen durchführen und jeweils Einschätzungen der Angst vornehmen,
- mit Hilfe der individuellen Einschätzungen in verschiedenen Phasen ein Angstniveau des Kurses erstellen und dessen Verlauf diskutieren und beurteilen.

Differenziert für die Lernbereiche bedeutet dies:

Bereich I: Für das Sportspiel Volleyball weiterführende Bewegungsabläufe erlernen und im Zielspiel anwenden

Bereich II: Kenntnisse sollen erworben bzw. erweitert werden zu den Bereichen Bewegungslernen, Angstentstehung und Angstreduktion

Bereich III/1: Methodisch strategisches Lernen findet sich in induktiven, experimentellen Phasen der Erarbeitung von Lösungswegen

Bereich III/2: Der sozial kommunikative Aspekt findet Berücksichtigung in der Zusammenarbeit in Kleingruppen und bei Partnerarbeit, besonders aber bei der Reflexion der eigenen emotionalen Situation

Geplanter/möglicher Verlauf 1. U.E (Japanrolle)

Unterrichtsphase	Sachaspekte/Inhalt	Organisationsform/ Methoden/ Sozialform	Material
<p>a) Vorbereiten motorisch - allgemeine Erwärmung - spezielle Erwärmung</p> <p>b) Problematisieren/Transparenz des Vorhabens schaffen durch a) motorisch b) kognitiv</p>	<p>Allgemeine und volleyballspezifische Übungen Rollen vorwärts, seitwärts Zonenlauf Japantest</p> <p>Abbildung beschreiben lassen (Spieler „will“ den Ball) Übungen zur „Tiefen Spielstellung“ L gibt Richtungswechsel vor (vw, rw, sw); SuS bewegen sich in tiefer Spielstellung, auch als „Quibbeln“ (schnelle Beinbewegungen)</p> <p>Spiel 3 : 3 „keinen Ball aufgeben“ Ableiten der Notwendigkeit von weiteren nach vorn oder zur Seite gerichteten Abwehrtechniken Die Risiken und mögliche Ängste thematisieren → Perspektive und Ziele</p>	<p>Plenum</p> <p>Kleingruppen</p> <p>Plenum</p>	<p>Matten</p> <p>Abbildung</p> <p>Bälle</p> <p>Whiteboard Stifte, Magnete Poster (s. Anhang)</p>
<p><i>Erarbeitung</i> kognitiv</p> <p>motorisch</p> <p>kognitiv</p> <p>motorisch (auch Ausklang)</p>	<p>Konkretisieren der mögliche Abwehrtechniken, Bewegungsvorstellungen entwickeln, herausstellen wo konkrete Gefahrensituationen liegen, im Vorfeld eigenes Angstpotential mit Skala einschätzen</p> <p>Rollübungen seitwärts Materiale Erleichterung Weichboden → Turnmatte → Boden Ohne Ball → mit geworfenem Ball, Partner soll Schwierigkeit erhöhen Mehrere Bälle erlaufen mit Rollbewegung</p> <p>Neue Erfassung Angstniveau, Vergleich, Diskussion „Angstreduktion?“</p> <p>Spiel 3:3 Einsatz der erlernten Bewegung Ggf. Spiel 4:4; 6:6</p>	<p>Plenum</p> <p>Kleingruppen</p> <p>„King of the court“</p>	<p>Bildmaterial Skala zum Angstniveau</p> <p>Bälle Matten Weichböden</p>
<p><i>Hausaufgabe:</i></p>	<p>Bewegungsbeschreibung der Japanrolle verfassen</p>	<p>Einzelarbeit</p>	<p>AP (s.u.)</p>

2. UE: „Abwehrtechnik nach vorn 1“ Geplanter/möglicher Verlauf

Unterrichtsphase	Sachaspekte/Inhalt	Organisationsform/ Methoden/ Sozialform	Material
<p><i>Vorbereitung:</i></p> <p>a) mental</p> <p>b) motorisch</p>	<p>HA Abfragen: Bewegungsbeschr. Japanrolle Transparenz: Erarbeiten Abwehrtechniken nach vorn</p> <p>Vorbereitung allgemein und spezifisch Mattenrutschen im Liegen bäuchlings Einspielen mit Ball Pritschen; Ball auf Signal absichtlich kurz spielen → Problematisieren</p>	Plenum/UG	<p>Whiteboard Stifte, Magnete AP Schautafeln</p> <p>Matten Bälle</p>
<p><i>Erarbeitung</i></p> <p>mental</p> <p>motorisch</p> <p>mental</p> <p>motorisch 2</p>	<p>Konfrontation mit Bildreihen Hecht- und Rutschbagger <i>Einschätzen Angstniveau (s.o.)</i> Unterschied zwischen Hecht- und Rutschbagger Rutschbagger als weniger risikobehaftete Bewegung herausstellen</p> <p>Erproben ohne Ball auf Weichboden aus dem Stand „Aus tiefem Stand auf dem Boden rutschen! Ohne → mit Ball“ Einschätzen des persönlichen Risikos und entscheiden wann man aussteigt Lösungswege anbahnen und ausprobieren: → absenken Schwerpunkt im Anlauf; rutschen nicht springen aus Kniestand Hockstand, → angehen, → anlaufen Schwierigkeit der angeworfenen Bälle erhöhen</p> <p><i>Neue Erfassung Angstniveau, Vergleich, Diskussion „Angstreduktion?“</i> <i>Verweis auf UV Wasserspringen, Akrobatik, Ski</i></p> <p>Spiel 4:4</p>	<p>Plenum/UG</p> <p>Partnerarbeit Kleingruppen</p>	<p>Bildreihen Fragebogen</p> <p>Weichboden an Wand Bildmaterial Bälle</p>
<i>Hausaufgabe:</i>	<p>- Bewegungsbeschreibung „Hecht/Rutschbagger“ - Sinnvolle Übungen für Stationsbetrieb zur Vertiefung der erlernten Techniken</p>	Einzelarbeit	AP (s.u.)

Geplanter/möglicher Verlauf 3. U.E.
Vertiefung von Japanrolle und Rutschbagger im Stationsbetrieb

Unterrichtsphase	Sachaspekte/Inhalt	Organisationsform/ Methoden/ Sozialform	Material
mental <i>Vorbereitung/Wiederholung:</i> motorisch allgemein und speziell	Studententransparenz/ HA Schmetterlingsfangen im Liegen (s.u) Einspielen mit Ball Pritschen; Ball auf Signal absichtlich kurz spielen → Problematisieren	Plenum/UG	Whiteboard Stifte, Magnete Bälle
<i>Erarbeitung</i> motorisch mental motorisch mental motorischer Ausklang	Von SuS vorgeschlagen: - zur Japanrolle - zum Rutschbagger Vom Lehrer vorgegeben: 4-5 Bälle erlaufen lassen; Bälle müssen so geworfen werden, dass sie noch erreichbar sind, dürfen aber nicht zu leicht sein. -> Notwendigkeit des schnellen Aufstehens Rutschbagger → Fortsetzung: „Wie in Ausgangsposition zurück?“ → Seitwärtsrolle <i>Neue Erfassung Angstniveau,</i> 3. Station → Rollbewegung <i>Neue Erfassung Angstniveau, Vergleich, Diskussion „Angstreduktion?“</i> Spiel 6 : 6	Stationsbetrieb (Reserve: Übungen laut Kartothek) Übungen um Rollbewegung erweitern	AP Phasenbilder Ball
<i>Hausaufgabe:</i>	Wiederholung Angstmerkmale, Möglichkeiten der Angstreduktion (Wdhg. Script 11.1)	Einzelarbeit	AP (s.u.)

Spielform : « Schmetterlingsfangen »

SuS bilden Paare, die sich in der Halle verteilt nebeneinander bäumlings auf den Boden legen. L bestimmt 3 - 5 Paare, die laufen, wobei A B abschlagen muss. Wenn B gefangen wird, wird er zum Fänger, A zum Gejagten. Möglichkeit der Pause, indem sich der Gejagte bei einem am Boden liegenden Paar „anlegt“. In diesem Fall muss der auf der anderen Seite Liegende aufspringen und wird zum Jäger. Der bis dahin Jagende wird zum Gejagten.

Geplanter / möglicher Verlauf 4. UE (Stationslernen)

Unterrichtsphase	Sachaspekte/Inhalt	Organisationsform/ Methoden/ Sozialform	Material
Theoriephase	Erarbeitung der AB 1 („körperl. Reakt. auf Angst) und AB 2 (körperl., emot., mot. Reaktionen auf Angst und Möglichk. d. Angstreduktion; s. UV) Lesepause und Diskussion des persönlichen Angstempfindens Inhalte der AB werden vorausgesetzt (= HA)	Plenum UG	AB 1 und 2 Ggf. Flip-chart
Allgemeines und spezielles Aufwärmen	Einlaufen „Schmetterlingsfangen“ in Bauchlage „Quibbeln“ in tiefer Spielstellung; Signal vw. = Rutschbagger, Signal sw. = Japanrolle selbständiges Dehnen der volleyballspezifischen Muskulatur Einspielen zu zweit	Zweierteams 5-6er Gruppen	Plakat „tiefe Spielstellung“
Theoriephase	Gespräch über sinnvolle Aufwärmübungen Hinweis auf Wichtigkeit der tiefen Spielstellung An Station mit L (C) muss Fragebogen ausgefüllt werden	Plenum UG	Bildreihen
Motorische Phase	4 Stationen (Gruppen a 6 Schüler) Übungen laut Stationskarten (34, 35) - Spiel zu zweit + kurzer Ball (oder) - geworfene Bälle sw.; vw. (Lehrerstation m. Frageb.) - zu viert Ball zurückspielen bis Ball tot ist	Gruppenarbeit	Bälle Fragebögen Stations-karten
Theoriephase	UG: Welche Übungen waren schwer, angstbesetzt? Symptome von Angst erkennbar? Welche Art von Angst AB „Umgang mit Angst“ Stellung der HA (AB 1-3) Fragebögen einsammeln	Plenum	AB 1 - 3

Entwurf für die Unterrichtsmitschau Freitag, 25. Mai
(5. UE; Auswertung der Fragebögen zum Angstlevel)

Unterrichtsphase	Sachaspekte/Inhalt	Organisationsform/Methoden/Sozialform	Material
Einstimmung	Stundentransparenz Besprechung der Hausaufgabe (Angstsymptome, Möglichkeiten der Angstreduzierung)	UG	Arbeitsblätter Flip-Chart
allgemeine und spezielle Erwärmung	2 Schüler führen ein geeignetes Aufwärmprogramm selbständig mit der Lerngruppe durch.	schülergeleitet	ggf. Bälle oder anderes Material
Erarbeitung motorisch	Stationsbetrieb zur Japanrolle (A) (selbständig mit Stationskarten), und Rutschbagger (mit//ohne Baumstammrolle) (B) (mit Lehrerhilfe) A Übungen laut Stationskarten zu zweit: -geworfene Bälle sw (mit Matte) -5 schwer geworfene Bälle -Ball wird ins Netz, an die Wand Geworfen, zurück mit Japanrolle -Einspielen zu zweit, Lob auf die Seite (ggf. mit Matte) B (vorher, nachher Fragebogen ausfüllen) erlaufen - (als Reserve:) Abwehr e. geschlagenen Balles, Erlaufen eines weiteren Balles	Gruppenarbeit Partnerarbeit	Stationskarten Fragebogen Bildreihen Bälle Ballwagen Matten
Erarbeitung kognitiv	Diskussion der Befindlichkeit bei den Übungen (angstbesetzt oder nicht, wenn ja, welche Symptome) Besprechen der lehrergeleiteten Übung, Angstniveau? Angstreduzierung durch „Anfeuern“, individuell angepasste Würfe, Schläge Besprechen der Fragebögen, Angstniveau über das gesamte Unterrichtsvorhaben einzelner SuS, Durchschnittsniveau des gesamten Kurses vermuten und analysieren der Diagramme, die sich aus der Auswertung der Fragebögen ergeben haben.	UG	Laptop, Beamer oder Tali + Folie Fragebögen Diagramme
Ausklang motorisch (bei Restzeit)	Spielform „King of the Court“ oder Spiel 6:6		