

STUDIENSEMINAR FÜR LEHRÄMTER
AN SCHULEN KREFELD
SEMINAR FÜR DAS LEHRAMT AM BERUFSSKOLLEG

Schriftlicher Unterrichtsentwurf

Fachrichtung:	Sport
Fach:	Sport/Gesundheitsförderung
Lernfeld:	
Thema:	Zwischenstandsüberprüfung! Erprobung und Bewertung ausgewählter gesundheitsorientierter Übungen von Schülern zum Ausgleich schulspezifischer Belastungen
Kurze Zusammenfassung	Der fachliche Schwerpunkt dieser Stunde fokussiert sich auf die Anwendung erarbeiteter Bewertungskriterien zur Überprüfung auf deren Eignung für ein Trainingsprogramm in Form eines Fitnessfächers. Somit stellt sich die Leitfrage: „Ist die Übung meiner Gruppe geeignet für den Schulalltag?“ Kann die Übung problemlos an meinem Arbeitsplatz (Schule bzw. Daheim) durchgeführt werden? Was muss eine Übung leisten, damit sie gelungen und alltagstauglich ist?
Datum:	Dienstag, den 15. Dezember 2009
Bildungsgang/Stufe:	Gestaltungstechnische Assistenten
Autor: (freiwillig)	Magdalena Sendal
Emailadresse: (freiwillig)	--

1. Lernvoraussetzungen im Hinblick auf die Unterrichtseinheit

1.1 Rahmenbedingungen

Die Klasse besteht aus 27 Schülern¹ (17♀ / 10♂) im Alter von 16 – 22 Jahren. Bei der Lerngruppe (GTA U2 Gruppe A und B) handelt es sich um gestaltungstechnische Assistenten der Unterstufe, die in allgemeinbildenden Fächern geschlossen unterrichtet werden und in den fächerspezifischen getrennt. Die GTA U2 absolviert am Berufskolleg Glockenspitze eine schulische Ausbildung zum „Staatlich geprüften gestaltungstechnischen Assistenten, Schwerpunkt: Medien/Kommunikation“. Beide Gruppen besuchen an fünf Tagen in der Woche das Berufskolleg.

Der große Altersunterschied zeigte bisher keine gravierenden Auswirkungen auf den Unterricht. Das Fach Sport/ Gesundheitsförderung wird insgesamt zwei Unterrichtsstunden pro Woche unterrichtet. Seit dem 1. September 2009 hospitiere und unterrichte ich in dieser Klasse im Rahmen meines Ausbildungsunterrichts im Fach Sport/ Gesundheitsförderung in Zusammenarbeit mit meiner Ausbildungslehrerin xxxx.

Aufgrund von Renovierungsarbeiten in der Sporthalle finden die Sportstunden seit dem 3. November 2009 in Form von theoretischem, z.T. praktischem Unterricht im Klassenraum statt. Die Schüler sind motiviert und vorwiegend aktiv beteiligt. Die Lernatmosphäre in dieser Schülergruppe nehme ich als kameradschaftlich wahr. Zwei Schüler fallen in der Lerngruppe besonders auf, da sie in der Lage sind Führungsrollen zu übernehmen und Mitschüler anzuleiten. Freundlich und kooperativ ist außerdem das Verhältnis zwischen den Schülern und mir.

1.2 Vorkenntnisse/ Verhalten bezogen auf den Stundeninhalt

Die Schüler gehen weitestgehend respekt- und rücksichtsvoll miteinander um und arbeiten in der Regel kooperativ zusammen. Sie sind diskussionsfreudig und stehen neuen Inhalten offen gegenüber. Des Weiteren stellt die schulische Ausbildung zum gestaltungstechnischen Assistenten eine sehr einseitige körperliche Belastung am Arbeitsplatz – das Sitzen am PC – dar. Anhand eines Belastungsprofils haben die Schüler auftretende Beschwerden visualisiert. Auffällig hierbei ist, dass die meisten Schüler massive Probleme im Bereich der Rumpfmuskulatur haben. Aus Unterrichtsgesprächen ergab sich die Erkenntnis, dass das häufige Sitzen in der Schule und die wenige Ausgleichsbewegung in der Freizeit bei den meisten Schülern zu starken Verspannungen führt. Sowohl der Erfahrungsaustausch der Schüler untereinander, als auch die Sensibilisierung über eigene Belastungen, weckte das Interesse, sich mit dem Unterrichtsvorhaben auseinanderzusetzen. In Kleingruppen wurden verschiedene Übungen ausgewählter Bereiche (HWS, Schultern, Nacken/ BWS, mittlerer Rücken/ LWS, unterer Rücken/ Beine, Gesäß/ Entspannungstechniken) mit dem Ziel ein Individuelles Trainingsprogramm in Form eines Fitnessfächers zu entwickeln.

¹ Im Folgenden werde ich mich auf die Verwendung der maskulinen Singular- und Pluralform von Personenbezeichnungen beschränken, womit keine spezifische Geschlechtszugehörigkeit impliziert, sondern die Lesbarkeit der Unterrichtsplanung erleichtert werden soll.

Der bisher durchgeführte Unterricht ergab hinsichtlich der heutigen Thematik folgende Einschätzung der vorhandenen Kompetenzen:

Fachkompetenz

Aufgrund der Erfahrungen der letzten Unterrichtseinheiten ist aufgefallen, dass die Schüler in der Auswahl der Übungen noch unsicher sind. Obwohl der Anwendungsort „schulspezifischer Arbeitsplatz“ eindeutig ist, fehlen die Erfahrungswerte bezüglich der Eignung der Übungen zum Ausgleich körperlicher Belastungen. Ferner haben die Schüler die Übungen in ihren Kleingruppen konzipiert, sich über geeignete ausgetauscht und sich für eine Auswahl entschieden. Es ist jedoch unklar, nach welchen Merkmalen die Schüler die Übungen ausgewählt haben, da der Austausch unter den Kleingruppen nicht stattfand. Eine kriteriengeleitete Überprüfung der Übungen ist nicht erfolgt.

Sozialkompetenz

Im Unterrichtsgeschehen konnte ich beobachten, dass einige Schüler dazu neigen, sich während der Kleingruppenarbeit sehr passiv zu verhalten. Das Aufteilen der Arbeiten innerhalb der Gruppe funktionierte nicht immer reibungslos. Aufgefallen ist, dass einige Gruppenmitglieder nur teilweise ihre Arbeitsergebnisse untereinander verglichen.

2. Didaktische/ methodische Schwerpunkte

2.1 Curriculare Anbindung

Das von mir gewählte Unterrichtsvorhaben „Fit in der Schule! Kennenlernen, erproben und gestalten eines gesundheitsorientierten Krafttrainings unter besonderer Berücksichtigung schulspezifischer Belastungen und der Trainingsindividualisierung“ findet seine Legitimation in den Richtlinien und Lehrplänen zur Erprobung des Fachs Sport/ Gesundheitsförderung „Mit beruflichen Belastungen umgehen lernen und Ausgleichschancen wahrnehmen“.²

Mit der Leitfrage: „Ist die Übung meiner Gruppe geeignet für den Schulalltag?“, wird die Unterrichtseinheit eingeleitet. Schüler erproben und bewerten eine ausgewählte Übung der Kleingruppe im Stationenbetrieb und reflektieren die Eignung unter Berücksichtigung der zuvor erarbeiteten Kriterien. Sie visualisieren ihre Bewertung, um das Ergebnis der Überprüfung für die anderen Gruppen darzustellen und gegebenenfalls mögliche Optimierungen aufzuzeigen. Bevor die Übungen in den Fitnessfächer aufgenommen werden, sollen die Schüler Sicherheit über deren Eignung gewinnen. Das Unterrichtsvorhabens konzentriert sich auf schul- und berufsspezifische Belastungen im Alltag und dessen Möglichkeiten, diese auszugleichen. Der Sportunterricht orientiert sich daher am Lehrplan

² Der Sportunterricht orientiert sich am Lehrplan zur Erprobung Sport/ Gesundheitsförderung für die Bildungsgänge der Anlage B+C der APO-BK vom 31. März 2004 unter Berücksichtigung des Kompetenzbereichs 2 „Mit persönlichen schulischen und berufsbezogenen Belastungen umgehen lernen und Ausgleichschancen wahrnehmen“, S. 40.

zur Erprobung Sport/ Gesundheitsförderung für die Bildungsgänge der Anlage B und C der APO-BK vom 31. März 2004.³

2.2 Einordnung in den unterrichtlichen Kontext

Die Einordnung in den unterrichtlichen Kontext wird im Folgenden in Form einer tabellarischen Übersicht dargestellt:

Unterrichtseinheit	Inhaltlicher Schwerpunkt
24.11.2009	„Wie fit bin ich?“ Ermittlung der Lernausgangslage mit Hilfe eines Belastungsprofils. Anatomische Grundlagen und Prinzipien eines gesundheitsorientierten Krafttrainings (Anatomie des Bewegungsapparats, Krafftigkeiten, Funktionalität von Kraftübungen).
08.11.2009	„Was kann ich am Arbeitsplatz machen?“ Internetrecherche, Sammeln von gesundheitsorientierten Kräftigungs-, Dehn- und Mobilisierungsübungen für den Arbeitsplatz.
01.12.2009	Welche Übungen sind für das Themenfeld unserer Gruppe geeignet? Vorstellung verschiedener Übungen innerhalb der Kleingruppen mit anschließender Auswahl.
08.12.2009	Aufbereitung und Erprobung ausgewählter Übungen in den Kleingruppen im jeweiligen Themenfeld.
15.12.2009	Zwischenstandsüberprüfung! Erprobung und Bewertung ausgewählter gesundheitsorientierter Übungen von Schülern zum Ausgleich schulspezifischer Belastungen. <i>Ist die Übung meiner Gruppe geeignet für den Schulalltag?</i>
22.12.2009	Vervollständigung der kriteriengeleiteten Bewertung ausgewählter gesundheitsorientierter Übungen. Gruppeninterne Optimierung der Übungen und kriteriengeleitete Überprüfung weiterer Übungen auf Eignung. Vorbereitung der Inhalte für den Fitnessfächer.
	Weihnachtsferien
22.12.20	„Individuell trainieren!“ Möglichkeiten der individuellen Auswahl und Erprobung verschiedener Übungen am Arbeitsplatz mit Hilfe des Fitnessfächers.

2.3 Fachlicher/methodischer Schwerpunkt der Unterrichtseinheit

Der fachliche Schwerpunkt dieser Stunde fokussiert sich auf die Anwendung erarbeiteter Bewertungskriterien zur Überprüfung auf deren Eignung für ein Trainingsprogramm in Form eines Fitnessfächers. Somit stellt sich die Leitfrage: „Ist die Übung meiner Gruppe geeignet für den Schulalltag?“ Kann die Übung problemlos an meinem Arbeitsplatz (Schule bzw. Daheim) durchgeführt werden? Was muss eine Übung leisten, damit sie gelungen und alltagstauglich ist? Das Erkennen und Begreifen der Notwendigkeit von Bewertungskriterien

³ Lehrplan zur Erprobung Sport/ Gesundheitsförderung im Berufsgrundschuljahr und in den Bildungsgängen der Anlage B sowie der Anlage C ein Fach des berufsübergreifenden Lernbereichs, der APO-BK vom 31. März 2004.

schaftt mehr Transparenz und Sicherheit in der Auswahl geeigneter Übungen. Die Schüler sollen ihre Gruppenergebnisse exemplarisch an einer Übung überprüfen können, indem die Mitschüler ein sachgerechtes Feedback geben.

Der Kurzfilm visualisiert im Einstieg der heutigen Unterrichtseinheit das Erproben von gesundheitsorientierten Übungen. Anhand der Reaktionen der Testperson lässt sich auf eine nicht Eignung der Übungen schließen. Die Schüler sollen die Problematik der durchgeführten Übungen erkennen und mögliche Lösungen zur Vermeidung von ungeeigneten Übungsdarstellungen benennen. Die Schüler erkennen die Notwendigkeit der Überprüfung, insbesondere der eigenen Gruppenergebnisse, bevor diese konkret angewandt werden. Im Weiteren übertragen die Schüler die drei wichtigsten Merkmale (siehe Anlage 2: Kriterien zur Beurteilung der Übungen; zu erwartende Schülerergebnisse) zur Überprüfung der Übungen auf einen Bewertungsbogen. Aufgrund des kurzen Zeitfensters der Unterrichtseinheit sind die Kriterien auf maximal drei Merkmale beschränkt. Die Kriterien dienen nicht nur der Überprüfung, sondern auch der Sicherung, um in den Folgestunden weitere eigene Übungen zu bewerten. Die Schüler durchlaufen in Form eines Übungszirkels jeweils eine Übung pro Station. Diese werden in den festen Themengruppen erprobt, analysiert und sowohl vor dem Hintergrund der individuellen Nutzung, als auch der Tauglichkeit des schulischen Belastungsprofils bewertet. Das Durchlaufen des Zirkels in Gruppenform fördert die Kooperation der Schüler untereinander, da sie sich gegenseitig Hilfestellung leisten. Der Einsatzort ist an die Alltagssituation der Schüler angepasst, da die Durchführung der Übungen in einem EDV-Raum stattfinden. Nach der Bewertungsphase erfolgt der Austausch der Gruppenmitglieder untereinander, indem die Gruppe den Arbeitsauftrag erhält, eines der Bewertungskriterien für alle Übungen auszuwerten und das Ergebnis auf dem Auswertungsplakat zu übertragen. Zur besseren Darstellung wird das Prinzip der Ampelmethode⁴ in modifizierter Form angewendet, indem gelungene Übungen einen grünen Klebepunkt und nicht geeignete, einen roten Punkt auf dem Auswertungsplakat erhalten. In der Präsentationsphase tauschen sich die Schüler im Plenum über das visualisierte Ergebnis aus, indem sie sich ein sachgerechtes Feedback unter Berücksichtigung der Bewertungskriterien geben. Gelungene und weniger gelungene Übungen werden gegebenenfalls gegenübergestellt und mögliche Optimierungsvorschläge angesprochen. Die Schüler tauschen sich über die Relevanz von Beurteilungskriterien unter Berücksichtigung der Leitfrage: „Ist die Übung meiner Gruppe geeignet für den Schulalltag?“ aus. Sie erkennen den Zusammenhang zwischen kriteriengeleiteten Übungen und dessen Tauglichkeit für den Einsatzort.

⁴ Vgl. B. Aldermann, D. Honke: Lehr-/Lernmethode, die Ampelmethode, 2007.

3. Ziele des Unterrichts

3.1 Gesamtziel der Unterrichtseinheit

Die Schüler erarbeiten Kriterien für die Zwischenstandsüberprüfung zur Optimierung der eigenen Übungen für den Fitnessfächer.

3.2 Angestrebte Kompetenzerweiterungen

Fachkompetenz

- Die Schüler überprüfen ihre Übungen auf Tauglichkeit im Schulalltag, indem sie diese erproben und kriteriengeleitet bewerten.

Sozial-/Humankompetenz

- Die Kooperationsfähigkeit der Schüler wird durch das Erproben der Übungen in Kleingruppen an Stationen und in der Gruppenreflexion gefördert, da sie sich untereinander austauschen müssen.

4. Verlaufsplan

U-Phase	Inhalt des Lernens	Aktionsform	Sozialform	Medien/ Materialien
Organisation	Schüler bereiten sich innerhalb ihrer Gruppen vor und bilden Gruppenstationen.	- L.: unterstützend - schüleraktiv	S. –Aktivität - Gruppenarbeit	PCs, Stationskarten, Zwischenergebnisse der Gruppen
Beginn des Unterrichtsbesuchs 11:45 Uhr bis 12:30 Uhr				
Kognitive Einstiegsphase: (3 min)	Rückblick auf den aktuellen Arbeitsstand. Kurzfilm zum Thema: „Bewertung ausgewählter Übungen auf Tauglichkeit“. Eine im Büro arbeitende Kollegin erprobt misslungene Übungen.	- Abspielen eines Films	- Frontalunterricht	Visualisierungsmedien: Computer, Beamer, Film, Belastungsprofil A3
Problematisierung/ Erarbeitung (5 min)	Die beobachteten Ergebnisse der Schüler werden mündlich dargestellt. Die Schüler stellen fest, dass die ausgeführten Übungen schlecht sind. Sie erhalten die Aufgabe Kriterien für gelungene Übungen (im Beruf/ Schulalltag – sitzen am PC – zu benennen, die von der Lehrperson an der Tafel festgehalten wird.	- lehreraktiv - schüleraktiv - fragend-entwickelnd - Whiteboard-anschrieb	- Frontalunterricht - Plenum	Visualisierungsmedien: Computer, Beamer, Film, Whiteboard, Stifte, Leitfrage, Kreppklebeband
Sicherung (4 min)	Die Schüler erhalten einen Beurteilungsbogen, in welchem die ausgewählten Kriterien eingetragen werden.	- schüleraktiv	- Einzelarbeit	Beurteilungsbogen
Anwendung/ Bewertung (18 min)	Die Schüler (Kontrollgruppen) erhalten die Aufgabe eine von den Gruppen, vorbereitete Übung jeweils an den Stationen zu erproben und diese mit Hilfe der Beurteilungskriterien zu bewerten.	- lehreraktiv/ schüleraktiv	- Einzelarbeit	Material zur Visualisierung der Übung, Beurteilungsbogen , Stopuhr
Gruppenreflexion (3 min)	Die Kontrollgruppen erhalten den Auftrag sich auf Übungen, zu einigen, die das Kriterium: Durchführbarkeit am Arbeitsplatz erfüllen. Sie visualisieren ihr Ergebnis in eine Strichzeichnung (gelungene Übung = grüner Punkt, nicht gelungen = roter Punkt).	- lehreraktiv/ schüleraktiv	- Gruppenarbeit	Auswertungsplakat A3, Klebepunkte
Präsentation/ Auswertung (6 min)	Geeignete und nicht geeignete Übung werden exemplarisch vorgestellt und reflektiert.	- lehreraktiv/ schüleraktiv	- Frontalunterricht - Gruppenarbeit - Plenum	Auswertungsplakat Visualisierungsm.
Reflexion (5 min)	Die Schüler tauschen sich über die Relevanz von Beurteilungskriterien aus unter Berücksichtigung der Leitfrage: Ist die Übung meiner Gruppe geeignet für den Schulalltag? Sie erkennen den Zusammenhang zwischen kriteriengeleiteten Übungen und dessen Tauglichkeit für den Einsatzort.	- L.: moderierend und fragend-entwickelnd. - S.: evaluierend	- Frontalunterricht - Plenum	Auswertungsplakat, Leitfrage
Ausblick (1 min)	Die Auswertung der fehlenden Kriterien erfolgt in der nächsten Unterrichtseinheit.	- lehreraktiv/ schüleraktiv	- Frontalunterricht	

5. Literaturverzeichnis

Ministerium für Schule, Jugend und Kinder des Landes NRW (Hrsg.):

Lehrplan zur Erprobung Sport/ Gesundheitsförderung für die Bildungsgänge der Anlage C der APO-BK, vom 31. März 2004.

Peterßen, Wilhelm H: Kleines Methoden-Lexikon. Oldenbourg Schulbuchverlag GmbH, 2 Aufl., München 2001.

6. Anhang

Anhang 1: Plakat Leitfrage

Anhang 2: Kriterien zur Beurteilung der Übungen

Anhang 3: Beurteilungsbogen

Anhang 4: Belastungsprofil

Anhang 5: Auswertung der Gruppenübungen


Anhang 1: Plakat Leitfrage

Ist die Übung meiner Gruppe tauglich für den Schulalltag?

Anhang 2: Kriterien zur Beurteilung der Übungen (zu erwartende Schülerergebnisse):

- Die Übung ist ...
- ... im Büro/in der Schule durchführbar
- ... mit einfachen Mitteln (Alltagsmaterialien) durchführbar
- ... attraktiv und motivierend
- ... klar verständlich

Thema: Zwischenstandsüberprüfung!
 Erprobung und Bewertung ausgewählter funktioneller Übungen von Schülern, zum Ausgleich schulspezifischer- und beruflicher Belastungen, langes sitzen vor dem PC.
 Lehrerin: M. Sendal Klasse: _____

Berufskolleg Glockenspitze
Krefeld 


Bewertungsbogen

Kriterien zur Überprüfung der Tauglichkeit von Übungen für den Schulalltag.

Die Übung ist im Büro/in der Schule durchführbar	... attraktiv und motivierend	... klar verständlich	Bemerkung
Übung:	trifft zu trifft nicht zu	trifft zu trifft nicht zu	trifft zu trifft nicht zu	
HWS, Schultern, Nacken	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
BWS, mittlerer Rücken	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
LWS, unterer Rücken	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
Beine/Gesäß	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
Entspannungstechniken	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	

Anhang 3: Beurteilungsbogen

Thema: Zwischenstandsüberprüfung!
 Erprobung und Bewertung ausgewählter funktioneller Übungen von Schülern, zum Ausgleich schulspezifischer- und beruflicher Belastungen, langes sitzen vor dem PC.
 Lehrerin: M. Sendal Klasse: _____

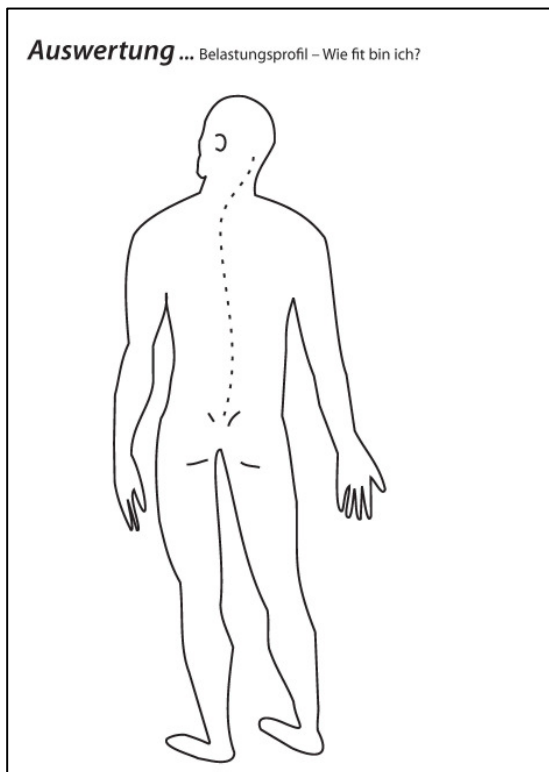
Berufskolleg Glockenspitze
Krefeld 

Bewertungsbogen

Kriterien zur Überprüfung der Tauglichkeit von Übungen für den Schulalltag.

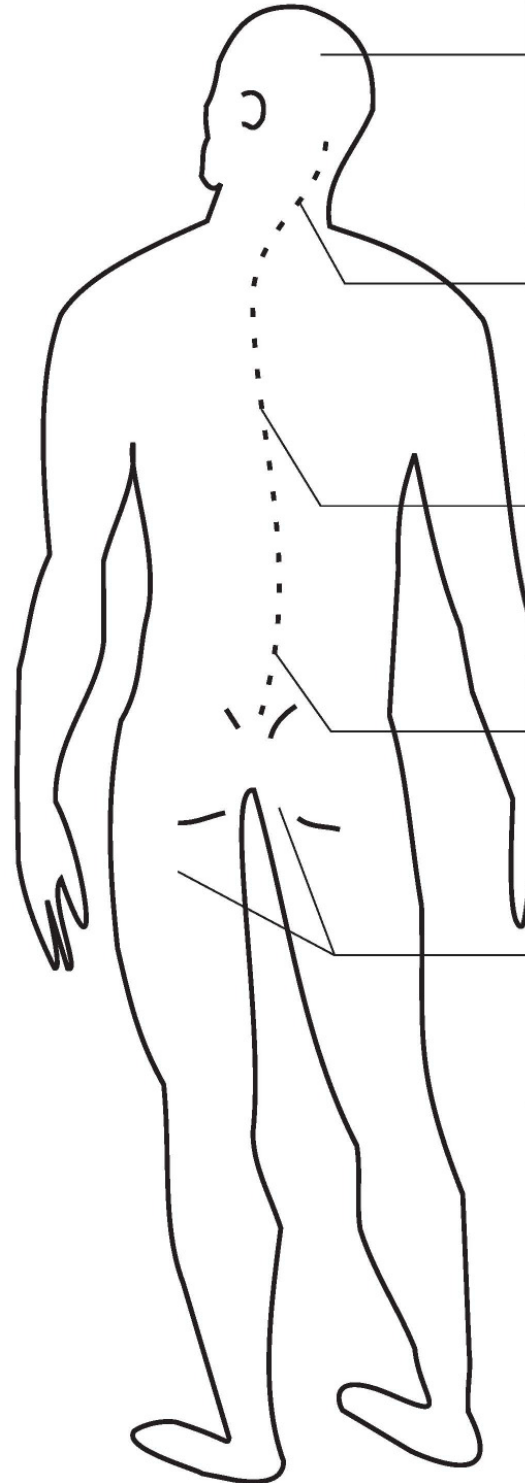
Die Übung ist ...							Bemerkung
Übung:	trifft zu	trifft nicht zu	trifft zu	trifft nicht zu	trifft zu	trifft nicht zu	
HWS, Schultern, Nacken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
BWS, mittlerer Rücken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
LWS, unterer Rücken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Beine/Gesäß	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Entspannungstechniken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Anhang 4: Belastungsprofil



Anhang 5: Auswertung der Gruppenübungen

Auswertung



The diagram shows a human figure from the back, with a dashed line representing the spine. Five boxes are connected to different parts of the body by lines:

- Entspannungstechniken
- HWS, Schultern, Nacken
- BWS, mittlerer Rücken
- LWS, unterer Rücken
- Beine/Gesäß

Entspannungstechniken	+	-
HWS, Schultern, Nacken	+	-
BWS, mittlerer Rücken	+	-
LWS, unterer Rücken	+	-
Beine/Gesäß	+	-