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

Schriftlicher Unterrichtsentwurf

Fachrichtung:

Fach: Sport

Lernfeld:

Thema: Aquafitness mit Übungsgeräten:
Kennenlernen, Erprobung und Bewertung verschiedener Aquageräte im Rahmen einer Circle-Sequenz.
Ein Beitrag zur Gesundheitsförderung im Bewegungsraum Wasser.

Kurze Zusammenfassung Der inhaltliche Schwerpunkt der heutigen Unterrichtseinheit besteht in der Verwendung von Aquageräten im Rahmen einer Aquafitness Circle-Sequenz. Die Schüler sollen das Element Wasser als „Fitnessraum“ erleben und dabei den Einsatz von Aquageräten reflektieren, die mit Gewichten oder Geräten in einem Fitnessstudio zu vergleichen sind.

Datum: Freitag, den 20. November 2009

Bildungsgang/Stufe: 12. Jahrgang AHR Freizeitsportleiter

Autor: (freiwillig) Benjamin Muminovic

Emailadresse: (freiwillig) --

1. Lernvoraussetzungen im Hinblick auf die Unterrichtseinheit

1.1 Rahmenbedingungen

Die Klasse besteht aus 18 Schülern[1] (9♀ / 9♂) im Alter von 17 – 20 Jahren, wobei eine Schülerin durch ihr Alter von 29 Jahren aus der Gruppe heraussticht. Der Altersunterschied dieser Schülerin zeigte jedoch bisher keine gravierenden Auswirkungen auf den Unterricht. 12 Schüler haben ihre Fachoberschulreife mit Qualifikation auf einer Realschule erlangt, vier auf einem Gymnasium, einer auf einer Gesamtschule und eine auf einer Hauptschule. Bei der Lerngruppe (AHR-F 208) handelt es sich um eine dreijährige, vollzeitschulische Ausbildung des Bildungsganges „Allgemeine Hochschulreife – Freizeitsportleiter/-in, in dem berufspraktische und studienvorbereitende Kenntnisse vermittelt werden. Die Absolventinnen und Absolventen werden innerhalb der Ausbildung zur Allgemeinen Hochschulreife geführt und gleichzeitig zum/zur „Freizeitsportleiter/-in“ (Übungsleiter: „C-Lizenz“) qualifiziert, der/die dazu befähigt, sog. Breitensportangebote, Events oder Gruppenfahrten eigenverantwortlich zu planen und zu organisieren und durchführen zu können.
Ich hospitiere bzw. unterrichte in dieser Lerngruppe im Rahmen meines Ausbildungsunterrichtes phasenweise in Absprache mit meiner Ausbildungslehrerin Frau Melcher seit Beginn dieses Schuljahres.

Das Fach Sport wird insgesamt fünf Unterrichtsstunden pro Woche unterrichtet, davon drei praktische- und zwei theoretische Stunden. Zusätzlich haben die Schüler drei Stunden Methodik-Didaktik-Unterricht in der Woche. Von den Praxisstunden werden derzeit zwei im Schwimmbad erteilt.
Es beteiligen sich im Durchschnitt 17 Schüler aktiv am Unterricht. Ein Schüler darf aufgrund einer Verletzung nicht am Sportunterricht teilnehmen, bietet sich aber unaufgefordert für Kleintätigkeiten an. Er gestaltet Unterrichtsabläufe mit und führt als Beobachtungsauftrag einen Sport-Protokollbogen, der zum Nachdenken und Mitverfolgen des Unterrichts anregt.
Die aktiven Schüler sind bei spielerischen Unterrichtskomponenten meist bewegungsfreudig, während schwimmtechnische Aufgaben und Ausdauerförderung mit weniger Begeisterung durchgeführt werden. Insgesamt befinden sich in der Klasse kaum gute Schwimmer. Die Erfolgserlebnisse der Schüler im Bewegungsraum Wasser scheinen in der Vergangenheit eher gering gewesen zu sein. Es fällt schwer, die Klasse mit „Schwimmunterricht“ für den Bewegungsraum Wasser zu motivieren. Das liegt unter anderem auch an der Tatsache, dass nur ein Schüler das Schwimmen als Leistungssport betreibt und nur eine weitere Schülerin Mitglied eines Schwimmvereins ist, um Ihre Schwimmtechnik zu verbessern. Eine

[1] Der Begriff „Schüler“ wird im Folgenden geschlechtsneutral verwendet.

weitere Schülerin ist Mitglied der DLRG. Die meisten Schüler sind jedoch technisch und konditionell überfordert. Diese Defizitanalyse hat mich motiviert, mich dem Thema besonders zu widmen.
Seit Beginn des Unterrichtsvorhabens zum Thema „Aquafitness“ nehmen deutlich mehr Schüler lebhaft am Schwimmunterricht teil. Die Motivation im Bewegungsraum Wasser ist außerdem durch Fitnesstrainingssequenzen und Musikeinsatz gestiegen.
Die Atmosphäre unter den Schülern in der Klasse nehme ich als freundlich und kooperativ wahr.
Die Beziehung der Lerngruppe zu meiner Person ist als aufgeschlossen, freundlich, kooperativ und in Ihrer Entwicklung als sehr positiv zu bezeichnen. Die Lerngruppe ist mir aus dem letzten Schuljahr bekannt und zusätzlich hatte ich die Möglichkeit, die Schüler während einer Skifahrt im März diesen Jahres besser kennen zu lernen.
Die Schüler sind bemüht, freundlich und arbeiten in der Regel gut mit. Sie sind es gewohnt in Teams zu arbeiten und sich gegenseitig zu helfen.
Ab und zu fallen einige aufgrund eines langen Tages dem Konzentrationsmangel am Freitagnachmittag zum Opfer.

Die geplante Unterrichtseinheit findet im Städt. Hallenbad Mettmann statt. Jeder Sportkurs des 12. Jahrganges AHR wird ca. neun Wochen im Schuljahr (nach Absprache mit der Parallelklasse) im Schwimmbad unterrichtet. Während der Zeit von 13 Uhr bis 13.30 Uhr sind zeitgleich noch zwei weitere Gruppen im Wasser, so dass ein gewisser Lärmpegel nicht zu vermeiden ist. Offiziell stehen unserer Schule von 13 Uhr bis 14.30 Uhr zwei Bahnen zur Verfügung. Meistens können wir aber auch, wenn nötig, weitere Bahnen benutzen. Der öffentliche Badebetrieb beginnt um 14 Uhr, so dass die Unruhe dann in der Regel nochmals ein wenig zunimmt.
Passive Schüler erhalten einen Beobachtungsauftrag und sind aufgefordert sich in den Reflexionsphasen am Unterricht zu beteiligen.
Weiterhin ist zu erwähnen, dass die heutige Sporteinheit die letzte im Schwimmbad darstellt.

1.2 Vorkenntnisse/ Verhalten bezogen auf den Stundeninhalt

Der bisher durchgeführte Unterricht ergab folgende Einschätzung der vorhandenen Kompetenzen:

Fachkompetenz

Die sportmotorischen Fähigkeiten im Wasser differieren bei den Schülern sehr deutlich.
Nur wenige Schüler können sehr gut schwimmen, die meisten haben große Probleme, sich im Element Wasser technisch korrekt fortzubewegen. Die Ausdauer- und Koordinationsfähigkeiten sind bei fast allen nur unzureichend vorhanden, so dass in diesem Bereich nur grundlegend gearbeitet werden kann. Dennoch konnte bei den meisten der Widerstand gegen Sportunterricht im Wasser abgebaut werden.
Es ist deutlich geworden, dass alle Schüler grundsätzlich eine äußerst positive Einstellung zum Sport und zur Bewegung mitbringen. Diese Einstellung und Bereitschaft kann die oft fehlenden Fähigkeiten bis zu einem gewissen Grad ausgleichen.
Im Hinblick auf die theoretischen Elemente des Vorhabens sind die Schüler aufgeschlossen. In den vorhergehenden Einheiten haben die Schüler Grundlagenkenntnisse aus dem Bereich der Aquafitness erworben. Die wichtigsten Grundlagen haben die Schüler auf einer Übersichtstafel festgehalten. Diese Tafel wird ihnen auch weiterhin zur Verfügung stehen.

Methodenkompetenz

Die Methodenkompetenz ist bei dieser Lerngruppe als gut bis sehr gut zu bezeichnen. Kleingruppen finden sich sehr schnell und arbeiten dann auch ziel- und ergebnisorientiert. Damit sind methodische Entscheidungen zur Gruppeneinteilung nicht notwendig.
Weiterhin gelingt es der Klasse gut, Erfahrenes und Erlebtes zu reflektieren und in andere Zusammenhänge zu übertragen. Die Methode der Gruppenarbeit an Stationen wurde im Sportunterricht schon oft äußerst zufrieden stellend angewendet. Eine Zirkeltrainingsequenz mussten die Schüler in der letzten Sporteinheit erarbeiten, durchführen und bewerten. In Reflexionsphasen konnten die Schüler methodisch und fachlich überzeugen. Beide Formen sind ihnen also durchaus bekannt und stellen keine Hürden dar. Die Zielscheibenreflexion ist ihnen als schnelle Reflexionsmethode auch aus vorhergehenden Unterrichtseinheiten im Schwimmbad bekannt.

Sozialkompetenz

Die Lerngruppe weist ein gutes Sozialverhalten auf. Besonders wichtig sind bei diesem Vorhaben die Freiwilligkeit und das Vertrauen in die anderen Gruppenmitglieder. Beide Aspekte sind in der Gruppe vorhanden. Während Erarbeitungsphasen wird relativ konzentriert und ergebnisorientiert gearbeitet. In kognitiven Phasen und in solchen der Reflexion gehen die Schüler höflich und respektvoll miteinander um und ergänzen sich gegenseitig.

Humankompetenz

In diesem Kurs herrscht eine relativ hohe Bereitschaft sich auf Unterrichtsinhalte einzulassen, die nicht der Eigenrealisation dienen. Die Bedeutung dieser Inhalte wird den Schülern schnell bewusst und der Transfer in außerschulische Lebensbereiche gelingt gut.

2. Didaktische/ methodische Schwerpunkte

2.1 Curriculare Anbindung

Die heutige Unterrichtseinheit schließt die pädagogischen Rahmenvorgaben für den Schulsport NRW[2] ein und legitimiert sich durch den Lehrplan Sport für die Bildungsgänge der AHR- Freizeitsportleiter[3] (APO-BK, Anlage D 17). Die geplante Einheit greift das darin befindliche Thema „Training und Verbesserung der körperlichen Fitness“ mit den Inhalten „Trainingsplanung und –gestaltung“ sowie „Gesundheitsorientierung im Trainingsprozess“ auf.[4] Zudem geht aus der didaktischen Jahresplanung des Berufskollegs Neandertal, für diesen Bildungsgang, in der Jahrgangstufe 12/1 der AHR-F-Klasser hervor, dass der Inhaltsbereich 4 (Bewegen im Wasser – Schwimmen) praktisch unterrichtet wird. [5]

2.2 Einordnung in den unterrichtlichen Kontext

[2] Ministerium für Schule, Jugend und Kinder des Landes Nordrhein - Westfalen (Hrsg.): Pädagogische Rahmenvorgaben für den Schulsport in NRW.

[3] AHR-Bildungspläne zur Erprobung: Sport, für die Bildungsgänge, die zu einem Berufsabschluss nach Landesrecht und zur allgemeinen Hochschulreife oder zu beruflichen Kenntnissen und zur allgemeinen Hochschulreife führen, Teil III: Fachlehrplan Sport, Stand: Juni 2006
Herausgegeben vom Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes Nordrhein-Westfalen.

[4] Vgl. AHR-Bildungspläne zur Erprobung: Sport, S. 14 -15

[5] Didaktische Jahresplanung Sport: AHR-Freizeitsportleiter, Berufskolleg Neandertal, 2009

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

Unterrichts-einheit	**Inhaltlicher Schwerpunkt**
06.11.2009	Aquafitness – Grundlagen I Aquafitness als gesunde Sportart erfahren, einzelne Sequenzen selbstständig in Gruppen erarbeiten und reflektieren. Ein Beitrag zur Gesundheitsförderung im Bewegungsraum Wasser.
13.11.2009	Aquafitness – Grundlagen II Selbstständige Erarbeitung, Erprobung und Reflexion eines in arbeitsteiliger Gruppenarbeit entwickelten Aquafitness-Circle-Trainings unter den zu untersuchenden Aspekten der Intensitätssteuerung. Ein Beitrag zur Gesundheitsförderung im Bewegungsraum Wasser unter Berücksichtigung individueller Leistungsunterschiede.
20.11.2009	**<u>Aquafitness mit Übungsgeräten:</u>** **Kennenlernen, Erprobung und Bewertung verschiedener Aquageräte im Rahmen einer Circle-Sequenz.** **Ein Beitrag zur Erweiterung von Gestaltungsideen eines Aquafitness - Trainings.**

Tätigkeitsprofil : AHR-F (Allgemeinen Hochschulreife & Freizeitsportleiters/-in)
Erwerb von Kenntnissen zur Gestaltung und Anleitung systematischer Trainingsprozesse

Sport

Kompetenzbereiche / Pädagogische Perspektiven

Kompetenzbereich 1:	**Kompetenzbereich 2:**	**Kompetenzbereich 3:**	**Kompetenzbereich 4:**	**Kompetenzbereich 5:**	**Kompetenzbereich 6:**
Sich den eigenen Körper und seine Umwelt wahrnehmen	Mit Belastungen umgehen lernen und Ausgleichchancen wahrnehmen	Sich darstellen können und Kreativität entwickeln	Für sich und andere Verantwortung übernehmen	Lernen eigen-verantwortlich gestalten, sich organisieren und Leistungsentwicklung erfahren	Miteinander kommunizieren, im Team arbeiten und Aufgaben bezogen kooperieren
A: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern	**F:** Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln	**B**: Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten	**C:** Etwas wagen und verantworten	**D:** Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen	**E:** Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen

↓ **Inhaltsbereiche: 04 =Bewegen im Wasser – Schwimmen & 10 = Wissen erwerben und Sport begreifen**

Unterrichtsvorhaben
Aquafitness – Anwendungsmöglichkeiten, selbstständiges Erleben, Erproben, Gestalten und Reflektieren.
Gesundheitsförderung im Bewegungsraum Wasser

↓

Thema der Unterrichtsstunde
Aquafitness mit Übungsgeräten:
Kennenlernen, Erprobung und Bewertung verschiedener Aquageräte im Rahmen einer Circle-Sequenz.

↓

Intention
Mit Übungsgeräten eine Aquafitness-Sequenz entwickeln, erproben und reflektieren

2.3 Fachlicher/methodischer Schwerpunkt der Unterrichtseinheit

- **Inhaltlicher Schwerpunkt der Stunde**

Der inhaltliche Schwerpunkt der heutigen Unterrichtseinheit besteht in der Verwendung von Aquageräten im Rahmen einer Aquafitness Circle-Sequenz. Die Schüler sollen das Element Wasser als „Fitnessraum“ erleben und dabei den Einsatz von Aquageräten reflektieren, die mit Gewichten oder Geräten in einem Fitnessstudio zu vergleichen sind.
Anhand der gesammelten Erfahrungen mit den Geräten im Wasser sollen die Geräteeigenschaften reflektiert werden. Hierbei sollen zwei Eigenschaften berücksichtigt werden, durch die Bewegungen im Wasser intensiver und dadurch anstrengender durchgeführt werden: Die Widerstands- und die Auftriebsfähigkeit.
„Propriorezeptives Training, …, nimmt derzeit einen immer größeren Platz im Fitness- und Wellnessbereich ein. … Durch Widerstand und Auftrieb, den die Aquageräte im Wasser bieten, wird das Herz-Kreislauf-System und die Muskulatur zusätzlich beansprucht, was man mit einem Training mit Zusatzgewichten vergleichen kann.“ („Fit mit der Aquanudel“ ; Schwark, C.; 2007; S. 15)

Die heutige Unterrichtseinheit ist die letzte des Schuljahres im Rahmen des Inhaltsbereiches „Bewegen im Wasser – Schwimmen“. In den letzten beiden Unterrichtseinheiten wurde Aquafitness als eine sinnvolle Ergänzung zum Schwimmen vorgestellt. Das Unterrichtsvorhaben im Schwimmbad wurde zum einen durch die Tatsache bestimmt, dass die Mängel der schlechten Schwimmer nicht in der kurzen Zeit aufgehoben werden konnten. Zum anderen steht die Klasse gesundheitsorientierten Fitnessangeboten sehr positiv gegenüber. Inhalte aus diesem Bereich werden auch fächerübergreifend, beispielsweise im Fach Didaktik/Methodik oder im Fach Sporttheorie vermittelt.
Gerade dieses Unterrichtsvorhaben im Bewegungsraum Wasser erweitert sportpraktische Handlungsmöglichkeiten und ermöglicht es, Sportunterricht ganzheitlich anzubahnen. Hierdurch fällt es leicht, Brücken zum außerschulischen Leben der Schüler zu schlagen, indem Fitnesssport die Grundlage für den Erwerb eines ganzheitlichen Gesundheitsverständnisses bietet.
Durch dieses Unterrichtsvorhaben erkennen die Schüler, dass Sport, körperliche Fitness und insbesondere präventives und gelenkschonendes Training im Wasser bedeutsame Parameter für eine gesunde Lebensweise sein können. Hierzu können die Schüler durch die Qualifikation des Freizeitübungsleiters nicht nur für sich persönlich beitragen.
So kann neben der spezifischen Fachkompetenz in diesem Bereich auch zur personalen Handlungskompetenz beigetragen werden.

Im Sinne der vertikalen Reduktion wird in der heutigen Unterrichtseinheit als eine Möglichkeit des Wassersports (Inhaltsbereich 4: Bewegen im Wasser – Schwimmen) eine Aquafitness – Circle Sequenz mit unterschiedlichen Aquageräten von den Schülern selbstständig entwickelt, erprobt und reflektiert. Dabei liegt der Schwerpunkt auf dem selbstständigen Einsatz der Aquageräte durch die Schüler. Aspekte der Trainingslehre und physiologische Grundlagen sind nicht Gegenstand dieses Vorhabens. Im Vergleich dazu lag der Lernzuwachs in der vorherigen Unterrichtseinheit in der selbstständigen Erarbeitung eines Zirkeltrainings mit Aquafitness-Übungen ohne Übungsgeräte.
Eine horizontale Reduktion wird den Schülern in anderen Zusammenhängen fächerübergreifend zu Inhalten von Fitnesstraining und Programmdurchführung in den sportbezogenen Fächern geboten.

- **Methodische Überlegungen**

Der methodische Schwerpunkt in der Einheit liegt beim Anwenden von Aquageräten in einer Aquafitness-Zirkel-Trainings-Sequenz. Des Weiteren sollen die Schüler ihre dabei gesammelten Erfahrungen mit den Aquageräten reflektieren und bewerten.
Der Einstieg in die Unterrichtseinheit erfolgt mit einem kurzen Rückblick auf den aktuellen Arbeitsstand mit Hilfe einer Übersichtstafel und einer Einstiegsfrage, wobei die gewünschte Antwort dabei zum heutigen Thema „Aqua-Fitnesstraining mit Aquageräten“ überleiten soll (Synopse). In der ersten Erarbeitungsphase lernen die Schüler zunächst die Geräte kennen und reflektieren die Geräteeigenschaften im Wasser. In der nachfolgenden Erarbeitungsphase bereiten die Schüler in Gruppenarbeitsteilung (5 Gruppen auf 5 verschiedenen Geräten) Fitnessübungen mit Aquageräten für eine Aquafitness-Circle-Sequenz vor und präsentieren anschließend diese Übungen ihren Mitschülern. Dieser Teil der Einheit ist absolut schülerzentriert und die Lehrkraft zieht sich fast vollständig aus dem Geschehen heraus. Dies sollte auch ohne Probleme in der Durchführung der Aquafitness-Circle-Sequenz möglich sein. Am Ende der zweiten Erarbeitungsphase soll so eine 10-minütige Aquafitness-Circle-Sequenz mit Aquageräten von den Schülern durchgeführt werden. Dabei geht es nicht darum, dass trainingswissenschaftliche oder biologische Kenntnisse umgesetzt werden, sondern es soll vor allem Wert auf die selbstständige Entwicklung einer Aquafitness-Circle-Sequenz unter Anwendung von Aquageräten gelegt werden.

Um die gemachten Erfahrungen mit den Geräten bewerten zu können, erproben die Schüler diese Fitness-Sequenz mit der Zirkeltrainingsmethode. Diese Methode ist den Schülern aus anderen Inhaltsbereichen bekannt. Zur Bewertung soll eine Zielscheibe als schnelle

Reflektionsmethode dienen. Auch der Einsatz der Zielscheibe ist den Schülern aus der vorherigen Unterrichtseinheit bekannt.
Die von den Schülern erstellte Übersichtstafel dient vom Einstieg bis zur Abschlussreflexion als mediale Vorlage und dient der Sicherung Ihrer Inhalte.
Passive Schüler erhalten einen Beobachtungsauftrag, der auf einem vorbereiteten Protokollbogen dokumentiert werden soll. Zudem wird ein verletzter Schüler die Rolle eines Zeitmanagers beim Zirkeltraining übernehmen und diese Sequenz mit einer Stoppuhr steuern.
Auf Wunsch der Schüler wird Musik eingesetzt . Dazu haben zwei Schülerrinnen eine Musik-CD für die Aqua-Fitness-Sequenzen zusammengestellt. Der Einsatz von Musik ist beim Aquafitness-Sport üblich. Für diesen Unterrichtsverlauf spielt der Musikeinsatz nur eine motivierende Rolle innerhalb der Zirkel-Sequenz und ist nicht inhaltlicher Gegenstand.

3. Ziele des Unterrichts

3.1 Gesamtziel der Unterrichtseinheit

Die Schüler können Aquageräte für ein Aquafitness Programm nutzen, indem Fitnessübungen mit Aquageräten in Gruppenarbeitsteilung entwickelt- und im Rahmen eines Zirkeltrainings durchgeführt werden. Mit Hilfe der Zielscheibe soll die Stunde reflektiert werden.

3.2 Angestrebte Kompetenzerweiterungen

Die Schüler erweitern ihre ***motorische Fachkompetenz***, indem
• sie sich Grundlagen und Funktion von Aquageräten aneignen und zielgerichtet für ein Aquafitness -Training praktisch umsetzten,
• sie den gezielten Einsatz von Aquageräten für ein Aquafitness Programm nutzen,
• sie erfahren, wie unterschiedliche Aquageräte im Wasser Widerstand und Auftrieb erzeugen.

Die Schüler erweitern ihre ***kognitive Fachkompetenz***, indem
• sie die Übungsgeräte in ihrem Einsatzbereich bewerten,
• sie die spezifische Terminologie der Aquageräte anwenden,
• sie den Bewegungsraum Wasser als „Fitnessraum“ kennenlernen bzw. reflektieren.

4. Synopse

U-Phase	Inhalt des Lernens	Aktionsform	Sozialform	Medien/ Materialien
Begrüßung Kognitive Einstiegsphase/ Problematisierung	Bezug zur letzten Sporteinheit herstellen: Rückblick auf den aktuellen Arbeitsstand: „Übersichtstafel zur Aquafitness“ „Was habt ihr in der letzten UE gelernt?“(Intensitätssteuerung) „Wie können wir beim Aqua-fitness bessere Trainingseffekte erzielen?“ (Aquageräte einsetzen) Kurze namentliche Vorstellung der Aquageräte.	L.-S.-Gespräch schüleraktiv fragend-entwickelnd	Frontal-unterricht, Plenum	Übersichtstafel; Leitfaden; Protokollbogen
Erarbeitung I/ Reflexion I	Schüler lernen die Geräte kennen, probieren deren Eigenschaften im Wasser aus und benennen diese. (Widerstand u. Auftrieb)	Schüleraktiv, Lehrerimpuls	Einzelarbeit, Gruppenarbeit, Plenum, im Wasser	5 verschiedene Aquageräte
Organisation / Erarbeitung II/	Arbeitsauftrag: Mit den Aquageräten sollen in Gruppenarbeitsteilung für eine Aquafitness-Circle-Sequenz, je 2 Übungen, vorbereitet u. anschl. präsentiert werden. Dazu skizzieren die S. 2 Übungen pro Gruppe auf vorbereitetes A4 Papier, das in Folie vor Nässe geschützt wird u. im Zirkel zur Gedächtnisstütze am Beckenrand ausliegt. Gruppeneinteilung: 3-4er Gruppen, in 4-5 Gruppen. Geräte sollen möglichst nach individueller Neigung u. Idee zur Umsetzung ausgesucht werden.	Lehrerimpuls, selbstständige Schüleraktivität in Kleingruppen	Einzelarbeit, Gruppenarbeit, im Wasser,	4-5 verschiedene Aquageräte, 5 Klarsichtsfolien, 5 A4 Papiere mit den jeweiligen Geäteabbildungen, Marker
Präsentation	Schülergruppen stellen jeweils ihre 2 Übungen vor.	schüleraktiv	Gruppenarbeit, Sitz am Becken	Skizzen der Schüler
Durchführung/ Erprobung	Schüler erproben gemeinsam ihr erstelltes Aquafitness-Circle-Training mit Geräten.	selbstständige Schüleraktivität mit gesamter Gruppe	Gruppen-Stationsbetrieb	Skizzen in Folien am Beckenrand, Musik, Zeitwächter (Schüler: 40Sek. Belastung, 20 Sek. Pause), Stoppuhr
Bewertung/ Reflexion II	Schüler nutzen die Zielscheibe als schnelle Reflexionsmethode zum gezielten Einsatz der jeweiligen Aquageräte. „Welche Geräte wurden als mehr oder weniger effektiv empfunden, so dass bessere Trainingseffekte (als ohne) erzielt werden können?“ u. Warum? u. Inwieweit lässt sich das Fitnesstraining im Wasser mit einem Fitnessstudio vergleichen?	L.-S.-Gespräch, S.: reflektierend	Plenum	Zielscheibe, Klebepunkte
Abschlussfrage:	„Wo könnt/würdet ihr für euch pers. dieses Wissen über	L.-S.-Gespräch	Plenum	Übersicht

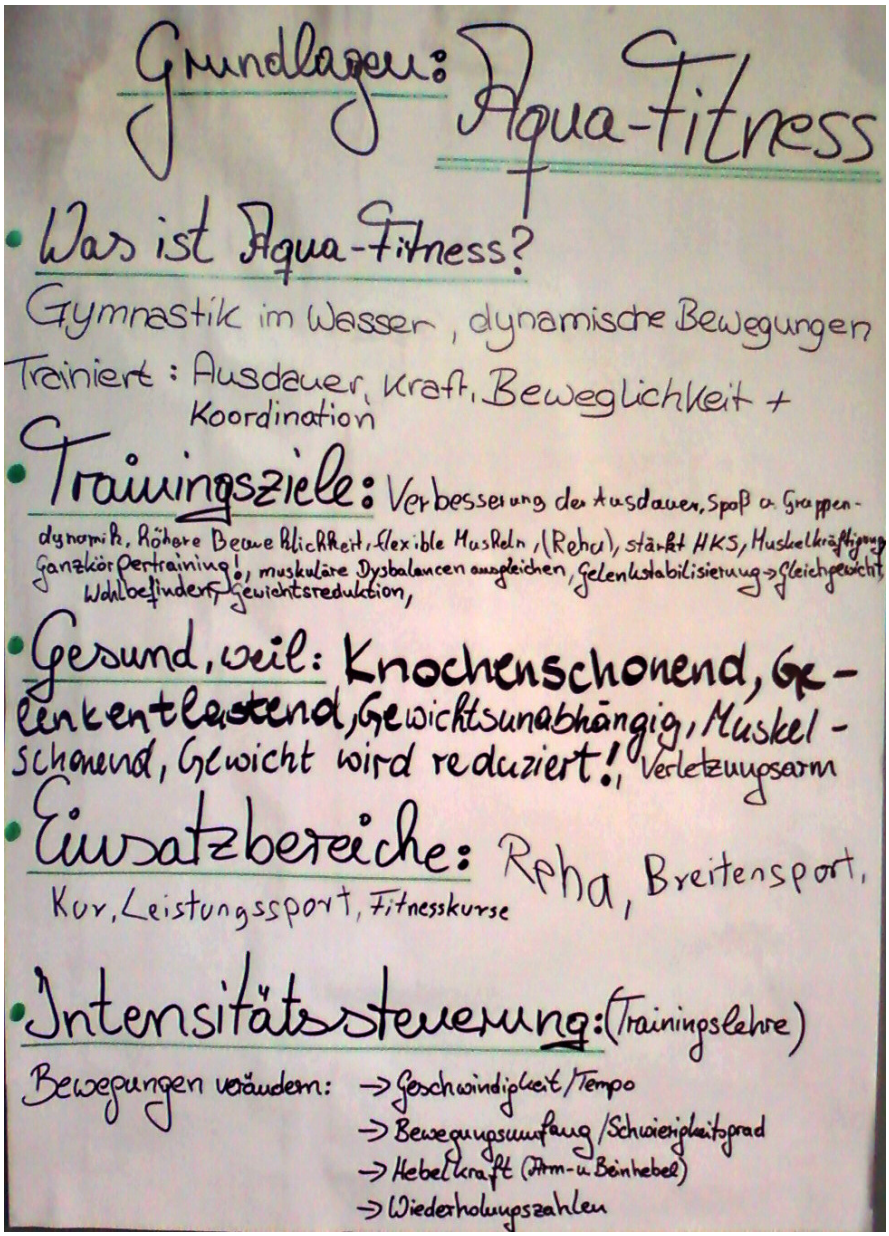
	Aquafitness einsetzen?			
Ende des Unterrichtsbesuchs: 14.10 Uhr, Frau Melcher übernimmt den Schwimmunterricht für 20 min.				

5. Anhang

- **Themenposter (A3):**

Aquafitness mit Übungsgeräten

- **Übersichtstafel:**



- **Zielscheibe:**

- Skizzenpapier (A4-Papier)

- **Protokollbogen für inaktive Schüler:**

Sport Gesundheitsförderung

Protokollbogen *für inaktive Schüler/Innen*

Der Protokollbogen dient dazu, dass Sie beim Beobachten und Lernen im Unterricht nachdenken.

Datum: *Name:*

Klasse: *Lehrer:*

THEMA DER HEUTIGEN UNTERRICHTSEINHEIT:

_____

_____

_____

1. Beschreiben Sie kurz den Unterrichtsablauf

_____

_____

_____

_____

_____

2. Welche Muskulatur wurde beim „Warming-up" primär aufgewärmt?

_____

_____

_____

3. Was hat Ihnen an der Unterrichtseinheit gut gefallen? Warum?

4. Was hat Ihnen nicht so gut gefallen? Warum?

5. Was haben Sie in diesem Unterricht nicht verstanden?

6. Welche Wünsche / Verbesserungsvorschläge haben Sie zu diesem Thema?

7. Was haben Sie heute im Sportunterricht beim Beobachten gelernt?

6. Literaturverzeichnis

AHR-Bildungspläne zur Erprobung: Sport, für die Bildungsgänge, die zu einem Berufsabschluss nach Landesrecht und zur allgemeinen Hochschulreife oder zu beruflichen Kenntnissen und zur allgemeinen Hochschulreife führen, Teil III: Fachlehrplan Sport, Stand: Juni 2006
Herausgegeben vom Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes Nordrhein-Westfalen

Schwark, C.; Hrsg.: Wilke, K.; (2007); „Fit mit der Aquanudel"; Aachen: Meyer & Meyer