

Stundenmatrix zur 4. Unterrichtsvorbereitung im Fach Sport
LAA Corinna Hensler

UV	Klasse	Fach	Lehrplan	Datum	Zeit
4	5a/5G	Sport	6.1.2 Bewegungserleben, Gewandtheit, Kreativität 6.2.2 Handeln in der Gemeinschaft	06.12.2013	'60

Thema:	<i>Der Weg aus der Wildnis. Gemeinsam ans Ziel. Kooperations- und Vertrauensübungen</i>
---------------	---

Einbettung in die Sequenz "Akrobatik":	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Der Weg aus der Wildnis. Gemeinsam ans Ziel. Kooperations- und Vertrauensübungen</i> • Grundlegende Techniken des Pyramidenbaus. • Partnerübungen zum Pyramidenbau • Wir bauen Menschenpyramiden! • Dynamische Akrobatik. Partner- und Gruppenübungen
---	---

Lernziele:	<p>Die SchülerInnen sollen...</p> <ul style="list-style-type: none"> • ...die Bedeutung des Aufwärmens vor der sportlichen Aktivität erklären. (TZ 1) • ..sinnvolle Dehnübungen für die Gliedmaßen vorschlagen und vorstellen. (TZ 2) • ...erkennen, wie wichtig gegenseitiges Vertrauen ist, um eine Aufgabe gemeinschaftlich zu lösen. (TZ 3) • ...lernen, dass Probleme und Aufgaben gelöst werden können, wenn miteinander kommuniziert wird. (TZ 4) • ...begreifen, dass ein Team Gefahren und Aufgaben meistern kann, wenn es zusammenhält. (TZ 5) • ...kreative Ideen entwickeln, um eine Herausforderung zu meistern. • ...den Nutzen des Abwärmens erklären. (TZ 6)
-------------------	---

Persönliche Lernziele:	<p>Ich möchte...</p> <ul style="list-style-type: none"> ...mich weitgehend zurücknehmen und den SchülerInnen Raum geben, um selbständig in der Gruppe Lösungen zu finden.
-------------------------------	--

Zeit	Artikulation	Erwartetes Schüler- /Lehrerverhalten	Sozialform/ Medien
9:45	Einstieg/ Motivation	<p>L begrüßt die S, präsentiert Bild vom Waldmännchen und fragt, was es mit dem Männchen auf sich haben könnte.</p> <p>S äußern ihre Vermutungen.</p> <p>L fordert sie auf, die Augen zu schließen und erzählt die Geschichte "Das Wildnisabenteuer".</p> <p>L fragt S nach dem Stundenthema.</p>	S-L-G Geschichte, Musik
9:49	Zielangabe	<p>S nennen Stundenthema.</p> <p>L erläutert das Stundenthema und fragt, was jeder gute Abenteurer vor den Wildnisabenteuern unbedingt machen sollte.</p>	
	> TZ 1	S: Aufwärmen.	
	Allgemeines Warm up	L ruft eine S auf, die verschiedene Laufarten vorführt, wobei der Rest der Gruppe diese nachmacht. L fordert S auf zu diesem Zweck 4 Runden durch die Halle zu laufen.	
	Spezifisches Warm up	<p>S laufen 4 Runden zügig durch die Halle.</p> <p>L erläutert im Anschluss "Sanitäterspiel".</p> <p>Zwei S (=wild gewordene Waldpumas) jagen die Abenteurer durch den Wald (=Turnhalle). Wer gefangen wurde, wird zu einem "Verletzten" und legt sich auf den Hallenboden. Vier S können ihn retten, indem sie ihn an den Gliedmaßen in ein dichtes Getrüpp(=Hallenecken) zu tragen. Während dem Tragen dürfen die Helfer nicht abgeschlagen werden. Sobald der Verletzte auf der Matte abgelegt wurde, ist er wieder frei und kann wieder gefangen werden.</p> <p>(Wichtig: Auf richtigen Griff beim Tragen achten)</p>	Musik

<p>9:58</p>	<p>Dehnen >TZ 2</p>	<p>L erklärt S, dass es wichtig ist bestimmte Muskelpartien zu dehnen, wenn alle gesund aus der Wildnis herausfinden wollen. L ruft S im Mittelkreis zusammen und fordert S auf in die Kreismitte zu gehen und eine Dehnübung vorzuführen und zu erläutern, welcher Muskelbereich durch diese gedehnt wird. S führen Dehnübungen aus.</p>	
<p>10:02</p>	<p>Partnerübungen</p>	<p>L teilt S in Zweiertteams ein und erläutert "Vertrauenslauf". Partner bewegen sich durch die Halle, wobei eine S die Augen geschlossen hat und von der anderen geführt wird. Dabei wird die Berührfläche immer kleiner. 1. Fester Händegriff, 2. je ein Finger wird ineinander verhakt, 3. je ein Finger berühren sich. L fordert S auf sich Partner mit derselben Größe und Statur zu suchen und erläutert Übung "Miteinander geht es". a) Die Partner stehen sich gegenüber und geben sich die Hände. Beide lehnen sich langsam zurück und balancieren sich gegenseitig aus. b) Die Partner stellen sich mit dem Rücken aneinander, verhaken ihre Arme ineinander und begeben sich in die Hocke. Im Anschluss versuchen sie gemeinsam wieder aufzustehen. <u>Differenzierung:</u> Bei Schwierigkeiten darf eine Hand zum Abstützen auf dem Boden verwendet werden. c) Die Partner stellen sich hintereinander auf. Die erste Person spannt ihren Körper an und lässt sich zurückfallen. Die zweite Person fängt die erste Person auf. (Achtung auf einen geeigneten Abstand zwischen den Partnern!)</p>	<p>>PA</p>
<p>10:12</p>	<p>> TZ 3</p>	<p>L erzählt Geschichte weiter, überreicht S den ersten Teil der Karte und fordert S auf, das Bild zu deuten. S erklären, dass sie Vertrauen und gegenseitige</p>	<p>Zeichnung 1, Flipchart, Wortkarte</p>

<p>10:15</p>	<p>Gruppenübungen</p>	<p>Unterstützung erkennen und dass Vertrauen und Unterstützung wichtig sind, um gemeinsam Aufgaben bewältigen zu können.</p> <p>L fordert S auf, die bisherigen Übungen zu reflektieren.</p> <p>S reflektieren die bisherigen Übungen.</p> <p>L erzählt Geschichte weiter und erläutert die nächste Übung:</p> <p>"Stern, Kreis, Dreieck"</p> <p>Die S laufen durch die Halle. L ruft einen Begriff, woraufhin die S sich in die jeweilige Formation begeben.</p> <p>(Mögliche Variation: S begeben sich ohne jegliche verbale Absprache in die jeweilige Form)</p> <p>S führen Übung gemeinschaftlich aus.</p>	<p>>GA</p>
<p>10:20</p>		<p>L erläutert S die nächste Aufgabe des Waldmännchens, die Übung "Der blinde Mathematiker".</p> <p>L fordert S auf sich an den Händen zu nehmen und die Augen zu schließen und diese geschlossen zu lassen. Sie sollen nun gemeinsam ein im Raum verstecktes Seil suchen und dieses sodann an den Enden zusammenknoten. Ist das geschafft, sollen sie gemeinschaftlich verschiedene geometrische Formen formen, wobei immer alle Spieler am Seil bleiben müssen. Wenn die Gruppe beschließt, dass die Aufgabe erfüllt ist, dürfen die Spieler die Augen öffnen.</p>	<p>Seil</p>
<p>10:25</p>		<p>L erzählt Geschichte weiter und fordert S auf weitere 3 Runden durch die Halle zu laufen.</p>	
<p>10:28</p>		<p>S laufen durch die Halle.</p> <p>"Die Insel im Sumpf"</p> <p>Geschichte: Die Abenteurer müssen einen gefährlichen Sumpf durchqueren. Dichter Nebel versperrt ihnen den Weg zurück. Da finden sie ein vergessenes Floß, das sie durch den Sumpf tragen kann.</p> <p>Es werden 3 Reifen auf den Boden gelegt. Alle S müssen in den Reifen gelangen, ohne ein Bein</p>	

<p>10:33</p>	<p>> TZ 4</p>	<p>oder eine Hand außerhalb auf den Hallenboden zu setzen.</p> <p><u>Differenzierung:</u> Bei Schwierigkeiten kommt den Abenteurern eine gute Fee zur Hilfe. Sie zaubert eine weiteres Floß (=1 weiterer Reifen) herbei.</p> <p>S führen Übung aus. L übernimmt die Rolle des Beobachters und schreitet lediglich im Falle einer möglichen Gefährdung der S ein.</p> <p>L überreicht S einen weiteren Teil des Rätsels, fordert S auf diesen und die vorherigen Übungen zu reflektieren.</p> <p>S heften Teil an Pinnwand und reflektieren über die Aufgaben.</p>	<p>3 Hulahoop- Ringe</p> <p>Zeichnung 2</p> <p>Flipchart, Wortkarte</p>
<p>10:35</p>	<p>> TZ 5</p>	<p>L erläutert folgende Aufgabe, die das Waldmännchen stellt: "Surfen"</p> <p>An einem Baum (=Turnring) hängt das nächste Stück der Karte. Die Abenteurer haben lediglich ein großes Brett (=Weichbodenmatte) zur Verfügung um irgendwie an die Karte zu kommen. Sie müssen selbst einen Weg finden, sie zu erreichen. Bedingung: Alle Abenteurer helfen zusammen!</p> <p>S wiederholen den Arbeitsauftrag, beraten sich in der Gruppe und lösen die Aufgabe.</p> <p>L greift ein, wenn der angestrebte Lösungsweg gefährlich sein könnte und steht bei der Ausführung zur Seite.</p> <p>S pinnen den letzten Teil der Karte an die Pinnwand.</p> <p>L und S deuten gemeinsam das entstandene Bild.</p> <p>L und S reflektieren gemeinsam, was gut und was noch nicht so gut geklappt hat und welche Herausforderungen das gemeinsame Arbeiten in einer Gruppe mit sich bringt.</p>	<p>Weichbodenmatte, Turnring, Karte</p> <p>Karte, Flipchart, Wortkarte</p>
	<p>Cool Down > TZ 6</p>	<p>L fragt S, was jeder gute Abenteurer nach einem großen Abenteuer tun sollte und erläutert Spiel "Die Bärenhöhle". S: Es beantworten die Frage mit "Abwärmen" und</p>	

<p>10:41</p>		<p>erläutern dessen Sinn.</p> <p>Es werden sodann 4 S als Jäger festgelegt. Die anderen S sind die Bären und werden von den Jägern verfolgt. Wird ein Bär abgeschlagen, muss er in die Bärenhöhle (=Bank) und kann durch Abschlagen noch frei laufender Bären befreit werden.</p> <p>S spielen das Spiel.</p> <p>(Falls es zeitlich knapp sein sollte, erfolgt anstatt des Spiels "Bärenhöhle" lediglich das Beenden der Geschichte, wobei die S nochmal die Augen schließen und der Geschichte der Lehrkraft lauschen.)</p>	<p>2 Bänke, Musik</p>
--------------	--	--	-----------------------

Geschichte "Das Wildnisabenteuer"

Hinführung:

Heute ist ein ganz besonderer Tag für die Sportgruppe der Mittelschule Rödental, denn ihr seid auf eine Klassenfahrt nach Kanada gefahren. Kaum seid ihr angekommen, beschließt ihr einen großen und wilden Wald zu erforschen. Ihr lauft unter riesigen Bäumen hindurch und hört hier und da ein Bächlein plätschern. Nach einiger Zeit bemerkt ihr, dass eure Lehrerinnen verloren gegangen sind. Frau Neumann und Frau Hensler sind wie vom Erdboden verschluckt. Ihr seid ganz verzweifelt. Wie sollt ihr denn alleine aus dem großen, finsternen Wald herausfinden? Da erscheint plötzlich ein kleines Waldmännlein und spricht mit kratziger Stimme: "Ich verrate euch, wie ihr aus dem Wald herauskommt, wenn ihr mir einige Aufgaben erfüllt. Nehmt ihr die Herausforderung an?". Das Männchen guckte die Kinder mit seinen stechenden Augen an.

S: Ja.

Männchen: "Ich werde euch verschiedene Aufgaben stellen, in denen ihr beweisen müsst, dass ihr ein Team seid. Wenn ihr diese Herausforderungen gut meistert, dann werde ich euch Teile einer Karte geben und diese Karte wird euch schließlich den Weg aus dem Wald zeigen."

Warm up: Sanitätsspiel

Ihr seid nun schon eine Weile durch den Wald gelaufen als plötzlich zwei monströse Wildkatzen hinter einem Felsen hervorspringen. Sie jagen euch durch den Wald und versuchen, euch zu fangen.

Partnerübungen:

Nachdem ihr euch von dem Schrecken mit den Wildkatzen erholt habt und euch ausgiebig gedehnt habt, erscheint wieder das Männchen und stellt euch die ersten Aufgaben.

Gruppenübungen:

1. Stern, Kreis, Dreieck

Der kleine garstige Waldkauz glaubt nicht, dass ihr es schaffen könnt, alle gemeinsam zu arbeiten. Überzeugt davon, dass ihr scheitern werdet, erklärt er die nächste Aufgabe.

2. Der blinde Mathematiker:

Das Männchen stellt euch nun die nächste Aufgabe. Es will euch etwas ärgern und deshalb stellt es euch eine Aufgabe aus der Geometrie.

3. Die Insel im Sumpf:

Ihr sollt nun einen Sumpf überqueren. Ihr dürft dabei ein Floß benutzen, wobei jedoch kein Körperteil den Sumpf berühren darf.

4. Surfen:

Das Männchen stellt euch nun noch eine allerletzte Aufgabe. Das ist zugleich die anspruchsvollste. Es erklärt euch: "Ihr seht dort an dem Baum den letzten Teil der Karte hängen. Holt diesen Teil herunter! Ihr dürft dazu aber nur dieses Brett benutzen. Und...ihr müsst alle zusammenarbeiten. Das ist die Bedingung!"

5. Bärenhöhle:

Auf dem Rückweg hinaus aus dem Wald werdet ihr dann plötzlich noch von zwei Bären überrascht. Sie versuchen euch zu erwischen.