

Beruf/Bildungsgang: Berufliches Gymnasium – Einführungsphase (Klasse 11)		Sport
Curricularer Bezug: Bestimmungen für den Schulsport (2018) Kerncurriculum für ... das berufliche Gymnasium (2018) Einführungsphase/Kursthema: Vorbereitung Parkour-Run: Koordination bewusst fördern und in einer Alltagssituation präventiv anwenden		Bewegungsfeld: <i>Turnen an und mit Geräten</i> Bewegungsfeldgruppe: <i>Parkour/Freerunning</i>
Titel der Lernsituation: Koordination fördern		geplanter Zeitrichtwert: <i>12 - 18 U.-Std.</i>
Autor/in: Heiko Gerdes (heiko.gerdes@rlsb.de)		
Handlungssituation		
Wir wollen schnell mal eben irgendwo hinfahren mit dem Fahrrad bei regennasser Fahrbahn schnell um die Kurve – schon ist es passiert: wir fallen hin. Aus dieser Alltagssituation entsteht nicht selten eine Verletzung und damit ein langer Heilungsprozess, der verhindert werden könnte. Was kann ich grundsätzlich und für diese Situation konkret tun, um eine Unfallsituation oder die Folgen daraus zu vermindern? Welche Fähigkeiten helfen mir dabei und mit welchen Bewegungsroutinen kann ich dann reagieren? Zur Beantwortung dieser Fragen identifizieren wir die unterschiedlichen koordinativen Fähigkeiten, entwickeln Übungsideen diese zu fördern und erlernen mit verschiedenen Abrollbewegungen eine Bewegung, die beim Fallen Verletzung mindern helfen kann.		
Handlungsergebnis		
Erstellung eines Koordinationsparcours und Beherrschung einer Abrollbewegung		
Handlungskompetenz/angestrebte Kompetenzen <i>Kompetenzformulierungen aus dem KC-GO werden im Folgenden konkretisiert!</i> (Hinweis: in rot gehaltene Kompetenzen sind Grundlage für die Leistungsbewertung)		
(lt. KC-GO): Die Schülerinnen und Schüler ... - werten Bewegungs... (MeK 2). - Verändern Bewegungs-ideen.. (MeK 5) - Treffen bewusst Ent... (SeK 4) - reflektieren Lernprozesse (SeK 6)	Die Schülerinnen und die Schüler... - differenzieren Bewegungssehen und –wahrnehmung. entwickeln geeignete Übungsformen zur Koordinationsschulung sind offen für Neues und motivieren sich im Selbststudium - bringen sich in Gesprächsphasen konstruktiv und motivierend ein.	
(lt. KC-GO): Die Schülerinnen und Schüler ... - zeigen koord. F.(FK 1) - wenden Techniken aus A an (FK 2) - erklären Sachver.(FK 5)	Die Schülerinnen und die Schüler... - zeigen altersgemäße koordinative Fähigkeiten - identifizieren die koordinativen Fähigkeiten in Bewegungen demonstrieren die Judo-rolle vw/rw	
Inhalte	koordinative Fähigkeiten nach Meinel/Schnabel, Blume Bewegungsmerkmale der Judo-Rolle/Rolle vorwärts Judo-Rolle vw/rw	

vollständige Handlung (zu DU, s. Material/Hinweise zur Unterrichtsgestaltung)

<u>Informieren/Analysieren:</u> Die Schülerinnen und Schüler analysieren und erfassen im Rahmen einer Handlungssituation die komplexe Aufgaben-, Frage- bzw. Problemstellung unter Berücksichtigung eines möglichen Handlungsergebnisses.	Die Lehrkraft stellt Zielsetzung und Ablauf der Lernsituation vor. Die SuS leiten aus dem Video-Clip das Kernproblem des Falles ab. Sie informieren sich über eine angeleitete Strukturierung durch Arbeitsblätter über die koordinativen Fähigkeiten und durch Video-Clips über das Erlernen der Judo-Rolle. Der Bewegungsablauf wird gemeinsam besprochen und der Übungsauftrag verbunden mit Hinweisen zur Durchführung erteilt.
<u>Planen:</u> Die Schülerinnen und Schüler planen ihr Vorgehen zur Bearbeitung und Dokumentation der komplexen Aufgaben-, Frage- bzw. Problemstellung. Die Planung erfordert, sich Informationen für die Durchführung zu beschaffen, einen vorläufigen Arbeits- und Zeitplan zu erstellen, die angestrebte Art eines Handlungsergebnisses vorzuschlagen und mögliche Kriterien für die Kontrolle und Beurteilung des Handlungsergebnisses zu identifizieren.	Auf der Ebene der Übungskartenerstellung planen sie die Beschaffung der notwendigen Beispiele für die Erstellung der Übungskarte. Bei dem Erlernen der Judorolle planen sie ihre Übungen und die notwendig gewordene Unterstützung durch Mitschüler*innen oder Lehrkraft.
<u>Entscheiden:</u> Die Schülerinnen und Schüler entscheiden sich auf Grundlage der vorangegangenen Planung für einen Lösungsweg oder mehrere Lösungswege und legen dabei ein Handlungsergebnis sowie Vorgehensweise, Zeitrahmen, Verantwortlichkeiten und Beurteilungskriterien fest.	Die SuS entscheiden sich für eine bestimmte Übungsauswahl. Sie entscheiden sich für eine bestimmte Spezialaufgabe.
<u>Durchführen:</u> Die Schülerinnen und Schüler bearbeiten die komplexe Aufgaben-, Frage- bzw. Problemstellung entsprechend der Planungsentscheidungen. Sie beschaffen ggf. weitere Informationen und verarbeiten die vorhandenen Informationen, um das Handlungsergebnis zu erreichen und gegebenenfalls zu präsentieren.	Die Übungskarte wird erstellt. Die Judorolle wird geübt.
<u>Kontrollieren/Bewerten:</u> Die Schülerinnen und Schüler kontrollieren das Handlungsergebnis auf Vollständigkeit und Plausibilität gemäß festgelegter Beurteilungskriterien (Soll-Ist-Vergleich). Sie beurteilen die Eignung des Handlungsergebnisses als Lösung für die	Die SuS bewerten ihre Übungskarten und geben sich dazu gegenseitig Rückmeldungen.

zentrale Aufgaben-, Frage- bzw. Problemstellung.	
<u>Reflektieren:</u> Die Schülerinnen und Schüler reflektieren die Bearbeitung der komplexen Aufgaben-, Frage- bzw. Problemstellung. Sie identifizieren Stärken und Verbesserungspotentiale des eigenen Lernprozesses sowie des Arbeitsprozesses in den Phasen der vollständigen Handlung und erweitern damit ihre Handlungskompetenz.	Die SuS hinterfragen die Möglichkeiten und Bedingungen, die Übungskarten in der Freizeit einzusetzen. Sie setzen sich mit den Erfahrungen aus dem Erlernen der Judo-Rolle für ihre Alltagssicherheit und das eigene Wagniserleben auseinander.

Berücksichtigung schulischer Entscheidungen/weiterführende Hinweise
Eingangsvoraussetzungen für die LS: durchschnittliche altersbezogene motorische Fähigkeiten ohne körperliche Einschränkungen Einbindung inaktiver Schülerinnen und Schüler: Übernahme der rein theoretischen Bearbeitung, der Präsentation sowie des Bewegungsfeedbacks Verknüpfungen zu anderen Lernfeldern/Lernsituationen/Fächern: Ausdruck und Wahrnehmung: Bewegungsanalyse, Rhythmus Leistungsfeststellung/-bewertung: s. Tabellarische Darstellung der Lernsituation Organisation (Ausstattung/ggf. Lernortkooperation): entfällt Sozialformen: Einzelarbeit, Partnerarbeit (ggf. per Video) Methodische Hinweise: Bewegungsdemonstration, Bewegungsbeschreibungen, Beobachtungen und Selbsteinschätzungen, Zwischen- und Abschlussreflexionen Medien: z.B. Videokonferenzplattform, Videosequenzen, Arbeitsblätter, Beobachtungs- und Bewertungsbögen, Videoaufzeichnungsgeräte (Schüler*innen), Dateiaustauschplattform, s. hierzu Datei Material Quellen: Literatur, Zeitschriften, Internet https://www.dr-gumpert.de/html/koordinative_faehigkeiten.html https://knsu.de/sport-und/bewegung/die-koordinativen-faehigkeiten

Leistungsfeststellung und –bewertung			
Kompetenz	Performanz	Format	Leistungs- feststellung/- beurteilung
Fachliche Kompetenzen (≈ inhaltsbez. Kompetenzen)			Anteil: 50 %
...unterscheiden die verschiedenen koordinativen Fähigkeiten in Sport- und/oder Alltagssituationen.	Korrektheit der Aussagen bezüglich der Arten der motorischen Fähigkeiten	Arbeitsblatt	Sach- und Individualnorm
... entwickeln eine Übung oder einen Koordinationsparcour.	Gestaltung der Übungen	Übungskarte/-plan + Präsentation	Sachnorm
... demonstrieren die Judo-Rolle oder Rolle vorwärts.	Videoclip	L-Beobachtung	Sach- und Individualnorm
Personale Kompetenzen (≈ prozessbez. Kompetenzen)			50 %
... lassen sich auf Neues ein.	Einsatzbereitschaft und Initiative	L-Beobachtung	Sach- und Sozialnorm