

Mit diesem Unterrichtsvorhaben soll zum einen aufgezeigt werden, wie man über die Anknüpfung an die verbindlichen Kompetenzerwartungen der Einführungsphase zu einer Progression kommt. Dabei werden bekannte Inhalte aufgegriffen und vertieft. Auch erfolgt hier die Wiederholung bzw. Verknüpfung von Aspekten aus dem Inhaltsfeld f (Gesundheit). Zum anderen soll hier erläutert werden, wie man einen mehrperspektivischen Ansatz in einem Unterrichtsvorhaben verankern kann, der sich sowohl durch die Praxis als auch durch die Theorie zieht. Die SuS können nach einem Eingangstest wählen, ob sie am Ende eine Ausdauerleistung erbringen wollen, die unter abiturähnlichen Bedingungen bewertet wird oder ob sie eine Leistung erbringen wollen, die im besonderen Maße das gleichmäßige Laufen in den Fokus stellt. Beide Überprüfungsmöglichkeiten werden in einem weiteren Dokument (Fachpraktische Prüfung) dargestellt. Außerdem soll aufgezeigt werden, wie aus einem UV heraus eine punktuelle Leistungsüberprüfung erfolgen kann. Sowohl anhand der verlinkten Klausur als auch der Fachpraktischen Prüfung wird beispielhaft erläutert, wie diese Überprüfungsformen aussehen können. Weiterhin soll veranschaulicht werden, wie sich die inhaltlichen Aspekte dieses Unterrichtsvorhabens ggf. auch in einer mündlichen Abiturprüfung widerspiegeln können. Dieses UV kann die SuS (P4) zudem auf die praktische Abiturprüfung vorbereiten, da sie im Bewegungsfeld/Sportbereich „Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik“ wahlweise auch die Möglichkeit haben, eine Ausdauerleistung zu erbringen.

Thema: **Ausdauer trainieren – Der Erfolg zeigt sich langfristig** – Individuelle Erstellung eines Trainingsplans unter Berücksichtigung der Kenntnisse über die Wirksamkeit von Trainingsprozessen mit dem Ziel der langfristigen Leistungssteigerung

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Inhaltlicher Kern: Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA 30 Minuten).

Inhaltsfeld: d – Leistung; f - Gesundheit

Inhaltl. Schwerpunkte: Trainingsplanung und -organisation

Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/Anpassungserscheinungen

Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK, IF d)
- physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern. (SK, IF d)
- Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen und erläutern. (MK, IF d)
- die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsentwicklung dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio). (MK, IF d)
- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen. (MK, IF f)

Zeitbedarf: 16 Std. (ggf. + Klausur)

Methodisch-didaktische Erläuterungen

Im Bewegungsfeld „Laufen, Springen Werfen“ gehört der inhaltliche Kern „Formen ausdauernden Laufens“ zur Obligatorik. Gerade vor dem Hintergrund der Wahlmöglichkeit einer Ausdauerüberprüfung in der praktischen Abiturprüfung wird es deutlich, dass dieses Thema ein wichtiger Bestandteil im Hinblick auf eine vertiefte Auseinandersetzung mit der Leichtathletik ist. Darüber hinaus bietet es viele Anknüpfungspunkte zu sportbiologischen Themen aus dem Bereich der Trainingslehre (u.a. Belastungsnormative, Anpassungsprozesse, Trainingsplanung). Methodisch arbeiten die SuS hier sehr selbstständig und können sich je nach Zielsetzung zu leistungsdifferenzierten Gruppen zusammenschließen.

Lerneingangsvoraussetzungen:

Das ausdauernde Laufen wird durch den KLP SI bereits in der Unter- und Mittelstufe unter Beachtung einer altersangemessenen, progressiven Belastungssteigerung akzentuiert. In der Einführungsphase findet sich auf der Ebene der Bewegungsfelder keine verbindliche Kompetenzerwartung. Es gibt allerdings auf der Ebene der bewegungsfeldübergreifenden Kompetenzerwartungen im Inhaltsfeld d die Verpflichtung zur Erstellung eines Trainingsplans im Ausdauerbereich, sodass auf diese Kompetenz zurückgegriffen werden kann.

Auf der Ebene des fachlichen Wissens sollten Grundbegriffe wie Anpassung und Training bereits aus der Sekundarstufe I bekannt sein. Auch auf die bereits in der Einführungsphase angesprochenen Belastungsgrößen und Gesetzmäßigkeiten bei der Planung und Durchführung eines Ausdauertrainings kann zurückgegriffen werden. Ansonsten bieten sich hier vielfältige Bezüge zur Sportbiologie (Energiebereitstellung als Thema im Biologieunterricht der EPh) und zur Trainingslehre an.

Ziele des Unterrichtsvorhabens:

Die SuS sollen sich mit der Thematik „Ausdauer“ unter vielfältigen Perspektiven beschäftigen. Häufig steht das Thema Ausdauer im Zusammenhang mit Leistungsmessung und ist dadurch vor allem bei leistungsschwächeren Schülern negativ besetzt. Vor dem Hintergrund der gesundheitlich bedeutsamen Grundkondition, die einen wichtigen Baustein im präventiven Bereich darstellt, sollen die positiven Aspekte einer grundlegend entwickelten aeroben Ausdauer dargestellt werden. Darüber hinaus ist der extrinsische Motivationsfaktor (Ausdauer als möglicher Bestandteil der Praxisprüfung) gerade auch für die P4-Schüler von großer Bedeutung. Neben dem klassischen Ausdauertraining werden auch alternative Formen (Orientierungslauf, Fahrtenspiel) angesprochen, um die vielfältigen Möglichkeiten des Ausdauertrainings aufzuzeigen. Zu Beginn des UVs und dann noch einmal zum Ende wird ein Ausdauer-test durchgeführt, um zum einen die Ausgangslage und zum anderen eine mögliche Entwicklung während des UVs aufzuzeigen. Parallel zum Unterricht sollen die SuS mindestens zwei weitere Ausdauer-einheiten absolvieren, um den positiven Effekt verdeutlichen zu können.

Im Bereich der Sportbiologie und Trainingslehre wird ausgehend von der Erfahrung der individuellen Belastung (Puls, Atmung, Schweißbildung) eine Variation und Erprobung unterschiedlicher Belastungsnormative (z.B. Dauer, Intensität) angestrebt. Diese Erfahrungen führen dann zu den unterschiedlichen Trainingsmethoden. Darüber hinaus werden auch die Grundlagen der Energiebereitstellung in der Muskulatur (Begriffe wie z.B. aerob, anaerob-alaktazid, anaerob-laktazid, anaerobe Schwelle) besprochen und der daraus resultierende Zusammenhang zwischen Belastung und Leistungsfähigkeit erläutert.

Ausgehend von der Fragestellung „Was macht das Training mit meinem Körper?“, werden ausgewählte Trainingsprinzipien (u.a. Superkompensation und Homöostase, Trainingswirksamer Reiz, progressive Belastungssteigerung) angesprochen. Unter Berücksichtigung dieser Trainingsprinzipien und den zuvor erwähnten Ausdauertrainingsmethoden sollen die SuS ein längerfristiges Trainingsprogramm entwickeln und die Entwicklung ihrer Leistungsfähigkeit in einem Trainingstagebuch dokumentieren. Dieses Vorgehen verdeutlicht auch noch einmal die Notwendigkeit einer langfristigen Vorbereitung auf eine

Ausdauerüberprüfung, z.B. auch im Rahmen einer Abiturprüfung oder auf einen Volkslauf bis hin zu einem Marathon.

Neben der Steuerung über die Pulswerte (Karvonenformel) soll auch die Steuerung über des Belastungsempfindens (BORG-Skala) erprobt werden. Die SuS können im Anschluss an die näherungsweise Bestimmung der Trainingspulsfrequenz ihr individuelles Training steuern. Ein Abgleich mit der BORG-Skala soll zeigen, dass bei erfahrenen Läufern auch eine Steuerung über die subjektiv empfundene Stärke der Beanspruchung während der Belastung möglich ist. Diese Form der Tempokontrolle ist dann auch bei der alternativen Form der punktuellen Leistungsüberprüfung („Temposchätzlauf“) von großer Bedeutung und soll von den SuS aus diesem Grund intensiver erprobt werden.

Lernerfolgsüberprüfungen:

In diesem UV erfolgt die Lernerfolgsüberprüfung in den Beurteilungsbereichen Klausur (s.o.) bzw. fachpraktische Prüfung (s.o.) und „Sonstige Mitarbeit“. Die Klausur prüft hauptsächlich die Inhalte aus den bewegungsfeldübergreifenden Kompetenzerwartungen ab. Diese Inhalte sind auch im Hinblick auf die Gestaltung der mündlichen Abiturprüfung (s.o.) von großer Bedeutung, da sie auch auf andere Bewegungsfelder übertragen werden können. Die als Alternative für eine Klausur mögliche fachpraktische Prüfung verbindet sowohl bewegungsfeldspezifische als auch bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen.

Im Beurteilungsbereich „Sonstige Mitarbeit“ wird in diesem UV die sportmotorische Leistung unterrichtsbegleitend überprüft. Es geht dabei um die engagierte Erprobung der unterschiedlichen Spiel- und Trainingsformen. Eine intensive Auseinandersetzung mit der Thematik, verbunden mit einer Umsetzung der unterrichtsbegleitenden Trainingseinheiten, sollte vor allem bei den zu Beginn eher schlecht trainierten SuS eine Verbesserung der Leistungsfähigkeit erzielen. Eine leistungsmäßige, punktuelle Überprüfung erfolgt zudem im Ausdauerstest am Ende des UVs entweder auf der Grundlage der in der Fachkonferenz vereinbarten Tabellen zur Überprüfung der Ausdauerleistungsfähigkeit oder über den Temposchätzlauf (s. unten).

Neben der aktiven Beteiligung in Gesprächsphasen und der Erarbeitung der Theorieinhalte wird auch das Trainingstagebuch mit dem selbstständig entwickelten Trainingsplan als weiterer Bewertungsbaustein herangezogen.

Themen der Unterrichtseinheiten:

1. UE: Was kann ich eigentlich? – Durchführung eines zieldifferenzierten Ausdauerstests, um die individuelle Lernausgangslage zu bestimmen
2. UE: Ist die Belastung immer gleich? - Erprobung unterschiedlicher Sportarten (Inliner, Walking, Jogging, Tempolaut, Ballsport) und parallele Erhebung von Pulswerten (Ruhe-, Vorbelastungs-, Belastungs- und Nachbelastungspuls) mit dem Ziel, den Zusammenhang zwischen Belastungsintensität und Reaktion des HKS zu verstehen
3. UE: Nicht immer nur lang und langsam – Erprobung verschiedener Ausdauertrainingsmethoden mit den entsprechenden Belastungsparametern (u.a. Dauermethode, extensives/intensives Intervalltraining) unter Berücksichtigung des subjektiven Belastungsempfindens mit dem Ziel, vielfältige Möglichkeiten zur Gestaltung eines Ausdauertrainingsprogramms kennen zu lernen
4. UE: Möglichst schnell oder möglichst gleichmäßig? – Erprobung von unterschiedlichen Lauftempo mit der Zielsetzung ein bestimmtes Tempo über einen längeren Zeitraum einzuhalten, um ein individuelles Laufgefühl zu entwickeln
5. UE: Eine Frage der Steuerung – Erstellung eines längerfristigen Trainingsplans mit dem Ziel, dass die SuS ihre Leistungsentwicklung langfristig – auch im Hinblick auf die Ausdauerüberprüfung im Abitur – steuern und entwickeln können

6. UE: Leistungs- oder gesundheitsorientiert? – Laufen unter unterschiedlichen Zielsetzungen im Gelände mit dem Ziel, ein Verständnis für die vielfältig-positiven Auswirkungen eines gesundheitsorientierten Ausdauertrainings zu entwickeln
7. UE: Ausdauertraining macht Spaß! – Durchführung und Reflexion alternativer und spielerischer Trainingsformen mit dem Ziel, Möglichkeiten für ein motivierendes Ausdauertraining in der Schule aufzuzeigen
8. UE: Wo muss ich denn jetzt hin? – Durchführung von Orientierungsläufen im Gelände und auf dem Schulhof mit dem Ziel, eine weitere Möglichkeit zur alternativen Gestaltung von Ausdauertraining kennen zu lernen
9. UE: Bin ich schon besser? – Durchführung eines Retests zur Ausdauer mit dem Ziel, die individuelle Leistungsfähigkeit in Abhängigkeit von der Zielsetzung zu überprüfen

Gegebenenfalls:

10. UE: Klausur oder fachpraktische Prüfung (s. weiteres Material)

Praktische Prüfung im Fach Sport

Bei dieser Überprüfung sollt ihr demonstrieren, dass ihr entweder in der Lage seid über eine längere Distanz (hier 10 Runden) ein möglichst konstantes Tempo aufrecht zu erhalten oder eine Strecke von 5000m möglichst schnell zu laufen.

Auswertung für den Temposchätzlauf:

Länge der Überprüfung: 4000m (10 Runden)

Vorgabe für eine Runde: Obere Grenze: 2:30m Jungen; 2:45m Mädchen

Notentabelle:

Abweichung in s	<20	<25	<30	<35	<40	<45	<50	<55	<60	<65	<70	<75	<80	<85	<90	<95
Notenpunkte	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0

Name	Eigene Vorgabe [Zeit pro Runde]	Runden										Gesamt- abweichung	Note
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Schüler/in A	2m 00s	2:00	4:02	6:01	7:58	10:00	12:01	13:58	16:00	18:01	19:59	16s	1+
Abweichung		0	+2	-1	-3	+2	+1	-3	+2	+1	-2		
Schüler/in B	1m 45s	1:37	3:17	4:57	6:47	8:37	10:22	12:17	14:10	16:10	18:12	78s	4-
Abweichung		-8	-5	-5	+5	+5	0	+10	+8	+15	+17		
Schüler/in C	2m 20s	2:21	4:39	7:01	9:17	11:47	14:12	16:40	19:00	22:27	24:50	41s	2
Abweichung		+1	-2	+2	+4	+10	+5	+7	0	+7	+3		

5000m-Lauf

Bei dieser Tabelle (siehe rechts) handelt es sich um die Anforderungen im Abitur.

Für die Bewertung in der Qualifikationsphase 2 werden die Werte noch jeweils um 30s nach unten angepasst, d.h. bei den Schülern gibt es ab 21:45 eine 1+ und bei den Schülerinnen ab 25:45.

Notenpunkte	5.000-m-Lauf	
	Schülerinnen	Schüler
15	25:15	21:15
14	25:45	21:45
13	26:15	22:15
12	26:45	22:45
11	27:30	23:30
10	28:15	24:15
9	29:00	25:00
8	30:00	26:00
7	31:00	27:00
6	32:00	28:00
5	33:00	29:00
4	34:00	30:00
3	35:15	31:15
2	36:30	32:30
1	37:45	33:45