

5. Schriftliche Beiträge zum Unterricht

In diesem Unterrichtsvorhaben könnte als Abschlussreflexion nach dem Retest folgende Aufgabe stehen:

„Wie fit bin ich denn jetzt? – Ich werte meinen Test selbst aus.“

Diese Auswertung könnte dann auch der Lehrer als Beurteilungsleistung werten.

5 Aufbau des Unterrichtsvorhabens 7–9

5.1 Erläuterungen zur Struktur des Unterrichtsvorhabens

Das Unterrichtsvorhaben startet in der ersten Stunde mit dem Ausdaueranteil aus dem Motorischen Test für Nordrhein-Westfalen.¹⁵⁹ In dieser Stunde sollen die Schüler auch in sich „hineinhorchen“ und die Körperreaktionen beschreiben, die sie nach dem Lauf bei sich erspüren. Dieser Aspekt wird später wieder aufgenommen. Dazu gehört natürlich auch die Fähigkeit der Pulsmessung, die bereits aus dem Unterrichtsvorhaben 5/6 bekannt ist und lediglich wiederholt werden muss. Dieses sollte man auch tun, wenn an der Schule ein Satz Pulsuhren vorhanden ist. Auch in dieser Unterrichtseinheit wird der Trainingsbedarf über die bereits in Kap. II 3.1 angesprochene Normwerttabelle ermittelt, diesen tragen die Schüler in einem veränderten Auswertungsbogen für den Motorischen Test für NRW ( M14) ein. Dabei bedeutet ein Ergebnis in den ersten beiden Spalten der Normtabellen (weit unterdurchschnittlich und unterdurchschnittlich) einen Trainingsbedarf, ein Ergebnis im Bereich der Werte der mittleren Spalte einen von Fall zu Fall zu entscheidenden Trainingsbedarf und ein Ergebnis im Bereich der letzten beiden Leistungsklassen (überdurchschnittlich bzw. weit überdurchschnittlich) keinen dringenden Trainingsbedarf.

Ausgangspunkt:
Motorischer Test
für Nordrhein-
Westfalen

Dieser Bogen wird in der zweiten Unterrichtseinheit, einer Doppelstunde, wieder aufgenommen und weiter geführt, wenn der Kraft-, Koordinations-, Schnelligkeits- und Beweglichkeitsanteil im Motorischen Test für NRW getestet wird.¹⁶⁰ So ist es möglich, den Übungen Leistungsfaktoren zuzuordnen und darüber einen weiten Fitnessbegriff zu entwickeln, der die Grundlage für die Weiterarbeit bildet. Auf diese Weise gelangen die Schüler zu der Erkenntnis, dass nur über ein systematisches Training eine Verbesserung des motorischen Anteils der Fitness gewährleistet werden kann.

Struktur und
Gerüst des Unter-
richtsvorhabens:
Die Leistungs-
faktoren

In Unterrichtseinheit 3 wird nach Einführung einer vereinfachten Trainingsdefinition, die notwendig ist, um die notwendige Planmäßigkeit sicherzustellen, ein Kraftcircuit vorgestellt und durchgeführt, an dem in der folgenden Unterrichtseinheit Prinzipien und zwei Methoden des Krafttrainings erarbeitet werden können. In dieser Unterrichtseinheit wird jedoch zunächst die grundsätzliche Maßnahme („Das Training im

¹⁵⁹ Vgl. <http://www.mfkjks.nrw.de/sport/motorischer-test/> (Zugriff am 17.04.2013); Erläuterungen und Begründungen für unser methodisches Vorgehen siehe Kapitel II 3.1).

¹⁶⁰ Die Testanleitung für den Motorischen Test für NRW liegt auch im Internet vor unter der Adresse http://www.mfkjks.nrw.de/web/media_get.php?mediaid=15375&fileid=44257&sprachid=1 (Zugriff am 17.04.2013).

Kraftcircuit“) erarbeitet. Die Übungen sind bewusst so einfach gehalten, dass der Circuit mit minimalem Aufwand (einmal bekannt, sind nur wenige Minuten dafür nötig) und mit ganz wenig Materialbedarf aufgebaut werden kann. An vielen Stationen braucht man maximal eine kleine Matte, und selbst diese ist oft entbehrlich (z. B. bei den Liegestützen). Allerdings hilft es den Schülern, wenn zu Beginn der Unterrichtseinheit die laminierten Stationskarten (vgl.  M20) an der Stelle in der Halle abgelegt werden, an der später die Station durchgeführt werden soll.

In Unterrichtseinheit 4 werden die Methoden „Sanftes Ein-Satz-Training“ und „Sanftes Mehr-Satz-Training“ erarbeitet. Am Ende dieser Unterrichtseinheit können die Schüler zukünftig selbst entscheiden, ob sie ihre Kraft nach der einen oder nach der anderen Methode trainieren wollen. Dabei kennen sie nun auch eine grobe Zuordnung von Muskelgruppen, die wir den Funktionen nach (Beinbeugen – Beinstrecken) in möglichst eingängige, dabei jedoch auch fachlich korrekte Agonisten-Antagonisten-Paare strukturiert haben.¹⁶¹

Durchgängiges
Prinzip:
Schüler als
Experten

Das sich durch dieses Unterrichtsvorhaben ziehende Prinzip, dass die Schüler Unterrichtsinhalte vorbereiten können und sich so zu „Experten“ machen, findet sich auch in der 5. Unterrichtseinheit wieder, wenn sich zwei (oder mehr) Schüler jeweils einer Dehnmethode annehmen und diese vorbereiten. Die Schüler übernehmen so eine Vermittlerrolle und leiten für ihre Mitschüler eine Technik an. Dieses Vorgehen hat sich als sehr fruchtbar erwiesen, die erbrachte Leistung kann auch im Rahmen der Benotung herangezogen werden.

Am Ende dieser Unterrichtseinheit können die Schüler dann wieder zukünftig zwischen zwei Methoden wählen und selbst entscheiden, welche sie in ihrem Training einsetzen wollen.

In der 6. Unterrichtseinheit lernen die Schüler die koordinativen Fähigkeiten kennen und erarbeiten hierzu anhand der Definitionen (also auch kriteriengeleitet) Trainingsübungen.

Die Unterrichtseinheiten 7 und 8 sind dem aeroben Training gewidmet. Neben dem Training nach subjektivem Belastungsempfinden haben wir hier die (extensive) Dauer-ermethode gewählt. Diese Wahl haben wir bereits oben erläutert (vgl. Kap. 11.3.1.2). Die Schüler sollen zum einen quasi-objektive Faktoren („Körperreaktionen“ in der 7. Unterrichtseinheit) mit subjektivem Belastungsempfinden in Zusammenhang bringen und erarbeiten, ob ein systematisches Training auch „nach Gefühl“ möglich ist. Zum anderen sollen sie das wissenschaftliche Prinzip der „lohnenden Pause“ (8. Unterrichtseinheit) erfahren und verstehen.

Nach dem Schnelligkeitstraining in der 9. Unterrichtseinheit soll zum Abschluss des Unterrichtsvorhabens schließlich noch ein Retest stattfinden. Unseren Erfahrungen nach wird bei vielen Schülern eine Verbesserung eingetreten sein.

¹⁶¹ Dabei mussten wir den einen oder anderen sprachlichen Kompromiss eingehen („Schulterblattzusammenbringer“); dies möge man verzeihen, denn den Schülern hilft es.

5.2 Begleitendes Training zu Hause nach einem Trainingstagebuch

Woche	Unterricht	+	zu Hause	=	Einheiten
1. Woche UE 1	Motorischer Test für NRW 1 Einheit Ausdauer		1 Einheit Ausdauer (Laufen solange es geht)		
1. Woche UE 2	Motorischer Test für NRW 1 Einheit Kraft/Schnelligkeit/Beweglichkeit/Koordination Kraftcircuit (= 1 Einheit Kraft) 1 Einheit Dehnen				
			Gesamt Woche		4
2. Woche UE 3	1 Einheit Beweglichkeit		1 Einheit Ausdauer (> 15 min) 1 Einheit Dehnen		
2. Woche UE 4	1 Einheit Kraft		1 Einheit Kraft		
			Gesamt Woche		5
3. Woche UE 5	1 Einheit Beweglichkeit/Dehnen		1 Einheit Ausdauer (> 20 min) 1 Einheit Dehnen		
3. Woche UE 6	1 Einheit Koordination)		1 Einheit Kraft		
			Gesamt Woche		5
4. Woche UE 7	1 Einheit Ausdauer		1 Einheit Ausdauer (> 25 min) 1 Einheit Dehnen		
4. Woche UE 8	1 Einheit Ausdauer		1 Einheit Kraft		
			Gesamt Woche		5
5. Woche UE 9	1 Einheit Schnelligkeit		1 Einheit Ausdauer (30 min) Individuelle Einheiten zur Vorbereitung		
5. Woche UE 10.	Retest				
			Gesamt Woche		2 + x
			Gesamt im UV		21 + x

Abb. 22: Übersicht, „Trainingstagebuch“ im Unterrichtsvorhaben 7–9 (UE: Unterrichtseinheit, UV: Unterrichtsvorhaben)

Da die Schüler abschließend einen Retest durchführen, absolvieren sie ein Trainingsprogramm, das zum einen im Unterricht selbst (durch und in den Unterrichtseinheiten) stattfindet; zum anderen bekommen sie ein „Trainingstagebuch“ (vgl.  M19), das eine Struktur vorgibt, es den Schülern aber möglich macht, individuell Methoden und auch Trainingsgegenstände auszuwählen. Der Grad der Freiheit in den Entscheidungen, die selbst getroffen werden müssen, nimmt dabei von Woche zu Woche durch immer weniger Vorgaben zu. Dazu bekommen die Schüler jeweils in der ersten Stunde der Woche (wir gehen hier der Einfachheit halber davon aus, dass es die Einzelstunde ist) ein Wochenprogramm. Dieses Programm – drei Trainingseinheiten – können sie jeweils in der Woche absolvieren. Dabei läuft alles nur auf maximal zwei Termine hinaus, da die Dehneinheit idealerweise vor oder nach der Kraft- oder der Ausdauerinheit durchgeführt werden kann. Wir haben die Erfahrung gemacht, dass die Schüler auch gerne mehr Einheiten zu Hause absolvieren; dabei orientieren sie sich in der Regel an den Ergebnissen des Tests. Trainieren sie zu Hause nicht, so ist das ihre eigene Entscheidung, sie sollen dies allerdings im Tagebuch dokumentieren.

5.3 Der Motorischer Test für NRW im Rahmen des Sportunterrichts – organisatorische Anmerkungen

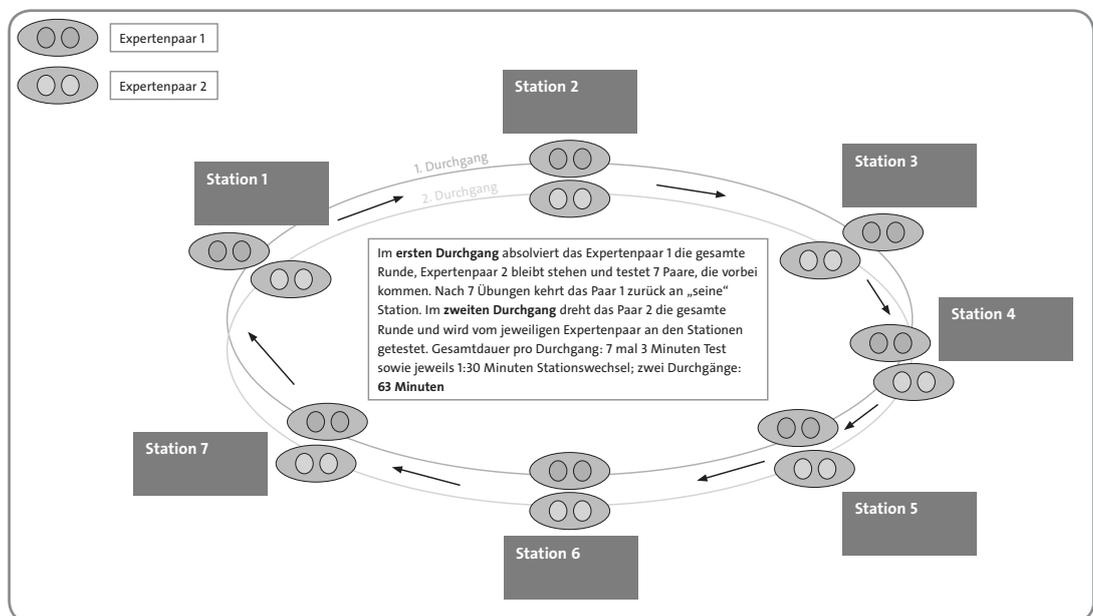


Abb. 23: Ablaufplan des Motorischen Tests für NRW mit 28 Schülern ( M17; Expertenpaar 1 und 2 haben zu dieser Stunde jeweils eine Teststation vorbereitet)

Es ist aus unserer Sicht problemlos möglich, den Motorischen Test für NRW in zwei Unterrichtseinheiten durchzuführen und trotzdem einen kompetenzorientierten erziehenden Sportunterricht zu gewährleisten. Der Ablaufplan (Abb. 23) soll zeigen, wie der Test mit jeweils vier Schülerexperten organisiert werden kann. Der 6-Minuten-Lauf wird in einer Einzelstunde getestet. Uns kommt es dabei nicht so sehr auf die Testgütekriterien im wissenschaftlichen Sinne an. Vielmehr halten wir die Testergebnisse im pädagogischen und im didaktischen Sinn dann für aussagekräftig, wenn die Schüler den Test mit dem nötigen Ernst und in Verständnis für ihre Expertenrolle durchführen.

Erfahrungsgemäß haben wir so in den letzten Jahren stets Ergebnisse erzielt, die sicherlich nicht immer, aber sehr häufig verhältnismäßig valide und hinreichend objektiv waren. Die Schüler bemühen sich nämlich stets dann sehr, wenn sie sich in ihrer Expertenrolle ernst genommen fühlen.

Wir haben den Test bereits mehrfach auch in einer Doppelstunde durchgeführt, so wie wir es hier in der abschließenden 10. Unterrichtseinheit als Retest machen. Die Schüler kennen bereits den Aufbau, die Struktur und die Durchführungsaspekte des Motorischen Tests für NRW, und so gelingt es bei konsequenter Einhaltung einer klaren Struktur, alles mit der ganzen Klasse durchzuführen, inklusive des 6-Minuten-Laufs.

Es ist auch möglich, nach der 9. Unterrichtseinheit noch eine reine Übungsstunde einzufügen, in der die Schüler Gelegenheit erhalten, weitere Leistungsfaktoren ihrer Wahl zu trainieren. Wir folgen hier jedoch bewusst dem üblichen Schema von Einzel- und Doppelstunde im Wechsel der Wochen, weil dies nach wie vor an vielen Schulen die Regel darstellt. Übrigens ist es natürlich auch möglich, die Unterrichtseinheiten als Doppelstunden stattfinden zu lassen, wenn man durchgängig in Doppelstunden unterrichtet. Man kann dann die verbleibende Zeit der hier vorgestellten Einzelstunden problemlos, z. B. mit Entspannungsübungen, Spielen o. Ä. nutzen – andererseits: Zu viel Zeit hat man ja ohnehin fast nie.

Sollte man sich dennoch für den Retest in der Doppelstunde entscheiden, sollte der Auf- und Abbau ausnahmsweise in den Pausen vor und nach der Stunde erfolgen, da diese Stunde auch den Reihenabschluss darstellt und daher am Ende erhöhter Reflexionsbedarf besteht. Wir haben dies bereits häufiger so gehandhabt und sind dabei – bei hinreichender Erklärung – bisher immer auf großes Verständnis und Kooperationsbereitschaft bei den Schülern gestoßen.

Weitergehende Hinweise zur Lernerfolgskontrolle und zum Retest im Rahmen derselben, finden sich in Kapitel II 5.6 auf Seite 123 f.

Tipp aus der Praxis für die Praxis

Wem dieses Unterrichtsvorhaben mit insgesamt zehn Unterrichtseinheiten (15 Stunden) zu lang ist, z. B. weil der schulinterne Lehrplan diese Zeit nicht vorsieht bzw. Unterrichtsinhalte in anderen Bewegungsfeldern (z. B. Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik) vorsieht, der kann einzelne Leistungsfaktoren auslassen. So könnte man z. B. die „Schnelligkeit“ herausnehmen und hätte eine Unterrichtseinheit gespart. Natürlich ist zu beachten, dass die in Bewegungsfeld 1 formulierten Kompetenzerwartungen umfassend angebahnt werden müssen, allerdings ist die Forderung durch den Passus „ausgewählte Faktoren psycho-physischer Leistungsfähigkeit ...“ (Kernlehrplan NRW, S. 29) stets erfüllt, ebenso die Methoden und Urteilskompetenz.