Sport

Corinne Reheis

Ausdauertraining im Sportunterricht der Grundschule. Vorteile und mögliche Umsetzung

Examensarbeit

GRIN

BEI GRIN MACHT SICH IHR WISSEN BEZAHLT

- Wir veröffentlichen Ihre Hausarbeit, Bachelor- und Masterarbeit

- Ihr eigenes eBook und Buch - weltweit in allen wichtigen Shops

- Verdienen Sie an jedem Verkauf

Jetzt bei www.GRIN.com hochladen und kostenlos publizieren

GRIN

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de/ abrufbar.

Dieses Werk sowie alle darin enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsschutz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlages. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen, Auswertungen durch Datenbanken und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe (einschließlich Mikrokopie) sowie der Auswertung durch Datenbanken oder ähnliche Einrichtungen, vorbehalten.

Impressum:

Copyright © 2007 GRIN Verlag
ISBN: 9783656965855

Dieses Buch bei GRIN:

https://www.grin.com/document/112577

Corinne Reheis

Ausdauertraining im Sportunterricht der Grundschule. Vorteile und mögliche Umsetzung

GRIN Verlag

GRIN - Your knowledge has value

Der GRIN Verlag publiziert seit 1998 wissenschaftliche Arbeiten von Studenten, Hochschullehrern und anderen Akademikern als eBook und gedrucktes Buch. Die Verlagswebsite www.grin.com ist die ideale Plattform zur Veröffentlichung von Hausarbeiten, Abschlussarbeiten, wissenschaftlichen Aufsätzen, Dissertationen und Fachbüchern.

Besuchen Sie uns im Internet:

http://www.grin.com/

http://www.facebook.com/grincom

http://www.twitter.com/grin_com

Wissenschaftliche Hausarbeit im Rahmen der Ersten Staatsprüfung
für das Lehramt an Grundschulen im Fach Sport,
eingereicht dem Amt für Lehrerbildung
- Außenstelle Gießen-

Justus- Liebig- Universität Gießen

Thema:

Möglichkeiten eines Ausdauertrainings
im Sportunterricht der Grundschule

Verfasserin:
Corinne Reheis

INHALTSVERZEICHNIS

1 EINLEITUNG 4

1.1 EINFÜHRUNG IN DIE THEMATIK 4

1.2 ZIELE DER ARBEIT 5

1.3 AUFBAU DER ARBEIT 6

2 ALLGEMEINE AUSDAUERFÄHIGKEIT DES MENSCHEN 8

2.1 BEGRIFFSERKLÄRUNG UND DEFINITION VON AUSDAUER 8

2.2 BIOLOGISCHE GRUNDLAGEN VON AUSDAUERFÄHIGKEIT 11

2.2.1 Energiebereitstellung in der Muskelzelle 11

2.2.2 Muskelfasertypen 15

2.2.3 Maximale Sauerstoffaufnahme 17

2.3 ADAPTIONSERSCHEINUNGEN DES ORGANISMUS 20

2.3.1 Ausbildung des Sportherzens 21

2.3.2 Strukturelle und biochemische Veränderungen im Muskel 26

2.3.3 Strukturelle und biochemische Veränderungen im Blut 29

2.4 ZUSAMMENFASSENDE ÜBERSICHT: ALLGEMEINE AUSDAUERFÄHIGKEIT DES MENSCHEN 31

3 FÖRDERUNG DER AEROBEN AUSDAUER IN DER GRUNDSCHULE 33

3.1 GRÜNDE FÜR EINE FÖRDERUNG 33

3.1.1 Auftrag der Schule 33

3.1.2 Voraussetzungen der Kinder 37

3.1.3 Auswirkungen auf das Lernen 40

3.1.4 Auswirkungen auf die Psyche 41

3.1.5 Gesundheitliche Prävention 43

3.2 MÖGLICHKEITEN UND UMSETZUNG EINER FÖRDERUNG 44

3.2.1 Prinzipien der Unterrichtsgestaltung 44

3.2.2 Einsetzbare Methoden 48

3.2.3 Ausdauertraining im übrigen Sportunterricht 54

3.2.4 Möglichkeiten zur Förderung außerhalb des Sportunterrichts 55

3.2.5 Motivationsanreize 59

3.3 ZUSAMMENFASSENDE ÜBERSICHT: FÖRDERUNG DER AEROBEN AUSDAUER IN DER GRUNDSCHULE 64

4 ERPROBUNG EINER UNTERRICHTSEINHEIT ZUM THEMA AUSDAUER ...67

4.1 BEETHOVENSCHULE IN OFFENBACH AM MAIN 67

4.2 DARSTELLUNG DER LERNGRUPPE 68

4.3 ZIELE DER UNTERRICHTSEINHEIT 68

4.4 DIDAKTISCH-METHODISCHE ÜBERLEGUNG 69

4.5 VERLAUFSPLAN DER EINHEIT 70

4.6 EXEMPLARISCHE STUNDEN AUS DER EINHEIT ‚AUSDAUER' 72

4.6.1 Lernziele der Unterrichtsstunde vom 11. Juni 2007 72

4.6.2 Inhalt der Unterrichtsstunde vom 11. Juni 2007 72

4.6.3 Unterrichtsverlauf der Unterrichtsstunde vom 11. Juni 2007 74

4.6.4 Reflexion der Unterrichtsstunde vom 11. Juni 2007 75

4.6.5 Lernziele der Unterrichtsstunde vom 18. Juni 2007 76

4.6.6 Inhalt der Unterrichtsstunde vom 18. Juni 2007 76

4.6.7 Unterrichtsverlauf der Unterrichtsstunde vom 18. Juni 2007 79

4.6.8 Reflexion der Unterrichtsstunde vom 18. Juni 2007 80

4.7 ZUSAMMENFASSENDE ÜBERSICHT: ERPROBUNG EINER UNTERRICHTSEINHEIT ZUM THEMA AUSDAUER 81

5 SCHLUSSBEMERKUNG 83

5.1 ZUSAMMENFASSUNG 83

5.2 FAZIT 83

5.3 AUSBLICK 84

6 LITERATURVERZEICHNIS 85

7 ABBILDUNGSVERZEICHNIS 90

8 ANHANG 91

1 Einleitung

1.1 Einführung in die Thematik

Durch die vor kurzer Zeit entstandene Konsum- und Medienwelt werden sinnliche Erfahrungen und Wahrnehmungen immer seltener. Veränderungen in der Familie und ökologische Probleme sind meist die Ursache dafür dass Kinder sich nicht optimal entwickeln können (vgl. RUSCH/WEINECK, 1998, S.11). Die Bewegung, die für Kinder notwendig ist, um optimale Entwicklungsmöglichkeiten zu bekommen, findet nicht in diesem Maße statt. LANGE zeigt auf, dass ein Zusammenhang zwischen Bewegung und Gesundheit, sowie zwischen Bewegung und Lernen besteht (vgl. LANGE, 2005, S.5).
Folgeerscheinungen des Bewegungsmangels können Schwächen in der Haltung, der Koordination und im Herz-Kreislauf-System sein. Diese können psychische Probleme wie Angst und Unsicherheit nach sich ziehen und zu einem Teufelskreis führen (vgl. RUSCH/WEINECK, 1998, S.11).

Unter anderem sollte es die Aufgabe des Schulsports sein, die Verbesserung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten anzustreben und den Schülern Gesundheitsbewusstsein zu vermitteln. Immer weniger Kinder können in ihrer Umgebung Flächen zum Spielen und zur Bewegung nutzen, so wie es noch vor Jahren der Fall war. Der Schulsport muss dem entgegenwirken und den Schülern als Ausgleich einen qualifizierten Sportunterricht bieten (vgl.: JÜNGST, 2002, S. 51-52).

Ausdauerfähigkeit wird für fast jede Sportart benötigt und sollte auf Grund dessen schon im Grundschulalter trainiert werden, beziehungsweise vermittelt werden. Damit später im Erwachsenenalter das Ausdauertraining beliebt bleibt, ist es wichtig, dass in der Grundschule solch eine Einheit mit Spaß und Abwechslung gelehrt wird.

1.2 Ziele der Arbeit

Wie soll ein Ausdauertraining im Sportunterricht der Grundschule aussehen? Welche Besonderheiten müssen beachtet werden? Warum sollte ein Ausdauertraining in der Grundschule durchgeführt werden? Diese drei zentralen Fragen ziehen sich durch die gesamte Arbeit hindurch und werden in den einzelnen Kapiteln erörtert und beantwortet.

Das Ziel meiner Examensarbeit ist es, Ideen aufzuzeigen, bei denen sichtbar wird, dass ein Ausdauertraining nicht nur aus stupidem Runden laufen bestehen muss, sondern dass es effektiv und interessant gestaltet werden kann, um die Kinder in der Schule wie auch außerhalb zum Sporttreiben zu motivieren. Es wird immer wichtiger, dass Kinder ein Gesundheitsbewusstsein entwickeln. Viele Erwachsene wissen nicht, wie sie ihren Körper fit halten und ihr Herz-Kreislauf-System trainieren können. Umso wichtiger scheint es den Schülern dieses Bewusstsein mit auf den Weg zu geben.

Durch Runden laufen um den Sportplatz oder einen 800m Lauf, werden die Kinder mit Sicherheit nicht für einen Ausdauersport sensibilisiert. Sie werden schnell die Lust am langen Laufen verlieren und sie womöglich nie wieder finden. Während dieser Examensarbeit habe ich meine Aufgabe darin gesehen, darzustellen, wie das aerobe Training in der Grundschule Einzug gewinnen und bestehen kann.

Ich werde eine fünfwöchige Unterrichtseinheit zum Thema Ausdauer vorbereiten und in der Schule umsetzen, um aufzuzeigen, dass es interessant, spannend und abwechslungsreich sein kann ein Ausdauertraining durchzuführen.

1.3 Aufbau der Arbeit

Im Folgenden gebe ich einen Überblick über den Aufbau der vorliegenden Arbeit.

Die Arbeit gliedert sich in einen theoretischen (Kapitel 2 und 3) und einen praktischen Teil (Kapitel 4).

Im ersten Teil der Arbeit (Kapitel 2) wird die allgemeine Ausdauerfähigkeit des Menschen dargestellt. Zu Beginn werden die biologischen Grundlagen von Ausdauerfähigkeit erläutert und anschließend die Adaptionserscheinungen des Organismus auf ein Ausdauertraining beschrieben. In diesem Teil der Arbeit werde ich nicht ins Detail gehen, da ich meinen Schwerpunkt auf das Kapitel drei lege.

Im zweiten Teil der Arbeit (Kapitel 3) gehe ich auf die Förderung der aeroben Ausdauer in der Grundschule ein. Es wird erläutert, wie eine Ausdauerschulung im Grundschulalter aussehen kann und warum sie durchgeführt werden sollte. Kapitel drei und vier beziehen sich auf den Sportunterricht in der Grundschule, weshalb ich diese beiden Kapitel ausführlicher bearbeite.

Das anschließende 4. Kapitel *Erprobung einer Unterrichtseinheit zum Thema Ausdauer* ist der dritte Teil der vorliegenden Arbeit. Nachdem ich in diesem Kapitel kurz auf die Rahmenbedingungen der Schule eingehe, folgen zwei exemplarische Stunden der Einheit mit Lernzielen, Inhalt, Unterrichtsverlauf und Reflexion. Die beiden Unterrichtsstunden habe ich als Beispiel der Unterrichtseinheit ausgewählt. Im Anhang werden weitere Unterrichtsvorbereitungen zu finden sein.

Eine Zusammenfassung, ein Fazit sowie einen Ausblick werden in Kapitel 5 *Schlussbemerkung* aufgezeigt.