



Schriftliche Arbeit gemäß § 32 (5) OVP im Fach

Prüfling: Stephanie Bobsien
 Ausbildungsschule: Achtenbeckschule, Feldstraße 43, 45699 Herten
 Datum der Prüfung: 25.09.19
 Unterrichtszeit: 8.45 – 9.30 Uhr
 Lerngruppe: E3a
 Lerngruppengröße: 7 (1 Mädchen, 6 Jungen)

Thema der unterrichtspraktischen Prüfung: Ich atme langsam aus.

Bezeichnung der zugehörigen Unterrichtsreihe: Auf Yoga-Safari - Ich lerne achtsam von den Yoga-Tieren!

Förderschwerpunkt:	Fach:
Emotionale und soziale Entwicklung	Sport
Förderbereich:	Fachlicher Lernbereich:
Emotionen	Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen
Förderzielschwerpunkt:	Fachlicher Zielschwerpunkt:
<i>Achtsamkeit</i> Zur Förderung einer achtsamen Haltung erlernen die Schülerinnen und Schüler eine Atemstrategie, um ihre Aufmerksamkeit zielgerichtet zu steuern, und wenden sie während der Yoga-Asanas an.	<i>Yoga</i> Zur Anbahnung einer funktional richtigen Körperhaltung erarbeiten die Schülerinnen und Schüler die Merkmale der „Power-Position“ und wenden sie als Ausgangsposition vor den Yoga-Asanas an.
<i>zentrales Ziel</i>	<i>weiteres Ziel</i>

Prüfungsausschuss

Vorsitz: Gerwers, Dorothea (GG, LE, ES, GS, HW)
Seminarausbilder: Bautz, Oliver (SP, ES, GG)
 (an der Ausbildung beteiligt)
Seminarausbilder: Lehmacher, Heinz-Georg (KR, LE, ES, EZ, HS)
 (an der Ausbildung nicht beteiligt)

Weitere Personen: Hahn, Wiebke (Klassen- u. Ausbildungslehrerin);
 Schmidt, Ina (Integrationshelferin v. Hassan);
 Kaiser, Karin (Integrationshelferin v. Dean)

Inhaltsverzeichnis

A Darstellung der längerfristigen Unterrichtszusammenhänge	2
A1 Unterrichtsreihe	2
A1.1 Darstellung der Unterrichtsreihe.....	2
A1.2 Analyse des Zielschwerpunktes	2
A2 Begründungszusammenhang der Unterrichtskonzeption	3
A2.1 Theoretische Darstellung zum Förderbereich.....	3
A2.2 Theoretische Darstellung zum unterrichtsfachlichen Bereich	3
A2.3 Rahmenbedingungen für das (gemeinsame) Lernen	4
B Planung der Unterrichtsstunde.....	5
B1 Zielsetzung der Unterrichtsstunde	5
B1.1 Zentrales Ziel der Stunde	5
B1.2 Weitere Ziele der Stunde	5
B1.3 Zielorientierte Handlungsschritte.....	5
B2 Begründung der Zielsetzung und Thematik	6
B2.1 Konkretisierung in Bezug auf die Stunde	6
B2.2 Lernausgangslage der Schülerinnen und Schüler	8
B2.2.1 Besondere Absprachen.....	10
B2.3 Maßnahmen zur Individualisierung und Differenzierung.....	10
B2.3 Zentrale methodisch-didaktische Überlegungen.....	11
B3 Verlaufsplanung.....	13
Literaturverzeichnis.....	14
Eidesstattliche Versicherung	15

Alle weiteren Materialien können einem separaten Anhang entnommen werden (siehe Tischvorlage).

A Darstellung der längerfristigen Unterrichtszusammenhänge

A1 Unterrichtsreihe

A1.1 Darstellung der Unterrichtsreihe

Thema der Unterrichtreihe
Auf Yoga-Safari – Ich lerne achtsam von den Yoga-Tieren.
Ziel der Unterrichtsreihe
Zur Förderung einer achtsamen Haltung erlernen die SuS eine Atemstrategie, um ihre Aufmerksamkeit zielgerichtet zu steuern, und wenden sie während der Yoga-Asanas an.

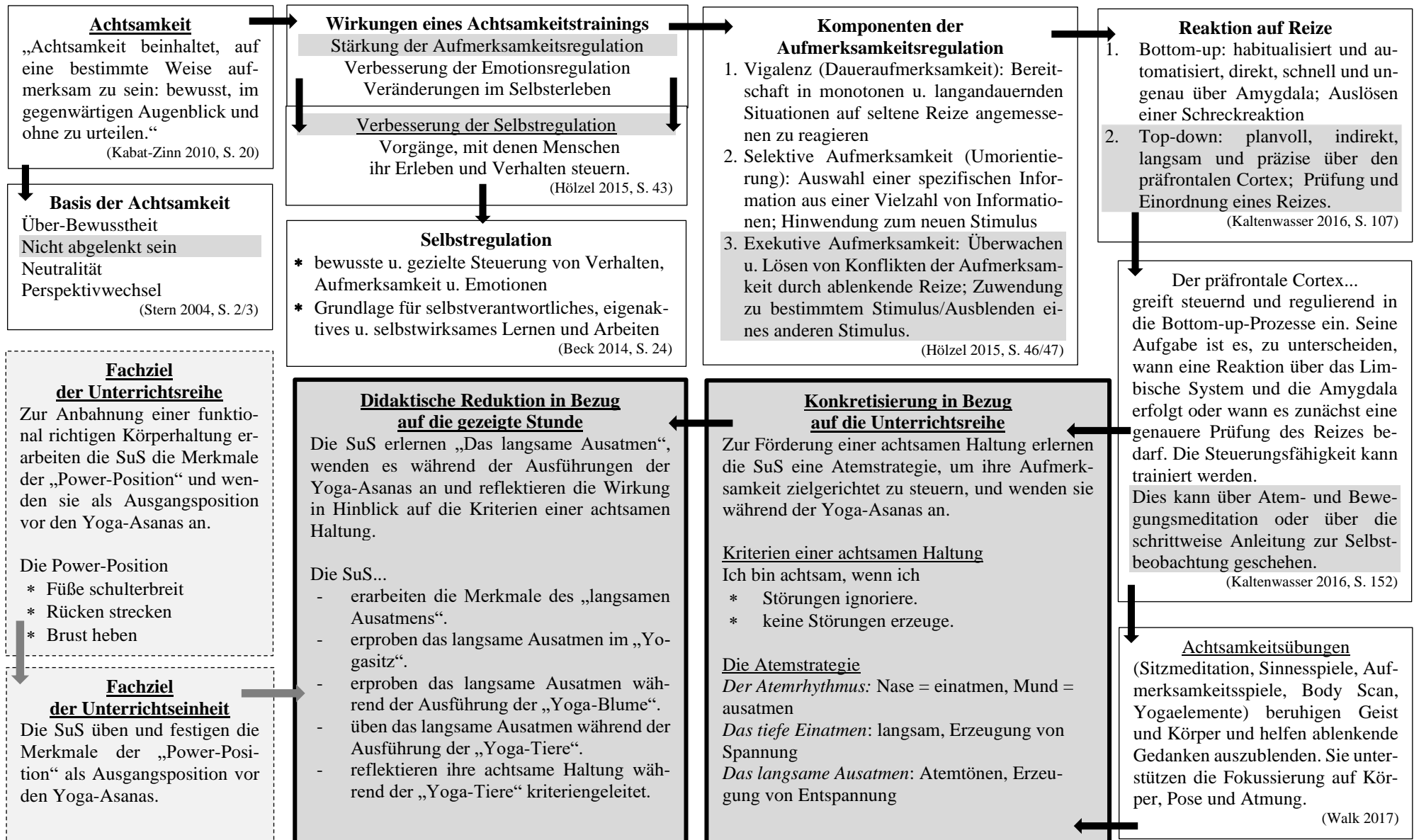
UE	Thema der Unterrichtseinheit ¹	Fachliches Ziel der Unterrichtseinheit
		Die Schülerinnen und Schüler ²
1	Was bedeutet „achtsam sein“?	... sammeln störende Reize und erarbeiten Bedeutung und Kriterien einer achtsamen Haltung ³ .
2	Ich atme im Rhythmus.	... erarbeiten den „Atemrhythmus“, wenden ihn während der Ausführung der Yoga-Asanas an und reflektieren die Wirkung in Hinblick auf die Kriterien einer achtsamen Haltung.
3	Ich atme tief ein!	... erlernen „das tiefe Einatmen“, wenden es während der Ausführung der Yoga-Asanas an und reflektieren die Wirkung in Hinblick auf die Kriterien einer achtsamen Haltung.
4	Ich atme langsam aus!	... erlernen „das langsame Ausatmen“, wenden es während der Ausführungen der Yoga-Asanas an und reflektieren die Wirkung in Hinblick auf die Kriterien einer achtsamen Haltung. <i>Fachziel:</i> ... üben und festigen die Merkmale der „Power-Position“ als Ausgangsposition vor den Yoga-Asanas.
5	Ich achte auf meinen Atem, also achte ich auf mich!	... üben und festigen die Phasen der Atemstrategie während der Ausführung der Yoga-Asanas und reflektieren die Wirkung in Hinblick auf die Kriterien einer achtsamen Haltung.
6	Nichts kann mich ablenken.	... üben und festigen die Atemstrategie während der Ausführung der Yoga-Asanas unter erschwerten Bedingungen (Einsatz von Geräuschen) und reflektieren die Wirkung in Hinblick auf die Kriterien einer achtsamen Haltung.

¹ Eine Unterrichtseinheit (UE) kann bei Bedarf mehr oder weniger als 45 Minuten umfassen

² Im weiteren Verlauf: SuS

³ Kriterien einer achtsamen Haltung: Störungen ignorieren und keine Störungen erzeugen

A1.2 Analyse des Zielschwerpunktes



A2 Begründungszusammenhang der Unterrichtskonzeption

A2.1 Theoretische Darstellung zum Förderbereich

Achtsamkeit wird verstanden als Bewusstseinshaltung eines Individuums, das „seine aktuelle Wirklichkeit aus einer kontrollierten und bewussten Subjektivität heraus wahrnimmt“ (Altner et al. 2018, S. 158). Dies wird erreicht durch die willentlich gesteuerte Aufmerksamkeit, das Freisein von Interpretationen bzgl. einer Wertung von Sinneseindrücken und das Unterdrücken von Handlungsimpulsen.

Laut Hölzel (2015) führt eine regelmäßige „Achtsamkeitspraxis als Reaktion auf emotionale Reize zu einer verminderten Amygdala-Aktivierung [...]“ (S. 53). Verantwortlich sei der Präfrontale Cortex, der regulierend auf das Limbische System, im Besonderen auf die Amygdala wirke (ebd.). Aus diesem Grund seien Achtsamkeitsverfahren geeignet die Entwicklung der folgenden Fähigkeiten zu fördern (Altner et al. 2018, S. 158):

- *Aufmerksamkeitsregulation und Präsenz*: Bewusste Lenkung der Aufmerksamkeit auf aktuelle Sinneseindrücke
- *Emotionsregulation*: Offene, freundlich (selbst-)zugewandte, achtungsvolle Haltung
- *Kognitive Regulation*: Bewusstheit für und Abstinenz von quasi-automatischen Be- bzw. vor allem Abwertungsprozessen
- *Verhaltensregulation*: Bewusste Wahrnehmung für Handlungsimpulse und Wahl einer im Moment angemessenen Handlungsmöglichkeit

In der vorliegenden Unterrichtsreihe wird in erster Linie der Aspekt der Aufmerksamkeitsregulation fokussiert, da sie als Voraussetzung für die Arbeit an den weiteren Fähigkeiten betrachtet werden kann. Die SuS sollen zunächst ein Bewusstsein dafür erlangen, was im *Hier und Jetzt* für das individuelle Erleben von Bedeutung ist. „Die Aufmerksamkeitssteuerung ist eine grundlegende Fähigkeit, ohne die Lernen nicht möglich ist [...]. Die Intention, sich zu konzentrieren, (muss) einhergehen mit der Fähigkeit, die Aufmerksamkeit auf einen gewählten Fokus zu konzentrieren und allfällige Ablenkungen auszublenden. Diese Fähigkeit lässt sich durch stetiges und ritualisiertes Üben der Atem-Meditation schulen“ (Kaltenwasser 2016, S. 29). Ziel sei es, das Abschweifen der Gedanken über die Fokussierung auf den Atem zu unterbrechen und somit die Aufmerksamkeitsleistung wiederherzustellen. Diese Strategie führe bereits in den frühen Phasen des Achtsamkeitstrainings zu einer Verbesserung der exekutiven und selektiven Aufmerksamkeit, wohingegen längeres Training mit einer Verbesserung der Vigilanz in Zusammenhang stehe (Hölzel 2015, S. 47). Das schulische Verhalten der Kinder mit einem sonderpädagogischen Unterstützungsbedarf im Förderschwerpunkt emotionale und soziale Entwicklung und/oder Lernen ist geprägt von Impulsivität und Konzentrationsstörungen. Den Kindern fehlt es häufig an Strategien, irrelevante Reize zu ignorieren bzw. die selektive und exekutive Aufmerksamkeit herzustellen und aufrechtzuerhalten. Dies gilt insbesondere nach emotional belastenden Situationen. Die Atemstrategie soll die Kinder darin unterstützen, ablenkende Gedanken und Reize auszublenden und sich auf die relevante Aufgabe zu fokussieren. Sie kann, zunächst angeleitet durch die Lehrkraft, von den Kindern genutzt werden, um sich bei allgemeiner Unruhe, Gedankenverlorenheit und emotionalen Stress wieder auf sich selbst und die relevante Aufgabe zu fokussieren.

A2.2 Theoretische Darstellung zum unterrichtsfachlichen Bereich

Yoga befasst sich mit dem „Sein- und Bewusstseinszustand, der jenseits des Normalzustands existiert“ (Nikolic 2011, S. 20) und bedeute abgeleitet aus der indischen Sanskritsprache *verbinden*. Gemeint sei die Interaktion aus Körper und Psyche, die Verbundenheit des individuellen, ganzheitlichen

Bewusstseins mit dem unendlichen Bewusstsein. Dabei sei der Körper angespannt und der Geist auf einen Punkt hin ausgerichtet mit dem Ziel, das niedrige Selbst (Reaktion auf Reize) mit dem höchsten Selbst (universelles und unabhängiges Bewusstsein) zu verbinden (ebd. S. 21ff).

Traditionelle Yoga-Arten weisen einen gleichbleibenden, achtgliedrigen Aufbau auf, *Ashtanga Marga*, dessen Teile als integrative Bestandteile zusammenwachsen, um Körper und Geist ganzheitlich zu schulen. Moderne Yogaarten fokussieren oft nur bestimmte Teile (Nikolic 2011, S. 28), dennoch sollten die Übungen alle Bereiche berücksichtigen, da das Üben auf einer Ebene immer auch Rückwirkungen auf den Gesamtkomplex hat (Augenstein 2003, S. 72).

Praktisches Yoga (Kriya-Yoga)

- 1 Sozialverhalten (*Yamas*)
2. Selbstdisziplin (*Niyamas*)
3. Körperhaltung (*Asanas*) (84 Grundhaltungen)
4. Atemregulierung (*Pranaya*)
5. Sinnesbeherrschung (*Pratyahara*)

Königliches Yoga (Raj-Yoga)

6. Konzentration (*Dharana*)
7. Meditation (*Dhyana*)
8. Kontemplation (*Samadhi*)

Die vorliegende Unterrichtsreihe beinhaltet Elemente des *Hatha* bzw. *Kundalini* Yoga. *Hatha* Yoga ist die erste dokumentierte Art im Westen und meint das klassische, ursprüngliche Yoga. Es fokussiert statische und langsame Körperhaltungen. Im *Kundalini* Yoga wird der Wechsel von statischen und dynamischen Körperhaltungen geübt. (Nikolic 2011, S. 25). Der Fokus der Unterrichtsreihe liegt auf den Körperhaltungen („Asanas“). Der allgemeine Bewegungsmangel ist sowohl bei den SuS der Allgemeinen, aber v.a. der Förderschule für emotionale und soziale Entwicklung zu beobachten.

Die SuS zeigen eine nur unzureichend ausgeprägte Rumpfmuskulatur sowie dysfunktionale Körperhaltung. Viele SuS schaffen es nicht über eine Dauer von 5 Minuten aufrecht zu sitzen oder zu stehen. Folge ist, dass sie sich an Tischen und Wänden abstützen, um ihre Rumpfmuskulatur zu entlasten. Erschwerend kommt hinzu, dass sie sich durch Störungen in ihrer kinästhetischen Wahrnehmung ihrer Fehlhaltungen nicht bewusst sind. Die vorliegende Unterrichtsreihe soll den SuS die Merkmale einer funktional richtigen Körperhaltung bewusst machen. Der Fokus liegt zunächst darauf, diese als Ausgangsposition automatisiert einzunehmen und schrittweise während der Yoga-Asanas beizubehalten. Langfristig soll die „Power-Position“ auf Tätigkeiten im Sitzen transferiert und als Grundhaltung für das Stehen automatisiert werden.

A2.3 Rahmenbedingungen für das (gemeinsame) Lernen

Die Klasse E3a setzt sich zusammen aus einem Mädchen und sechs Jungen. Alle SuS bis auf Arian benötigen sonderpädagogische Unterstützung in den Förderschwerpunkten emotionale und soziale Entwicklung und Sprache (s. B2.2). Insbesondere Anna, Arian, Max und Hassan fallen die Verarbeitung komplexer auditiver Informationen sowie das angemessene sprachliche Ausdrücken von Wortbeiträgen schwer. An einer gezielten Sprachförderung wird derzeit im Unterricht gearbeitet. Zur Unterstützung werden wesentliche Informationen zusätzlich über den visuellen Wahrnehmungskanal in Form von Bildern und Visualisierungen gereicht. Die Primarstufe der Achtenbeckschule orientiert sich bei der Vermittlung des Schriftspracherwerbs einheitlich an den Ideen des „ABC der Tiere“. Alle schriftlichen Materialien werden daher mit der Silbenschrift visualisiert. Die Achtenbeckschule versucht durch verschiedene Maßnahmen und Angebote (z.B. körpergerechte Tische mit passender Bestuhlung, Übungen zur richtigen Sitzhaltung sowie Bewegungseinheiten und Entspannungsübungen im Unterricht) dem Bewegungsmangel und der damit einhergehenden dysfunktionalen Körperhaltungen sowie der motorischen und inneren Unruhe der SuS entgegenzuwirken. Die vorliegende

Unterrichtreihe sowie die Gestaltung des Yoga-Raums knüpfen an diese Maßnahmen an. Die SuS der Klasse E3a haben seit Beginn dieses Schuljahres bereits Erfahrungen mit Entspannungsangeboten zur Förderung der kinästhetischen Wahrnehmung durch gegenseitige Igelballmassagen gesammelt. Alexander nimmt darüber hinaus am pädagogischen Reiten teil, um seine Rumpfmuskulatur zu stärken und eine funktionale richtige Körperhaltung zu fördern. Der für diese Unterrichtsreihe zur Verfügung gestellte Yoga-Raum ist eine Reaktion auf den Verlust des Entspannungsraumes in der Achtenbeckschule II durch den Umzug. Bis wieder ein fester Entspannungsraum installiert wird, kann der Yoga-Raum von den SuS und LuL für entsprechende Angebote und Maßnahmen genutzt werden. Um einer langen, statischen Sitzposition während des Unterrichts entgegen zu wirken, existieren in allen Klassen der Primarstufe „Hokkis“ der Firma VS. Diese sorgen für einen permanenten Haltungswechseln und entlasten den Bewegungsapparat. Im Yoga-Raum werden diese aufgrund der kurzen Theoriephasen nicht genutzt.

B Planung der Unterrichtsstunde

B1 Zielsetzung der Unterrichtsstunde

B1.1 Zentrales Ziel der Stunde

Die SuS erlernen „das langsame Ausatmen“, wenden es während der Ausführungen der Yoga-Asanas an und reflektieren die Wirkung in Hinblick auf die Kriterien einer achtsamen Haltung.

B1.2 Weitere Ziele der Stunde

Die SuS üben und festigen die Merkmale der „Power-Position“ als Ausgangsposition vor den Yoga-Asanas.

B1.3 Zielorientierte Handlungsschritte

Die SuS erreichen das zentrale Ziel der Stunde, indem sie...

... während der Einstimmung

- sich mittels des „Afrikanischen Sonnengrußes“ auf die Stunde einstimmen.

... während der Einstiegsphase

- Thema und Ziel der Unterrichtsreihe und dessen Gebrauchswert benennen.
- die Kriterien einer achtsamen Haltung benennen.
- die Atmung als Helfer der Achtsamkeit benennen.
- sich mit Hilfe des Reihenverlaufs über das aktuelle Ziel informieren.

... während der Erarbeitungsphase

- den „Atemrhythmus“ sowie „das tiefe Einatmen“ während der „Yoga-Blume“ wiederholen.
- anhand ihrer Beobachtungen der LAA auf die Merkmale des „langsamen Ausatmens“ schließen.
- die Merkmale des „langsamen Ausatmens“ im „Yogasitz“ erproben.
- die Merkmale des „langsamen Ausatmens“ während der „Yoga-Blume“ erproben.

... während der Durchführungsphase

- mittels des Hörspiels und der Reihentransparenz das neue „Yoga-Tier“ kennenlernen.
- gemeinsam mit der LAA das „Yoga-Schlange“ zunächst ohne Atemstrategie erproben.
- gemeinsam mit der LAA die Atemstrategie mit Fokussierung des „langsamen Ausatmens“ auf das „Yoga-Schlange“ übertragen.

- das „Yoga-Schlange“ und die bekannte „Yoga-Giraffe“ mit der Atemstrategie mit Fokussierung auf das „langsame Ausatmen“ üben.
- den von der LAA erhaltenen Sticker entsprechend ihrer achtsamen Haltung in ihr Reisetagebuch übernehmen.

... während der Präsentationphase

- die Atemstrategie mit Fokussierung auf das „langsame Ausatmen“ an einem „Yoga-Tier“ ihrer Wahl präsentieren.
- ggf. das „Yoga-Tier“ mit der richtigen Atemstrategie wiederholen.

... während der Reflexionsphase

- das Reihen- und Stundenziel wiederholen.
- mit Hilfe des Stickers ihre achtsame Haltung während der „Yoga-Tiere“ bewerten und begründen.
- die Atemstrategie als Helfer für eine achtsame Haltung benennen.

B2 Begründung der Zielsetzung und Thematik

B2.1 Konkretisierung in Bezug auf die Stunde

Für diese Klasse bzw. die (fokussierte) Lerngruppe sind die Lern- und Entwicklungsbereiche und die Ziele der mittelfristigen Planung sowie der gezeigten Unterrichtsstunde im Abgleich mit den Förderplänen bzw. Förderbedarfen der SuS als relevant erachtet worden.

Richtlinien und Lehrpläne für die Grundschule in Nordrhein-Westfalen - Lehrplan Sport (2008)	„Die Schülerinnen und Schüler nehmen ihr Körperschema wahr und nutzen ihre Erfahrungen beim Spielen und Bewegen.“ Sie erspüren funktionell richtige Körperhaltungen beim Sitzen, Stehen und Gehen und begreifen ihre Bedeutung für den Haltungsaufbau begreifen.“ (S. 119)
Rahmenvorgaben für den Schulsport in Nordrhein-Westfalen (Runderlass vom 1.12.2014)	<u>Pädagogische Perspektive (A): Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern</u> „Die Schülerinnen und Schüler entwickeln ihre wahrnehmungsbezogene Handlungskompetenz und lernen insbesondere, alle Sinne zu nutzen sowie mithilfe eines differenzierten Wahrnehmungsvermögens und der gesammelten Bewegungserfahrungen ihr eigenes Bewegungskönnen auszubauen.“ (S. 9)
Empfehlung zum Förderschwerpunkt emotionale und soziale Entwicklung. (Beschluss der KMK vom 10.03.2000)	„Dabei unterstützt und begleitet (die sonderpädagogische Förderung) diese Kinder und Jugendlichen durch ein breites Angebot spezifischer individueller Hilfen, die die Wahrnehmung für ihr eigenes sowie fremdes Empfinden stärken, ihre Selbststeuerungskräfte aktivieren und dadurch die Motivation für dauerhafte Veränderungen unterstützen und die Steuerungsfähigkeit ihres Verhaltens langfristig stabilisieren.“ (S. 3)
Empfehlungen zum Förderschwerpunkt Lernen.	„Unterricht, der das Erkennen und Durchdringen von Sachzusammenhängen durch die Schülerinnen und Schüler anstrebt, setzt an

(Beschluss der KMK vom 01.10.1999)	ihren Erfahrungen an und berücksichtigt ihre aktuellen und zu erwartenden Lebenssituationen.“ (S. 12)
Richtlinien für die Schule für Erziehungshilfe (1978)	Die sonderpädagogische Lehrkraft „veranlaßt Lernprozesse, die Verhaltensänderungen durch neue Erfahrungen und durch eine Umstrukturierung der Motive bewirken. Er ermöglicht solche Erfahrungen direkt durch seine eigene Person und durch pädagogische Maßnahmen [...]“. (S. 12)

Die dauerhafte Steuerung der Aufmerksamkeit auf die relevanten Stundeninhalte stellt die SuS der Klasse E3a aufgrund des sonderpädagogischen Unterstützungsbedarfs immer wieder vor eine Herausforderung. Eintreffende Reize können nur schwer ignoriert werden und um die Aufmerksamkeit wiederherzustellen, fehlt es den SuS zu meist an Strategien. Das zeigt sich v.a. bei eintreffenden Störreizen auf den visuellen und akustischen Wahrnehmungskanal, aber auch bei Ablenkungen durch Gedanken und Gefühle. Dafür sollen die SuS zunächst sensibilisiert werden, um langfristig das Schwinden der eigenen Aufmerksamkeit zu wahrzunehmen. In der vorliegenden Reihe erhalten sie dabei allerdings zunächst Unterstützung durch die LAA. In der Vergangenheit konnte beobachtet werden, dass die SuS teilweise, noch völlig unbewusst, auf ihre Atmung zugreifen, um sich z.B. nach Konflikten „zu beruhigen“. Diese Strategie wird in der Unterrichtsreihe aufgegriffen und kindgerecht aufbereitet. Die Wiederherstellung der Aufmerksamkeit durch die Regulation der Atmung ist eine schnell einsetzbare Strategie, die den SuS zu jeder Zeit zu Verfügung steht. Bereits im Laufe der Unterrichtreihe konnte eine zunehmende Selbstregulierung und Aufmerksamkeitsleistung während der Ausführung der Yoga-Asanas durch die Fokussierung auf den Atem verzeichnet werden. Diese Effekte können nicht nur für den Schulalltag im Fachunterricht nutzbar gemacht werden, sondern ebenso für den Sportunterricht. SuS mit Unterstützungsbedarf im Förderschwerpunkt der emotionalen und sozialen Entwicklung haben häufig Schwierigkeiten sich bei langsamen Bewegungsformen auf sich selbst zu beziehen, sie „übersteuern“. Die Kopplung von Fach- und Förderziel kann den SuS die unterschiedlichen Phasen einer Bewegung verdeutlichen, die „Entschleunigung“ durch die Atemregulation fördert die SuS in der entspannten und achtsamen Ausführung der Yoga-Asanas. Die SuS kommen innerlich zur Ruhe und können sich auf präzise Bewegungsanweisungen -und formen einlassen und diese entsprechend ausführen. Darüber hinaus kann die Fokussierung auf den Atem, z.B. vor Unterrichtsbeginn, helfen, sich von emotional belastenden Situationen oder einer inneren Unruhe zu lösen, um sich auf den Unterrichtsgegenstand in Deutsch, Mathe usw. zu konzentrieren.

B2.2 Lernausgangslage der Schülerinnen und Schüler

Hassan: Intensivpädagogische Förderung nach § 15 AO-SF.

Leon: Intensivpädagogische Förderung nach § 15 AO-SF.

Der/die SchülerIn	Alexander	Anna	Arian	Dean	Hassan	Leon	Max	Individuelle Maßnahmen und Konsequenzen
hat sonderpädagogischen Unterstützungsbedarf	ESE SQ	ESE SQ	LE	ESE LE SQ	ESE LE SQ	ESE SQ	LE SQ	
fehlte in UE		3				2,3		Wiederholungen; Visualisierungen v. Stunden- und Reihentransparenz
Allgemeine Lernvoraussetzungen								
beachtet die Verhaltensregeln im Yoga-Raum	0	+	+	+	-	-	+	(non-)verbaler Hinweis; Ermahnung, Gebrauch der Ampel, Wiederholung mit gewünschtem Verhalten
hält sich an die Gesprächsregeln.	0	+	-	+	-	-	+	(non-)verbaler Hinweis; Ermahnung, Gebrauch der Ampel; Auszeitmöglichkeiten; Sitzordnung
beteiligt sich an Unterrichtsgesprächen.	0	-	-	+	0	+	+	Pos. Verstärkung durch Lob; gezielte Aufforderung zum Melden/zu Wortbeiträgen, indiv. Förderziele
akzeptiert die Ampel als Rückmeldesystem.	+	+	+	+	+	+	+	Visualisierung und Transparenz; direkt und unmittelbare Verhaltensrückmeldung
versteht verbale Arbeitsanweisungen.	+	0	-	+	0	+	+	Visualisierung relevanter Inhalte; Wiederholungen, Nachfragen
Förderzielbezogene Lernvoraussetzungen								
benennt die Bedeutung der Atmung.	+	0	-	+	+	+	0	Einsatz von Helfer-Kindern; Einsatz von Visualisierungen/Impulsbilder; pos. Verstärkung durch Lob
wendet den Atemrhythmus während der Yoga-Asanas an.	+	+	-	+	+	+	0	Demonstration durch LAA/SuS; gemeinsame Übungsphase; Wiederholungen, Korrektur durch LAA
erkennt die Merkmale der Ausatmung.	+	0	-	+	0	+	+	Übertreibung durch LAA, Visualisierungen; pos. Verstärkung durch Lob
tönt das Ausatmen während der Yoga-Asanas.	0	-	-	0	-	-	-	Übertreibung durch LAA, Wiederholungen, gemeinsame Übungsphase; Korrektur durch LAA; pos. Verstärkung durch Lob
atmet während der Yoga-Asanas langsam aus.	0	-	-	0	-	-	-	Übertreibung durch LAA, Wiederholungen, gemeinsame Übungsphase; Korrektur durch LAA; pos. Verstärkung durch Lob
entspannt den Brustkorb während der Ausatmung.	-	0	-	-	0	-	-	Übertreibung durch LAA, Wiederholungen, gemeinsame Übungsphase; Korrektur durch LAA; pos. Verstärkung durch Lob

reguliert das Bewegungstempo durch die Ausatmung.	-	0	-	+	0	-	-	Unterstützung der LAA, entspannende Musik, Ausblenden des Bewegungstempos der anderen SuS durch Schließen der Augen oder Abwenden
reflektiert die (un-)achtsame Haltung.	+	0	-	+	+	0	+	(non-)verbale Hinweise auf Kriterien der achtsamen Haltung, Unterstützung durch LAA, Reisetagebuch mit Sticker
begründet die (un-)achtsame Haltung kriteriengeleitet.	+	0	-	+	+	0	+	non-)verbale Hinweise auf Atmung, Einsatz von Helfer-Kindern
Fachzielbezogene Lernvoraussetzungen								
benennt die Bedeutung der Power-Position.	+	-	-	+	+	0	+	Wiederholung, Einsatz von Helfer-Kindern, Gestik/Mimik durch LAA
benennt die Merkmale der Power-Position.	+	0	-	+	+	+	+	(non-)verbale Hinweise durch LAA, Einsatz von Helfer-Kindern; Visualisierung der Power-Position
nimmt auf Signal die Power-Position als Ausgangsposition ein.	+	+	+	+	+	+	+	(non-)verbaler Hinweis durch LAA; Betätigen der Klangschale durch LAA; pos. Verstärkung durch Lob
nimmt die Power-Position vor den Yoga-Asanas ein.	-	+	-	+	0	-	+	(non-)verbaler Hinweis durch LAA; pos. Verstärkung durch Lob
wendet die Merkmale der Power-Position an.	0	+	0	0	0	0	+	(non-)verbale und/oder taktile Korrektur/Hinweise durch LAA, Visualisierung der Power-Position; pos. Verstärkung durch Lob

+ kaum Förderbedarf

0 teilweise Förderbedarf

- hoher Förderbedarf

B2.2.1 Besondere Absprachen

Aus medizinischen Gründen darf *Dean* ohne vorherige Ankündigung den Raum verlassen, um zur Toilette zu gehen.

Während der Erarbeitung der Atemstrategie nehmen die SuS den „Yogasitz“ ein, um ihren Bauchraum und Brustkorb zu öffnen. Dabei sitzen sie im Fersensitz. *Hassan* und *Leon* sind von dieser Maßnahme ausgenommen, da ihnen diese Form des Sitzens Schmerzen bereitet. Ihre Form des „Yogasitzes“ ist der Schneidersitz.

B2.3 Maßnahmen zur Individualisierung und Differenzierung

Für alle SuS der Achtenbeckschule gilt: Wird eine Schülerin oder ein Schüler aufgrund massiver Störungen oder wiederholter Regelbrüche im Unterricht auf der Verhaltensampel auf „rot“ gesetzt, hat sie/er vorläufig das Recht verwirkt, Teil der Lerngruppe zu bleiben und muss das Bewegungsangebot bzw. den Klassenraum umgehend verlassen. Sie/er setzt sich sichtbar vor die Tür. Durch die Bearbeitung eines Arbeitsauftrages, welcher die Reflexion des eigenen Verhaltens beinhaltet, kann sie/er Verhaltenssonnen sammeln und sich in die Klassengemeinschaft zurückarbeiten.

Differenzierung durch individuelle Unterstützung und Zuwendung

Hassan erhält aufgrund seines geringen Selbstwerts im Bereich seiner motorischen Fähigkeiten im besonderen Maße positive Verstärkung in Form von Lob durch die LAA. Er wird in den Übungsphasen von der LAA aufgefordert, sein achtsames Yoga-Tier zu präsentieren, wenn ihm dieses gut gelingt. *Hassan* beteiligt sich nur wenig an Unterrichtsgesprächen. Er wird von der LAA insbesondere dann aufgefordert, wenn sie davon ausgeht, dass er die Antwort auf die Frage kennt. Da es ihm besonders in Plenumsphasen schwerfällt, seine Konzentration aufrecht zu halten, wird er auf diese Weise zum Unterrichtsgeschehen zurückgeführt, ohne ihn ermahnen zu müssen.

Arian und *Anna* beteiligen sich selten an Unterrichtsgesprächen. Möchten sie eine Idee äußern oder eine Frage beantworten, werden sie dazu von der LAA noch vor den anderen SuS aufgefordert.

Dean fällt es teilweise noch schwer, sich an die Gesprächsregeln zu halten, insbesondere dann, wenn er als einziger die Antwort auf eine Frage kennt. Das äußert sich in Geräuschen während des Aufzeigens. Hält sich *Dean* an die Gesprächsregeln, wird er von der LAA aufgefordert. Um auch anderen SuS die notwendige Bedenkzeit zu Verfügung zu stellen, wird die LAA ihm nonverbal signalisieren, dass sie sein Aufzeigen registriert hat und ihn dafür loben.

Leon hat seit Schuljahresbeginn Probleme, sich dauerhaft an die Klassenregeln zu halten und seine Konzentration aufrecht zu erhalten. Dennoch ist er motiviert, Verhaltenssonnen zu sammeln. Eine positive Rückmeldung erhält er besonders beim gewünschten Verhalten beim Wechsel der Kreise. Die LAA wird ihn daher immer wieder motivieren und ihm rückmelden, wenn er sich im grünen Bereich der Verhaltensampel befindet. Um ihn in Unterrichtsgespräche einzubinden, wird er nonverbal ermutigt, sich zu melden.

Alexander fällt es schwer die Reihenfolge beim Wechsel der Kreise einzuhalten. Die LAA wird ihn (non-)verbal vor dem Wechsel daran erinnern.

Einige Schüler erhalten besondere Unterstützung durch die Integrationshelferinnen Frau Schmidt (*Hassan*) und Frau Kaiser (*Dean, Arian*). Neben der Regulation des Verhaltens helfen sie den Schülern, Arbeitsanweisungen zu verstehen und umzusetzen. Frau Kaiser wird darüber hinaus während der Bewegungsphasen im Yoga-Kreis vor *Arian* sitzen, um seine aufmerksam gezielt auf sich zu richten. *Arian* hat noch große Probleme Arbeitsaufträge zu verstehen und umzusetzen. Frau Kaiser

wird ihn durch Bewegungs- und Atmungsdemonstrationen anleiten, so dass er sich die gewünschten Kriterien anschauen kann.

Die SuS mit sonderpädagogischen Unterstützungsbedarf im Förderschwerpunkt Sprache benötigen Hilfe durch den visuellen Wahrnehmungskanal. Alle relevanten Inhalte werden deshalb visualisiert. Die Verarbeitung komplexer auditiver Informationen sowie das angemessene sprachliche Ausdrücken fallen insbesondere *Hassan, Arian, Anna* und *Max* noch schwer. Um ihre Ideen zu würdigen, werden sie von der LAA gezielt zu Wortbeiträgen aufgefordert und ggf. von einem Helfer-Kind unterstützt.

Differenzierung durch verschiedene Hilfen und Materialien

Da sich die SuS noch in der Übungsphase der achtsamen Haltung befinden, dürfen sie sich von der Gruppe im Yoga-Kreis während der Übungsphase abwenden, um ablenkende Reize durch andere SuS zu minimieren und zu ignorieren.

Weiteres Ziel: *Hassen* und *Leon* zeigen im aufrechten Stand eine starke Abduktion der Fuß- und/oder Außenrotation der Hüftgelenke. Um sie während der Power-Position daran zu erinnern, ihre Füße parallel auszurichten, liegen auf ihren Yoga-Matte Abbildungen zwei Fußsohlen. *Alexander* nutzt die Hände, um seine Füße parallel auszurichten.

Differenzierung durch die Lernumgebung

Um Unterrichtstörungen zu vermeiden ist die Sitzordnung beider Kreise identisch der Sitzordnung im Klassenraum. Die Plätze sind markiert, um einen reibungslosen Ablauf sicherzustellen und die Lernzeit zu erhöhen. Für *Dean* stellt die Enge und Nähe zu anderen Kindern im Sitzkreis eine besondere Herausforderung dar. Die Position zwischen *Max* und *Arian* hat sich in der Vergangenheit bewährt. Für *Hassen* und *Alexander* ist die Nähe zur LAA sowohl im Yoga- als auch Sitzkreis notwendig, um sie in ihrer Aufmerksamkeitslenkung zu unterstützen.

B2.3 Zentrale methodisch-didaktische Überlegungen

* *Yoga-Raum*

Die vorliegende Reihe des Sportunterrichts findet nicht in der Sporthalle, sondern in einem Klassenraum statt. Dieser wurde für diesen Zweck so gestaltet, dass er die SuS beim Erreichen der Reihenziele unterstützt. Da alle Übungen der Unterrichtsreihe eine hohe Fokussierung auf sich selbst verlangen, benötigen die SuS eine ruhige und entspannte Lernatmosphäre. Weiterhin sollte der Yoga-Raum von Beginn an der Erwartungshaltung der SuS an dynamische, schnelle und raumgreifende Bewegung, wie sie aus dem Sportunterricht in der Halle bekannt sind entgegenwirken.

* *Yoga- und Sitzkreis*

In Unterrichtreihe werden die SuS entsprechend der Unterrichtphase den Yoga- oder Sitzkreis aufsuchen. Den SuS wird auf diese Weise das primäre Anliegen (Bewegen oder Gespräch) bereits visuell verdeutlicht. Weiterhin erfolgt durch die Wechsel ein zusätzlicher Bewegungsanlass.

* *Kreiswechsel*

Der Wechsel zwischen Sitz- und Yogakreis erfolgt Stunden übergreifend in einer festen Reihenfolge. Die Maßnahme soll zu einem geordneten und ruhigen Wechsel beitragen.

* *Reisetagebuch*

Das Reisetagebuch, in dem die SuS ihre Sticker aus der Reflexionsphase unter das entsprechende Tier heften, ist so angelegt, dass es immer wieder verwendet werden kann. In jeder Stunde können die bekannten Tiere wiederholt und mit Hilfe der Atemstrategie die achtsame Haltung geübt werden.

* *Verhaltensrückmeldung*

Die ritualisierte Verhaltensrückmeldung am Ende einer Stunde erfolgt nach der gezeigten Stunde im Klassenraum der E3a durch die Klassenlehrerin Fr. Hahn. Dort kann der aktuelle Stand auf der Verhaltensampel direkt auf die Wetterkarte übertragen werden. Die Verhaltensrückmeldung findet somit in einem geschützten Raum ohne die Blicke fremder Personen statt.

B3 Verlaufsplanung

Phase/ Zeit	Schüler-Lehrer-Aktionen	Medien	methodisch-didaktischer Kommentar	sonderpädagogische Maßnahmen
Ein- stim- mung 3min	<u>Yoga-Kreis</u> - LAA gibt Signal u. SuS nehmen Power Position (PP) ein - SuS/LAA führen Afrikanischen Sonnengruß aus	Klangschale, Merkmale PP, Matten, Laut- sprecher, Handy	- Ritualisierte Einstimmungsphase - Ankommen im Yoga-Raum und Einstimmen auf Thema und Rahmenhandlung - Signal als Ruhezeichen und Einnehmen der Power-Position	Umgang mit Stö- rungen und Regel- brüchen:
Ein- stieg 2min	<u>Sitzkreis</u> - SuS nennen Thema und Ziel der Reihe - SuS wiederholen Merkmale der Achtsamkeit - SuS benennen Atmung als Helfer - SuS erläutern Gebrauchswert - Glückskind nennt nächste Phase	Reihentranspa- renz (RT), Stun- dentransparenz (ST), Merkmale Achtsamkeit, Teppichfliesen, Impulsbilder	- Klare Phasierung durch Bewegungs- und Besprechungskreis - Feste Sitzordnung und Reihenfolge beim Wechsel der Kreise - Feste Reihenfolge beim Wechsel für Struktur/Wahrung der ruhi- gen u. entspannten Lernatmosphäre - Impulsbilder als Hilfe für SuS mit FS SQ - Übertragung der Bedeutung auf weitere Fächer/Situationen - Glückskind als ritualisierte Instanz	Ermahnung: - Nonverbal (Ver- weis auf Ampel) - Verbal (1. Er- mahnung)
Erar- beitung 10min	<u>Sitzkreis</u> - SuS führen Yoga-Blume mit Ein- u. Ausatmung aus - LAA verweist auf Stundenziel - SuS betrachten die Ausatmung der LAA u. schildern ihre Be- obachtungen - SuS üben die Ausatmung (Yogasitz u. Yoga-Blume) - SuS wiederholen Merkmale der langsamen Ausatmung - Glückskind nennt nächste Phase	RT, ST, Tep- pichfliesen	- Ritualisierte Erarbeitungsphase - Erarbeitung der Merkmale für die langsame Ausatmung - Aktivierung von Vorwissen und Erfahrungen aus der Vergangen- heit - Lernen am Modell durch Beobachtung der LAA - Schrittweise Verknüpfung mit komplexer werdenden Bewegun- gen	Ampel: 1. Gelb = nonver- bal 2. Gelb = verbal (Erinnerung) 3. Gelb = verbale (Angebot z.B. Auszeit oder Verhaltensände- rung) 4. rot – verbal (Verlassen der Lerngruppe u. Arbeitsauftrag)
Durch- führung 20min	<u>Yoga-Kreis</u> - SuS hören Hörspiel - LAA schlägt Gong u. SuS nehmen PP ein - SuS/LAA führen Yoga-Tiere aus - LAA demonstriert die Ausatmung; SuS wiederholen einzeln - SuS üben Yoga-Tiere mit Ausatmung - LAA beendet Musik, SuS setzen sich auf Matte - LAA verteilt Sticker entsprechend der achtsamen Haltung	Matten, Lausprecher, Handy, RT, Rei- setagebuch, Sti- cker, Klang- schale	- Ritualisierte Durchführungsphase - Identifikation u. Motivation über Rahmenhandlung - Die achtsame Haltung wird zunächst von der LAA beurteilt => langfristig: Hinführung zu Selbstwahrnehmung - Unmittelbare Rückmeldung nach jedem Yoga-Tier => Reisetage- buch als Erinnerungshilfe für die Reflexionsphase - <i>Differenzierung: s. Entwurf</i>	
Präsen- tation 5min	<u>Yoga-Kreis</u> - SuS präsentieren Yoga-Tier ihrer Wahl mit Ausatmung - SuS applaudieren einander	Matten	- Ritualisierte Präsentationsphase - Wertschätzung und Anerkennung aller Leistungen	
Refle- xion 5min	<u>Sitzkreis</u> - SuS wiederholen Stundenziel - SuS benennen u. begründen mittels des Reisetagebuchs ihre achtsame Haltung	RT, ST, Impuls- bilder, Reisetage- buch, Tep- pichfliesen	- Ritualisierte Reflexionsphase - Reisetagebuch und Sticker als Unterstützung zur Reflexion der achtsamen Haltung	

Literaturverzeichnis

Allgemeine und bildungspolitische Literatur

- Ministerium für Schule, Jugend und Kinder des Landes Nordrhein-Westfalen (1978): Schriftenreihe Schule in NRW: Richtlinien für den Unterricht in der Schule für Erziehungshilfe (Sonderschule). Heft 6051
- Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes Nordrhein-Westfalen (Hrsg.) (2014): Stufenübergreifende Unterrichtsvorgaben – alle Schulstufen; Richtlinien und Lehrpläne; Rahmenvorgaben für den Schulsport. Heft 5040. Düsseldorf: Ritterbach
- Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes Nordrhein-Westfalen (Hrsg.) (2008): Richtlinien und Lehrpläne für die Grundschule in Nordrhein-Westfalen. Heft 2012. Düsseldorf: Ritterbach.
- Sekretariat der Ständigen Konferenz der Kultusminister der Länder in der Bundesrepublik Deutschland (Hrsg.): Empfehlung zum Förderschwerpunkt emotionale und soziale Entwicklung. (Beschluss der Kultusministerkonferenz vom 10.03.2000).
- Sekretariat der Ständigen Konferenz der Kultusminister der Länder in der Bundesrepublik Deutschland (Hrsg.): Empfehlung zum Förderschwerpunkt Lernen. (Beschluss der Kultusministerkonferenz vom 01.10.1999)

Fach- und förderzielbezogene Literatur

- Altner, Nils, Erlinghagen, Mara, Körber, Daniela, Cramer, Holger & Dobos, Gustav (2018) Achtsamkeit in den Grundschulen einer ganzen Stadt fördern – ein NRW-Landesmodellprojekt. In: *Gruppe. Interaktion. Organisation. Zeitschrift für Angewandte Organisationspsychologie* (49), Heft 2, S. 157-166
- Augenstein, Suzanne (2003): *Yoga und Konzentration. Theoretische Überlegungen und empirische Untersuchungsergebnisse*. Immenhausen: Prolog-Verlag
- Beck, Frieder (2014): *Sport macht schlau. Mit Hirnforschung zu geistigen und sportlichen Höchstleistungen*. Berlin: Goldegg Verlag
- Hölzel, Britta (2015): *Mechanismen der Achtsamkeit. Psychologisch-neuro-wissenschaftliche Perspektiven*. In: Britta Hölzel & Christine Brähler. *Achtsamkeit mitten im Leben: Anwendungsgebiete und wissenschaftliche Perspektiven*. München: O.W.Barth
- Kabat-Zinn, Jon (2010): *Im Alltag Ruhe finden, Meditation für ein gelassenes Leben*. München: Knaur Taschenbuch Verlag
- Kaltenwasser, Vera (2016): *Praxisbuch Achtsamkeit in der Schule. Selbstregulation und Beziehungsfähigkeit als Basis von Bildung*. Weinheim: Beltz Verlag
- Nikolic, Jelena (2011): *Yoga im Schulunterricht: Fördermaßnahme Yoga im pädagogischen Kontext*. Marburg: Tectum
- Von Stern, Heike (2004): Alle Antennen auf Empfang: Wer achtsam lebt, lebt besser. In: *Psychologie heute*. 2004, Heft 7
- Walk, Laura M. (2017): *Alles im Griff! Wissenschaftliche Erkenntnisse zur Förderung der exekutiven Funktionen und Selbstregulation*. Zugriff unter https://grundschule-bubenreuth.de/images/stories/grundschule/Aktuelles/Aktuelles_16_17/walk_bubenreuth_17-01-11.pdf

Eidesstattliche Versicherung

„Ich versichere, dass ich die Schriftliche Arbeit eigenständig verfasst, keine anderen Quellen und Hilfsmittel als die angegebenen benutzt und die Stellen der Schriftlichen Arbeit, die anderen Werken dem Wortlaut oder Sinn nach entnommen sind, in jedem einzelnen Fall unter Angabe der Quelle als Entlehnung kenntlich gemacht habe. Das Gleiche gilt auch für beigegebene Zeichnungen, Kartenskizzen und Darstellungen. Anfang und Ende von wörtlichen Textübernahmen habe ich durch An- und Abführungszeichen, sinngemäße Übernahmen durch direkten Verweis auf die Verfasserin oder den Verfasser gekennzeichnet.“

Ort, Datum

Unterschrift