### DS12GA10 (WOR) Schuljahr 2022/23

### Protokoll der Stunde vom 07.09.2022

**Ort:** Hainberg-Gymnasium, Aula

**Zeit:** 11:30-13:00

**Anwesende:** Kurs DS12GA, Frau Worthmann

**Abwesend:** ...

**Protokollant:in:** Malte Aschenbach

**Thema der Stunde: Wahrnehmung, peripheres Sehen und Achtsamkeit**

1. Den [Fragebogen](https://hg-gym.de/iserv/file/-/Groups/WOR.DSP.12/12.1/DSP12.Fragebogen22.09.01.docx?show=true) ausfüllen.

Ablauf: Wir benutzen unsere Endgeräte um den Fragebogen auszufüllen

1. Protokoll erklären

Ablauf: Frau Worthmann erklärt wie wir Protokolle für die Stunden anfertigen sollen

Zweck: Die Schüler\*innen sind fähig angemessene Protokolle auszufüllen

1. Kurzes Brainstorming zu der Frage „Was ist darstellendes Spiel?“

Ablauf: Im Plenum sagen alle, was ihnen zu der Frage einfällt.

Zweck: Die Schüler\*innen sollen ein Verständnis für den Unterricht bekommen und die Differenz zwischen DS und thematisch verwandten Fächer wie Musik, Kunst und Deutsch kennen.

1. Achtsamkeitsübung „Body scan“

Ablauf: Die Schüler\*innen liegen auf dem Boden und konzentrieren sich Körperteil für Körperteil auf ihren Körper konzentrieren. Dann stehen sie auf, laufen herum und behalten dabei den Fokus bei sich. Danach teilen die Schüler\*innen ihre Erfahrung im Plenum.

Zweck: Die Schüler\*innen gewinnen einen bewussten Eindruck für ihren Körper und lernen bewusst auf ihren Gang und ihre Bewegungen zu achten.

1. Gezielten Lauf

Ablauf: Schüler\*innen suchen sich einen Punkt im Raum aus rufen „Da!“ und gehen dann zielstrebig in die Richtung des Punkts und berühren ihn. Dann suchen sie sich einen neuen Punkt usw.

Zweck: Damit die Schüler\*innen nicht zusammen stoßen, müssen sie sich auf ihre Periphere Wahrnehmung verlassen. Erstes einfaches Schauspielen in der Gruppe.

1. Rhythmischer Lauf

Ablauf: Die Schüler\*innen lauf alle schweigend in einem Kreis und versuchen ihre Schritt-Rhythmen anzugleichen, bis alle in einem Takt laufen.

Zweck: Die Schüler\*innen müssen ihren Takt kommunizieren ohne zureden, so lernen sie „kollektive nonverbale Kommunikation“. Diese Aufgabe eignet sich gut um ein Ensemble zur zusammen Arbeit zu kriegen.