

# RUPPRECHT-GYMNASIUM MÜNCHEN

FACHBEREICH BIOLOGIE  
FACHARBEIT

---

## Die Polonaise als ideales Entspannungs- und Lockerungsmittel im Unterricht

Eine Abhandlung über mehr Bewegung im Alltag

---

*Schuljahr:* 2019/20

*Name:* Mustermann, Max

*Betreuer:* Herr Langsam

*Abgabedatum:* 17. November 2019

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einleitung</b>	<b>1</b>
1.1	Begriffsklärung . . . . .	1
1.2	Beschreibung der Versuchsgruppe . . . . .	2
1.3	Begründung des Versuchs . . . . .	2
<b>2</b>	<b>Praxisteil</b>	<b>3</b>
2.1	Durchführung einer Polonaise im Unterricht . . . . .	3
2.2	Feedback und Reflexion . . . . .	3
<b>3</b>	<b>Fazit</b>	<b>3</b>

# 1 Einleitung

## 1.1 Begriffsklärung

### Die Methode der Polonaise

Mit *Polonaise* ist in dieser Abhandlung ausdrücklich nicht der polnische Paartanz gemeint, sondern ein Gruppentanz, inspiriert durch Gottlieb Wendehals' Lied *Polonaise Blankenese*, in dem er das Publikum auffordert:

„Wir ziehen los mit ganz großen Schritten,  
und Erwin fasst der Heidi von hinten an die Schulter.“ (nach [Fut])

Durch Ausführung der Anweisungen in diesem Stimmungslied wird eine Kette von Tänzern gebildet, die sich in Schlangenlinien durch den Raum bewegt (zum Beispiel auf Karnevalsveranstaltungen, siehe auch Abb.1).



Abbildung 1: Polonaise an einer Karnevals-Veranstaltung

Den Schüler\*Innen sollte dieser Tanz von Geburtstagen, Karnevalsfeiern und dem Schulball bekannt sein.

## Wichtige Aspekte der Aufmerksamkeit

Im folgenden wird die Thematik der *Aufmerksamkeit* näher betrachtet.

Die Taxonomie der Aufmerksamkeit nach Sturm (erschieden in [Leh+11]) kann folgendermaßen zusammengefasst werden:

Dimension	Bereich	Paradigmen
Intensität	Aufmerksamkeits-aktivierung (Alertness)	einfache visuelle und auditorische Reaktionszeitaufgaben; mit und ohne Warnreiz
	Daueraufmerksamkeit	langandauernde Signalentdeckungsaufgaben; Signale häufig
	Vigilanz	langandauernde Signalentdeckungsaufgaben; Signale selten
räumliche Aufmerksamkeit (Orienting)	räumliche Verschiebung des Aufmerksamkeitsfokus	Wechsel der räumlichen Aufmerksamkeit
Selektivität	selektive oder fokussierte Aufmerksamkeit	Wahlreaktionsaufgaben; Reagieren auf Signale vor dem Hintergrund von Störreizen
	geteilte Aufmerksamkeit	Dual-task-Aufgaben; Multi-task-Aufgaben

## 1.2 Beschreibung der Versuchsgruppe

In Absprache mit Herrn Langsam habe ich die Polonaise in der Klasse 8f durchgeführt.

## 1.3 Begründung des Versuchs

## 2 Praxisteil

### 2.1 Durchführung einer Polonaise im Unterricht

Zu Beginn hat Herr Langsam die Klasse informiert, dass wir sie an diesem Tag gemeinsam unterrichten. Das Thema der Stunde war der Umfang eines Kreises (siehe Abb. 2):

$$U = 2 \cdot r \cdot \pi \text{ für positive Radien } r$$

Für meinen Einstieg nutzte ich einen Filmausschnitt zur Verfilmung der Lektüre "Reise um die Erde in 80 Tagen" (siehe [Ver15]), welche die Klasse zu dem Zeitpunkt im Französisch-Unterricht las.

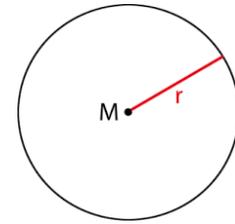


Abbildung 2:  
Umfang eines  
Kreises

Anhand dessen wurde diskutiert, wie viele Schritte man braucht, um einmal um die Welt zu gehen. Nach einer Ideensammlung an der Tafel erarbeitete die Lehrkraft die Formel und übte sie an geeigneten Beispielen.

Nach einer Übungsphase habe ich das Polonaise-Lied abgespielt (siehe Kapitel 1.1).

Zum Abschluss der Polonaise-Phase habe ich die Schüler\*Innen in einen Kreis geführt, um an einem Praxisbeispiel den Umfang eines Kreises zu berechnen.

### 2.2 Feedback und Reflexion

Das einprägsamste Zitat war folgendes:

Das war eine Mathe-Stunde, die werde ich nie vergessen!
---

## 3 Fazit

## Literatur

- [Fut] FutureTV Group GmbH. *Polonäse Blankenese Songtext*. URL: <https://www.songtexte.com/songtext/gottlieb-wendehals/polonase-blankenese-bcc917a.html>, aufgerufen am 17. November 2019.
- [Leh+11] Johann Lehrner u. a. *Klinische Neuropsychologie: Grundlagen - Diagnostik - Rehabilitation*. 2. Aufl. Wien: Springer, 2011. ISBN: 9783709100639.
- [Ver15] Jules Verne. *Niveau A2/Le tour du Monde en 80 jours*. 1. Aufl. Niveau A2. München: Hueber Verlag, 2015. ISBN: 978-3191133078.

## Abbildungsverzeichnis

- 1 Polonaise an einer Karnevals-Veranstaltung: [https://cdn.pixabay.com/photo/2016/02/02/21/26/masked-ball-1176141\\_960\\_720.jpg](https://cdn.pixabay.com/photo/2016/02/02/21/26/masked-ball-1176141_960_720.jpg) aufgerufen am 17.11.2019 . . . . . 1
- 2 Umfang eines Kreises: <https://www.pirabel.de/wp-content/uploads/2018/08/kreis-mittelpunkt-radius-300x297.png> aufgerufen am 17.11.2019 . . . . . 3

# Eigenständigkeitserklärung

Hiermit versichere ich, dass ich die Hausarbeit selbstständig verfasst und keine anderen als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel benutzt habe, alle Ausführungen, die anderen Schriften wörtlich oder sinngemäß entnommen wurden, kenntlich gemacht sind und die Arbeit in gleicher oder ähnlicher Fassung noch nicht Bestandteil einer Studien- oder Prüfungsleistung war.

München, den 17. November 2019

---

VORNAME NACHNAME