

# Vielfältig unterrichten – Individuelle Lernwege: Problemorientiertes Lernen: Frisbee

Diese Lektionsvorbereitung zeigt die Methode «Problemorientiertes Lernen» (POL) anhand eines konkreten Beispiels auf. Sie basiert auf einem Frisbee-Training, bei dem die Teilnehmenden die Lerninhalte selbstständig in Gruppen erarbeiten.

## Rahmenbedingungen

- Lektionsdauer: 90 Minuten
- Zielgruppe: Erwachsene
- Ort: Outdoor



## Lektionsziel

Die Teilnehmenden zeigen sich kreativ und entwickeln unterschiedliche Spielformen. Damit lassen sich verschiedene Wurftechniken, die Ausdauer oder Präzisionswürfe trainieren.

[Individuelle Lernwege: Problemorientiertes Lernen: Frisbee \(pdf\)](#)

---

Quelle: Annette Notz, Fachspezialistin esa-Expertenbildung, Bundesamt für Sport BASPO



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**