



Inhalt

Ein lernaufgabenzentriertes Lehr-Lern-Modell	2
Didaktische Empfehlungen	4
Good Practice	
Laufen, Springen, Werfen: Roberta spring!	5
Bewegen an Geräten: Spinnennetz	7
Darstellen und Tanzen: Am Bahnhof	9
Gleiten, Rollen, Fahren: Verkehrsgarten – Fahren mit dem Trottinett	11
Spielen: Zauberkugelkatapult	13
Bewegen im Wasser: Schlammfangis	15
Hinweise	17

Kategorien

Alter: 4 bis ca. 10 Jahre
Schulstufe: Kindergarten, Primar
Niveau: Anfänger, Fortgeschrittene

Lernaufgaben – Bewegte Herausforderungen

Gute Lernaufgaben sind ein wichtiger Bestandteil eines kompetenzorientierten Unterrichts und unterstützen Schülerinnen und Schüler in ihrem individuellen Lernprozess. Dieses Dossier stellt kompetenzorientierte Lernaufgaben vor, die auf einem dialogischen Lehr-Lern-Modell basieren. Die Grundlage dafür bildet die neue Webplattform «Lernaufgaben zur Bewegungsförderung in der Kindheit».

Lernprozesse anzuregen, zu begleiten und zu reflektieren, stellen eine zentrale Aufgabe des Unterrichts dar. In diesem dialogischen Prozess übernehmen herausfordernde Aufgabenstellungen eine wichtige didaktische Funktion und tragen dazu bei, dass sich Schülerinnen und Schüler den Lerngegenstand möglichst eigenständig erschliessen können. Damit Kindern solche Phasen des selbstgesteuerten und kooperativen Lernens eröffnet werden, ist eine entsprechende Inszenierung des Unterrichts notwendig.

Aktivierende Lernsituationen

Im Bewegungs- und Sportunterricht sollen Lernende nicht nur motorisch und kognitiv aktiviert, sondern auch in ihren sozial-emotionalen Kompetenzen gefördert werden (Zimmer, 2020). Um diesem umfassenden Kompetenzanspruch gerecht zu werden, sind Unterrichtsformen und Aufgabenstellungen erforderlich, die das bewegungsbezogene Wissen und Können von Kindern vielfältig fördern. Hierzu ist handlungs- und schülerzentrierten Lernsituationen, die die Erprobung eigener Ideen und Lösungsstrategien ermöglichen, besondere Beachtung zu schenken (Pfitzner & Aschebrock, 2013). Dabei ist das eigenständige und kooperative Lernen wichtig. Bei diesem selbstbestimmten Bewegungshandeln verändert sich auch die Rolle der sportunterrichtenden Lehrperson, die den Lernprozess begleitet, lernförderliche Reflexionen und Diskussionen anregt und Rückmeldungen gibt (Pfitzner, 2018; Seiler et al. 2016).

Kennzeichen guter Lernaufgaben

Lernaufgaben sollen Schülerinnen und Schüler zu einer gezielten Auseinandersetzung mit einem Lerngegenstand auffordern (Reusser, 2014). Gute Lernaufgaben bieten vielfältige Phasen zur motorischen und kognitiven Aktivierung, weisen einen Bezug zur Lebenswelt auf und fördern eigenständige und kreative Problemlösungsprozesse (Müller, 2010; Pfitzner & Aschebrock, 2013). Um an bereits vorhandene Kompetenzen anzuknüpfen und diese weiterzuentwickeln, sind bei der Erstellung von Lernaufgaben und -materialien zudem der heterogene Lern- und Entwicklungsstand der Kinder zu beachten. In diesem Dossier stehen kompetenzorientierte Lernaufgaben, ihre Ausarbeitung und Umsetzung im Sportunterricht im Fokus. Der einführende Teil stellt ein Lehr-Lern-Modell (siehe S. 2) vor, in welchem Lernaufgaben als eigentlicher Motor von bewegungsbezogenen Lehr- und Lernaktivitäten aufgefasst werden. Das nachfolgende Kapitel gibt weiterführende Anregungen zur Unterrichtspraxis und der «Good-Practice»-Teil (ab S. 5) präsentiert eine Auswahl erprobter Lernaufgaben.

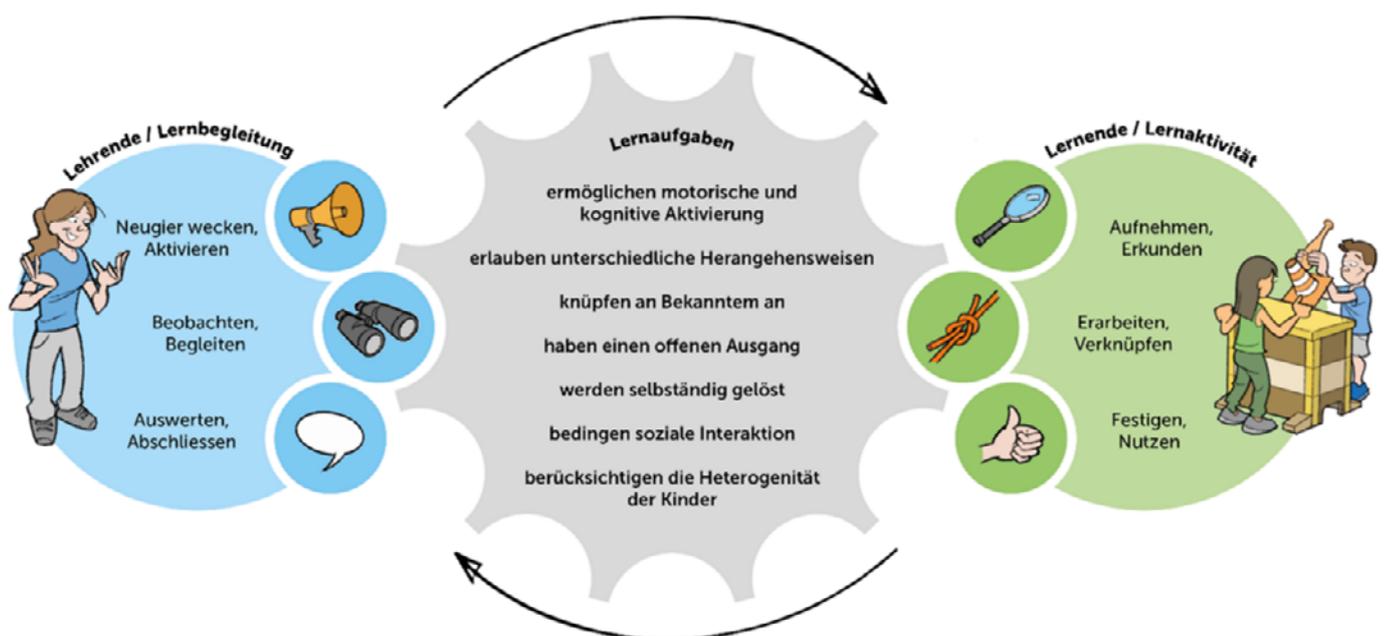
Ein lernaufgabenzentriertes Lehr-Lern-Modell

Lernaufgaben sind eingebettet in einen dialogischen Lehr-Lern-Prozess und strukturieren zugleich die Unterrichtsphasen. Das folgende Modell verdeutlicht, dass Lehrende und Lernende in diesem Prozess verschiedene Rollen wahrnehmen und ihr diesbezügliches Handeln durch Lernaufgaben eng verzahnt ist.

Selbstgesteuertes Handeln in attraktiver Lernumgebung

Im Bewegungs- und Sportunterricht (wie auch in den anderen Schulfächern) bilden aktivierende und anspruchsvolle Lernaufgaben die Grundlage lernförderlicher Situationen und des individuellen Kompetenzerwerbs. Gute Lernaufgaben stehen in unserem idealtypischen Modell (Abb. 1) deshalb im Zentrum des interaktiven Lehr-Lern-Prozesses. Die Lehr- und Lernaktivitäten sind jeweils in den Aussenkreisen dargestellt und in drei parallel verlaufende Phasen unterteilt, deren Übergänge fließend sind.

Um die Eigentätigkeit und Kreativität der Kinder zu fördern, soll die Bearbeitung von Lernaufgaben dabei möglichst selbständig (allein, in Partnerarbeit oder in Kleingruppen) erfolgen und entsprechend Raum für unterschiedliche Lösungswege bieten. Zudem ist bezugnehmend zum didaktischen Grundprinzip «Lachen, Lernen, Leisten» (Dössegger & Varisco, 2010) darauf zu achten, dass Schülerinnen und Schüler nicht nur ihre Bewegungskompetenz erweitern, den Körper vielfältig und gesundheitswirksam belasten, sondern durch individuelle und gemeinsame Bewegungs- und Erfolgserlebnisse auch motivationale und emotionale Aspekte gefördert werden.



Das lernaufgabenzentrierte Lehr-Lern-Modell (Ferrari et. al, 2023).

Strukturierung in verschiedene Lehr-Lern-Phasen

Über eine attraktive Grundaufgabe wird der Kontakt zu den Lernenden hergestellt, ihr Interesse geweckt und der Lern- und Problemlösungsprozess sowie die motorische und kognitive Aktivierung initiiert. Diese Einstiegsphase erfolgt im Sinne des entdeckenden Lernens: Die Kinder erkunden die Lernmaterialien und erproben erste Ideen und Lösungsansätze. In der anschließenden Erarbeitungsphase bearbeiten die Lernenden den Lerngegenstand weiter und verknüpfen ihn mit ihrem bestehenden Wissen und Können. Dabei werden sie von der Lehrperson beobachtet, begleitet und durch gezielte Reflexionsfragen zu einer tiefergehenden Auseinandersetzung angeregt.

So werden vor allem auch Möglichkeiten eröffnet, dass Lernende ihre Gedanken und Lösungsstrategien untereinander teilen und Gemeinsamkeiten und Unterschiede entdecken können. Dies unterstützt die Lernenden bei der Interpretation und Einordnung ihres Lernprozesses und -produkts sowie in ihrer Selbsteinschätzung. Abschliessend festigen die Kinder das Gelernte, mit dem Ziel, ihr erworbenes, anwendungsbezogenes Wissen und Können in neuen Handlungssituationen nutzen und weiterentwickeln zu können (Gogoll, 2022).

Neues Online-Lernaufgabentool für den Zyklus 1

Um Lehrpersonen in der Umsetzung von stufengerechten Lernaufgaben im Bewegungs- und Sportunterricht zu unterstützen, wurden in einem Hochschulübergreifenden Team (PHZH, PHSZ, EHSM und PHTG) und dank der Unterstützung von Gesundheitsförderung Schweiz und PluSport rund 100 Lernaufgaben für die sechs Kompetenzbereiche des Deutschschweizer Fachlehrplans (D-EDK, 2016) ausgearbeitet (Ferrari et al. 2024). Das frei zugängliche Tool ([Lernaufgaben zur Bewegungsförderung in der Kindheit | PHZH](#)) ermöglicht durch eine Filterfunktion die Suche von Lernaufgaben nach Kompetenzbereichen oder Bewegungsgrundformen.

Didaktische Empfehlungen

Um Kindern vielfältige körperliche, kognitive und sozial-emotionale Lerngelegenheiten zu ermöglichen, sind in der Gestaltung von Lernaufgaben und des Unterrichts einige grundlegenden didaktischen Aspekte zu beachten.

Folgende Hinweise sind bei der Umsetzung von Lernaufgaben im Bewegungs- und Sportunterricht hilfreich:

Voraussetzungen und Heterogenität berücksichtigen: Lernziele und Aufgabenstellungen dem Entwicklungs- und Lernstand der Kinder anpassen, um Variationen und individuelle Differenzierungen zu ermöglichen.

Selbständiges Handeln und Kreativität fördern: Innerhalb des Unterrichts genügend Zeit für das selbstgesteuerte Lernen und Üben (z. B. offene Lernwege, entdeckendes Lernen, Postenarbeit) eröffnen.

Lebensweltliche und fächerübergreifende Bezüge herstellen: Lernaufgaben mit Erfahrungsfeldern und Geschichten aus der Lebenswelt der Kinder sowie mit Themen aus anderen Fächern verknüpfen und dadurch einen sinnstiftenden Zugang und Transfer ermöglichen.

Reflexionen und Austausch anregen: Im Lernprozess von Kindern sind auch durch die Lehrperson angeleitete Reflexionsphasen (individuell, in der Kleingruppe oder Klasse) wichtig. Diese unterstützen die Verarbeitung und Vernetzung des Lerngegenstandes und fördern den Austausch von Lernerfahrungen.

Kindgerechte Sprache und Visualisierungen verwenden: Um die Zielklarheit einer Aufgabenstellung sicherzustellen und Kinder in ihrem Lernprozess zu unterstützen, sind verständliche Erläuterungen und Visualisierungen (z. B. Skizzen, Fotos) hilfreich. Um die Kreativität und Eigenaktivität der Kinder jedoch nicht einzuschränken, sollen solche Visualisierungen im Unterricht sorgsam und ergänzend eingesetzt werden.

Angenehme Lernatmosphäre schaffen: Durch einen respektvollen und wertschätzenden Umgang, dem Ermöglichen von vielfältigen, spielerischen Bewegungserfahrungen mit hohem Spassfaktor sowie individuellen und gemeinsamen Erfolgserlebnissen ein lernförderliches Klima ermöglichen.

Hohe Bewegungslernzeit ermöglichen: Durch eine durchdachte Unterrichtsplanung und -durchführung (u.a. effiziente Organisation und Materialverwendung, sinnvolle Rhythmisierung, kurze, präzise Erklärungen und Bildung kleiner Gruppen) eine möglichst hohe Lernzeit sicherstellen.

Mut, Gelassenheit und Vertrauen: Kindern die Verantwortung für ihr Lernen zu übertragen, verschiedene Herangehensweisen und Lösungsansätze zuzulassen sowie sie in ihrer Lerntätigkeit zu begleiten verlangt von Lehrpersonen Mut, Gelassenheit, Vertrauen und Offenheit.

Die Autorinnen und Autoren erklären in ihren Statements worauf es bei der Umsetzung von bewegten Lernaufgaben ankommt.

 [Zum Video](#)

Hintergrundinformationen zu den Lernaufgaben (nur DE)

• [Theoretische Grundlagen | PHZH](#)

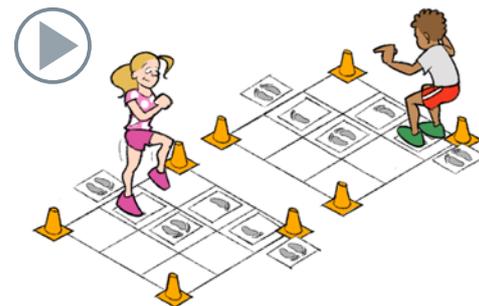
Good Practice

Die folgenden Lernaufgaben basieren auf dem eingeführten Lehr-Lern-Modell und den sechs Kompetenzbereichen des Deutschschweizer Fachlehrplans Bewegung und Sport.

Diese Lernaufgaben folgen einem dreiphasigen Grundaufbau (siehe Modell, S. 2). In jeder dieser Phasen regt die Lehrperson durch gezielte Fragen eine reflektive Auseinandersetzung mit dem Lerngegenstand bzw. dem Lernprozess an. Alle Lernaufgaben sind abschliessend zudem mit möglichen Variationen ergänzt und eignen sich mehrheitlich auch für den Unterricht im Freien.

Laufen, Springen, Werfen: Roberta spring!

In dieser Lernaufgabe erproben die Kinder in Partnerarbeit die Bewegungen eines Hüpfroboters und wie man diesen steuert oder bewegt. Hierzu nutzen die Kinder ein Rasterfeld (3×3) und Symbolkarten (Zeichnungen von Füssen) zur Bewegungssteuerung.



Kompetenzstufen

- Die Kinder können rhythmisch hüpfen (z. B. Galopp, Einbeinhüpfer, Hampelmann).
- Die Kinder können verschiedene Hüpf- und Sprungformen mit Material springen (z. B. Gummitwist, Reifen).

Lernziele: Die Kinder können sich hüpfend, in verschiedenen Variationen in einem Rasterfeld bewegen. Dabei übernehmen sie abwechselnd die Rolle der steuernden Person.

Material: Kreide, Symbolkarten (Füsse, Start, Ziel), Hütchen, kleine Steine oder Blätter



1. Neugier wecken, Aktivieren – Aufnehmen, Erkunden

Die Lehrperson zeichnet auf dem Pausenplatz mit Kreide vier bis fünf 9er Raster (3×3). Diese können auch angrenzend sein und durch Hütchen optisch getrennt werden. In jedem Raster werden zu Beginn der Start und das Ziel mit den Symbolkarten festgelegt. Die Kinder werden in 3-4er Gruppen eingeteilt.

Ansage Lehrperson

«Wir befinden uns vor einem Hüpffeld für die Roboterfamilie Roberta. Damit sich diese hüpfend im Feld bewegen kann, braucht sie eine/-n Programmierer/-in. Diese/-r legt im Feld mit Symbolkarten (Füsse) die Hüpfwege und Hüpfart (einbeinig, beidbeinig) vom Start zum Zielpunkt fest. Die Roboter können nur vorwärts, rückwärts und seitwärts hüpfen. Diagonal hüpfen ist nicht möglich. Auf das Kommando «Roberta hüpf» durch die/der Programmiererin startet die Roboterfamilie mit ihrem Hüpfweg. Anschliessend schlüpft ein anderes Kind in die Rolle der Programmiererin, des Programmierers.»

Mögliche Reflexionsfragen

- Was hilft euch, damit ihr auf einem Bein gut vorwärts, seitwärts, rückwärts hüpfen könnt?
- Wie könnt ihr das Ziel mit möglichst wenigen oder mit möglichst vielen Sprüngen erreichen?

Bemerkungen

Eine ideale Grösse für ein Feld im Raster ist ca. 40×40 cm. So können zu einem späteren Zeitpunkt Felder übersprungen werden. Zu Beginn (je nach Niveau der Klasse) kann es hilfreich sein, wenn die Lehrperson mit einem Kind ein Programmierbeispiel (Hüpfweg) vorzeigt.

2. Beobachten, Begleiten – Erarbeiten, Verknüpfen



Ansage Lehrperson

«Die Roboterfamilie braucht neue Herausforderungen. Der/die Programmierer/in kann nun den Start- und Zielpunkt frei wählen. Zudem kann er/sie mit einem Naturgegenstand (Stein, Blatt) Felder markieren, die die Roboterfamilie überspringen muss.»



Mögliche Reflexionsfragen

- Wie könnt ihr den Hüpfweg mit den Symbolkarten schwieriger gestalten?

3. Auswerten, Abschliessen – Festigen, Nutzen



Ansage Lehrperson

«Legt in eurem Rasterfeld euren Lieblingshüpfweg. Besucht anschliessend mindestens zwei andere Rasterfelder und hüpf die ausgelegten Wege.»



Mögliche Reflexionsfragen

- Welches Rasterfeld hat euch am besten gefallen? Warum?
- Welcher Hüpfweg war für euch am herausforderndsten? Warum?



Bemerkungen

Das Thema Programmieren kann auch im Unterricht aufgegriffen werden. Zum Beispiel können die Kinder ihren Lieblingsweg auf ein vorgezeichnetes Rasterfeld übertragen und damit einen Bee-Bot programmieren.

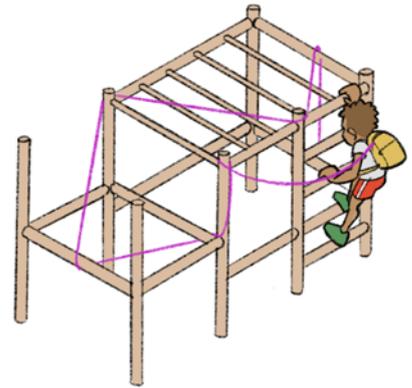
Variationen

- **Material:** «Rasterfelder» können auch mit Reifen (3×3) oder Springseilen ausgelegt werden.
- **Erweiterung**
 - Rasterfelder vergrössern z. B. 4×4
 - Outdoor: Jeweils zwei Teams auf zwei angrenzenden Feldern zusammen einen Hüpfweg erstellen lassen.
 - Indoor: Im Klassenzimmer oder im Gang die Rasterfelder mit Klebeband markieren.

Bemerkung: Auf der Website «Meine Forscherwelt.de» können die Kinder Ronjas Roboter selbstständig programmieren.

Bewegen an Geräten: Spinnennetz

In dieser Lernaufgabe klettern die Kinder an einem Klettergerüst und ziehen einen Spinnfaden hinter sich her.



Kompetenzstufe: Die Kinder können verschiedene Hindernisse in einer Folge stützend und kletternd bewältigen.

Lernziel: Die Kinder können sich in einem Klettergerüst unter erschwerten Bedingungen bewegen.

Material: Klettergerüst, Rucksack/Turnsack, Schnur, Wollknäuel, lange Seile.



1. Neugier wecken, Aktivieren – Aufnehmen, Erkunden

Die Lehrperson stattet die Kinder mit einem Rucksack und einem Faden/Seil aus und zeigt den Kindern, wie Sie den Faden in den Rucksack legen müssen. Sobald die Kinder ihren Rucksack mit dem Spinnfaden vorbereitet haben, knüpfen sie den Anfang des Fadens am Klettergerüst fest und klettern los, kreuz und quer durch das Klettergerüst. Sie klettern so lange, bis der Spinnfaden abgesponnen ist.



Ansage Lehrperson

«Da wir nicht wie die Spinnen, den Spinnfaden selber herstellen können, werden wir nun den Spinnfaden vorbereiten und in unseren Rucksack füllen. Sobald euer Spinnfaden bereit ist, könnt ihr den Anfang des Fadens am Klettergerüst befestigen und losklettern. Achtet darauf, dass euer Spinnfaden sich schön hinter euch abwickelt.»



Bemerkungen

Der Spinnfaden darf nicht aufgewickelt werden, sondern muss lose in den «Sack» gelegt werden, so wie ein Kletterseilsack gefüllt wird.

2. Beobachten, Begleiten – Erarbeiten, Verknüpfen



Ansage Lehrperson

«In unserem Klettergerüst hängen nun überall Spinnennetze. Könnt ihr durch das Klettergerüst klettern, ohne einen Spinnenfaden zu berühren?»



Mögliche Reflexionsfragen

- Wie findet ihr eine gute Kletterroute?
- Merkt ihr, wenn ihr einen Spinnfaden berührt?
- Wie klettert ihr, um möglichst wenig Kraft zu brauchen?
- Was macht ihr, wenn ihr anderen Kindern (Spinnen) begegnet?
- Was macht ihr, damit ihr auf dem Klettergerüst sicher seid?



Bemerkungen

Die Lehrperson kann mit den Kindern die Klettertechnik thematisieren und auf wichtige Punkte hinweisen.

3. Auswerten, Abschliessen – Festigen, Nutzen



Ansage Lehrperson

«Zum Schluss geht ihr zu zweit zusammen. Dabei klettert jemand von euch und das andere Kind beobachtet und kontrolliert, ob ihr das Spinnennetz nicht berührt. Wer das Spinnennetz berührt, bleibt an Ort und Stelle und beobachtet von dort aus das andere Kind. Sobald das Spinnennetz wieder berührt wird, wechseln die Rollen.»



Mögliche Reflexionsfragen

- Konntest du beim anderen Kind beim Klettern etwas beobachten?
- Was macht das andere Kind besonders gut?
- Könntest du dem anderen Kind einen Tipp geben, wie es besser klettern könnte?

Variationen

- **Material:** Am Spinnennetz Gegenstände befestigen (Wäscheklammern, Büroklammern etc.) welche eingesammelt werden sollen.
- **Erweiterungen:** Den Abbau des Spinnennetzes auch kletternd durchführen. Die Kinder brauchen mindestens eine Hand, um den Spinnenfaden wieder aufzuwickeln. Ein guter Stand im Klettergerüst ist dafür eine wichtige Voraussetzung.

Bemerkungen: Das Thema Spinnen und Spinnennetz für fächerübergreifenden Unterricht im Kompetenzbereich NMG nutzen. Wenn möglich das Spinnennetz über mehrere Tage stehen lassen.

Darstellen und Tanzen: Am Bahnhof

Die Kinder bewegen sich zu Musik kreuz und quer in einem markierten Feld, dem Bahnhof. Dabei achten sie darauf, dass es zu keinen Zusammenstössen kommt. Das Feld wird laufend verkleinert, sodass am Bahnhof immer weniger Platz zur Verfügung steht.



Kompetenzstufe: Die Kinder können sich in der Gruppe bewegen und respektvoll verhalten.

Lernziel: Die Kinder können die Musik wahrnehmen und sich passend dazu fortbewegen. Sie bewegen sich in der Gruppe und achten darauf, mit niemandem zusammenzustossen.



Material: Pylonen. Musikanlage und Playliste der Lehrperson, allenfalls mit Lieblingsliedern der Kinder.

1. Neugier wecken, Aktivieren – Aufnehmen, Erkunden

Die Lehrperson markiert mit Pylonen einen Bewegungsraum, welcher die Bahnhofshalle einer grossen Stadt darstellt. Sie erzählt den Kindern eine Geschichte, damit die Kinder in die Lernaufgabe eintauchen können. Beispielsweise sind die Kinder auf Schulreise und müssen rechtzeitig den Zug erwischen, welcher sie zu ihrem Lieblings-Schulreise-Ziel bringt. Doch in der Bahnhofshalle hat es immer mehr Leute und deswegen weniger Platz...



Ansage Lehrperson

«Es ist früh am Morgen, und alle Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen fahren mit dem Zug zur Schule oder zur Arbeit. In der Bahnhofshalle hat es sehr viele Leute, die alle in unterschiedliche Richtungen gehen. Wir sind auf Schulreise und müssen unseren Zug rechtzeitig erreichen. Alle laufen kreuz und quer durch die Bahnhofshalle, es herrscht ein grosses Chaos. Schafft ihr es, euch durcheinander zu bewegen, ohne jemanden zu berühren?»



Mögliche Reflexionsfragen

- Wie schafft ihr es euch durcheinander zu bewegen, ohne jemanden zu berühren?
- Wohin schaut ihr?
- Wohin geht unsere Schulreise?



Bemerkungen

Die Lehrperson markiert zu Beginn ein Spielfeld, bei welchem zwischen den Kindern viel Platz vorhanden ist. Musik kann, muss aber nicht eingesetzt werden. Die Geschichte zu dieser Lernaufgabe kann die Lehrperson mit den Kindern laufend weiterentwickeln: Welches Ziel hat die Schulreise? An welchem Bahnhof (oder sogar Flughafen) befindet sich die Gruppe? Usw.

2. Beobachten, Begleiten – Erarbeiten, Verknüpfen

Die Lehrperson verkleinert nun das Spielfeld, um die Aufgabe zu erschweren.



Ansage Lehrperson

«Am Bahnhof hat es nun noch mehr Leute und es hat viel weniger Platz. Schafft ihr es euch möglichst schnell durch die Menschenmasse zu bewegen, ohne jemanden zu berühren?»



Mögliche Reflexionsfragen

- Habt ihr die Aufgabe ohne Zusammenstösse geschafft? Wieso? Wie?
- War diese Aufgabe einfacher oder schwieriger als die Vorherige?
- Wie bewegt ihr euch durch die vielen Reisenden?



Bemerkungen

- Die Lehrperson kann die Aufgabe durch den Einsatz schnellerer Musik zusätzlich erschweren.
- Die Lehrperson kann die Aufgabe vereinfachen, indem sie Tempo und Energie aus dem Spiel nimmt, indem die Kinder sich beispielsweise nur noch rückwärts oder auf allen Vieren fortbewegen.



Ansage Lehrperson

«Ihr befindet euch nun in einer Stadt mit lauter freundlichen Menschen. Was machen diese freundlichen Menschen, wenn sie jemandem begegnen?»



Mögliche Reflexionsfragen

- Wie begegnen sich freundliche Menschen?
- Was heisst eine respektvolle Begegnung?
- Was macht ihr in der Stadt der freundlichen Leute, wenn ihr mit jemandem zusammenstösst?



Bemerkungen

- Bei dieser Aufgabe kann die Lehrperson mit den Kindern beispielsweise thematisieren, wie man sich freundlich grüsst oder wie man sich entschuldigt, falls es mal zu einem Zusammenstoss kommen sollte.
- Die Lehrperson kann diese Lernaufgabe beliebig variieren und verschiedene Städte besuchen. Zum Beispiel Städte, in welchen die Leute immer als Paare unterwegs sind, nur Gehen, Laufen, Hüpfen, einen Papagei auf der Schulter ausführen (ein Sandsack auf der Schulter) oder prellend mit einem Ball spazieren gehen, usw.

3. Auswerten, Abschliessen – Festigen, Nutzen

Die Lehrperson vergrössert nun das Spielfeld für ein Fangspiel.



Ansage Lehrperson

«Auf unserer Schulreise besuchen wir eine Stadt mit freundlichen Menschen, die am Bahnhof ein Fangspiel spielen. Dabei achtet ihr darauf, dass ihr mit niemandem zusammenstösst.»



Mögliche Reflexionsfragen

- War diese Aufgabe einfacher oder schwieriger? Wieso?
- Was hat sich verändert?
- Was macht ihr, damit ihr mit niemandem zusammenstösst?
- Was macht ihr, sollte es mal zu einem Zusammenstoss kommen?



Bemerkungen

Die Lehrperson bespricht mit den Kindern, dass es wichtig ist, die anderen Kinder zu beobachten und zu schauen, wohin sie sich bewegen (Laufwege antizipieren). Dabei soll man selber bereit sein den Laufweg anzupassen. Jüngere Kinder können Laufwege anderer Kinder noch nicht oder nur schlecht antizipieren. Diese Lernaufgabe kann von einfachen und langsamen Formen (Gehen, Fortbewegung auf allen Vieren), hin zu einer etwas schnelleren Umsetzung (Laufen in der Gruppe) und durch die Variation der Spielfeldgrösse sehr gut dem Alter und Niveau der Kinder angepasst werden.

Variationen

- **Material:** Statt Musik ein Tamburin einsetzen.
- **Erweiterungen**
 - Sportartgefärbte Umsetzung: Alle Kinder bewegen sich z. B. mit einem Ball am Fuss fort, prellen einen Ball oder führen mit einem Unihockeystock einen Ball.
 - Über Musikvariationen können die Bewegungen variiert werden.

Gleiten, Rollen, Fahren: Verkehrs- garten – Fahren mit dem Trottinett

Die Kinder sammeln Erfahrungen beim Fahren mit dem Trottinett. Sie nehmen dabei aufeinander Rücksicht, üben das Fahren und Bremsen und lernen die Verkehrssignale kennen und anwenden.

Damit die Kinder gefahrlos Trottinett fahren können, braucht es einen asphaltierten Platz ohne motorisierten Verkehr (z. B. Pausenplatz). Ein markiertes Feld erleichtert die Übersicht für die LP und gibt den Kindern Sicherheit. Zur Schutzausrüstung eines jeden Kindes gehört ein Helm.



Kompetenzstufen

- Die Kinder können in einer geschützten und sicheren Umgebung auf Rollgeräten fahren.
- Die Kinder können auf Rollgeräten Hindernisse umfahren und sicher bremsen.

Lernziel: Die Kinder können in geschützter, sicherer Umgebung auf Rollgeräten beschleunigen, stoppen und sich sicher fortbewegen. Dabei halten sie sich an Verkehrsregeln, indem sie Verkehrssignale kennen.

Material: Trottinets, Kreiden, Pylonen, Malstäbe etc.



1. Neugier wecken, Aktivieren – Aufnehmen, Erkunden

Die Lehrperson markiert ein Spielfeld, stellt den Kindern Strassenkreide zur Verfügung und gibt ihnen den Auftrag einen Verkehrsgarten zu zeichnen.



Ansage Lehrperson

«Ihr dürft nun euren Verkehrsgarten selber zeichnen. Arbeitet zusammen und verbindet eure Strassen, so dass es keine Sackgassen gibt.»



Mögliche Reflexionsfragen

- Was gibt es alles in eurem Verkehrsgarten?
- Was ist eine Sackgasse?



Bemerkungen

Ein Verkehrsgarten kann aus Strassen, Kreuzungen, Kreiseln, Parkplätzen usw. bestehen.

2. Beobachten, Begleiten – Erarbeiten, Verknüpfen

Nun setzen sich die Kinder ihren Helm auf und nehmen ein Trottinett. Sie dürfen den Verkehrsgarten rollend entdecken.



Ansage Lehrperson

«Entdeckt nun den Verkehrsgarten, indem ihr alle Strassen befahrt.»



Mögliche Reflexionsfragen

- Ist der Verkehrsgarten zusammenhängend oder braucht es noch Anpassungen? Wenn ja. Wo?
- Wo ist die Strassenführung noch unklar?



Bemerkungen

Lehrperson und Kinder können nun noch gemeinsam Anpassungen oder Verbesserungen am Verkehrsgarten vornehmen.



Ansage Lehrperson

«Befahrt nun nochmals den Verkehrsgarten. Achtet darauf, ob es noch gefährliche oder unklare Stellen gibt. Überlegt euch beim Fahren, ob es Verkehrssignale gibt, die an bestimmten Orten gut passen würden.»



Mögliche Reflexionsfragen

- Wo gibt es gefährliche Stellen? Wie können diese verbessert werden, damit es zu keinen Zusammenstössen kommt?
- Kennt ihr Verkehrssignale, die uns helfen den Verkehrsgarten sicherer zu machen? Welche?



Bemerkungen

Die Lehrperson kann mit Kreide einige Verkehrssignale auf den Boden zeichnen, um den Kindern zu helfen sich zu erinnern. Optional könnte die Lehrperson auch laminierte Blätter mit den wichtigsten Verkehrszeichen zur Verfügung stellen, welche die Kinder an passenden Stellen auf den Boden legen können.



Ansage Lehrperson

«Wenn ihr den Verkehrsgarten befahrt, achtet darauf, wie ihr bremsst.»



Mögliche Reflexionsfragen

- Auf was achtet ihr beim Bremsen? Wie bremsst ihr?
- Konntet ihr überall und rechtzeitig bremsen wo nötig?



Bemerkungen

Der Fokus wird hier auch motorische beziehungsweise technische Aspekte gelegt, indem beispielsweise das Bremsen oder das Kurvenfahren thematisiert und zusätzlich geübt werden. Für das Trainieren des Bremsens eignet sich beispielsweise das Spiel Zeitungslesen sehr gut.

3. Auswerten, Abschliessen – Festigen, Nutzen

Zum Abschluss können die Kinder nochmals den ganzen Verkehrsgarten durchfahren.



Ansage Lehrperson

«Nun dürft ihr nochmals den Verkehrsgarten befahren. Achtet auf die Verkehrssignale und korrektes Bremsen.»



Mögliche Reflexionsfragen

- Welcher Strassenabschnitt hat euch besonders gut gefallen?
- Welche Regeln gelten, wenn ihr mit den Trottinett im normalen Strassenverkehr unterwegs seid?



Bemerkungen

Hier nochmals auf die Verkehrsregeln hinweisen und die Kinder daran erinnern, dass der Strassenverkehr kein Verkehrsgarten ist.

Variationen

- **Material:** Rollbretter, Fahrräder
- **Erweiterungen**
 - Anstelle eines Verkehrsgartens einen Funpark zeichnen. Mit Strassenkreide Hindernisse auf den Boden zeichnen.
 - Zusätzlich zu Hindernissen aus Kreiden weiteres Material zur Verfügung stellen, um Hindernisse zu bauen: Seile, Pylonen usw.

Spiele: Zauberkugelkatapult

In dieser Lernaufgabe transportieren die Kinder in Zweiergruppen in einem Tuch Zauberkugeln in einem Tuch und werfen beziehungsweise spicken sie in einen bestimmten Behälter oder in eine bestimmte Zone.



Kompetenzstufe: Die Kinder können in unterschiedlichen Rollen an Spielen teilnehmen und Regeln einhalten.

Lernziel: Die Kinder können die Aufgabe kooperativ lösen, dabei die Regeln einhalten und die Grundidee des Spiels erkennen und weiterentwickeln.



Material: Drei, vier oder fünf unterschiedliche Arten von weichen Bällen, geknotete Tücher, Federbälle, Sandsäckchen, Footbags usw.; Reifen, Matten, Schwedenkastendeckel, Eimer usw. als Materialdepots; Transporttücher (mindestens 70×70cm, höchstens 100×100cm); Seile, kleine Markierungshütchen zum Definieren von Zonen.

1. Neugier wecken, Aktivieren – Aufnehmen, Erkunden



Ansage Lehrperson

«Ihr seid Zauberinnen und Zauberer und möchtet eure Zauberkugeln ordentlich im Zauberland versorgen, damit diese wieder mit neuem Zauber aufgeladen werden können. Die Zauberkugeln dürfen nur beim Einladen in euer Zaubertuch mit den Händen berührt werden. Schafft ihr es, alle in der Halle herumliegenden Zauberkugeln an den richtigen Ort zu transportieren und ins Zauberland hineinzuworfen, ohne dass die Kugeln zu Boden fallen? Jedes Kind hält zwei Ecken des Tuchs. Ihr selbst dürft das Zauberland nicht betreten.»



Mögliche Reflexionsfragen

- Wie arbeitet ihr zu zweit zusammen, so dass ihr beim Transport keine Zauberball verliert?
- Was macht ihr, damit die Kugeln durch die Luft fliegen und sicher im Zauberland landen können?



Bemerkungen

Die Lehrperson kann mit der Art und Weise, welche Zauberball sie zur Verfügung stellt und wie sie das Zauberland räumlich anordnet, die Transportwege vorgeben.

2. Beobachten, Begleiten – Erarbeiten, Verknüpfen

Die Teams arbeiten auf unterschiedliche Art und Weise zusammen.



Ansage Lehrperson

«Zeigt den anderen Gruppen, wie ihr die Aufgabe gelöst habt. Probiert die unterschiedlichen Techniken aus.»



Mögliche Reflexionsfragen

- Was braucht es, um die Aufgabe erfolgreich zu lösen?
- Welche Technik hat besonders gut funktioniert?



Ansage Lehrperson

«Überlegt euch nun, wie ihr das Spiel auch noch spielen könnt und probiert es aus.»



Mögliche Reflexionsfragen

- Welche Regeln könntet ihr bei diesem Spiel verändern?
- Könntet ihr auch beim Material etwas verändern?



Bemerkungen

Je nach Alter der Kinder kann diese Lernaufgabe als Wettkampf durchgeführt werden. Vorgeben oder Kinder entscheiden lassen, wie viele Kugeln auf einmal transportiert und geworfen werden dürfen.

3. Auswerten, Abschliessen – Festigen, Nutzen

Zum Schluss erzählen die Kinder einander, auf welche Art und Weise ihnen das Spiel am besten gefallen hat und ob sie gut in der Gruppe zusammenspielen konnten.



Mögliche Reflexionsfragen

- Welche Spielform hat euch am besten gefallen?
- Warum hat das Zusammenspiel bei euch gut funktioniert? Wieso hat das Zusammenspiel nicht gut funktioniert?
- Wozu spielen wir dieses Spiel? Was habt ihr dabei gelernt?



Bemerkungen

Hier können Lehrpersonen auf besonders gute Ideen oder auf gelungene Teamarbeit hinweisen und die Reflexionsfragen in diese Richtung steuern.

Variationen

• Material

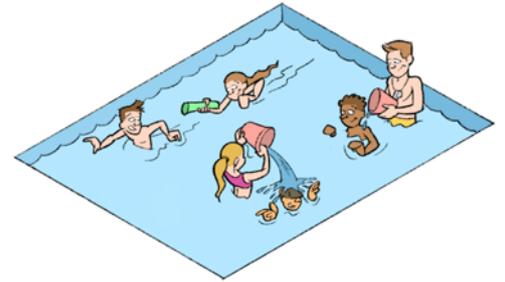
- Alltagsmaterialien: Zeitungsknäuel, Petflaschendeckel; Als Ziel Putzeimer, Schirme, Kartonkisten.
- Naturmaterialien: Tannzapfen, Moos, kleine Äste; Als Ziel: Mit Ästen Zonen markieren, Baumstrünke, Senken usw.

• Erweiterungen

- Das Spiel kann gut auch im Klassenzimmer oder draussen gespielt werden.
- Das Spiel kann zur Erschwerung auch in Vierergruppen gespielt werden.

Bewegen im Wasser: Schlammfangis

In dieser Lernaufgabe spielen die Kinder ein Fangspiel, welches sie spielerisch an das Tauchen heranführt.



Kompetenzstufe

- Die Kinder können kurze Zeit unter Wasser bleiben und dabei ausatmen.

Lernziel: Die Kinder können kurz unter Wasser tauchen.

Material: Lehrschwimmbecken (Hüft/Brust tief), Markierungen für Fänger/-in mit Poolnudelstück, Eimer



1. Neugier wecken, Aktivieren – Aufnehmen, Erkunden

Die Lehrperson initiiert das Fangspiel mit dem Namen Schlammfangis. Bei diesem Fangspiel werden folgende Rollen definiert:

Fänger/innen sind Schlammmonster, welche Kinder fangen und so dreckig machen. Die Schlammmonster werden durch ein Poolnudelstück markiert, welches sie auch gleich zum Fangen (aber nicht schlagen!) einsetzen können. Befreier/innen sind Putzfische, welche durch einen Eimer markiert sind. Sie können mit dem Wasser aus dem Eimer die dreckigen Kinder wieder putzen und so befreien.

Es werden zwei bis drei Schlammmonster und zwei bis drei Putzfische ausgewählt, bevor das Spiel starten kann.



Ansage Lehrperson

«Heute spielen wir ein «Schlammfangis». Die Fänger/innen sind Schlammmonster und machen euch ganz dreckig, wenn sie euch fangen können. Wer vom Schlammmonster gefangen wird, geht zu einem Putzfisch und wird wieder sauber gemacht. Die Putzfische haben dafür einen Eimer voll mit Wasser, welchen sie über die dreckigen Kinder kippen dürfen. Die Putzfische müssen aber immer zuerst fragen, ob das Kind ein wenig oder stark geputzt werden möchte.»



Mögliche Reflexionsfragen

- Wie wurdet ihr von den Putzfischen geputzt?
- Was war für euch angenehm, was nicht?



Bemerkungen

Je nach Klasse spielt die Lehrperson in der ersten Runde den Putzfisch und kann entsprechend mit Eimer und Wasser behutsam umgehen. Wenn die Lehrperson als zusätzlicher Putzfisch agiert, können sich ängstlichere Kinder immer bei der Lehrperson befreien und wissen, dass sie dort nicht zu stark angespritzt werden.

2. Beobachten, Begleiten – Erarbeiten, Verknüpfen

Nun wird das Spiel weiterentwickelt und die Rolle der Befreier/innen bzw. Putzfische fällt weg. Die Kinder finden eine eigene Art sich zu putzen, dafür wird ein Bereich im Lehrschwimmbecken definiert.



Ansage Lehrperson

«Nun müssen wir leider auf die Putzfische verzichten. Ihr könnt euch in dem markierten Bereich selber putzen. Wie ihr euch putzt, könnt ihr selber entscheiden.»



Bemerkungen

Die Lehrperson beobachtet den markierten Bereich zum Befreien und kann die Spielentwicklung dahingehend lenken, dass sich die Kinder mit einer Form von Untertauchen putzen. Dabei soll berücksichtigt werden, dass die Kinder verschiedene Vorerfahrungen im Tauchen mitbringen.



Mögliche Reflexionsfragen

- Wie habt ihr euch, ohne Putzfische, wieder sauber gemacht?
- Wie könntet ihr das auch noch erleichtern oder erschweren?



Bemerkungen

Nur schon mit Wasser angespritzt zu werden, kann für Kinder unangenehm sein. Das Untertauchen ist für einige Kinder eine grosse Wagnissituation. Es wird empfohlen, dass die Lehrperson diesen Lernprozess begleitet. Unter Umständen kann es helfen, wenn dies spielerisch umgesetzt wird.

3. Auswerten, Abschliessen – Festigen, Nutzen

Zum Schluss erzählen die Kinder, wie sie sich befreit haben.



Mögliche Reflexionsfragen

- Wie habt ihr euch geputzt?
- Wie fühlt ihr euch unter Wasser?
- Was hilft euch, dass ihr euch unter Wasser wohl fühlt?



Bemerkungen

Aus dem Gespräch könnte eine neue Fangspielform entwickelt werden, welche die Klasse in der nächsten Lektion wieder spielt. Weiter können aus dem Gespräch weitere Herausforderungen, welche das Tauchen betreffen, abgeleitet werden.

Hinweise

Literatur

- Deutschschweizer Erziehungsdirektoren-Konferenz [D-EDK] (2016). [Lehrplan 21. Bewegung und Sport](#). Luzern: D-EDK.
- Dössegger, A. & Varisco, J. (2010). J+S-Kids. Theoretische Grundlagen. BASPO.
- Ferrari, I., Steinmann, P., Kühnis, J., Herrmann, C., Huber, L., Mathis, R., Lüthy, P., Schmocker, E. & Steiger, S. (2023). Sportpraxis reflektiert. Lernaufgaben in der Grundschule gestalten – aber wie? *SportPraxis*, 64(6), 44-47.
- Ferrari, I., Steinmann, P., Kühnis, J., Gogoll, A., Herrmann, C., Huber, L., Lüthy, P., Mathis, S., Schmocker, E. & Steiger, S. (2024). *Lernaufgaben zur Bewegungsförderung in der Kindheit*. [Lernaufgaben zur Bewegungsförderung in der Kindheit | PHZH](#)
- Gogoll, A. (2022). Handlungsfähigkeit und Kompetenzen im Konzept der pragmatischen Sport-didaktik. In A. Böttcher, S. Meier, A. Poweleit & S. Ruin (Hrsg.), *Schulsport im Spiegel der Zeit(en) – Kontinuitäten und Diskontinuitäten im sportdidaktischen Diskurs* (S. 87–104). Meyer & Meyer.
- Pfitzner, M. (2018). Lernaufgaben im kompetenzförderlichen Sportunterricht. Theoretische Grundlagen und empirische Befunde. Springer VS.
- Pfitzner, M. & Aschenbrock, H. (2013). Aufgabenkultur. Voraussetzungen und Merkmale eines kompetenzorientierten Unterrichts. *Sportpädagogik*, 37(5), 2-6.
- Reusser, K. (2014). Kompetenzorientierung als Leitbegriff der Didaktik. *Beiträge zur Lehrerinnen- und Lehrerbildung*, 32(3), 325–339.
- Seiler, S., Ferrari, I. & Messmer, R. (2016). Aufgaben im Sportunterricht: kompetenzorientierte Aufgaben für den Sportunterricht auf der Sekundarstufe I und II. *Sportunterricht*, 65(11), 322-327.
- Zimmer, R. (2020). *Handbuch Bewegungserziehung. Grundlagen für Ausbildung und pädagogische Praxis* (26. ed.). Freiburg im Breisgau: Herder.

Herzlichen
Dank

den Kindern und Lehrpersonen des Kindergartens Rigi und der Primarschulklasse der Schule Sonnegg in Goldau (SZ) für das engagierte Mitwirken bei den Videoaufnahmen.

Am Projekt **Lernaufgaben zur Förderung der Bewegungs- und Sportkompetenzen im Zyklus 1** wirkten folgende Partnerinstitutionen mit:

- [PH Zürich](#)
- [PH Schwyz](#)
- [Eidgenössische Hochschule für Sport Magglingen EHSM](#)
- [PH Thurgau](#)
- [PluSport](#)
- [Gesundheitsförderung Schweiz](#)

Partner



Impressum

Herausgeber: Bundesamt für Sport BASPO, 2532 Magglingen

Autorinnenteam: Jürgen Kühnis, Patricia Steinmann, Ilaria Ferrari, Eliane Schmocker, Luzia Huber, Pascale Lüthy, Raphaël Mathis, Susanne Steiger

Redaktion: mobilesport.ch

Illustrationen: Luzi Etter

Videos: Lernmedien BASPO

Layout: Franziska Küffer, BASPO