



Sporttheoretische und sportdidaktische Grundlagen



Broschüre 1 auf einen Blick

**Sporterziehung
verstehen**



**Sport
unterrichten**

Die Broschüre 1 von Band 4 enthält theoretische und pädagogisch-didaktische Grundlagen für einen sinngeliteten, handlungsorientierten Sportunterricht.

Im 1. Teil «Verstehen» geht es um Hintergründe und Zusammenhänge.

Im 2. Teil «Unterrichten» folgen Grundlagen für die Praxis.

Schwerpunkte 4.–6. Schuljahr: → Vgl. 3. Umschlagsseite, am Schluss dieser Broschüre.

Broschüren 1 in den Stufenbänden 2–6

In der Broschüre 1 von Band 1 sind die sporttheoretischen und sportdidaktischen Grundlagen beschrieben. In den Broschüren 1 der Bände 2–6 werden diese Grundlagen stufenspezifisch umgesetzt. Viele Lehrpersonen benützen nur ihren Stufenband (z.B. für die 4. Klasse Band 4). Deshalb werden wesentliche Aspekte in den einzelnen Stufenbänden bzw. Broschüren 1 wiederholt. Die Struktur aller Broschüren 1 in den Stufenbänden ist gleich.

- 1 Sinn und Bedeutung der Bewegungserziehung
- 2 Grundlagen aus Bezugswissenschaften
- 3 Lernen und Lehren
- 4 Planen
- 5 Durchführen
- 6 Auswerten



Vorschule

- 1 Sinn und Bedeutung der Bewegungs- und Sporterziehung
- 2 Grundlagen aus Bezugswissenschaften
- 3 Lernen und Lehren
- 4 Planen
- 5 Durchführen
- 6 Auswerten



1.–4. Schuljahr

- 1 Sinn und Bedeutung der Sporterziehung
- 2 Grundlagen aus Bezugswissenschaften
- 3 Lernen und Lehren
- 4 Sportunterricht planen
- 5 Sportunterricht durchführen
- 6 Sportunterricht auswerten



4.–6. Schuljahr

- 1 Sinn und Bedeutung der Bewegungs- und Sporterziehung
- 2 Grundlagen aus Bezugswissenschaften
- 3 Lernen und Lehren
- 4 Planen
- 5 Durchführen
- 6 Auswerten



6.–9. Schuljahr

- 1 Sinn und Bedeutung der Bewegungs- und Sporterziehung
- 2 Grundlagen aus Bezugswissenschaften
- 3 Lernen und Lehren
- 4 Planen
- 5 Durchführen
- 6 Auswerten



10.–13. Schuljahr

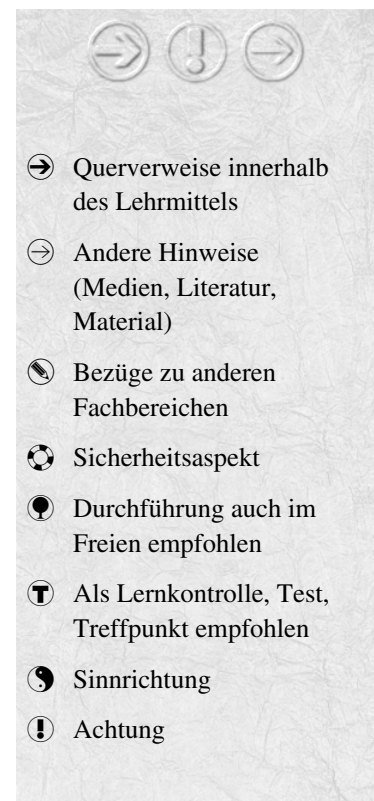
- 6 Schüler-Sportheft



Sportheft

Inhaltsverzeichnis

1 Sinn und Bedeutung der Sporterziehung	
1.1 Körper-, Bewegungs- und Sporterfahrungen	2
1.2 Sinnrichtungen	3
2 Grundlagen aus Bezugswissenschaften	
2.1 Aspekte der Entwicklungspsychologie	5
2.2 Aspekte der Bewegungs- und Trainingslehre	6
3 Lernen und Lehren	
3.1 Lernen ermöglichen und fördern	7
3.2 Lehr- und Lernformen	9
3.3 Unterrichten <i>und</i> Erziehen	10
3.4 Pädagogische und didaktische Prinzipien	11
4 Sportunterricht planen	
4.1 Planen – Durchführen – Auswerten	12
4.2 Planungsfragen	13
4.3 Planungsgrundlagen	13
5 Sportunterricht durchführen	
5.1 Das Lernen gestalten	14
5.2 Lernaufgaben stellen	16
5.3 Das Lernen unterstützen und organisieren	17
6 Sportunterricht auswerten	
6.1 Lernergebnisse ermitteln und beurteilen	18
6.2 Tests – Beurteilung (Bericht, Note ...) – Sportheft	19
Verwendete und weiterführende Literatur	20



1 Sinn und Bedeutung der Sporterziehung

1.1 Körper-, Bewegungs- und Sporterfahrungen

Kinder im Alter von 10 bis 12 Jahren haben ein ausgeprägtes Bewegungsbedürfnis. Spiel und Sport sind im Allgemeinen beliebt und wichtig. Die *Bewegungs-* bzw. *Sporterziehung* trägt zur Entfaltung der jungen Menschen mit ihren körperlichen, emotionalen, kognitiven und sozialen Fähigkeiten bei. Sie ermöglicht reiche Körper-, Bewegungs- und Sporterfahrungen und bietet Gelegenheit zum gemeinsamen, verantwortungsvollen Handeln. Die Schülerinnen und Schüler sollen einen bewegungsintensiven, interessanten, vielseitigen und lernreichen Unterricht erleben, der pädagogisch begründet ist und gesundheitlichen Aspekten gerecht wird.

Körpererfahrungen

Körpererfahrungen entwickeln das Körperbewusstsein. Beispiele dafür sind: das Erleben von Erschöpfung und Erholung nach einem Waldlauf, das Spüren von muskulärer Spannung und Entspannung bei gymnastischen Übungen oder das Erleben von Gelingen und Misslingen bei Bewegungsaufgaben. Es geht darum, den eigenen Körper und seine Möglichkeiten kennen und schätzen zu lernen sowie einen verantwortungsbewussten Umgang mit ihm anzustreben. Körpererfahrungen sind wichtig, um ein positives Körper- und Selbstwertgefühl aufzubauen.

➔ Beziehung zum eigenen Körper: Vgl. Bro 2/4, S. 3

Bewegungserfahrungen

Bewegungserfahrungen sind die Grundlage für einen geschickten Einsatz des Körpers. Beispielsweise können Rollerfahrten einen Sturz im Alltag verhindern oder Bewegungserfahrungen im Wasser sind Voraussetzung dafür, dass sich jemand in diesem Element wohl fühlt und sich ökonomisch fortbewegen lernt. Vielfältige Bewegungsaufgaben ergeben ein breites Spektrum von Bewegungserfahrungen und ein reiches Bewegungsrepertoire. Dadurch können sportliche Techniken einfacher gelernt werden.

➔ Fähigkeitsorientierter Sportunterricht: Vgl. Bro 1/4, S. 6

Sporterfahrungen

Sporterfahrungen erweitern die Handlungsmöglichkeiten in Team-, Partner- und Individualsportarten und befähigen zum selbständigen, verantwortungsbewussten Sporttreiben. Wenn der Schulsport als sinnvolle Aktivität erlebt und erkannt wird, kann er eine Brücke zum ausserschulischen Sport schlagen und zu einem Sporttreiben über die obligatorische Schulzeit hinaus führen.

➔ Sinn und Bedeutung der Körper-, Bewegungs- und Sporterziehung: Vgl. Bro 1/1, S. 2 ff.

Im 4. bis 6. Schuljahr werden die Bewegungserfahrungen der Unterstufe vertieft, mit wesentlichen Körpererfahrungen verbunden und zunehmend mit Sporterfahrungen bereichert. Im Alter von 10 bis 12 Jahren lernen die Schülerinnen und Schüler neue Bewegungen besonders schnell.

1.2 Sinnrichtungen

Die Sportwissenschaft kennt zahlreiche Ansätze, mit denen versucht wird, die Vielschichtigkeit des sportlichen Handelns zu ordnen. Im untenstehenden Modell werden sechs Sinnrichtungen unterschieden, die für Schülerinnen und Schüler beim Bewegen, Spielen und Sporttreiben von Bedeutung sind. Wenn es der Lehrperson bei der Gestaltung des Unterrichts gelingt, immer wieder alle diese Sinnrichtungen zur Geltung zu bringen, werden den Schülerinnen und Schülern Erfahrungen und Erlebnisse ermöglicht, die zu ihrer Entwicklung beitragen und bei vielen zu einem überdauernden Interesse an der Bewegung führen.

➔ Sinnrichtungen:
Vgl. Bro 1/1, S. 6 ff.



Sportunterricht ist so zu gestalten, dass für alle Beteiligten immer wieder verschiedene Sinnrichtungen akzentuiert werden. Die Realisierung erfordert einen überlegt geplanten, ausgewogenen Sportunterricht, der es den Schülerinnen und Schülern ermöglicht, sich persönlich angesprochen zu fühlen und Sport als sinnvoll zu erleben.

Sich wohl und gesund fühlen

Bewegung, Spiel und Sport soll als etwas Bereicherndes erfahren werden. Kinder wollen ihr Bewegungsbedürfnis ausleben. Dabei fühlen sie sich zufrieden und wohl. Beispiele:

- Den Schülerinnen und Schülern eine «Bewegte Schule» ermöglichen und sie in die Planung des Unterrichts einbeziehen.
- In sich hineinhören und fühlen, wie das eigene Herz schlägt.

Erfahren und entdecken

Kinder haben das Bedürfnis, ihre Umwelt zu erkunden und Neues zu lernen. Als Lehrperson die Neugier und den Lernwillen auf kindgerechte Art ansprechen, ist eine herausfordernde Aufgabe. Beispiele:

- Beim Schaukeln Fliehkraft und Schwerelosigkeit erleben.
- Sich auf verschiedene Arten auf dem Rollbrett fortbewegen.

Gestalten und darstellen

Schülerinnen und Schüler beobachten genau. Sie können Bewegungen in harmonischer Form ausführen, Empfindungen durch Bewegungen ausdrücken und Stimmungen darstellen. Beispiele:

- Die Sprintbewegung ästhetisch gestalten.
- Den Wind mit Bewegungen darstellen.

Üben und leisten

Kinder leisten gerne und wollen etwas können. Sie brauchen Gelegenheiten, Bewegungsabläufe zu erwerben und anzuwenden. Sie sollen sich Ziele setzen und so ihre persönliche Leistungsfähigkeit erfahren. Beispiele:

- Die persönliche Leistung beim Werfen des Balles verbessern.
- Sich vornehmen, bis in 3 Wochen mit 3 Bällen 10-mal zu jonglieren.

Herausfordern und wetteifern

Attraktive Aufgabenstellungen sind reizvoll. Sich mit anderen messen ist spannend und herausfordernd, wenn es ungewiss ist, wie der Wettkampf ausgeht. Dieser erfordert klare Regeln und faire Bedingungen. Durch das Wett-eifern lernen die Kinder, mit Sieg und Niederlage umzugehen. Beispiele:

- Zum ersten Mal einen Salto vom Minitrampolin versuchen.
- In einem Spieltournament möglichst viele Punkte erzielen.

Dabei sein und dazugehören

Alle möchten in der Gruppe und in der Klasse sozialen Anschluss finden und gemeinsame Aktivitäten erleben. Das gemeinsame Lösen von Bewegungsaufgaben verlangt Zusammenarbeit. Diese muss von vielen erst gelernt werden. Beispiele:

- Gemeinsam eine Fahrradtour erleben.
- Einander beim Turnen an Geräten gegenseitig helfen und sichern.



➔ Bewegte Schule:
Vgl. Bro 7/4, S. 4 ff.



2 Grundlagen aus Bezugswissenschaften

2.1 Aspekte der Entwicklungspsychologie

Lebenssituation

Die Kinder im Alter von 10 bis 12 Jahren befinden sich aus entwicklungspsychologischer Sicht im späten Schulkindalter noch vor der Pubertät. Dieser Lebensabschnitt zeichnet sich durch ein psychisches und physisches *Gleichgewicht* aus. Die meisten Kinder sind unbefangen, lernwillig und selbstsicher. Gerne zeigen sie ihr Können und ihre Werke. Auffällig ist der ausgeprägte Gerechtigkeitssinn und das beginnende Interesse an sozialen Regeln. ERIKSON (1973) beschreibt das Motto dieses Lebensabschnitts mit «Ich bin, was ich lerne». Die Pubeszenz, die erste Phase der Pubertät, beginnt bei den Mädchen mit 11/12, bei den Knaben mit 12/13 Jahren. In dieser augenfälligen Wachstumsphase weicht die Souveränität der Kinder einer Aufbruchstimmung. Sie suchen Halt, Verständnis, Übereinstimmung, Zugehörigkeit und Eingebundensein. Diese Art der Zuwendung finden sie häufig unter Gleichaltrigen und Gleichgesinnten («peergroup»).

Die Rolle der Lehrperson

Nach BAAKE (1993) bieten sich Möglichkeiten, die Heranwachsenden in ihrer Entwicklung zu unterstützen, indem ihre *Grundbedürfnisse* respektiert werden. Diese sind:

- das Bedürfnis nach Liebe und Geborgenheit,
- das Bedürfnis nach neuen Erfahrungen,
- das Bedürfnis nach Lob und Anerkennung,
- das Bedürfnis nach Verantwortung und Selbständigkeit und
- das Bedürfnis nach Übersicht und Zusammenhalt.

Bestes Lernalter

Die Altersstufe von 10 Jahren bis zum Beginn der Pubertät gilt als bestes Lernalter. Die ausgesprochene Beobachtungsgabe der Kinder ermöglicht ein *Lernen auf Antrieb*. Das Gleichgewichtsorgan und der Bewegungssinn (Fähigkeit, Muskelspannungen und Stellungen des Körpers wahrzunehmen) sind schon sehr gut ausgereift. Dies kann zu einer *katzenhaften Gewandtheit* führen. Jetzt ist es möglich, komplexe Bewegungsabläufe zu lernen.

Die Kinder haben ein *ausgeprägtes Bewegungsbedürfnis*, das im Sportunterricht, aber auch im Klassenzimmer und in den Pausen zu berücksichtigen ist. Die meisten sind mutig, einsatzbereit, lernwillig und *wollen* sich mit anderen messen. Die psychische Reife erlaubt den Einstieg in schulgerechte Formen der Sportspiele. *Konsequenzen* für den Sportunterricht sind:

- Die Lernbereitschaft ausnützen und die Leistungsfreude erhalten.
- Die koordinativen Fähigkeiten entwickeln und fördern.
- Grundlegende Sporttechniken vermitteln.
- Beim Wettfeiern faire und gerechte Bedingungen schaffen.
- Durch Rituale und klare, einsichtige Regeln die Klassenführung erleichtern.
- Anschaulich und ohne lange Erklärungen instruieren.
- Die Selbständigkeit und das Verantwortungsbewusstsein fördern.

➔ Aspekte der Entwicklungspsychologie und anderer Bezugswissenschaften: Vgl. Bro 1/1, S. 16 ff.



➔ Bewegte Schule: Vgl. Bro 7/4, S. 4 ff. und Bro 7/1, S. 2 ff.

2.2 Aspekte der Bewegungs- und Trainingslehre

Im Unterricht sollen koordinative, konditionelle, soziale Fähigkeiten (Kommunikations-, Kooperationsfähigkeit ...), emotionale Kräfte (Mut, Leistungsbereitschaft ...) und kognitive Leistungen (Wahrnehmungs-, Merkfähigkeit ...) gefördert werden. Die Entwicklung dieser Fähigkeiten soll durch die Auseinandersetzung mit verschiedenen Grundbewegungen (z.B. Laufen, Springen, Werfen, Hangen ...) angestrebt werden, weil diese dem Kind und seinen Bedürfnissen (z.B. Bewegungslust) entsprechen. Bei der Vermittlung genormter Sportarten ist Vielfalt wichtiger als einseitige Vertiefung.

➔ Koordinative und konditionelle Fähigkeiten:

Vgl. Bro 2/4, S. 10 f.

Bedeutung der koordinativen Fähigkeiten

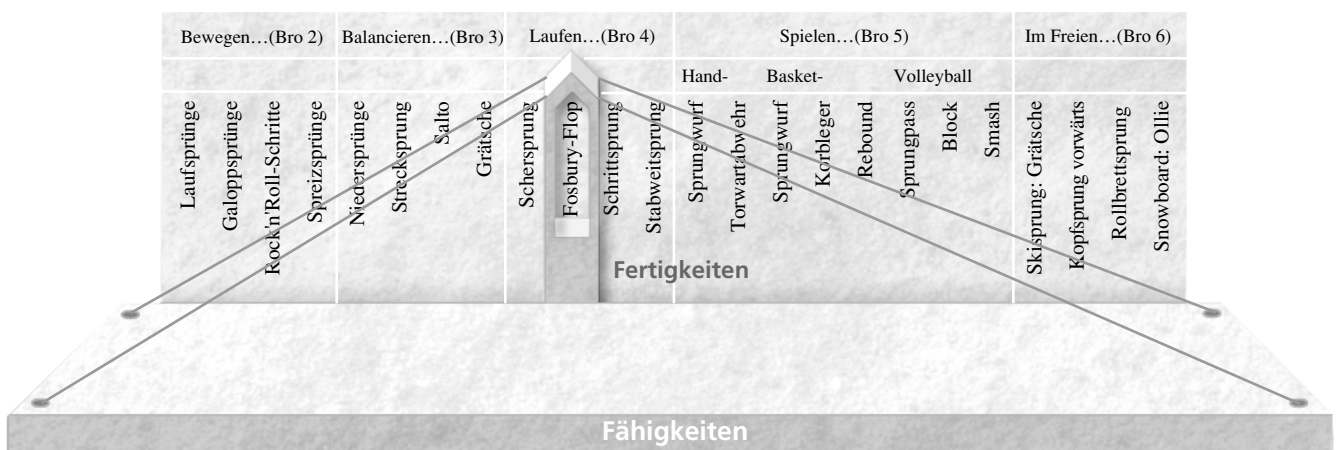
Im 4. bis 6. Schuljahr ist es besonders wichtig, die koordinativen Fähigkeiten zu fördern. Sie bilden eine wichtige Voraussetzung für das Erlernen von Fertigkeiten (z.B. Flop im Hochsprung). Gleichzeitig führt das Erlernen motorischer Fertigkeiten auch zu einer Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten («Fähigkeitsorientierter Fertigkeitserwerb»: HOTZ, 1988, S. 11). Die koordinativen Fähigkeiten sind im Weiteren als Grundlage der Motorik die Bedingung für die Entwicklung des Nervensystems und somit auch für das Erlernen neuer Bewegungen. «Ohne den inneren Drang nach motorischen und sensorischen Erfahrungen und damit nach immer besserer Reizverarbeitung könnte kein Mensch die Funktion seines Gehirns entwickeln und die Kontrolle über seinen Körper aufbauen» (AYRES, 1992, S. 193). Der auf die koordinativen Fähigkeiten hin orientierte Unterricht ermöglicht den Aufbau eines breiten Bewegungsrepertoires. Dieser Bewegungsschatz ist die beste Grundlage, um bekannte und beliebte Sportarten zu erlernen. Im 4. bis 6. Schuljahr werden verschiedene sportliche Fertigkeiten auf der breiten Basis vielfältig erlebter Grundbewegungen erworben (vgl. «Pyramide» unten).

➔ Bewegungen lernen: Vgl.

Bro 1/4, S. 8; Lernaufgaben

stellen: Vgl. Bro 1/4, S. 16

Fähigkeiten bilden die Basis für den Erwerb von Fertigkeiten (aufgezeigt am Beispiel *Fosbury-Flop*)



Aufbau von Fähigkeiten (koordinative, konditionelle ...) durch Grundbewegungen (Laufen, Hüpfen, Springen ...) z.B. Seilspringen, Gummitwist, Himmel und Hölle usw.

3 Lernen und Lehren

3.1 Lernen ermöglichen und fördern

Lernen

Kinder sind neugierig und lernen Bewegungen vor allem durch *Nachahmung*. Dabei lösen sie auftretende Probleme durch *Versuch und Irrtum* und verbessern dadurch ihr Bewegungsverhalten. Dabei spielen auch *Einsichten und Überlegungen* eine grosse Rolle.

Neben einer angenehmen Lernatmosphäre ist die *Lernbereitschaft*, welche bei Kindern dieser Stufe meistens gross ist, die wichtigste Voraussetzung für das Lernen. Am Anfang eines Lernprozesses steht ein Problem, eine Erfahrung oder ein Erlebnis. Die Aufgabe der Lehrperson besteht darin, Situationen bereitzustellen, die den Lernenden ein aktives Erleben, Erproben und Erforschen ermöglichen und zu einem bewussten Erleben von Differenzen zwischen Absicht und Resultat führen.

Um den Lernprozess wirksam zu unterstützen sind lobende Worte, kompetente Rückmeldungen und evtl. unterstützende Massnahmen der Lehrperson (z.B. Lernhilfen) wichtig. Lehrenden fällt dies leichter, wenn sie selber über umfassende Körper-, Bewegungs- und Sporterfahrungen verfügen.

Von der Aussen- zur Innensicht

Für Lehrpersonen sind die Bewegungshandlungen der Schülerinnen und Schüler sichtbar (Aussensicht). Bei den Lernenden erfolgen vor, während und nach der Bewegungsausführung komplexe Vorgänge (Innensicht). Diese sind von aussen nur bedingt beobachtbar. Sie enthalten:

- *Motivationsprozesse*: Einstellung, Erwartung...
- *Gefühlsprozesse*: Problemerkennung, Verknüpfung mit Vorerfahrungen...
- *Wahrnehmungsprozesse*: Aufmerksamkeitslenkung, Konzentration...
- *Denkprozesse*: Gedankliche Probehandlung, Entscheidung...
- *Bewegungsprozesse*: Energiebereitstellung, Muskelsteuerung...
- *Beurteilungsprozesse*: Gedankliche Beurteilung, emotionale Bewertung...

Um effiziente Lernmassnahmen ergreifen zu können, müssen Lehrende und Lernende die Innen- und Aussensicht immer wieder thematisieren und miteinander vergleichen. Wenn es ihnen gelingt, die Aufmerksamkeit auf den Bewegungsablauf zu lenken und ihr Handeln durch Einsicht zu steuern, so ist der Lernerfolg gross.

Konsequenzen für die Lehrperson

- Herausfordernde Lernaufgaben stellen und Lernhilfen anbieten.
- Zu gedanklicher Auseinandersetzung anregen und anleiten.
- Den Lernprozess als etwas Individuelles anerkennen und begleiten.
- Bewegungsabläufe beobachten und dabei das Wesentliche fokussieren.
- Bewegungsabläufe beurteilen, d.h. den Ist- und Sollzustand vergleichen, und die Ursachen des Erfolgs oder Misslingens bestimmen.
- Beraten, loben, ermuntern, die Innen- und die Aussensicht vergleichen.

➔ Lernen und Lehren:
Vgl. Bro 1/1, S. 46 ff.



Bewegungen lernen

Beim Lernen von Bewegungen können drei Phasen unterschieden werden: Erwerben – Anwenden – Gestalten (HOTZ, 1997). Die Übergänge sind fließend.

Das «E–A–G–Modell» ist am Anfang und am Ende breit und offen. Dies soll verdeutlichen, dass der Spielraum für eigene, individuelle Bewegungen der Lernenden in den Phasen des *Erwerbens* und *Gestaltens* gross ist. Beim *Anwenden* geht es um die Stabilisierung einer klar definierten Bewegung (Fertigkeit, Technik). Hier ist der Handlungsspielraum eingeschränkt.



Erwerben – Voraussetzungen schaffen

In der ersten Lernphase werden Bewegungserfahrungen gesammelt (z.B. Wurferfahrungen durch Wurfspiele und Zielwürfe mit verschiedenen Gegenständen). Dabei haben das Erproben und Erkunden grosse Bedeutung. Daraus entwickelt sich ein *Körper- und Bewegungsgefühl* für die entsprechende Bewegung. Für das Lernen eines Bewegungsablaufs ist das Visualisieren (Vorzeigen, Reihenbild...) und Erklären wichtig. Mit gezielten Lernaufgaben erwerben die Schülerinnen und Schüler das *Wesentliche* einer Fertigkeit (z.B. die richtige Armbewegung beim Werfen). Solche Bewegungen werden möglichst *ganzheitlich* und – wenn nötig – unter lernerleichternden Bedingungen (z.B. langsam und mit wenig Krafteinsatz werfen) erworben. Die Lehrperson arrangiert Lernsituationen, die herausfordern und motivieren.



Anwenden – Vielfalt ermöglichen

Die erworbenen Bewegungen werden durch Üben unter veränderten Bedingungen gefestigt. Durch *Variation* und *Kombination* verbessert sich die *Bewegungsvorstellung* und die Bewegungsqualität. Fertigkeiten werden bezüglich *Raum* (z.B. Wurf mit und ohne Anlauf), *Zeit* (z.B. Zeitlupenwurf) und *Dynamik* (Weit- bzw. Zielwurf) variiert und mit anderen Bewegungen kombiniert. Die Lehrperson schafft vielfältige Übungssituationen.



Gestalten – Kreativität fördern

In der dritten Lernphase wird eine harmonische und ökonomische Bewegung angestrebt. Die Lernenden setzen sich mit erschweren und ungewohnten Bedingungen auseinander und werden dadurch befähigt, eine Bewegung in verschiedenen Situationen erfolgreich einzusetzen (z.B. Wurf im Handballspiel). Die Lehrperson betreut und regt an.

Konsequenzen für den Sportunterricht

Auf der Mittelstufe der Primarschule stehen das Erwerben und Anwenden im Zentrum. Ein Bewegungsablauf ist oft schnell erworben. Da noch keine ausreichende Stabilität vorhanden ist, geht das Bewegungskönnen ohne entsprechendes Üben aber auch schnell wieder verloren.

➔ Bewegungslernen:
Vgl. Bro 1/1, S. 48 ff.

3.2 Lehr- und Lernformen

Fremd-, mit- und selbstbestimmtes Handeln

Lernende können fremd-, mit- und selbstbestimmt handeln. Zwei wichtige Anliegen beim Unterrichten bestehen darin, den Schülerinnen und Schülern zunehmend mehr Mit- und Selbstverantwortung zu übertragen und als Lehrperson im Wechselspiel der Lernformen im Gleichgewicht zu bleiben.

➔ Fremd-, mit- und selbstbestimmtes Handeln:
Vgl. Bro 1/1, S. 54 f.



	fremdbestimmt	mitbestimmt	selbstbestimmt
Grundidee	Vermittelndes Lehren und geführtes Lernen: Die Lehrenden bestimmen, führen und lenken das Lernen.	Gemeinsames Lehren und Lernen: Die Lehrperson und/oder die Lernenden gestalten den Lernprozess gemeinsam.	Selbständiges Lernen und begleitendes Lehren: Die Lernenden bestimmen ihr Lernen individuell und selbständig.
Pädagogische Prinzipien	<ul style="list-style-type: none"> • Als Lehrende führen und als Lernende geführt werden • Sich als Lernender anpassen und einfügen • Vom Älteren und Erfahreneren profitieren 	<ul style="list-style-type: none"> • Das Eigene partnerschaftlich in den Dienst der Gemeinschaft stellen • Sich in eine Gemeinschaft eingliedern und verantwortungsbewusst handeln 	<ul style="list-style-type: none"> • Selbständigkeit erfahren und lernen • Für das eigene Handeln Verantwortung übernehmen • Individualität entfalten
Unterrichten als Kunst, ...	<p>... in den Vordergrund zu treten: Erklärend, darstellend, vorzeigend der Sache ihre Bedeutung geben. Präsent und glaubwürdig vertreten, was wichtig ist.</p> <p>... aus dem Kreis hervortreten: Bestimmend, fordernd, kontrollierend der Aufgabe ihre Bedeutung geben. Verbindlich und zuversichtlich verlangen, was geleistet werden muss.</p>	<p>... in den Kreis zu treten: Teilnehmend, aufnehmend, mitteilend der Klasse oder Gruppe ihre Bedeutung geben. Befreiend und schützend miterleben, was in der Gemeinschaft geschieht.</p>	<p>... in den Hintergrund zu treten: Betrachtend, begleitend, ermunternd dem Menschen seine Bedeutung geben. Genau beobachten, was der Lernende leistet und lernt. Zurückhaltend begleiten und werten.</p>
Als Lehrperson	... anleiten/führen	... begleiten	... beraten
Methodische Möglichkeiten	<ul style="list-style-type: none"> • Erklären – Anleiten • Instruieren • Vorzeigen – Nachmachen 	<ul style="list-style-type: none"> • Aushandeln – Vereinbaren • Partner- und Gruppenarbeiten • Projektartiger Unterricht 	<ul style="list-style-type: none"> • Entdecken – Ausprobieren • Problemlösen • Werkstattunterricht
Praktische Beispiele aus der Sicht der Lehrperson	<ul style="list-style-type: none"> • Die Bewegungsmerkmale des <i>Fosbury-Flops</i> erklären • Einen Volkstanz vorzeigen • Geräte aufstellen lassen • Eine neue, schwierige Bewegung, z.B. den Sturzhang an den Ringen, im Klassenverband aufbauen 	<ul style="list-style-type: none"> • Eine Gruppe erweitert eine instruierte Bewegungsfolge und zeigt sie nachher der Klasse. • Eine Halbklassengruppe organisiert selbständig ein Spiel. • Mit den Schülerinnen und Schülern den Quartalsplan besprechen und fixieren 	<ul style="list-style-type: none"> • Bei der Erfahrungswerkstatt «Balancieren» oder bei der Übungswerkstatt «Basketballtechnik» bestimmt der Lernende, welche Stationen er bearbeitet. • Jede Schülerin versucht, ihr individuell gestecktes Lernziel zu erreichen.

Drei unterschiedliche, sich ergänzende didaktische Konzepte des Lernens und Lehrens
(in Anlehnung an SCHÜPBACH, 1995, WANZENRIED, 1994).

3.3 Unterrichten *und* Erziehen

Unterrichten und Erziehen umfassen das Zusammenspiel von ungeplantem und von zielbewusst geplantem Handeln. Spontan lässt sich die Lehrperson auf erzieherisch bedeutsame Situationen (Konflikte, Passivität, Kritik...) ein. Absichtlich werden Situationen und Interventionen gestaltet, um bestimmte Erziehungsziele zu erreichen. Das richtige Mass in diesem Zusammenspiel zu finden, ist Aufgabe und Herausforderung zugleich.

Ein wichtiges Ziel ist es, lebensbejahende, gemeinschaftsfähige Persönlichkeiten in ihrer Entwicklung zu unterstützen. Dazu muss das Bewusstsein geweckt werden, nicht nur Verantwortung für sich selbst, sondern auch für Mitmenschen und die Natur zu übernehmen und entsprechend zu handeln.

➔ Probleme im Sportunterricht: Vgl. Bro 1/1, S. 59 f.

Wodurch wirkt Unterricht erzieherisch?

Durch die Lehrperson

- Persönlichkeit
- Führungsverhalten
- Haltungen und Werte
- Vorbild
- ...

Durch die Beziehung zum Kind

- Respekt, Akzeptanz, Echtheit
- Wertschätzung
- Einfühlungsvermögen
- Ermutigung
- Beachtung von Interessen und Bedürfnissen der Lernenden
- ...

Durch Verbindlichkeiten und Regelungen

- Rahmenbedingungen
- Aushandeln von sozialen Regeln
- Grenzen setzen
- Umgang mit Konflikten
- ...

Durch die Sozialformen

- Wahl der Sozialform (Einzel-, Partner-, Gruppen-, Klassenunterricht)
- Gruppendynamik
- Kommunikation
- Zusammenarbeit
- ...

Durch Leistungsforderungen

- Individuell abgestimmte Zielsetzungen
- Klarheit und Transparenz der Forderungen
- Gestaltung von Lernkontrollen
- Unterstützung der Selbstbeurteilung
- ...

Durch die Vermittlung von Werten und Haltungen

- Aufklären statt moralisieren
- Respektieren der Persönlichkeit der Lernenden
- Beachten der Verstehens-, Gefühls- und Handlungsebene
- ...

Koedukativer Sportunterricht

Koedukation ist von der Vorschule bis etwa zum 6. Schuljahr üblich. Untersuchungen zeigen, dass die Mädchen im geschlechtergemischten Unterricht oft benachteiligt werden. In geschlechtergetrennten Klassen werden ihre Interessen besser berücksichtigt und ihre Fähigkeiten angemessener entfaltet. Sie sind interessierter und beteiligen sich intensiver am Unterricht. Darum sollte die Lehrperson bewusst darauf achten, den Mädchen die ihnen zustehende Aufmerksamkeit zu schenken. Anregungen für die Praxis:

- Knaben und Mädchen werden während einer Sportlektion pro Woche getrennt unterrichtet, um die entsprechenden Interessen zu wahren.
- Immer wieder Unterrichtssequenzen schaffen, in denen Mädchen und Knaben getrennt spielen oder an einem (evtl. verschiedenen) Inhalt arbeiten.
- Bei der Unterrichtsplanung bewusst auf die Meinungen, Anliegen und Wünsche der Mädchen achten.
- Beim Beurteilen die Bewegungsausführung ausreichend gewichten.

➔ Gründe für und gegen koedukativen Sportunterricht: Vgl. Bro 1/1, S. 20 f.

➔ Sportunterricht auswerten: Vgl. Bro 1/4, S. 18 f.

3.4 Pädagogische und didaktische Prinzipien

Der Sportunterricht soll die Schülerinnen und Schüler zur Handlungsfähigkeit im Umgang mit Bewegung, Spiel und Sport führen. Auf dem Weg dazu orientieren wir uns an den pädagogisch-didaktischen Prinzipien *ganzheitlich*, *partnerschaftlich* und *selbständig*.



Im Sportunterricht darf es nicht nur ums Bewegen gehen. Ein ganzheitlicher Unterricht ermöglicht Handlungszusammenhänge, die dazu führen, dass die Schülerinnen und Schüler Bewegungs-, Körper- und Sporterfahrungen als sinnvoll erleben. Es ist wichtig, dass sie immer wieder attraktive und vor allem vielseitige Lernaufgaben bewältigen können, die sie in geistiger, gefühlsmässiger und körperlicher Hinsicht herausfordern und fördern.

Didaktische Konsequenzen

- Lernen mit allen Sinnen.
- Die verschiedenen Lerntypen ansprechen.
- Bewegungen möglichst als Ganzes erproben und üben lassen.
- Bewegungsverwandtschaften suchen und nutzen.
- Projekte planen, durchführen und auswerten.
- Fächerübergreifend unterrichten.

Praktische Beispiele:

- Das Fahrrad als Sportgerät und Verkehrsmittel (vgl. Bro 6/4, S. 14/15 und Bro 7/4, S. 10/11)
- Laufen erleben (vgl. Bro 4/4, S. 15)
- Fairplay (vgl. Bro 5/4, S. 21)

Bewegung, Spiel und Sport bieten in hohem Masse die Möglichkeit zur Gemeinschaftsbildung. Alle am Unterricht Beteiligten sollen partnerschaftlich dazu beitragen, den gemeinsamen Lebensabschnitt durch Absprachen und Regeln angenehm zu gestalten (Motto: Schule ist ein Stück Leben, das es zu gestalten gilt). Dies bedingt, dass Lehrpersonen nicht nur fremd-, sondern auch mitbestimmtes Handeln ermöglichen.

Didaktische Konsequenzen

- Den Unterricht immer wieder gemeinsam planen, durchführen und auswerten.
- Lernpartnerschaften bilden.
- Helfen und Sichern lernen.
- Mit und ohne Schiedsrichter fair spielen.
- Gemeinsam Abmachungen und Regeln festlegen.

Praktische Beispiele:

- Sportanlässe und Feste (vgl. Bro 7/4, S. 12 ff.)
- Kooperieren (vgl. Bro 3/4, S. 24 ff.)
- Projektartiger Unterricht (vgl. Bro 7/4, S. 9 ff.)
- Rückenmalerei (vgl. Bro 2/4, S. 24)

Wenn Schülerinnen und Schüler zu einem selbständigen und selbstbestimmten sportlichen Handeln hingeführt werden sollen, so muss der Unterricht einen zunehmenden Grad an Selbständigkeit ermöglichen. Damit ist Handeln gemeint, das nicht gänzlich vorstrukturiert ist. Selbständiges Handeln braucht Freiräume, in denen eigene Pläne geschmiedet, erprobt und ausgewertet werden können. Dies bedeutet, dass die Lernenden mit der Zeit in der Lage sein müssen, Eigenverantwortung für ihr Lernen zu übernehmen.

Didaktische Konsequenzen

- Freiräume gewähren, begründete Grenzen setzen und diese konsequent einhalten.
- Den Lernenden Verantwortung übertragen.
- Den Lernenden eigene Zielsetzungen und Lernstrategien zugestehen.
- «Hilf mir, es selbst zu tun» (MONTESSORI).

Praktische Beispiele:

- Differenzieren beim Geräteturnen (vgl. Bro 3/4, S. 30)
- Jonglieren mit 3 Bällen (vgl. Bro 5/4, S. 59)
- 24-Stunden-Triathlon (vgl. Bro 4/4, S. 35)

4 Sportunterricht planen

4.1 Planen – Durchführen – Auswerten

Guter Unterricht setzt voraus, dass die Lehrperson stets von neuem nach dem Sinn und der Bedeutung von Zielen und Inhalten fragt, die persönlichen Wertvorstellungen, Menschenbilder und Alltagstheorien sowie den eigenen Unterricht reflektiert und den jungen Menschen offen begegnet.

Eine wichtige Grundlage für die Unterrichtsplanung ist die Einschätzung der Voraussetzungen und Interessen der Schülerinnen und Schüler. Im Laufe der Zeit sollte die unterrichtliche Struktur so verändert werden, dass ein zunehmend grösseres Ausmass an Selbständigkeit und Mitbestimmung der Schülerinnen und Schüler möglich wird.

Planen, Durchführen und Auswerten des Unterrichts ist als sich wiederholender didaktischer Regelkreis und nicht als linearer Prozess zu verstehen. So beeinflusst das Auswerten des unmittelbaren Unterrichtsgeschehens die weitere Planung («Rollende Planung») und somit den Lernprozess.

➔ Sportunterricht planen:
Vgl. Bro 1/1, S. 61 ff.



4.2 Planungsfragen

Planungsfragen dienen auf allen Ebenen (Jahres-, Semester-, Grob- und Lektionsplanung) als Richtlinien. Sie helfen, Ideen zu konkretisieren, Ziele festzulegen und dadurch das Gestalten und Gelingen des Unterrichts zu erleichtern:

➔ Planungsinstrument
«Didaktischer Kompass»:
Vgl. Bro 7/1, S. 18

Sinnrichtungen und Ziele

- Welche Schwerpunkte setze ich (Sinnrichtungen, Ziele)?
- Welcher Erziehungsaspekt steht im Vordergrund (ganzheitlich, partnerschaftlich, selbständig)?
- Was sollen die Schülerinnen und Schüler am Schluss kennen oder können?

Voraussetzungen/Rahmenbedingungen (personal/situativ)

- Welche Interessen haben meine Schülerinnen und Schüler? Welche Voraussetzungen bringen sie mit?
- Wo kann ich anknüpfen?
- Kann und will ich den Inhalt fächerübergreifend verbinden?
- Welche Anlagen, Materialien... stehen zur Verfügung?

Thema und Inhalte

- Welchen Inhalt (=Thema) will ich bearbeiten?
- Welche zentralen Anliegen sind mir bei der Vermittlung wichtig?
- Was weiss ich zum Thema?
- Welche fächerübergreifenden Möglichkeiten bieten sich an?

Mittel und Medien

- Was will ich dem Lehrmittel entnehmen und welche eigenen Ideen habe ich?
- Wo finde ich weitere Informationen oder Medien wie Lehrbilder, Tonbänder, Videos, Plakate...?

Lernaufgaben und Methoden

- Wie soll gelernt werden?
- Welche Arten von Lernaufgaben (offene/geschlossene) stehen im Vordergrund?
- Welche Lernformen wähle ich (fremd-, mit-, selbstbestimmt)?
- Welche Lernhilfen setze ich ein?
- Welche Organisationsformen gewährleisten eine grosse Intensität?

Lernkontrollen

- Wie stelle ich fest, ob die Lernziele erreicht worden sind?
- Wie kann ich den Lernprozess begleitend beurteilen?
- Welche Möglichkeiten zur Selbstbeurteilung gibt es?
- Wie reagieren die Schülerinnen und Schüler auf die Belastung, wie sprechen sie auf den Lernerhalt an?

Den Unterricht mit Fragen vorbereiten

4.3 Planungsgrundlagen

Lehrplan

Ausgangspunkt für die Planung ist der kantonale Lehrplan.

Jahres-/Semesterplanung

- Anliegen und Wünsche der Schülerinnen und Schüler erfragen und in die Planung einbeziehen.
- Alle Broschüren des Lehrmittels und die verschiedenen Sinnrichtungen berücksichtigen.
- Pro Quartal möglichst einen Anlass (Sporttag, Skitag, Spielturnier, Seeüberquerung...) fest einplanen und darauf hinarbeiten.
- Inhaltliche Schwerpunkte (im Umfang von 4 bis 8 Lektionen) unter Beachtung von Rahmenbedingungen wie Jahreszeiten oder Anlagen festlegen und über das Semester oder Jahr verteilen.
- Fixpunkte der Auswertung (Lernkontrollen/Tests) festlegen.

Grobplanung

Den Unterricht mit Hilfe von Planungsfragen konkretisieren:

- *Voraussetzungen* der Schülerinnen und Schüler berücksichtigen.
- *Inhalt* (= Thema) festlegen und *Grobziele* formulieren.
- *Lernkontrollen* auswählen und Kriterien zur Erfüllung festlegen.
- *Lernaufgaben und Methoden* auswählen.
- *Mittel und Medien* beiziehen.
- *Schwerpunkte* mit anderen Inhalten ergänzen (Schwimmen, Spiel, Sport im Freien...).

	1. Wochenlektion	2. Wochenlektion	3. Wochenlektion
Woche 1			
Woche 2			
Woche 3			
Woche 4		Lernkontrolle/Test	
Woche 5			

Schwerpunkt *und* Abwechslung beim Planen.

Lektionsplanung

- Pro Lektion möglichst einen Inhalt und 1 bis 2 Feinziele ins Zentrum stellen mit der Absicht, den Lernenden einen einsichtigen und sinnvollen Ablauf zu ermöglichen, den sie als erlebnis- und erfahrungsreich empfinden. *Motto: «Roter Faden».*
- Die Sicherstellung des Bewegungsausgleichs zur Sitzhaltung in den übrigen Fächern erfordert eine optimale Nutzung der Bewegungszeit durch eine gute Organisation. Z.B.: Gruppeneinteilung oder Material möglichst während der ganzen Lektion beibehalten, kleine Gruppen bilden, auf mehreren Feldern spielen, kein Ausscheiden... *Motto: «Einfach und intensiv».*
- Auf intensive Lektionsphasen folgen ruhigere Momente (Rhythmisierung).
- Der Ausdauerfähigkeit, Haltungserziehung und Sicherheit besondere Beachtung schenken.

Ⓣ-Übungen:

Vgl. Bro 1/4, S. 19

⊕ Fragen zur Unterrichtsvorbereitung: Vgl. Bro 1/4, S. 12



«Wem es gelingt, Menschen mit Körperübungen leuchtende Augen zu schenken, tut Grosses auf dem Gebiet der Erziehung.»

(PESTALOZZI)

5 Sportunterricht durchführen

5.1 Das Lernen gestalten

Vor dem Sportunterricht

Für den Unterrichtsverlauf ist es von Vorteil, wenn die Lehrperson frühzeitig in der Halle oder auf der Sportanlage eintrifft. Sie kann überprüfen, ob das Material vorhanden und bereit ist, sowie die Kinder in die letzten Vorbereitungen mit einbeziehen. Vor dem Beginn der Lektion ist möglichst zu verhindern, dass die Schülerinnen und Schüler vor der Halle oder in der Garderobe warten müssen. Die Unfallgefahr ist nicht grösser, wenn die Sportanlage von Anfang an benutzt werden kann. Mit den Schülerinnen und Schülern müssen Vereinbarungen getroffen werden, die gelten, wenn die Lehrperson noch nicht in der Halle ist. Möglichkeiten:

- Es ist erlaubt, sich vor dem Unterrichtsbeginn frei zu bewegen und mit Bällen zu spielen. Dabei wird aufeinander Rücksicht genommen, damit sich alle wohl fühlen.
- Ohne die ausdrückliche Erlaubnis der Lehrkraft dürfen keine Geräte aufgestellt und benutzt werden.
- Das Benutzen der Sprossenwand und des Klettergerüsts ist nicht erlaubt.
- Wer die Halle betritt, beginnt mit einer festgelegten Aufgabe, z.B.: 3 Runden laufen, Paarfangen, Zielwürfe auf die Körbe etc.

Einstimmen und Aufwärmen

Die Umstellung von der Arbeit im Klassenzimmer auf die sportliche Betätigung erfordert ein *geistiges Einstimmen* sowie ein *funktionelles Vorbereiten* der Organsysteme auf das bevorstehende Bewegungshandeln.

- Es soll eine Stimmung entstehen, welche die Lernbereitschaft fördert, z.B. positive Erwartungen äussern, mit persönlichem Engagement begeistern, mit einzelnen Schülerinnen und Schülern sprechen ...
- Die Lernenden auf eine ihnen bekannte Art (auf dem Kreis, auf einer Linie...) besammeln und den Stundenbeginn so zum Ritual werden lassen.
- Den Schülerinnen und Schülern Ziele und Inhalte der Lektion bekanntgeben. Blickkontakt zu allen herstellen und erst sprechen, wenn alle zuhören. Auf lange Anweisungen und Erklärungen verzichten.
- Den Kindern die Möglichkeit geben, sich *sofort zu bewegen*, z.B.: einfache Formen mit und ohne Handgeräte wählen, bekannte Spiele einsetzen...
- Den Inhalt des Hauptteils, das Material oder die Gruppeneinteilung schon in der Einstimmung berücksichtigen. Wenn im Hauptteil in die Höhe gesprungen wird, soll schon in der Einstimmung mit leichten Sprungübungen begonnen werden (z.B. Seilspringen).
- Je eine bis zwei Übungen zum *Dehnen*, *Kräftigen* und *Koordinieren* integrieren. Bewusst beachten, dass die durch das Sitzen zur Abschwächung neigenden Muskelgruppen gekräftigt und die zur Verkürzung neigenden gedehnt werden. Durch *dynamisch* ausgeführte Bewegungsformen sollen die Gelenke, Sehnen und Bänder im vollen physiologischen Umfang beansprucht werden. Stretching (*statisches Dehnen*) ist nicht kindgemäss und für die Primarschule nicht zu empfehlen.

➔ Sportunterricht durchführen: Vgl. Bro 1/1, S. 66 ff.



➔ Einstimmen und Aufwärmen: Vgl. Bro 1/1, S. 66 f.

➔ Koordinative und konditionelle Fähigkeiten: Vgl. Bro 2/4, S. 10–19 und Bro 1/1, S. 37 ff.

Hauptteil

Jede Lektion weist einen klaren inhaltlichen *Schwerpunkt* (Hauptteil) auf:

- Organisatorische Massnahmen und effektive Bewegungszeit der Schülerinnen und Schüler müssen in einem zweckmässigen Verhältnis stehen.
- Wenige Übungen wählen und viele Wiederholungen ermöglichen: Übungserleichterungen durch *Variationen* und *Kombinationen*.
- Körperliche Unterschiede sowie verschiedene Begabungen und Interessen erfordern *differenzierte Lern- und Übungsangebote*. Bei der Realisierung können spezielle Fähigkeiten von Schülerinnen und Schülern in die Unterrichtsgestaltung mit einbezogen werden, indem sie als Lehrende eingesetzt werden (z.B. Einsatz als Gruppenleiterinnen).
- Durch gezielte *Rhythmisierung* wird ein sinnvoller Wechsel zwischen Momenten der Anspannung und Entspannung erreicht. Phasen des Übens von Bekanntem und dem Erwerben von Neuem wechseln sich ab.
- Die *spielerische Gestaltung* von Übungs- und Belastungsformen sollte in jeder Lektion zum Tragen kommen.

Ausklang

Für das gemeinsame Beenden der Lektion ist genügend Zeit vorzusehen. Vor dem Läuten werden die geweckten Energien zum Abklingen gebracht und das Wesentliche festgehalten. Ein gemeinsamer Rückblick und evtl. ein Ausblick können zu einer sinnvollen Gewohnheit werden. Der Ausklang wird beispielsweise genutzt für:

- beruhigende Spiele,
- Entspannungsübungen,
- einen Moment der Ruhe und des Besinnens,
- eine kurze Zusammenfassung,
- eine Rückmeldung an die Schülerinnen und Schüler,
- das gegenseitige Mitteilen der wichtigsten Erkenntnisse und Erlebnisse
- oder etwas ganz anderes.

Nach der Sportlektion

Die Regelung des Verhaltens in der Garderobe (Duschen, Trinken) und auf dem Weg ins Klassenzimmer erleichtert einen reibungslosen Übergang zu den folgenden Tätigkeiten.

Für die Lehrerin oder den Lehrer endet die Lektion mit der Nachbereitung (z.B. Unterrichtsprotokoll erstellen, Eindrücke festhalten) und dem Ableiten von Konsequenzen für die nächste Lektion.

Die längerfristige Zufriedenheit aller Beteiligten ist stark von der Unterrichtsatmosphäre und den Beziehungen der Beteiligten untereinander abhängig. Wenn es gelingt, dass sowohl die Lernenden als auch die Lehrperson immer wieder von neuem Genugtuung und Zufriedenheit empfinden, ist die Grundlage für einen lernwirksamen Unterricht geschaffen.

➔ Körpererfahrung:
Vgl. Bro 2/4, S. 4/5;
Entspannungsübungen:
Vgl. Bro 2/4, S. 22 ff.



5.2 Lernaufgaben stellen

Offene Lernaufgaben

Bewegungsaufgaben fordern die Schülerinnen und Schüler heraus, eigene Problemlösungsstrategien zu entwickeln. Sie versuchen, ein vorgegebenes Ziel auf ihre Art und Weise zu erreichen. Zum Beispiel:

- Zu zweit möglichst viele Zuspielformen mit dem Ball finden.
- Bewegungsformen weiter entwickeln (z.B. eine vorgegebene Tanzform mit eigenen Ideen ergänzen).

➔ Miteinander Ball spielen:
Vgl. Bro 5/4, S. 10

Eine zu offen gestellte Lernaufgabe kann die Lernenden auch überfordern. Durch *Gegensatzerfahrungen* kann beim Erlernen einer neuen Fertigkeit das Wesentliche der Bewegung entdeckend erfahren und geübt werden. Dabei wird die Aufmerksamkeit durch gezielte Aufgabenstellungen gelenkt. Z.B.:

- «Probiere, wie du besser von Matte zu Matte springen kannst: Absprung mit aufrechtem oder nach vorne geneigtem Oberkörper?»
- «Finde heraus, ob du den Korb mit dem ein- oder beidhändigen Wurf besser triffst.»

➔ In die Weite springen:
Vgl. Bro 4/4, S. 22

Geschlossene Lernaufgaben

Als Grundsatz gilt: *So ganzheitlich wie möglich, so aufgeteilt wie nötig!*

Ganzheitsmethode – «Aufs Ganze gehen»

Bereits am Anfang wird die neue Bewegung als Ganzes ausgeführt, wenn nötig unter lernerleichternden Bedingungen (z.B. den Salto auf einen Matenberg ausführen). Die Basis dazu bildet eine *klare Bewegungsvorstellung* (präzise Aufgabenstellung, Vorzeigen, Bild, Video...). Nachher wird die Bewegung mit geeigneten Lernhilfen und Aufbauformen erworben und/oder durch verschiedene Aufgabenstellungen variiert bzw. mit anderen Bewegungen kombiniert. Ist die *Bewegungsstruktur als Ganzes einfach, einprägsam und ungefährlich*, dann eignet sich ganzheitliches Vorgehen besonders gut. Praktische Beispiele:

- Den Hüftaufschwung am Reck ganzheitlich ausprobieren lassen. Für diejenigen, die das Element noch nicht können, werden geeignete Lernhilfen angeboten. Für die andern wird das Element durch Variation (z.B. Hüftaufschwung mit beidbeinigem Abstoss) und Kombination (z.B. einen Unterschwung anhängen) erschwert.
- Den Sprungwurf im Handball mit Hilfe eines Sprungbrettes oder Kastendeckels als Absprunghilfe einführen.

➔ Auf- und Unterschwünge am Reck: Vgl. Bro 3/4, S. 19

Teilmethode – «Vom Leichten zum Schwierigen»

Die Bewegungsform wird in einzelne Bewegungsphasen unterteilt. Schritt für Schritt werden die Einzelteile anschliessend zur Endform zusammengesetzt. Insbesondere *komplexe* und *gefährliche Bewegungen* sollten so eingeführt werden. Praktische Beispiele:

- Beim Sturzhang an den Schaukelringen werden zuerst die Einzelelemente (Aufschwingen, Sturzhanglage ohne und mit Schaukeln, Abschwingen) gefestigt und dann zur Endform zusammengefügt.
- Im Schwimmen wird das Brustschwimmen durch folgende Aufbauschritte eingeführt: Beinschlag – Armzug – Koordination – Atmung.

➔ Schaukeln und Schwingen:
Vgl. Bro 3/4, S. 18

5.3 Das Lernen unterstützen und organisieren

Geräte aufstellen

Das Material soll möglichst vielfältig eingesetzt werden. Anregungen zum Aufstellen der Geräte:

- Die Standorte der Geräte mit Spielbändern markieren oder mit Organisationskizzen veranschaulichen.
- Klare Aufträge helfen, das Material rationell aufzustellen: Wer holt was? wo? wohin stellen? was nachher (Zusatzaufgabe lösen, Treffpunkt ...)?
- Nur einzelne Schülerinnen und Schüler und die Lehrperson stellen die Geräte auf. Die anderen lösen eine Bewegungsaufgabe (z.B. das Rad üben) oder spielen ein bekanntes Spiel.



In Halbklassen unterrichten

Die Schülerinnen und Schüler sollten mit der Zeit in der Lage sein, in der Halbklassse ein Spiel selbständig durchzuführen. Dadurch entstehen für die Lehrperson Möglichkeiten zur Betreuung von Leistungs- oder Interessengruppen. Mögliche Beispiele dafür sind:

- Während z.B. eine Halbklassse selbständig Fussball oder Unihockey spielt, kann die andere unter Anleitung der Lehrperson Minitrampolin springen. Die eine Halbklassse übt z.B. die Sprungrolle, die andere den Salto vorwärts (Leistungsgruppen).
- Eine Halbklassse spielt selbständig, während die andere einen Tanz einübt. In der nächsten Lektion spielen die Tänzerinnen und Tänzer ihr Spiel und die andere Halbklassse übt sich im Jonglieren (Interessengruppen).

Spiele einführen

Spieleinführungen müssen kurz und verständlich sein. Wichtige Spielelemente werden erläutert und praktisch vorgezeigt. Tips für die Praxis:

1. Die Lernenden werden in *Gruppen* eingeteilt. Diese oder zwei Demonstrationsgruppen begeben sich auf ihre Position bzw. in ihr Spielfeld.
2. Die *Idee* des Spiels wird kurz und verständlich vorgetragen.
3. In welchem *Feld* spielt sich das Spiel ab?
4. Welche *Regeln* sollen eingehalten werden?
5. Gibt es eine *Wertung* (z.B. 10 Pässe im Schnappball = 1 Punkt)?
6. Evtl. Probe- oder Demonstrationsdurchgang.

➔ Teams und Turniere:
Vgl. Bro 5/4, S. 22

Rückmeldungen geben

Beim Erwerben einer Bewegung helfen bildhafte Hinweise: «Stell dir beim Prellen des Balles vor, du würdest eine Fahrradpumpe bedienen». Sie erleichtern die Beachtung wesentlicher Bewegungsmerkmale. Gesamtkorrekturen machen auf häufige Fehler aufmerksam. Beim Anwenden oder Gestalten stehen zunehmend Einzelkorrekturen im Vordergrund. Da die Lehrperson nicht ständig alle Lernenden beobachten kann, sollen diese zur *Lernpartnerschaft* angehalten werden. Die globale Beurteilung einer Bewegung kann leicht zur Überforderung führen. Lernende sind aber mit zunehmender Bewegungserfahrung immer besser in der Lage, ein von der Lehrperson vorgegebenes, wesentliches Bewegungsmerkmal zu kontrollieren. So kann die Frage «Zeigt beim Standwurf im Basketball der Ellbogen der Wurfhand zum Korb?» durch den Partner mit «ja» oder «nein» beantwortet werden.

6 Sportunterricht auswerten

6.1 Lernergebnisse ermitteln und beurteilen

Lehrende und Lernende bemühen sich, bestimmte Ziele zu erreichen. Daher ist es unumgänglich, das Handlungsgeschehen, die Resultate und die Fortschritte auszuwerten. Eine Gesamtbeurteilung der Schülerinnen und Schüler berücksichtigt neben der Leistung das *Lern-, Arbeits- und Sozialverhalten*. Ein Unterricht, der die Fremdbeurteilung der Lehrperson mehr und mehr mit der Selbstbeurteilung der Schülerinnen und Schüler ergänzt, erhöht die Lernbereitschaft und den Lernerfolg.

Beurteilungsgründe

- *Informieren*: Die Beurteilung verschafft den Lehrpersonen Informationen über den Leistungsstand der einzelnen Schülerinnen und Schüler sowie der ganzen Klasse. Dadurch hat sie die Möglichkeit, das geplante Handlungsgeschehen zu ändern und die Lernprozesse der Schülerinnen und Schüler zu optimieren.
- *Motivieren*: Die Schülerinnen und Schüler wollen Rückmeldungen zu ihrem Bewegungshandeln. Die Beurteilung der Lehrperson soll anerkennend sein und zu weiteren Lernanstrengungen führen. Eine wichtige Absicht besteht darin, dass die Lernenden Vertrauen in ihr Können und in ihre Leistungsfähigkeit gewinnen.

Beurteilungsarten

- Bei der *formativen Beurteilung* geht es darum, die Lernenden in ihrem Lernprozess zu begleiten und zu unterstützen. Die Lehrperson beobachtet, wie einzelne Schülerinnen und Schüler eine Lernaufgabe lösen, beurteilt das Handlungsgeschehen und erteilt Rückmeldungen. Beispiele: Die Lehrperson gibt Tips zur Bewegungsausführung, zwei Schülerinnen korrigieren sich gegenseitig einzelne Bewegungsmerkmale des Standwurfs im Basketball; Lernende und Lehrende denken darüber nach, was erreicht worden ist und wo sie im Lernprozess stehen.
- Bei der *summativen Beurteilung* wird nach längeren Unterrichtssequenzen festgestellt, was die Klasse bzw. einzelne Schülerinnen und Schüler erreicht haben. Beispiel: Alle Schüler absolvieren am Schluss des Themas «Drehen» eine Gerätebahn, wo das Gelernte angewendet und beurteilt wird. Dabei erfahren die Lernenden auch, wo sie im Quervergleich zu den anderen stehen. In Leistungsdisziplinen (z.B. Hochsprung) sollen die Schülerinnen und Schüler mehrfach Gelegenheit haben, ihr Resultat zu verbessern. Summative Lernkontrollen müssen sorgfältig vorbereitet und über das ganze Semester verteilt werden.
- Die *prognostische Beurteilung* stützt sich auf die formative und summative Beurteilung und wagt einen Blick in die Zukunft. Beispiele: Welche Leistungsentwicklung ist im Jonglieren mit drei Bällen noch zu erwarten? Welche Chancen hat ein Team an einem Spielturnier?

➔ Sportunterricht auswerten:
Vgl. Bro 1/1, S. 74 ff.



➔ Wie schreiten die Lernenden voran?

➔ Wie weit sind die Lernenden gekommen?

➔ Was ist von den Lernenden zu erwarten?

Beurteilungsnormen

Beurteilungen erfolgen auf der Grundlage von Beobachtungen und messbaren Resultaten. Frühzeitig wird festgelegt, an welchen Kriterien die Leistungen am Ende einer Ausbildungsphase gemessen werden. Wir unterscheiden folgende Bezugsnormen:

- Die *Idealnorm* vergleicht die Lernleistung mit dem gesetzten Lernziel (kriteriumsorientiert). Die Schülerinnen und Schüler versuchen, die vorgegebenen Kriterien zu erfüllen. Im Zentrum steht die *Bewegungsqualität*. Beispiel: Kann der Schüler die technischen Merkmale des Fosbury-Flops in der Bewegung umsetzen?
- Die *Sozialnorm* vergleicht die individuelle Leistung mit der Gruppe (normorientiert). Beispiel: Welche Leistung im Hochsprung erreicht ein Schüler im *Vergleich* zu anderen? Der in den Wertungstabellen ersichtliche Prozentrang zeigt der Schülerin, wo sie im Vergleich zu ihrer Altersgruppe steht.
- Die *Individualnorm* misst den individuellen *Leistungsfortschritt*. Beispiel: Wieviel hat sich eine Schülerin im Hochsprung von einem Jahr zum anderen gesteigert?

➔ Leichtathletiktests:
Vgl. Bro 4/4, S. 17, 18, 20, 30, 33 und Bro 4/1, S. 11

➔ Wertungstabellen:
Vgl. Bro 4/4, S. 11, 17, 23, 25

6.2 Tests – Beurteilung (Bericht, Note ...) – Sportheft

In den Broschüren 2 bis 6 dieses Lehrmittels sind Übungen, Fertigkeiten, Produkte und Anlässe als Test-Übungen gekennzeichnet (T). *Pro Jahr soll aus jeder Broschüre mindestens ein Test vorbereitet und als Lernkontrolle ausgewertet werden.* Bei der Festlegung dieser Lernkontrollen wurde darauf geachtet, dass alle Sinnrichtungen des sportlichen Handelns berücksichtigt werden.

➔ Sinnrichtungen:
Vgl. Bro 4/1, S. 3 f.

Die kantonalen Gesetzgebungen regeln, ob im Sport eine *Note* gesetzt werden muss oder nicht. Die Zeugnisnote soll breit abgestützt sein und in erster Linie Auskunft über die sportlichen Leistungen geben. Die Schülerinnen und Schüler sollen frühzeitig die wichtigsten Ziele und Inhalte eines Semesters kennen und wissen, welche Teile zur Gesamtbeurteilung beitragen. Für Lernende mit speziellen Voraussetzungen kann eine Sonderregelung vereinbart werden, wie die Beurteilung zustande kommen wird. Am Schluss des Semesters findet mit jedem Schüler anhand der Ergebnisse ein Gespräch über die Sportnote statt.

Das persönliche *Sportheft* hat sich bewährt. Die Schülerinnen und Schüler halten darin ihre Leistungsfortschritte, Veränderungen des Körpers in Bezug auf Gewicht und Grösse sowie ausserschulische sportliche Aktivitäten fest. Einmal pro Semester sollen sie ihr Bewegungshandeln überdenken (Was habe ich im Sportunterricht gelernt? Was möchte ich noch lernen? Was hat mir besondere Freude bereitet? ...). Dadurch erkennen die Lernenden ihre Leistungsfortschritte, Veränderungen des Körpers und persönliche Bedürfnisse.

Verwendete und weiterführende Literatur

- AUTORENTEAM SPG: Grundlagen der Allgemeinen Didaktik. Seminar für Pädagogische Grundausbildung. Zürich 1996.
- AYRES, J. A.: Bausteine der kindlichen Entwicklung. Berlin: Springer 1992.
- BAAKE, D.: Die 6- bis 12jährigen. Weinheim/Basel: Beltz 1993.
- BALZ, E. / NEUMANN, P.: Wie pädagogisch soll der Schulsport sein? Schorndorf 1997.
- BIELEFELDER SPORTPÄD.: Methoden im Sportunterricht. Schorndorf: Hofmann 1989.
- CZWALINA, C. (Hrsg.): Methodisches Handeln im Sportunterricht. Schorndorf: Hofmann 1996.
- EIDG. SPORTKOMMISSION: Lehrmittel Sporterziehung, Band 1. Bern: EDMZ 1996.
- ERIKSON, H. E.: Identität und Lebenszyklus. Frankfurt/Main 1973.
- ERZIEHUNGSDIREKTION DES KANTONS ZÜRICH: Lehrplan für die Volksschule des Kantons Zürich, 1991.
- GRELL, J. u. M.: Unterrichtsrezepte. Weinheim/Basel: Beltz 1990.
- GRÖSSING, S.: Einführung in die Sportdidaktik. Wiesbaden: Limpert 1988⁵.
- HOTZ, A. / KEGAN, R. / LANDOLT, H.: Erfolgreiches Lernen und Lehren. Aarau: Sauerländer 1995.
- HOTZ, A.: Qualitatives Bewegungslernen. Bern: SVSS-Verlag 1997.
- KURZ, D.: Elemente des Schulsports. Grundlagen einer pragmatischen Fachdidaktik. Schorndorf: Hofmann 1977.
- REIMANN-KAUFMANN, E.: Erziehungstheorien im Vergleich. Zürich 1990.
- SCHERLER, K. / SCHIERZ, M.: Sport unterrichten. Schorndorf: Hofmann 1993.
- SCHÜPBACH, J.: Didaktische Prinzipien. Vorlesungsskript Allgemeine Didaktik. Uni Bern 1995.
- VOLKAMER, M. / ZIMMER, R.: Vom Mut, trotzdem Lehrer zu sein. Schorndorf: Hofmann 1990.
- VOLKAMER, M.: Von der Last mit der Lust im Schulsport. Schorndorf: Hofmann 1987.
- WANZENRIED, P.: Die Übungsschule neu denken. In: Forum Seminar für Pädagogische Grundausbildung. Zürich 2/94.

