



Übergreifende Anliegen



Broschüre 7 auf einen Blick

**Behinderte
und Sport**

**Anlässe und
Feste**

Projekte

**Interkulturelle
Aspekte
im Sportunterricht**

Lager

Gesundheit

Die Jugendlichen entdecken weitere Formen von Körper-, Bewegungs- und Sport-
erfahrungen und erleben Bewegung, Spiel und Sport als Ort der Begegnung.

Schwerpunkte 6.-9. Schuljahr: ➔ Vgl. 3. Umschlagsseite, am Schluss dieser Broschüre.

Schwerpunkte in den Stufenbänden 2–6

- Gesundheit
- Behinderte und Nichtbehinderte
- Interkulturelle Aspekte der Bewegungserziehung
- Projektartiger Unterricht
- Anlässe und Feste



Vorschule

- Gesunde Schule – bewegte Schule
- Behinderte und Nichtbehinderte
- Interkulturelle Aspekte
- Projektartiger Unterricht
- Anlässe und Feste



1.–4. Schuljahr

- Gesunde Schule – bewegte Schule
- Behinderte im Sport
- Interkulturelle Aspekte im Sportunterricht
- Projektartiger Unterricht
- Sportanlässe und Feste



4.–6. Schuljahr

- Gesundheit
- Behinderte und Sport
- Interkulturelle Aspekte im Sportunterricht
- Projekte
- Anlässe und Feste
- Lager



6.–9. Schuljahr

- Gesundheit
- Sicherheit
- Soziale Aspekte im Sportunterricht
- Anlässe und Feste
- Trekking-Lager
- Ausserschulischer Sport



10.–13. Schuljahr

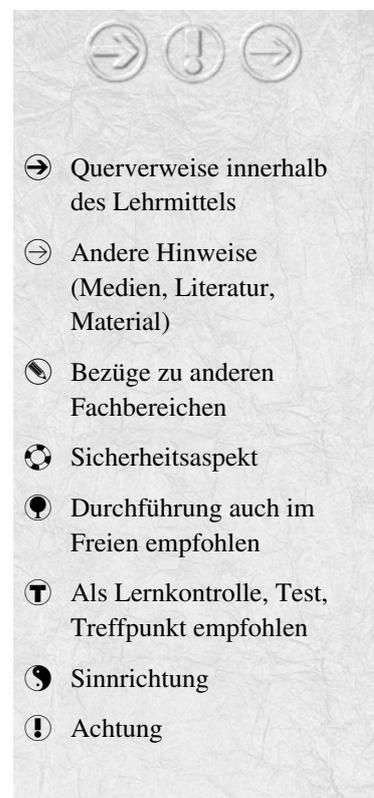
- Das Sportheft enthält Informationen und Anregungen zu verschiedenen übergreifenden Anliegen.



Sportheft

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	2
1 Gesundheit	
1.1 Gesundheitserziehung auf der Oberstufe	3
1.2 Sport und Ernährung	4
1.3 Bewegung und (Schul-)Alltag	5
2 Behinderte und Sport	
2.1 Berührungängste	6
2.2 Behindertensport	6
3 Interkulturelle Aspekte im Sportunterricht	
3.1 Andere Kulturen – andere Spiele	7
3.2 Spiele aus aller Welt	8
4 Projekte	
4.1 Bezüge zu anderen Fachbereichen	9
4.2 Ein PET-Festival	10
4.3 Ein Variété	11
5 Anlässe und Feste	
5.1 Bewegte Begegnungen	12
5.2 Ein Sporttag als Gruppenwettkampf	13
6 Lager	
6.1 Im Lager Gemeinschaft erleben	14
6.2 Ein Lager polysportiv gestalten	15
Verwendete und weiterführende Literatur / Medien	16



Einleitung

Die Praxisbroschüren 2–6 enthalten fünf in sich abgeschlossene Themenkreise. In der vorliegenden Broschüre 7 werden einige Aspekte aufgezeigt, welche über den Fachbereich Sport hinausgehen.

Für die Jugendlichen wird ihre Gesundheit, ihr körperliches Erscheinungsbild und somit auch ihr Körperbewusstsein zunehmend wichtig. Im Kapitel *Gesundheit* werden die Entwicklung und Vermittlung gesundheitlich bedeutsamer Einstellungen, Verhaltensweisen und Kompetenzen beschrieben.

➔ Vgl. Bro 7/5, S. 3 ff. und Bro 1/1, S. 25 ff.

Bewegung, Spiel und Sport ermöglichen auf natürliche Weise Begegnungen zwischen behinderten und nichtbehinderten Menschen. Im Kapitel *Behinderte und Sport* werden einige konkrete Anregungen für gemeinsame Aktivitäten vorgestellt. Informationen zu einigen Disziplinen des Behindertensports zeigen die Schwierigkeiten bzw. hohen koordinativen Anforderungen, welche an die behinderten Sportlerinnen und Sportler gestellt werden.

➔ Vgl. Bro 7/5, S. 6 und Bro 1/1, S. 6

Die Jugendlichen haben im Verlauf ihrer Schulzeit Kinder aus anderen Kulturen kennen gelernt und sich an ihre Traditionen und Verhaltensweisen weitgehend gewöhnt. Das Kapitel *Interkulturelle Aspekte im Sportunterricht* regt an, über das Spielen einen vertieften Einblick in andere Kulturen zu gewinnen und Verständnis für Fremdes zu fördern.

➔ Vgl. Bro 7/5, S. 7 f. und Bro 1/1, S. 7 f.

Fächerübergreifendes Unterrichten und vernetztes Denken wird in allen Lehrplänen gefordert. Ausgehend vom Fachbereich Sport sind verschiedene Bezüge zu anderen Fachbereichen möglich. Im Kapitel *Projekte* sind einige Anregungen und praktische Beispiele beschrieben.

➔ Vgl. Bro 7/5, S. 9 ff. und Bro 1/1, S. 9 f.

Der Beitrag *Anlässe und Feste* regt zu «bewegten Begegnungen» innerhalb der eigenen Klasse, innerhalb einer Schule, aber auch mit den Eltern an.

➔ Vgl. Bro 7/5, S. 12 f. und Bro 1/1, S. 11 f.

Lager sind für alle Beteiligten immer eine grosse Herausforderung. Partnerschaftliches Handeln bildet die Basis für ein gutes Gelingen. Jugendliche übernehmen Verantwortung in der Planung, Durchführung und Auswertung.

➔ Vgl. Bro 7/5, S. 14 f. und Bro 1/1, S. 13

1 Gesundheit

1.1 Gesundheitserziehung auf der Oberstufe

Auf der Oberstufe sind viele Jugendliche sensibilisiert für ökologische Fragen und Gesundheitsthemen. Sie interessieren sich für ihre Gesundheit. In der Adoleszenz ist vielen Jugendlichen ihr persönliches Aussehen, ihre Fitness und ihre körperliche Leistungsfähigkeit wichtig, denn ein sportliches «Outfit» gehört zum Status vieler Jugendlichen.

SAGAN (1992) beschreibt Merkmale gesunder Menschen wie folgt: Sie zeichnen sich durch ein hohes Mass an Selbstachtung aus, sind mitfühlend, haben einen ausgeprägten Gemeinsinn, finden leicht Zugang zu sozialen Netzen, gehen enge, herzliche und dauerhafte Bindungen ein, sind zukunftsorientiert und streben nach neuen Erkenntnissen über sich selber und die Welt.

Psycho-soziale Verhaltensweisen haben für unsere Gesundheit einen hohen Stellenwert. Körperliche Aspekte wie regelmässiges Bewegen oder sportspezifisches Ernähren sind Ausdruckformen einer gesunden Persönlichkeit. In der Sporterziehung auf der Oberstufe ergeben sich viele Gelegenheiten, gesundheitsfördernde Verhaltensweisen zu üben und neben dem körperlichen Training auch Akzente im sozialen Lernen zu setzen.

Beispiele für die Praxis:

- Partnerschaftliches Sporttreiben auch ausserhalb der Schule (➔ Gruppentriathlon: Vgl. Bro 6/5, S. 18; 24-Std.-Triathlon: Vgl. Bro 6/4, S. 35).
- Die Leistungsbewertung auf der Oberstufe vermehrt auf die individuelle Bezugsnorm ausrichten, damit der individuelle Leistungszuwachs besser ausgewiesen wird und Jugendliche sich mit sich selber vergleichen. Das Selbstvertrauen und die Selbständigkeit werden dadurch gefördert (➔ Bezugsnormen: Vgl. Bro 1/5, S. 22 f.).
- Regelmässiges Sporttreiben im Ausdauerbereich (Laufen, Schwimmen, Radfahren...) mit der sozialen Mitwelt verbinden. Trainingsfreundschaften knüpfen oder Schülermeisterschaften in Teams besuchen (➔ Der Sporttag als Gruppenwettkampf: Vgl. Bro 7/5, S. 13).
- Lifetime-Sportarten betreiben und ihren gesundheitlichen Wert diskutieren (➔ z.B. Inline-Skaten, Biken, Snowboarden, Skilaufen, Walken u.a.: Vgl. Bro 6/5, S. 9, 15, 24 ff.).
- Erkenntnisse aus der Ernährungslehre, der Trainingslehre, den Gesundheitswissenschaften besprechen und praxisnah erleben (➔ Trainingslehre: Vgl. Bro 1/1, S. 37 ff.; Sport und Ernährung: Vgl. Bro 7/5, S. 3 ff.).
- Entspannungstechniken wie progressive Muskelentspannung oder autogenes Training lernen (➔ Entspannen: Vgl. Bro 2/5, S. 3 ff.).
- Ein Trainingstagebuch führen und darin die Leistungsentwicklung, Erlebnisse aus dem Sport, persönliche Ziele, Hoffnungen und Ängste dokumentieren (➔ Sporthaft: Vgl. Bro 7/1, S. 14).
- In einem fächerübergreifenden Projekt das Thema «Gesundheit» aus verschiedenen Perspektiven betrachten und einzelne Aspekte bearbeiten.

📌 Gesundheit:
Vgl. Bro 1/1, S. 25

Die Gesundheitserziehung umfasst die Entwicklung und Vermittlung gesundheitlich bedeutsamer Einstellungen, Verhaltensweisen und Kompetenzen. Die Jugendlichen sollen lernen, Selbstverantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen.



1.2 Sport und Ernährung

Planen

Richtig essen – genügend bewegen interessiert die meisten Jugendlichen, denn ihr Aussehen ist ihnen wichtig. Zudem gibt es Jugendliche mit ungesundem Essverhalten. Ziele dieses Projektes sind ein Auseinandersetzen mit den eigenen Essgewohnheiten und die Einsicht, dass genügend Bewegung und eine richtige Ernährung viel zum eigenen Wohlbefinden beitragen. Nebst dem Sport sollen auch Bezüge zu anderen Fachbereichen hergestellt werden (z.B. «Mensch und Umwelt»).

☞ Bezüge zu anderen Fachbereichen: Vgl. Bro 7/1, S. 9

Durchführen



Sport

- Den aktuellen Leistungszustand, insbesondere im Ausdauerbereich, festhalten.
- Kalorienverbrauch experimentell berechnen und in sportlichen Leistungen «verbrennen».
- Den Flüssigkeitsverlust bei grossen körperlichen Belastungen messen und Konsequenzen festhalten.
- Die körperliche Leistungsfähigkeit im nüchternen Zustand vergleichen mit Belastungen nach einer leichten Verpflegung.
- Während des Sporttreibens bewusst die Umwelt, die sozialen Kontakte und das eigene Wohlbefinden wahrnehmen.

Ernährung

- Grundlagen der Ernährungslehre erarbeiten (Zusammensetzung der Nährstoffe, Kalorien, Vitamine, Essenszeiten und -mengen usw.).
- Die eigenen Essgewohnheiten kontrollieren und protokollieren: Während einer bestimmten Zeit minutiös protokollieren, was man zu sich nimmt (Essen und Getränke).
- Einfache Menüs selber zubereiten. Unterschiedliche Arten der Zubereitung kennen lernen (Zusammenarbeit mit dem Fachbereich Hauswirtschaft).
- Bewusst essen und trinken.

Auswerten

- Regelmässige Zwischenevaluationen vornehmen (Gewichtskontrolle, individuelle Leistungsvergleiche, Gefühlszustand, Wohlbefinden in der Trainingsgruppe...).
- Eigene Verhaltensweisen vor und nach dem Projekt vergleichen.
- Sich an regelmässiges Trinken im Sport und im Alltag gewöhnen.
- Den Leistungszustand mit demjenigen bei Beginn des Projektes vergleichen.
- Individuelle Trainingspläne erstellen.

1.3 Bewegung und (Schul-)Alltag

Bewegung als Alltags- und Lebensprinzip

Bei allen Bemühungen um die Gesundheit muss es Lehrpersonen ein Anliegen sein, den Jugendlichen über den Sportunterricht hinaus gesundheitlich bedeutsame Zusammenhänge bewusst zu machen und praxis-, bzw. erfahrungsbezogene Einsichten zu vermitteln. In Zusammenarbeit mit Lehrpersonen anderer Fachbereiche sollten Themen wie *Bewegter Unterricht, Bewegtes Lernen, Entlastungs- und Entspannungspausen, Körperhaltung und Körpersprache, Sitzgewohnheiten und -möglichkeiten, Hygiene, Stressabbau, Bewegter Alltag als Lebensprinzip, Sport und Freizeit* u.a.m. diskutiert und im (Schul-)Alltag integriert werden. Als Beispiel folgen einige Überlegungen und Begründungen zum *bewegten Lernen*.

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

Bewegtes Lernen

Wenn die Wissensaufnahme und -verarbeitung vorwiegend statisch und sitzend stattfindet, dann widerspricht dies dem Anliegen eines *ganzheitlichen* Unterrichts. Wenn immer möglich sollte das Lernen den ganzen Menschen ansprechen («Kopf, Herz und Hand»), d.h. *sinnes- und bewegungsaktiv* gestaltet werden.

➔ Ganzheitlich: Vgl. Bro 1/5,
S. 15 und Bro 1/1, S. 60

Hinweise zum bewegten Lernen

- So häufig wie möglich bewegt lehren und lernen.
- Keine Trennung zwischen Körper und Geist; Lernende als leiblich-seelische Einheit einbeziehen und möglichst viele Sinne ansprechen.
- Den Unterricht u.a. durch bewegtes Lernen rhythmisieren.
- Unterrichtsinhalte handelnd greifbar werden lassen: vom Greifen zum Begreifen; vom Begreifen zum Begriff – vom Fassen zum Erfassen.
- Über die praktische Bewältigung von Problemen zur gedanklichen Auseinandersetzung anleiten (Handeln – denkendes Tun).
- Subjektive Betroffenheit als Basis einer positiv emotionalen Lernatmosphäre schaffen.

📌 1021 Spiel- und Übungsformen für bewegtes Lernen: Vgl. Lit. Bro 7/5, S. 16

Praxisbeispiele für die Oberstufe

- Geometrische Konstruktionen mit Kreide, Schnüren und Latten auf dem Pausenplatz.
- Gleichgewichtsexperimente und -berechnungen mit Langbänken.
- Erleben von Kraftvektoren durch Seilziehen in zwei, drei oder vier Richtungen.
- Aufgaben werden an verschiedenen Orten im Schulzimmer oder ausserhalb schriftlich gestellt. Aufgabe lesen, an den Arbeitsplatz zurückkehren und ausführen.
- Einen Text lesen (evtl. auswendig lernen) und sich dabei beliebig bewegen oder sich in eine selbst gewählte Sitz- oder Liegeposition begeben.
- Sich gegenseitig mit nonverbalen Gesten etwas mitteilen; Textlücken (auch in Fremdsprachen) durch Bewegung ersetzen.
- Anatomische und physiologische Zusammenhänge am eigenen Körper erfahren usw.

📌 Bezüge zu anderen Fachbereichen: Vgl. Bro 7/1, S. 9 und Lehrpläne der Kantone

2 Behinderte und Sport

2.1 Berührungängste

Jugendliche, die im Verlauf ihrer Kindheit nie mit behinderten Menschen in Kontakt gekommen sind, haben oft Hemmungen vor ihnen. Bewegungs- und Spielangebote ermöglichen gemeinsame Begegnungen und können Berührungängste abbauen. Je nach Sportart und Behinderung ist ein *Miteinander* ohne spezielle Vorkehrungen und Regelveränderungen möglich.

Beispiele:

- Sehende Jugendliche verbinden ihre Augen und spielen mit Sehbehinderten Blinden-Torball («Klingel-Ball»).
- Gehörlose Jugendliche werden in ein Ballspiel integriert.
- Rollstuhl-Fahrende übernehmen eine Teilstrecke in einer Stafette mit Nichtbehinderten.
- Querschnittgelähmte tauchen im Schwimmbad mit Nichtbehinderten.
- Sehbehinderte oder Blinde fahren auf einem Tandem oder rudern in einem Ruderboot.
- Bewegungsimprovisationen und kooperative Spiele gemeinsam gestalten.
- Beinamputierte oder Querschnittgelähmte trainieren mit Nichtbehinderten beim Langlaufen oder beim Skifahren usw.

🕒 Behinderte und Sport:
Vgl. Bro 7/1, S. 6



2.1 Behindertensport

Um sowohl die koordinativen wie die konditionellen Leistungen von Behinderten-Sportarten kennen zu lernen, sollten nichtbehinderte Jugendliche versuchen, Behinderten-Sportarten auszuüben.

Beispiele:

- Rollstuhl-Fahren: In einem Rollstuhl um die Wette fahren, im Rollstuhl «tanzen» oder sich «akrobatisch» bewegen.
- Schwimmen: Eine Strecke mit zusammengebundenen Beinen, nur mit einem Arm oder mit anderen «Handicaps» schwimmen.
- Schnell-Lauf: Eine kurze Strecke auf dem Rasen mit verbundenen Augen so schnell wie möglich laufen (mit Zuruf aus der Richtung, in die gerannt werden muss).
- Skilanglaufen: Mit verbundenen Augen in der Diagonal- oder Skating-Technik laufen (mit laufendem Zurufen einer Begleitperson von hinten).
- Skifahren: Einen Hang oder einen einfachen Slalom mit verbundenen Augen fahren (mit fortgesetztem Zurufen einer Begleitperson von hinten).



Leider werden sportliche Leistungen von Behinderten, auch wenn sie im internationalen Vergleich noch so gut sind, wenig beachtet. Die Jugendlichen könnten durch Begegnungen mit sporttreibenden Behinderten eine positive Einstellung zum Behindertensport gewinnen.

3 Interkulturelle Aspekte im Sportunterricht

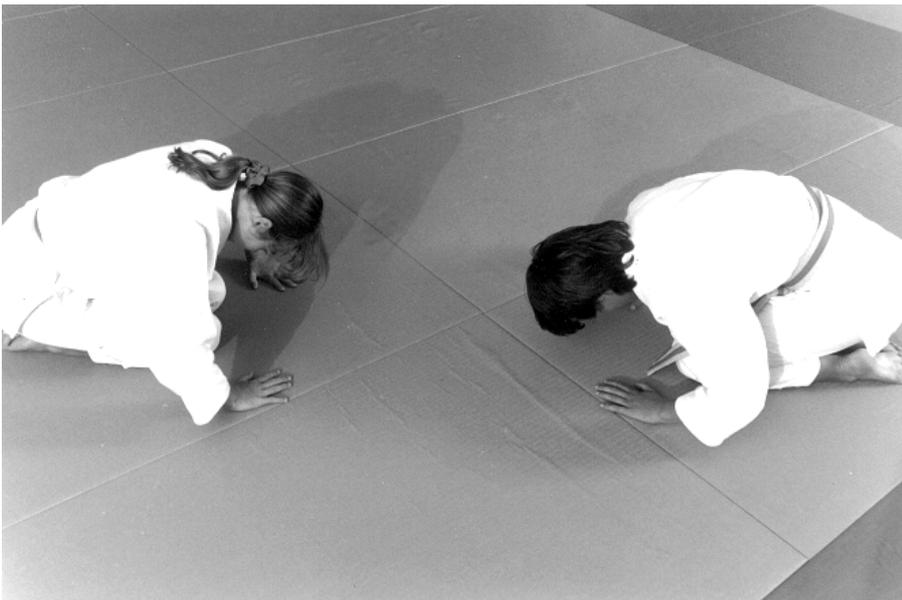
3.1 Andere Kulturen – andere Spiele

Mit Menschen anderer Kulturen leben lernen

Im Verlauf der Schulzeit kommen die Jugendlichen mit vielen Nationen in Berührung. In vielen Alltagssituationen lernen sie andere Meinungen kennen, Verhaltensweisen zu verstehen und zu akzeptieren.

🕒 Interkulturelle Aspekte im Sportunterricht:
Vgl. Bro 7/1, S. 7 f.

Nebst Diskussionen im Rahmen des Schulunterrichts bieten sich Bewegungsspiele, Tänze und Sportarten anderer Kulturen an, um das gegenseitige Verständnis zu fördern. Jugendliche mit ausländischer Herkunft sollten motiviert werden, ihre Spiele, Tänze und Sportarten vorzustellen. Besonders interessant sind bei gewissen Sportarten die Rituale und deren geschichtliche Hintergründe.



Jede Kultur hat ihre Spiele

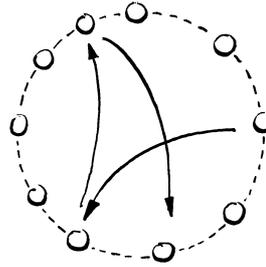
Alte und neue Spielformen entstehen aus dem Leben und geben einen Einblick in einen anderen Kulturkreis. In Indonesien z.B., wo viele Menschen auf engem Raum beieinander leben, wird dieses nahe Zusammenleben durch traditionelle Normen geregelt. Indonesische Spiele sind deshalb geprägt durch ein starkes Miteinander. Heute werden sie zum Teil nach westlichem Vorbild «versportet», und das Miteinander wird zu einem (friedlichen) Gegeneinander. Konfliktreiche Situationen werden tunlichst vermieden.

3.2 Spiele aus aller Welt

Auch in fremden Kulturen haben sich im Verlauf der Zeit überlieferte Spiele verändert. Beim *Erleben von Spielen aus aller Welt* kann das Interesse an fremden Kulturen geweckt bzw. gefördert werden.

Spiele anderer Länder und Völker kennen lernen

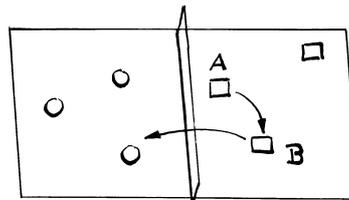
Sepak Raga: In der überlieferten Form stehen etwa zehn Spieler auf einem Kreis von etwa 10 Metern Durchmesser. Sie spielen sich einen Ball zu. Der Ball darf mit allen Körperteilen gespielt werden, ausser mit Händen und Armen und soll nicht auf den Boden fallen. Das Entscheidende am Spiel sind die Interaktionen, die Verständigung der Spieler untereinander. Mit zum Teil akrobatischen Einlagen wird versucht, den Ball möglichst lange in der Luft zu halten.



⇒ Erleichterung: Zuspiel mit allen Körperteilen gestattet; Spielgerät: aufblasbarer Ball.

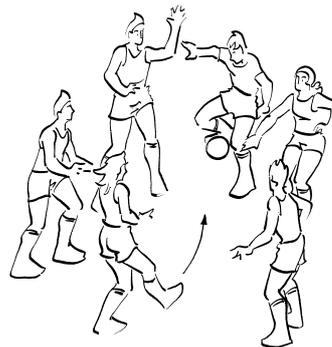
Sepak Takraw: Die neue, «verwestlichte» Form ist eine Mischung aus Fussballtennis und Volleyball. Es spielen normalerweise drei Spieler pro Mannschaft.

Spielbeginn: A spielt mit Hand oder Fuss zu B und B direkt mit dem Fuss ins gegnerische Feld. Ausser mit Händen und Armen kann nach dem ersten Spielzug mit allen Körperteilen gespielt werden. Innerhalb der eigenen Mannschaft sind drei Ballberührungen erlaubt, unter Umständen auch vom gleichen Spieler. Das Berühren des Netzes (ca. auf Badmintonhöhe) und der Mittellinie ist verboten. Wenn der Ball nicht korrekt gespielt werden kann oder zu Boden fällt, erhält das gegnerische Team einen Punkt.



⇒ Der Ball ist etwa 300 Gramm schwer und nicht zu elastisch (z.B. Volley- oder Fussball); das Spielfeld und Spielregeln der Situation anpassen.

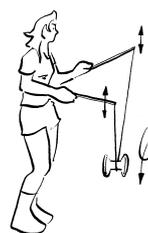
Hacky Sack: Diese Mischung aus Fussball und Jonglieren wurde in den 70er Jahren in den USA erfunden. Der Ball soll möglichst lange in der Luft gehalten werden, ohne auf den Boden zu fallen. Dabei dürfen aber nur Füsse und Beine benutzt werden. Je nach Situation wird mit dem Innen-, Voll- oder Aussenrist, Knie oder Oberschenkel gespielt. Üben kann man allein, aber richtig Spass macht Hacky Sack, wenn mehrere in einem Kreis zusammenstehen und den Ball in der Luft halten. Das Spiel kann überall gespielt werden, es ist beliebig veränderbar und lebt von der Fantasie und Kreativität der Spielerinnen und Spieler.



⇒ Verschiedene Balltypen und -größen, bis hin zum kleinen Softball sind verwendbar.

⇒ Hacky Sack (Übersetzung): der getretene («gehackte») Sack

Diabolo: Diabolo gehört zu den Requisiten der Gaukler in China, wo es *tjouk-pang-oul* heisst. Lord Macartney, der englische Gesandte in China, brachte im späten 18. Jh. das Spiel in seine Heimat. Die Popularität wurde um 1900 erneuert, als der französische Ingenieur Gustav Phillipart das Gerät verbesserte. Er nannte es *Diabolo* – und so heisst es heute noch. Es kann allein oder zu zweit gespielt werden. Sobald das Diabolo stabil gedreht, aufgeworfen und wieder gefangen werden kann, sind beliebige Variationen und Kombinationen möglich (z.B. Integration in eine Aufführung, kombiniert mit Jonglieren o.ä.)



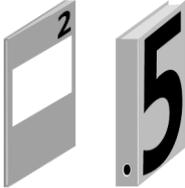
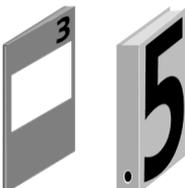
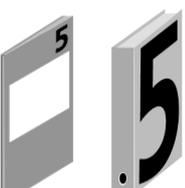
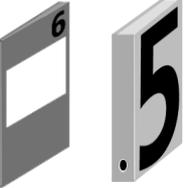
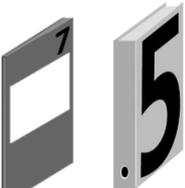
Ⓜ Während 30 Sekunden ohne Bodenberührung auf einem Schaukelbrett stehen und gleichzeitig Diabolo spielen, ohne das Diabolo zu verlieren.

4 Projekte

4.1 Bezüge zu anderen Fachbereichen

In den Lehrplänen wird den Bezügen zwischen den einzelnen Fachbereichen grosse Beachtung geschenkt. In der folgenden Darstellung werden Bezüge zu anderen Fachbereichen vorgestellt, ausgehend von den Broschürenthemen dieses Lehrmittels. Auf der Basis solcher Bezüge sind verschiedene Projekte möglich.

🕒 Lehrplan SG: Vgl. Lit. Bro 7/5, S. 16; Bewegtes Lernen: Vgl. Bro 7/5, S. 5 und Lit. S. 16

 <p>Bro 2 / Band 5 Bewegen Darstellen Tanzen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungen in einer Fremdsprache beschreiben • Puls bei verschiedenen Belastungen schätzen und messen; Pulsdiagramme zeichnen • Bewegungstheater • Anatomie des eigenen Körpers; Beweglichkeit und Gelenke • Sitzen als Belastung • Verletzungen und erste Hilfe; Verhalten danach («PECH») 	 <p>Bro 3 / Band 5 Balancieren Klettern Drehen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ausdrücke für Posen, Bewegungen, Geräte... beschreiben • Pendel, Hebel, Kräfte, Beschleunigung... am eigenen Körper erfahren und berechnen • Fahrrad: Verkehrsmittel und Sportgerät • Bewegungsabläufe zu Musik • Zirkus besuchen; Zirkus spielen; Akrobatik-Formen (z.B. Pyramiden) üben und vorführen • Sport und Kunst
 <p>Bro 4 / Band 5 Laufen Springen Werfen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Training, Leistung, Rekorde... und wie weiter? • Distanzen (z.B. auf Grund der Laufzeit) schätzen und berechnen; auch umgekehrt • Olympische Idee; Olympische Spiele • Entwicklung von Sportarten, -geräten und -techniken • Ausdauertraining und Umweltbelastung • Zukunftshypothesen? 	 <p>Bro 5 / Band 5 Spielen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sport-Spiele live kommentieren und auf Tonband aufnehmen • Sportreportagen in einer Fremdsprache • Medien und Sport • Spielpläne am PC • Spiel und Freizeit • Gewalt, Aggression, Fairness • Spiele entwickeln – Regelwerk erstellen
 <p>Bro 6 / Band 5 Im Freien</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verhaltensregeln «Sport in der Natur» • Mit Kreide und Schnur grossräumig geometrisch zeichnen • Naturelemente an Ort und Stelle skizzieren • Radtour, Schulreise, OL, kombinierte Reise... gemeinsam planen, durchführen und auswerten • Ein Eisfeld gemeinsam herrichten und unterhalten 	 <p>Bro 7 / Band 5 Übergreifende Anliegen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ausschreibung für einen Anlass • (Sport-) Referate • Budget eines (Sport-) Anlasses erstellen; abrechnen • Eine (Schluss-) Feier gemeinsam planen, durchführen, auswerten • Müll, Abfall, Umweltbelastung • Drogen und Sport • Ernährung und Sport • Projektwochen (z.B. mit Behinderten)

4.2 Ein PET-Festival

Wie Jugendliche auf Entsorgungsprobleme aufmerksam gemacht und wie z.B. PET-Abfallprodukte im Sportunterricht wieder verwendet werden könnten, wird am Beispiel des kleinen Projektes *PET-Festival* aufgezeigt.

Planen

Die Idee «PET-Flaschen als Sportgeräte» wird mit den Schülerinnen und Schülern und mit Fachlehrkräften (z.B. Werkunterricht) diskutiert. Daraus können verschiedenste Projektideen entstehen.

Beispiele:

- PET-Flaschen mit Sand füllen, dicht verschliessen, bemalen und dann als Gewichte im Fitness-Training verwenden.
- Von der Form her geeignete PET-Flaschen bemalen, evtl. mit Füllmaterial das ideale Jongliergewicht herstellen und als Jonglierkeulen verwenden.
- PET-Flaschen mit Steinen füllen und als Rhythmusinstrument verwenden.
- PET-Flaschen halbieren und als Masken gestalten.
- Aus PET-Flaschen Baseball-Schläger herstellen (PET-Flaschen mit Altpapier, von einem Schredder zerkleinert, gut ausstopfen; Stiel und Flasche gut verleimen und mit Klebeband sichern).
- Anlässlich des Schulsporttages ein PET-Festival inszenieren.

Durchführen

Nachdem sich die ganze Klasse oder einzelne Gruppen für eine Idee entscheiden konnten, werden diese «Sportgeräte» zu Hause oder im Werkunterricht hergestellt und dann im Schulhaus an geeigneter Stelle ausgestellt. Im Sportunterricht werden die Bewegungsfertigkeiten mit den PET-Sportgeräten erprobt und geübt. In der Freizeit trainieren die Jugendlichen für sich weiter (z.B. Jonglieren mit Keulen, Ball treffen für Baseball usw.).

Auswerten

Anlässlich eines Schulfestes o.Ä. wird ein eigentliches PET-Festival inszeniert.

Beispiele:

- Zwei Teams spielen mit selbst hergestellten Baseball-Schlägern gegeneinander.
- Eine Akrobatikgruppe führt Jonglier-Kunststücke vor.
- Eine Jazztanz- oder Pantomime-Gruppe inszeniert mit PET-Masken eine Vorführung.
- An einer Station testen und vergleichen Jugendliche ihre Kraft mit PET-Hanteln.
- Ein Schülerorchester wird mit vielen PET-Rhythmusgeräten begleitet.

☞ Bezug zum Fachbereich Mensch und Umwelt:
Vgl. Lit Bro 7/5, S. 16

☞ Projekte:
Vgl. Bro 7/1, S. 9 f.



4.3 Ein Variété

Das Projekt «Variété» zeigt exemplarisch, wie sich die Fachbereiche «Sport», «Sprachen» sowie «Gestaltung und Musik» gegenseitig ergänzen und bereichern können.

Idee:

- Planung, Durchführung und Auswertung eines schulinternen oder lokalen Anlasses.
- Durchführung des Projektes mit mehreren Fachlehrkräften im Rahmen der üblichen Wochenstunden inkl. Projektwoche (Deutsch, Französisch, Zeichnen, Musik, Sport, Werken)
- Projekthöhepunkt: Variété-Aufführung für das Zielpublikum Eltern, Schülerinnen und Schüler, Freundinnen und Freunde, andere Schulen, Lehrerschaft, Behörden, evtl. eine Aufführung speziell für die Öffentlichkeit z.B. im Rahmen eines Jubiläums...



Rahmenbedingungen und Vorbereitungen

- *Teilnehmende*: Mehrere Klassen; Ausschreibung im Schulhaus.
- *Thema*: «Variété» (Paris: Sous le ciel de Paris, Parlez moi d'amour, Paris philosophique, Chez Maxim's ...).
- *Geplanter Aufwand*: 1 Projektwoche, 3 Halbtage (4 Lektionen) pro Woche während 5 Wochen, zusätzlich Neigungssport, Orchester, Chor, Theater mit je einer halben Jahreslektion.
- *Leitung*: Lehrpersonen aus verschiedenen Fachbereichen.
- *Spezielle Voraussetzungen*: Unterrichtszeit; wenn nötig auch Freizeit.
- *Ziel*: Aufführung im Rahmen des Festes... zum Thema «Paris».

Planen

- Leitungsgruppe, bestehend aus Lehrpersonen, Schülerinnen und Schülern.
- Ideensammlung; Themenvorschläge konkretisieren.
- Budgeteingaben; Budgetplanung.
- Projektskizze auf Papier; Vernehmlassung im Schulhaus.
- Bildung von Arbeits- und Interessengruppen.
- Vorbereitungsarbeiten im Rahmen des normalen Unterrichts.

Durchführen

- Spezieller Unterricht in Form von Projekt-Halbtagen.
- Projektwoche im Schulhaus.

Auswerten

- Am Ende der Projektwoche: «Hauptprobe», evtl. schulhausintern; Samstagabend: *Variété*...
- Videoaufnahmen der Vorführung zeigen (evtl. durch Gruppe «Öffentlichkeitsarbeit» / «Presse» / «Dokumentation»).
- Das Leitungsteam und Teilnehmende besprechen Verlauf und Erfolg.
- Bericht mit Fotos in der lokalen Presse, im schulinternen Mitteilungsblatt.

Ⓣ Im Verlauf eines Jahres ein Projekt planen, durchführen und auswerten.

5 Anlässe und Feste

5.1 Bewegte Begegnungen

Ein Elternabend mit sportlichen Aktivitäten

Wenn pädagogische Bestrebungen in der Schule wirksam werden sollen, dann setzt dies die Unterstützung der Eltern voraus. Die Leitideen des aktuellen Schulsports können viel besser verwirklicht werden, wenn Eltern informiert und von der Notwendigkeit der Sporterziehung überzeugt sind. Im Rahmen eines Elternabends können von den Sport unterrichtenden Lehrkräften folgende Themen zur Sprache gebracht werden:

- Die Bedeutung einer altersgemässen Bewegungserziehung für die Entwicklung junger Menschen
- Die Körpererziehung als Grundlage für einen lebenslangen, verantwortungsbewussten Umgang mit dem Körper
- Sportliches Handeln als ein Aspekt der Persönlichkeitsentwicklung
- Grundsätze einer gesunden Lebensführung (Ernährung, Schlaf, Körperpflege; ➔ Vgl. Projekt «Sport und Ernährung: Bro 7/5, S. 4)

Die theoretischen Ausführungen, evtl. vorgetragen durch Schülerinnen und Schüler, können mit Beispielen illustriert und gemeinsam erproben.

Beispiele:

- Koordinative Übungen, z.B Einführung ins Jonglieren.
- Gymnastik, Fitness-Training, Rückenturnen, Tanzen.
- Kooperative Spiele, New games usw.

Spiel- und Begegnungstage

Im Rahmen eines besonderen Schulanlasses werden die Klassen aufgelöst und Neigungsgruppen gebildet. Die Führung und Instruktion dieser Gruppen erfolgt durch Schülerinnen und Schüler, die sich freiwillig zur Verfügung stellen und vorgängig auf ihre Aufgabe vorbereitet werden. Als sportliche Aktivitäten eignen sich:

- Sportspiele (Training und Spiel in Eltern- und Schülerteams).
- Tanzen (z.B. mit einer abschliessenden Vorführung).
- Fertigkeiten Inline-Skating, Fahrrad-Akrobatik, Rollbrettfahren...

Vorstellen von «Lieblingssportarten» im Sportunterricht

Die Schülerinnen und Schüler werden ermuntert, einen Einblick in «ihre» Sportart zu geben. Empfehlungen für das Vorgehen:

- Die Idee wird den Jugendlichen präsentiert. Darauf können sich Schülerinnen und Schüler freiwillig melden.
- Die Lehrperson bespricht den Inhalt und Ablauf der Lektion bzw. die Präsentation mit den betreffenden Jugendlichen.
- Die Lektion findet statt. Möglicher Ablauf: Nach einem gemeinsamen, intensiven Einstimmen und Aufwärmen folgt der Hauptteil unter der Leitung einer Schülerin bzw. eines Schülers («Expertin bzw. Experte»). Danach findet ein gemeinsamer Ausklang und eine kurze Besprechung statt.

➔ Sportanlässe und Feste:
Vgl. Bro 7/5, S. 12

➔ Mitbestimmtes Handeln:
Vgl. Bro 1/5, S. 16 und
Bro 1/1, S. 54 f.

5.2 Ein Sporttag als Gruppenwettkampf

Traditionen durch Impulse beleben

Der konventionelle Sporttag bildet oft den Abschluss der Leichtathletiksaison. An seine Stelle könnte auch ein Wettkampf treten, bei dem gemischte Gruppen gebildet und die Disziplinen Laufen, Springen, Werfen mit weiteren Aufgaben ergänzt werden.



Zielsetzungen

- Traditionelle Leichtathletikdisziplinen werden durch einige koordinativ anspruchsvolle Disziplinen erweitert.
- Nicht die individuelle Leistung zählt, sondern die gemeinsam erbrachte.
- Der Wettkampf in der Gruppe soll zu einem Gemeinschaftserlebnis führen.

Organisatorischer Rahmen

- Gruppengrösse so klein als möglich halten.
- Pro Gruppe wird 1 S als Gruppenchef orientiert und instruiert.
- Für jede Disziplin werden 2 Helfende eingesetzt.
- Die Posten-Anlagen werden frühzeitig vorbereitet.
- Dem Sporttag folgt ein gemeinsames Essen und ein Schulfest.

Besondere Angaben

- Die aufgeführten Posten beliebig variieren, ersetzen und ergänzen.
- Jede Klasse bereitet einen Posten vor (mit oder ohne Inhaltsangabe).
- An jedem Posten versucht die Gruppe während 3–5 Minuten möglichst viele Punkte zu erzielen, d.h. alle führen die vorgegebene Übung so oft und so gut wie möglich aus.
- Aufgabenverteilung, Organisationsform und Reihenfolge innerhalb der Gruppe sind selbständig zu besprechen.
- Jede Gruppe setzt an einem Posten den «Joker» (Punkte zählen doppelt).

Disziplin	Bemerkungen / Punktwertung
Weitsprung	3 Landezonen: Zone 1: 2.5 m = 1 Punkt; Zone 2: 3.5 m = 2 Punkte; Zone 3: 4.5 m = 3 Punkte
Pendelstafette	Distanz 30–50 m; Zeit: 5 Minuten; pro Stabübergabe 3 Punkte
Ballweitwurf	Ball werfen, sofort holen! Zone 1: 20 m = 1 P.; Zone 2: 30 m = 2 P.; Zone 3: 40 m = 3 P.
Hochsprung	Lattenhöhe 1 m, 1.2 m oder 1.3 m wählen. Die Anzahl gelungener Sprünge wird mit 1, 2 oder 3 multipliziert und ergibt die Punktzahl.
Schwungseil-Springen	2 S schwingen. Es müssen immer 4 S springen, damit der Umschwung mit 1 P. zählt.
Stelzenlauf	15 m auf Stelzen zurücklegen. 1 Lauf = 1 P. Es stehen 5 Paar Stelzen zur Verfügung.
Klettern	Kletterstange evtl. mit Zielmarkierung in angemessener Höhe. Es darf immer nur 1 S pro Stange klettern. Langsam hinuntergleiten (☺ Sicherheit). Pro Klettergang 2 Punkte.
Basketball-Korbwürfe	Auf 2 Anlagen mit je 2 Bällen möglichst viele Körbe erzielen. Abstand 3 m. Treffer = 2 P.
Wassertragen	Aus einem Behälter Wasser mit Joghurtbechern in ein 20 m entferntes Messgefäss füllen. Pro Liter Wasser 5 Punkte. Zeit: 3 Minuten.
Frisbee-Zielwürfe	Mit 5 Frisbees auf ein 15 m entferntes Ziel mit konzentrischen Kreisen werfen. Zone 1 = 3 Punkte; Zone 2 = 2 Punkte; Zone 3 = 1 Punkt.
Pyramidenbau	Zur Vorbereitung stehen 10 Minuten zur Verfügung. Bewertung durch Jury. 1–10 Punkte.
«Show» zu Musik	Zur Vorbereitung stehen 10 Minuten zur Verfügung. Bewertung durch Jury. 1–50 Punkte.

6 Lager

6.1 Im Lager Gemeinschaft erleben

Lager mit intensivem Erleben von Gemeinschaft sind für Jugendliche Höhepunkte im Schulleben. In Lagern können fächerübergreifende Projekte besser verwirklicht werden als im Schulalltag. Das Mitentscheiden und Übertragen von Verantwortung vor und im Lager macht aus Teilnehmenden Beteiligte, die sich für «ihr» Lager einsetzen.

➔ Lager: Vgl. Bro 7/1, S. 13;
Mitbestimmtes Handeln:
Vgl. Bro 1/5, S. 16 und
Bro 1/1, S. 54 f.

Ein Lagermotto wählen

Da die Jugendlichen früh in die Lagerplanung und -organisation einbezogen werden, bietet sich Gelegenheit, sie beispielsweise mit oekologischen Anliegen zu konfrontieren. Unter dem Motto «Sei fair zur Natur» sollen sich die Jugendlichen mit der untenstehenden Checkliste auseinandersetzen.



- *Lagerort:* Wo soll das Lager stattfinden? Ist es mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar? Wie soll das Lagerhaus ausgestattet sein? (Ein Selbstkocherlager trägt viel zum Gemeinschaftserlebnis bei.) Wo wird eingekauft und wie werden die Lebensmittel zum Haus gebracht? Was verkauft der Bauernhof in der Nähe? Wie ist die Energieversorgung, wie die Wasserversorgung und Abwasserbeseitigung? Besteht ein Abfallkonzept oder muss von der Klasse eines erstellt werden?
- *Reise:* Mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder durch «Eigenleistung» (Fahrrad/Wanderung).
- *Verpflegung:* Welche Produkte werden bevorzugt? Was geschieht mit Esswaren/Mahlzeiten, die übrig bleiben?
- *Abfallregeln:* Vermeiden vor Vermindern vor Verwerten vor Vernichten! Verpackungsarme Produkte bevorzugen. Abfälle sortieren und auf entsprechenden Sammelstellen entsorgen.
Wettbewerb: Wer hat die originellste Idee, wie Abfall vermieden werden kann? Wer erfindet Massnahmen, wie die Umweltbelastung im Lager verkleinert werden kann? Oder eine Ideensammlung zum Lager-Motto: «Aus eigener Kraft so sauber wie möglich».
- *Kosten:* Je einfacher das Haus, desto billiger. Die Jugendlichen sollen durch Eigenleistung (Kuchenverkauf, Übernahme von Haus- und Gartenarbeiten...) einen Beitrag zu den Lagerkosten leisten.

➔ Checkliste zum Planen, Durchführen und Auswerten eines Lagers:
Vgl. Bro 7/1, S. 13

6.2 Ein Lager polysportiv gestalten

Lagerthemen und Lagerprojekte

- *Teamwork*: Weshalb, wann, wie...? (auf Lager- und Schulalltag bezogen).
- *Projekte*: Sport und Gesundheit, Sport in der Antike und in der Moderne, auf Suwarovs Spuren, angewandte Physik, Sport in Bild und Wort, Sport und Sprachen, auf Rollen und Rädern früher und heute...
- *Animation*: Einführung in Sportarten, die im Schulalltag wenig Platz haben: Wassersportarten, Rollbrettfahren, Inline-Skaten, Klettern...
- *Spiellager*: Sich gezielt und intensiv mit einer Sportart auseinandersetzen. Im Lagerhaus Karten- und Gesellschaftsspiele, Kartentricks und Kartenzaubereien einander zeigen und erklären.
- *Sommersportlager*: Angebote den Örtlichkeiten anpassen. Beispiele: Orientierungsläufe und -fahrten, Rad- und Mountainbike-Touren, «Lager-Olympiade»...

Anregungen für ein Wintersportlager

Mit dem Erleben von Alternativen zum Pistenfahren können die Jugendlichen Eigeninitiative entwickeln und neue Bewegungserfahrungen sammeln:

- *Sportgeräte*: Vor dem Lager werden im Werkunterricht «Snowbobs», «Big-Foots» oder Schneeschuhe gebastelt, alte Auto-Schläuche gesammelt... Zu Beginn des Lagers werden die Sportgeräte neben dem täglichen Ski- und Snowboard-Fahren ausprobiert.
- *Wettbewerbe und Spiele*: Für eine polysportive Stafette werden Gruppen gebildet. Auf jedem Teilstück fährt ein anderes Gruppenmitglied mit einem der Geräte. Höhepunkt: Parallel-Slalom mit 2–4 parallel ausgesteckten Läufen.
- *Fackelabfahrt*: Eine Fackelabfahrt (mit anschließendem Mitternachtsdessert oder Glühwein) ist für alle ein grosses Erlebnis. Tips wegen der Wachstropfen: alte Kleider tragen, Abfallsäcke über die Handschuhe stülpen. Langsam hintereinander fahren. Eine Lehrperson an der Spitze und eine am Schluss. Einige Zwischenhalte einbauen.
- *Sportspielabend*: Fussball, Handball oder Volleyball lassen sich auch im Schnee und in der Nacht spielen. Fackeln oder eine Lampe ergeben im Schnee genügend Helligkeit (evtl. Mondlicht?).
- *Spiele ohne Grenzen*: Jeden Abend in den gleichen Gruppen spielen, z.B. Grafissimo, Musikquiz, Szene vorspielen und die Resultate zusammenzählen...
- *Schlittelfahrten*: Schlitteln mit konventionellen Schlitten, ausgedienten Autoschläuchen oder -pneus oder Abfallsäcken auf einer ungefährlichen Bahn am Abend oder in der Nacht mit Beleuchtung.
- *Fellwandern*: Toureneinsätze und Klebefelle ermöglichen den Einstieg ins Tourenfahren. Jugendliche sind um ein Erlebnis reicher, das ohne ein Lager kaum möglich wäre. Ausgebildete Tourenleiter einbeziehen.
- *Schneeschuhwandern*: Bei Tag oder bei Nacht eine bekannte Route im Tiefschnee marschieren.
- *Ski-Langlaufen*: Als Animation oder als Hauptinhalt während einer Lagerwoche langlaufen kann Impulse für eine Lifetime-Sportart geben.



Verwendete und weiterführende Literatur / Medien

AOK:	Gesundheitserziehung in der Schule durch Sport. Bonn 1990.	Gesundheitserziehung
SAGAN, L.:	Die Gesundheit der Nation. Reinbeck 1992.	
SCHLICHT, W. /	Gesundheitsverhalten und Bewegung.	
SCHWENKMEZGER, P.:	Schorndorf 1995.	
SCHUCAN, R.:	1010 Spiel- und Übungsformen für Behinderte und Nichtbehinderte. Schorndorf 1997 ⁴ .	Behinderte und Sport
CASSIDY, J.:	The Hacky Sack Book, Palo Alto (USA) 1982.	Interkulturelle Aspekte
FLÜGELMANN, A.:	New Games. Bände 1 und 2, Soyen 1980.	
GRUNFELD, F.:	Spiele der Welt. UNICEF. Zürich 1979.	
BUCHER, W.:	1070 Spiel- und Übungsformen «Bewegtes Lernen». Oberstufe (7.–9. Schuljahr). Schorndorf 2000.	Projekte / Bezüge zu anderen Fachbereichen
ED Kt. St. Gallen:	Lehrplan Volksschule Kanton St. Gallen. Kapitel 9 Fachbereich Sport. St. Gallen 1996.	
FORUM FÜR BEWEGUNG:	Bewegweiser. Ein Beitrag zum ganzheitlichen Unterricht. Zürich 1994	
FLURI, H.:	1012 Spiel- und Übungsformen in der Freizeit. Schorndorf 1996 ⁷ .	Anlässe und Feste
ZIÖRJEN, M.:	Turnen und Sport in der Schule, Band 9: Spiel und Sport im Freien. Bern 1980.	
BUCHER, W. (Hrsg.):	Hüttenspiele und Lagerleben. In: 1017 Spiel- und Übungsformen im Skifahren und Skilanglauf (mit Anhang «Big-Foot» und «Snowboard»). Schorndorf 1997 ³ .	Lager
ESSM:	Leiterhandbuch Lagersport. Magglingen 1990.	
Filme:		
ESSM:	Medienkatalog anfordern.	
Veranstaltungen:		
Schweiz. Blinden- und Sehbehindertenverband:	Erlebnisatlas Schweiz (vielseitige kulturelle und sportliche Angebote). Bände 1/2/3. Bern 1995–97.	
Kontaktstellen:		
KONTAKT:	Lagervermittlungsstelle	



Verlag SVSS

Umfangreiches Angebot von Broschüren, Büchern, Video-Filmen, Tonträgern und ergänzenden Medien zum vorliegenden Lehrmittel.