

7

Lehrmittel Sporterziehung Band 6 Broschüre 7



Übergreifende Anliegen

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA



Broschüre 7 auf einen Blick

Gesundheit

**Ausserschulischer
Sport**

Sicherheit

**Soziale Aspekte
im Sportunterricht**

Lager

Anlässe und Feste

Die Schülerinnen und Schüler entdecken weitere Möglichkeiten,
wie Bewegung, Spiel und Sport erlebt und erfahren werden kann.

Schwerpunkte 10.-13. 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
- Behinderung und Sport
- Interkulturelle Aspekte der Bewegungs- und Sporterziehung
- Projektartiger Unterricht
- Sportanlässe und Feste



4.–6. Schuljahr

- Gesund sein – gesund bleiben
- 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

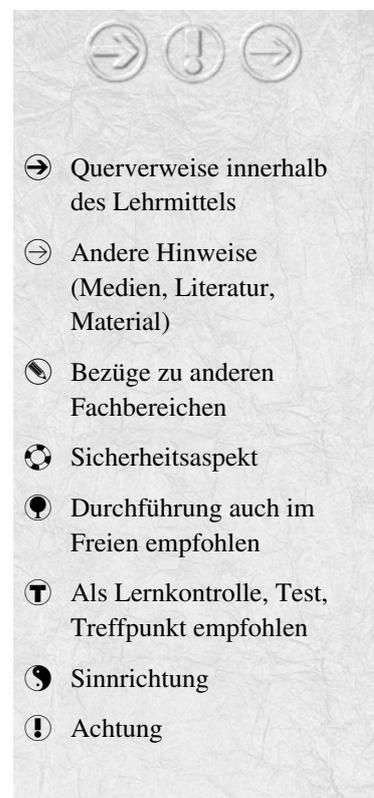
- Das Sportheft enthält Informationen und Anregungen zu verschiedenen übergreifenden Anliegen.



Sportheft

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	2
1 Gesundheit	
1.1 Gesundheitserziehung im Sportunterricht	3
1.2 Ernährung und Sport	5
1.3 Sport und Drogen	6
2 Sicherheit	
2.1 Vermeiden von Sportunfällen	7
2.2 Die Verantwortung der Lehrperson	8
3 Soziale Aspekte im Sportunterricht	
3.1 Interkulturelle Aspekte	9
3.2 Gemeinsam mit Behinderten Sport treiben	10
3.3 Umgang mit Aggression und Gewalt	11
4 Anlässe und Feste	
• Der individuelle Sporttag	13
5 Lager	
• Ein Trekkinglager planen, durchführen und auswerten	14
6 Ausserschulischer Sport	
6.1 Freizeit – «Sportzeit»	15
6.2 Sport – ausserhalb und nach der Schulzeit	15
Verwendete und weiterführende Literatur / Kontakt-Stellen	16



Einleitung

Diese Broschüre umfasst eine Reihe von sportfach-übergreifenden Beiträgen.

Im Kapitel *Gesundheit* werden Aspekte der Entwicklung und Vermittlung gesundheitsrelevanter Einstellungen, Verhaltensweisen und Kompetenzen angesprochen. Ein alltäglicher Aspekt der Gesundheit ist die Ernährung. In Kurzform werden Ernährungsgrundsätze und Hinweise im Zusammenhang mit dem Sportunterricht thematisiert. Der Beitrag *Sport und Drogen* soll zu Diskussionen anregen und Orientierungshilfen anbieten.

Die Frage der *Sicherheit* ist ein wichtiger Bestandteil des didaktisch-methodischen Denkens und Handelns. Ein in allen Belangen geplanter und gut organisierter Sportunterricht trägt wesentlich zum Vermeiden von Unfällen bei. Die Verantwortung – auch bezüglich Sicherheit – bleibt bei der Lehrperson.

Verschiedene *soziale Aspekte* beeinflussen den Sportunterricht. Soziales Handeln wird nicht als Selbstzweck thematisiert, sondern als integrierter Bestandteil gemeinsamen Sporttreibens.

Sport gemeinsam mit Behinderten ist geprägt durch emotionale und soziale Erlebnisse und Erfahrungen. Es werden Hinweise gegeben, wie ein derartiges gemeinsames Sporttreiben realisiert werden kann.

Als weitere Beispiele werden die *interkulturelle Verständigung* und der Beitrag des Sportunterrichts gegen Aggression und Gewalt angesprochen.

Anlässe und Feste gehören zum Schulleben. Mit dem Beitrag *Der individuelle Sporttag* wird eine altersgemässe, auf Eigeninitiative, Selbständigkeit und Kooperation basierende Möglichkeit vorgestellt.

Für die Planung, Durchführung und Auswertung eines *Trekking-Lagers* werden konkrete Hinweise gegeben.

Eine zentrale Zielsetzung der Sporterziehung ist die Unterstützung von Sportaktivitäten fürs Leben und die Vorbereitung auf ein lebenslanges Sporttreiben. Im abschliessenden Kapitel *Ausserschulischer Sport* wird einerseits auf das sportliche Freizeitverhalten der jungen Erwachsenen eingegangen und andererseits werden Sportmöglichkeiten ausserhalb und nach der Schulzeit erwähnt.

1 Gesundheit

1.1 Gesundheitserziehung im Sportunterricht

Der Kernauftrag der Gesundheitserziehung an Berufs- und Mittelschulen besteht in der Entwicklung und Vermittlung gesundheitlich bedeutsamer Verhaltensweisen und Kompetenzen. Zusätzlich sollen die jungen Erwachsenen sensibilisiert werden, auch die Gesundheit der anderen zu achten und Unfälle im Sportunterricht zu verhüten.

➔ Gesundheit:
Vgl. Bro 1/1, S. 25

Eine gesundheitsfördernde Schule

- bezieht die Lebenswelt der Jugendlichen in die Gesundheitserziehung mit ein,
- bemüht sich, einen Gesundheitsbegriff zu verwirklichen, der physische, kognitive, emotional-psychische, soziale und umweltbezogene Aspekte berücksichtigt,
- stellt die aktive Mitarbeit der Jugendlichen in den Mittelpunkt und versucht, ihre Eigenverantwortung zu fördern.

Mögliche Auswirkungen eines gesunden Sports

Die sportliche Aktivität darf sich nicht nur auf die körperliche Leistungsfähigkeit beschränken. Besonders im Sportunterricht auf der Sekundarstufe II können die Merkmale, die dem gesunden Menschen gemeinsam sind, ausgebildet werden (SAGAN, 1992, S. 291 ff.):

- «Gesunde Menschen zeichnen sich durch ein hohes Mass an Selbstachtung aus.
- Gesunde Menschen sind mitfühlend, besitzen einen ausgeprägten Gemeinschaftssinn und finden leicht Zugang zu sozialen Netzen.
- Gesunde Menschen gehen enge, herzliche und dauerhafte Bindungen ein.
- Gesunde Menschen sind eher zukunftsorientiert.
- Gesunde Menschen streben nach Erkenntnissen über sich selbst und die Welt.»

Akzente setzen

- Kennen lernen und angepasstes Ausloten der eigenen Belastbarkeit.
 - Sinnstrukturen im persönlichen Sporttreiben entdecken und in den persönlichen Lebensstil einbauen.
 - Soziales Lernen im Sport und beim Spiel erkennen, entwickeln und Gesundheit sowie Verletzlichkeit der Mitmenschen respektieren lernen.
 - Verhaltensregeln im Spiel wie «Tue niemandem weh!» oder «Spiele intensiv und bewege dich rücksichtsvoll!» in die tägliche Praxis überführen.
 - Das Ernährungsverhalten auch ausserhalb der Sportaktivität thematisieren.
 - Erkenntnisse aus der Bewegungs- und Trainingslehre in den Sportunterricht einfliessen lassen und in Erkundungsexperimenten überprüfen.
-

Erwartungen und Risiken

Die jungen Erwachsenen suchen sinnvolle, erlebnisorientierte und herausfordernde sportliche Tätigkeiten. Damit sind auch bestimmte Risiken und Gefahrenmomente verbunden wie z.B.:

- Mutproben, Gruppendruck, gemeinsame Trinkrituale im Umfeld des Sporttreibens;
- Unfälle, die das soziale Netz oft belasten;
- Ausgrenzungen durch Leistungskriterien, die das Selbstwertgefühl belasten.

Solche Aspekte sollen bei geeigneten Gelegenheiten angesprochen und wenn möglich gemeinsam diskutiert werden.

Sich fit, wohl und gesund fühlen

Sportliche Aktivitäten können physisches, psychisch-emotionales und soziales Wohlbefinden fördern. Dabei sind eine ausgewogene Dosierung von Belastung und Erholung wichtig. Das didaktische Prinzip der *Passung* weist darauf hin, dass die gestellten Aufgaben individuell dem Leistungsvermögen der jungen Erwachsenen angepasst werden sollen. Erholungsfördernde Massnahmen wie Entspannungstraining, Schlaf, Hygiene, Sauna, Massage und angepasste Ernährung unterstützen das ganzheitliche Wohlbefinden.



Erziehung im Sport – Erziehung durch Sport

Bewegung, Spiel und Sport eröffnen vielfältige Möglichkeiten im Bereich der Gesamterziehung:

- Ausbildung der Persönlichkeit – auch in kritischen Situationen; Beispiele: Leistungsdruck, Umgang mit Erfolg und Misserfolg, Erleben von Grenzsituationen, Verhalten bei Verletzungen (Erste Hilfe) usw.;
- Einüben von positiven sozialen Verhaltensweisen;
- Aufbau von sozialen Beziehungen;
- Erleben von gruppendynamischen Prozessen.

Sport und Freizeit

Viele Jugendliche nehmen an einem regelmässigen Angebot eines Vereins teil oder betreiben allein ihren Lieblingssport. Dadurch entstehen neue persönliche Umfelder. Die soziale Integration und die Geselligkeit in Interessengruppen bieten die Möglichkeit, nach dem Schulaustritt und im Zuge der Loslösung vom Elternhaus neue, tragfähige Beziehungen aufzubauen.

1.2 Ernährung und Sport

Eine gesunde Ernährung allein ist noch kein Garant für gute sportliche Leistungen und ein systematisches Training ist durch keine andere Massnahme zu ersetzen. Eindeutige Ernährungsfehler können sich aber leistungsvermindernd auswirken.

Hinweise für eine gute Ernährung

Die eigenen Essgewohnheiten überdenken und sich an den folgenden gesunden Essgewohnheiten orientieren:

- Eine gesunde Nahrung ist reich an Kohlehydraten, arm an Fetten und möglichst abwechslungsreich.
- Der Energiebedarf ist vom Körperbau und der Arbeitsweise abhängig.
- Die individuellen Bedürfnisse sollen berücksichtigt werden.
- Es ist nie zu spät, schlechte Gewohnheiten zu ändern.
- Regelmässig essen, am besten 5 Mahlzeiten über den Tag verteilt: reichhaltiges Morgenessen (bis zu 25% der Tagesmenge); Nachtessen: leicht verdaulich, wenig Fett (am Morgen wie ein König, am Mittag wie ein Bürger und am Abend wie ein Bettler).
- Zwischenmahlzeiten zum richtigen Zeitpunkt, in der richtigen Zusammensetzung und im richtigen Mass einnehmen.
- Langsam essen, gut kauen.
- Eine angenehme «Essatmosphäre» schaffen.
- Regelmässig trinken. Der Flüssigkeitsbedarf beträgt mindestens 1 1/2 - 2 Liter pro Tag.
- Eine ausgewogene «Kalorienbilanz» anstreben, d.h. das Verhältnis von Aufnahme eingenommener Nahrungsmittel und Verbrennung durch körperliche Aktivitäten im Gleichgewicht halten.

➔ Projekt «Sport und Ernährung»: Vgl. Bro 7/5, S. 4

➔ Essen und Trinken:
Vgl. Sporthaft

Hinweise im Zusammenhang mit dem Sportunterricht

Im Sportunterricht bieten sich immer wieder Gelegenheiten, auf vernünftige Ernährungsgewohnheiten hinzuweisen. Liegen die Sportlektionen am Morgen, sollte vorher unbedingt gefrühstückt werden. Oft findet der Sportunterricht auch über die Mittagszeit statt. Günstig wäre in diesem Fall eine kleine Zwischenmahlzeit vor und eine nach der körperlichen Anstrengung.

Besondere Beachtung ist dem Trinken während und nach der sportlichen Leistung zu schenken. Wasserverlust durch Schwitzen bedeutet «Austrocknung» und damit Funktionsverschlechterung aller Körperzellen. Besonders bei grosser Hitze kann der Körper in einer Stunde bis zu drei Liter Wasser verlieren. Die Schülerinnen und Schüler sollen angehalten werden, frühzeitig und regelmässig zu trinken:

- Vor dem Training 1–2 Tassen Flüssigkeit zu sich nehmen, nach dem Training den Flüssigkeitsverlust ausgleichen (nach längeren Trainings zeigt die Waage – Messung vor- und nachher – den Flüssigkeitsverlust genau an).
- Möglichst auch während des Trainings – alle 30 Min. – trinken.
- Am besten eignet sich körperwarmes Wasser (keine harntreibenden Flüssigkeiten wie Kaffee, Tee oder koffeinhaltige Getränke).

1.3 Sport und Drogen

Was ist eine Droge?

Der Begriff Droge umfasst alle Substanzen mit psycho- und physioaktiver Wirkung. Dies sind alle Mittel, welche beim Konsumenten in irgendeiner Form Wahrnehmung (von sich selbst, den anderen und der Welt) und Verhalten beeinflussen bzw. verändern. Tabak, Alkohol, Schmerz-, Schlaf- und Aufputzmittel, Opiate, Cannabisprodukte, Designerdrogen, Dopingmittel und andere mehr gehören dazu.

Drogen und Sporttreiben

Sport und Drogen sind zwei Dinge, die sich leider nicht von vornherein ausschliessen. Das Rauchen von Cannabisprodukten ist in verschiedensten Jungszenen weit verbreitet, so z.B. in der Fanszene von Massensportarten oder bei einem Teil der Snowboard- und der Streetsportszene. Auch jugendliche Sportlerinnen und Sportler sind nicht immer immun gegen die Faszination der verbotenen Drogen. Im Umfeld von Techno-Parties werden Ecstasy und andere Partydrogen als Aufputzmittel gebraucht. Der Konsum von Drogen dieser Art findet jedoch meist ausserhalb der schulischen und sportspezifischen Umfelder statt, hat aber Rückwirkungen auf diese. Regelmässige körperliche Überforderung, z.B. in Verbindung mit Ecstasykonsum, führt oft zu einem Kompensationsverhalten während der Schul- oder Arbeitszeit. Zunehmende Absenzen und Unkonzentriertheit, Motivations- und Leistungsschwankungen können erste Anzeichen von Drogenkonsum sein.



Was können Sportlehrkräfte tun?

- *Klare Haltung einnehmen:* Drogen haben weder in der Schule im Allgemeinen noch beim Sport im Speziellen einen Platz.
- *Klare Regeln und Abmachungen festlegen:* Dies gilt im Besonderen auch für Lagerveranstaltungen und Sportanlässe ausserhalb der ordentlichen Schulzeit. Die Schülerinnen und Schüler sind dabei nach Möglichkeit mit einzubeziehen (Vertragspädagogik). In Absprache mit der Schulleitung die Konsequenzen resp. Sanktionen bei Verstoß gegen die Regeln und Abmachungen festhalten.
- *Signale wahrnehmen:* Während des Sportunterrichts auf die Signale der Jugendlichen achten, z.B. verändertes Verhalten, Leistungs- und Motivationsschwankungen o.Ä.
- *Das Gespräch suchen und dabei von eigenen Beobachtungen ausgehen:* «Ich sehe, rieche, stelle fest, dass... . Wie erklärst du dir das? Was bedeutet das?» Dem Jugendlichen aktiv zuhören und ihn sein Verhalten erklären lassen. Auf Risiken und Auswirkungen hinweisen. Fragen an den Jugendlichen stellen, z.B. «Was unternimmst du, um wieder aktiver am Sportunterricht teilzunehmen? Wer oder was könnte dir dabei behilflich sein?» Auf abgemachte Regeln und Konsequenzen hinweisen und diese durchsetzen.
- *Fachliche Beratung in Anspruch nehmen und vermitteln:* Kontakt mit Jugend- oder Drogenberatungsstellen aufnehmen. Die im Schulhaus beauftragte Lehrkraft und die Schulleitung informieren.

➔ Jugendsport und Suchtprävention:
Vgl. Lit. Bro 7/6, S. 16

2 Sicherheit

2.1 Vermeiden von Sportunfällen

Wesentlich ist das Wissen um unfallträchtige Situationen und ein aktives Mitdenken aller Beteiligten. Die Anleitung zu mitverantwortlichem Handeln und das Fördern eines ausgewogenen Sicherheitsbewusstseins tragen zu einer Verminderung von Unfällen bei. Die Auflistung von unfallträchtigen Situationen ist exemplarisch und unvollständig, da jeder Unfall seine eigene «Entstehungsgeschichte» hat.

 Symbol für Sicherheit

Unfallträchtige Situationen – was tun?

Tätigkeit/Gerät	Unfallträchtige Situation	Vorbeugung / Kommentar
<i>Allgemein</i>	Physisch-psych. Vorbereitung mangelhaft Klasse undiszipliniert, nicht aufnahmebereit Unsachgemässes Heben von Lasten Kaugummi/Bonbon im Sportunterricht	Auf die Belastung bezogenes Einbewegen Verzicht auf anspruchsvolle Bewegungsabläufe Grundsätze immer wieder bewusstmachen. Verbot begründen und durchsetzen.
<i>Spiel allgemein</i>	Schüler spielen barfuss. Schmuck und Uhren werden getragen. Problematik des Brillentragens Verwendung von ungeeigneten Bällen Übermässige Härte beim Spielen	Feste Turnschuhe obligatorisch Einsicht für Verbot fördern (Fremd-/Eigenverletzung). Sportbrille; Brille mittels Gummiband sichern. Technische Fertigkeiten üben, geeignete Bälle wählen. Fairplay propagieren, konsequente Spielleitung.
<i>Volleyball-Spiel</i>	Angriff/Verteidigung am Netz	Kein Übertreten («Schulregeln»).
<i>Basketball-Spiel</i>	Spiel unter dem Korb	Kein Stossen des Gegners im Sprung.
<i>Geräteturnen</i>	Gerätetransport, Geräte aufstellen. Geräte mangelhaft auf- und eingestellt. Matten unzuweckmässig verlegt. Schweissnasse Hände bei Hangübungen Landung wird nicht abgefedert. Landung in Hohlkreuzstellung	Hinweise geben, überlegtes Organisieren. Überprüfen der Geräte vor der ersten Benützung. Matten müssen im Bereich des Niedersprungs liegen. Magnesia muss zur Verfügung stehen. In die Knie gehen, Matte mit den Händen berühren. Landung mit anschliessender Rolle vorwärts
<i>Helfen und Sichern</i>	Bewegungsvorstellung/Instruktion fehlt.	Bewegung analysieren, Helfen/Sichern instruieren.
<i>Minitrampolin</i>	Gefährdung durch Fantasiesprünge Landezone zu nahe bei der Wand	Kontrolliertes Springen mit limitiertem Anlauf. Überlegtes Aufstellen; Sicherheitsabstand einhalten.
<i>Grosses Trampolin</i>	Sturzgefahr bei unkontrolliertem Springen.	Disziplin, Instruktion, allseitig sichernde Personen
<i>Leichtathletik</i>	Speerwerfen, Kugelstossen Hochspringen: Fosburyflop mit Latte.	Werfen/Stossen, Holen: gemeinsam, auf Kommando. Es müssen Lattenumlenkbügel vorhanden sein.
<i>Sport im Wald</i>	Laufen auf dem unebenen Waldboden.	Auf die besonderen Verhältnisse im Wald hinweisen.

2.2 Die Verantwortung der Lehrperson

Nicht in jedem Fall lässt sich ein Unfall auf schuldhaftes Verhalten zurückführen. Bei vielen Unfällen stehen bestimmte Ursachen am Anfang einer Kausalitätskette, z.B. falsche Einschätzung einer Situation, methodische oder organisatorische Fehlüberlegung, ungenügende Selbsteinschätzung.

Verantwortung für das eigene Handeln übernehmen

Die Hauptverantwortung für einen möglichst sicheren Sportunterricht trägt die Lehrperson. Es ist aber auch wichtig, bei den Schülerinnen und Schülern ein differenziertes Sicherheitsbewusstsein zu entwickeln und sie zu einem überlegten, eigenverantwortlichen Handeln im Sport anzuleiten. Gegenüber den ihr anvertrauten Schülerinnen und Schülern hat die Lehrperson eine Obhutspflicht. Die pflichtwidrige Vernachlässigung oder Unterlassung dieser Pflicht kann für die Lehrperson strafrechtliche, zivilrechtliche oder disziplinarische Folgen haben.

➔ Mitbestimmtes Handeln:
Vgl. Bro 1/6, S. 18 und
Bro 1/1, S. 54

Die rechtliche Verantwortung der Lehrperson

Fahrlässige Handlungen aus Unachtsamkeit oder infolge Missachtung von Sorgfaltspflichten können zu Anklage und Strafe führen. Zivilrechtlich steht die Haftpflicht im Vordergrund, d.h. die rechtliche Verpflichtung einer Person, für einen Schaden einzustehen, den sie einer andern Person zugefügt hat. In der Regel stellt sich der Staat vor seine Beamten (Kausalhaftung durch den Staat). Dies bedeutet, dass Beamte, soweit sie in Ausübung ihrer amtlichen Handlung jemanden schädigen, nicht direkt belangt werden können.

Muss das Gemeinwesen aber einem Geschädigten Schadenersatz leisten, kann es intern auf den Beamten zurückgreifen («Regress nehmen»). Dies geschieht, wenn grobe Fahrlässigkeit vorliegt, d.h. wenn jene elementaren Vorsichtsgebote unbeachtet gelassen wurden, die jeder verständige Mensch in der gleichen Lage und unter gleichen Umständen befolgt hätte. Neben den straf- und zivilrechtlichen Folgen kann der Staat bei einer schuldhaften Verletzung der Dienstpflichten Disziplinarmaßnahmen in die Wege leiten, die vom Verweis bis zur Entlassung führen können.

Konsequenzen für den Sportunterricht:

Aus einer natürlichen moralischen Verantwortung den Schülerinnen und Schülern gegenüber und weil die Lehrperson bei Verletzung der Sorgfalt- und Vorsichtspflichten zur Verantwortung gezogen werden kann, besteht die gesetzliche Verpflichtung, alle Massnahmen zu treffen, die zur Schadensverhütung notwendig sind. Dies sind:

- Fachgerechte und zweckmässige Instruktion der Schülerinnen und Schüler.
 - Mögliche Gefahren erkennen und voraussehen, um geeignete Gegenmassnahmen zu ergreifen.
 - Zweckmässige und intensive Überwachung der Schülerinnen und Schüler, um im Notfall sofort helfend eingreifen zu können.
 - Durch Gespräche und andere pädagogische Massnahmen die Schülerinnen und Schüler zur Übernahme von Eigenverantwortung anleiten.
-

3 Soziale Aspekte im Sportunterricht

Tatsächlich herrscht ein wissenschaftlicher Beweisnotstand darüber, ob sozialerzieherische Bemühungen im Sportunterricht, die über den Sport hinaus auf allgemeine soziale Verhaltensweisen gerichtet sind (Transferproblematik), auch wirklich Erfolg haben. Erst neuere Untersuchungen haben ergeben, dass sich bei zusätzlichem Sportunterricht das *Schulklima* und das *soziale Wohlbefinden* signifikant verbessern.

Unabhängig von Thesen und Antithesen nutzt der Sportunterricht seine Möglichkeiten zur Förderung des Sozialverhaltens – nicht als Selbstzweck, sondern als integrierter Bestandteil gemeinsamen Sporttreibens – und schafft Bedingungen, die Qualifikationen im Hinblick auf *Kooperation*, *Rücksichtnahme*, *Konfliktlösung*, *Fairness* und *Toleranz* entwickeln.

Sportunterricht hat – im Vergleich zum Freizeit- und Vereinssport – eigene Bedingungen, Ziele, Methoden sowie Organisationsformen und kann vielfältige sozial-erzieherische Ansprüche erfüllen.

Ansatzpunkte zur Förderung sozialer Handlungsfähigkeit:

- Schaffen einer Atmosphäre des sozialen Wohlbefindens: Zugehörigkeit und Akzeptanz, einfühlsamer sowie entspannter und wohlwollender Umgang, Mitsprache und Mitgestaltung, Mit- und Selbstverantwortung...
- Vorleben von sozialen Verhaltensmustern (Vorbild als Modell): Durch Verhalten, durch die Art mit anderen umzugehen, durch Auftreten und Engagement den gewünschten sozialen Umgang im Sportunterricht demonstrieren.
- Geeignete Inhalte: Entwickeln und Erproben von Spielen, mit- und gegeneinander spielen, Jugendsport und Suchtprävention, Regelanpassungen, Partnerübungen und Hilfestellungen, Geräteauf- und -abbau...
- Auswahl geeigneter Methoden und Organisationsformen: Schülerinitiative fördern, Gruppenunterricht, Gruppenarbeit...
- Transparente Thematisierung der sozialen Lernfelder des Sportunterrichts: Regeln verstehen und handhaben, Rollen übernehmen und gestalten, kooperieren sowie konkurrieren und Konflikte bewältigen, Emotionen verstärken bzw. abschwächen, Umgang mit Unterschieden verschiedenster Art...

3.1 Interkulturelle Aspekte

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, sich mit anderen Kulturen, deren Brauchtum und Sitten zu befassen. So können beispielsweise traditionelle Spiele und Tänze anderer Länder kennen gelernt und selber versucht werden.

In jeder Klasse befinden sich Schülerinnen und Schüler, die aus fremden Ländern oder anderen Kulturkreisen stammen. Im Idealfall erklären sich solche junge Erwachsene bereit, ihre traditionellen Sportarten (Spiele, Tänze...) vorzustellen, mit der Klasse durchzuführen und über die Idee, den Ursprung, die Jahreszeit oder den Anlass dieses Kulturguts zu berichten.



3.2 Gemeinsam mit Behinderten Sport treiben

Bewegung, Spiel und Sport – auch für Behinderte

Sportliche Betätigung verleiht speziell Menschen, die mit einer Behinderung leben müssen, grössere Bewegungsfreiheit, Mut und Willenskraft und damit mehr Selbständigkeit und grössere Lebensfreude.

Gemeinsam Sport treiben

Das gemeinsame Gestalten von Bewegung, Spiel und Sport für behinderte und nichtbehinderte Menschen ist durch emotionale und soziale Erlebnisse und Erfahrungen geprägt. Toleranz und Akzeptanz gegenüber dem Fremden, Andersartigen wird durch gemeinsames Handeln gefordert und gefördert. Beim Erarbeiten von Spielformen, Regeln und Techniken wird kooperatives Handeln geübt und gelebt. Individuelle Möglichkeiten und Grenzen des gemeinsamen Sporttreibens werden dabei bewusst erlebt und verändert.

Eine körperliche Behinderung «erleben und erfahren»

Wenn nichtbehinderte Menschen versuchen, eine Behinderung nachzuempfinden, dann können einige Probleme im Alltag ansatzweise erlebt und erfahren werden. Als Beispiel und mit geringem Aufwand könnte ein Versuch mit der Behinderung «Blindheit» wie folgt «gespielt» werden: Du bist blind (Augenbinde, Dunkelbrille). Versuche dich blind umzukleiden und möglichst selbständig den Weg in die Turnhalle zu finden. Hole nun blind einen Gegenstand aus dem Geräteraum und beginne damit zu spielen. Zur Sicherheit kann ein sehender Partner den «Blinden» begleiten, indem nur minimale Hilfe angeboten wird. Versucht Rollballspiele (mit einem Klingelball) in verschiedenen Gruppengrössen zu erfinden. Wie hast du dich dabei gefühlt? Wie haben sich deine Bewegungen verändert? Wie hast du deine Umwelt erlebt?

Im Rollstuhl Basketball spielen

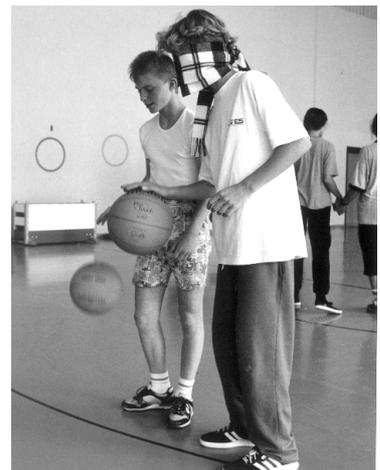
Sucht den Kontakt zu einer Rollstuhl-Basketballgruppe in eurer Region. Setzt euch in den Rollstuhl und versucht mitzuspielen. Erarbeitet anschliessend gemeinsam die Unterschiede zum «Fussgängerbasketball» in den Bereichen Technik, Taktik und Spielregeln. Was bedeutet dies für das Basketballspiel mit gemischten Mannschaften? Bestimmt gemeinsam Spielregeln für ein Spiel, bei dem sowohl Rollstuhlfahrer als auch Fussgänger ihre individuellen Fähigkeiten und Fertigkeiten möglichst optimal einsetzen können.

Freizeitsportarten gemeinsam betreiben

Im Breitensport haben sich vor allem Schwimmen, Skifahren und Tandemradfahren als integrative Sportarten bewährt. Daneben bieten vor allem die kleinen Spielformen sowie Spielfeste eine ideale Gelegenheit zum gemeinsamen Sporttreiben.

Trainingsmethoden vergleichen

Im Bereich des Spitzensports werden oft Trainings gemeinsam mit nichtbehinderten Athleten durchgeführt. Das Training behinderter und nichtbehinderter Spitzensportler unterscheidet sich nur geringfügig.



3.3 Umgang mit Aggression und Gewalt

Bewusst machen und aufklären

Wenn im Schulbereich von Gewalthandlungen gesprochen wird, so betreffen solche den Unterricht, verschiedenste Sachwerte, Schülerinnen und Schüler und manchmal Lehrpersonen. Obwohl der Anteil der stark und dauerhaft gewalttätigen Schüler gering ist, lohnt es sich, dass Lehrpersonen untereinander und mit den jungen Erwachsenen diese Problematik thematisieren. Um in entsprechenden Situationen angemessen reagieren zu können, müssen die Ursachen gewaltorientierten Verhaltens verstanden werden.

Im Sinne eines erfahrungsorientierten und ganzheitlichen (Sport-)Unterrichts sollen die jungen Erwachsenen für aggressive Erscheinungsformen inner- und ausserhalb der Schule sensibilisiert werden. Durch Bewusstmachung sollen sie dabei lernen, dass Konflikte anders als auf gewalttätige Art lös- und austragbar sind. Ziel ist es, in Gesprächen und Diskussionen Konfliktlösungsstrategien kennen zu lernen und sie umzusetzen, eigene aggressive Verhaltensweisen zu erkennen und sie zu vermeiden.

Formen von Aggression und Gewalt in der Schule

Gewalt kann im engeren Sinne als «zielgerichtete, direkte physische Schädigung von Menschen durch Menschen» und als «körperlicher Angriff auf Sachen» verstanden werden und zeigt sich in der Schule vor allem als

- *physische Gewalt*: u. a. Prügeleien, Tätlichkeiten, Sachbeschädigungen;
- *psychische Gewalt*: Störungen im Unterricht, Drangsalieren oder Ausschliessen von Mitschülern und Mitschülerinnen;
- *verbale Gewalt*: Beleidigungen, Erniedrigungen usw.;
- *strukturelle Gewalt*: zu grosse Klassen und Schulen, abweisende Architektur, überzogenes Leistungsdenken usw.

Gewalt kann sich gegen Mitschülerinnen und Mitschüler, Lehrpersonen, Sachen oder gegen sich selbst (Autoaggression) richten. Auch von Lehrpersonen kann Gewalt ausgehen (z. B. Leistungs- und Notendruck, Abneigung gegen einen Schüler oder eine Schülerin). Gewalt hat weitgehend gesellschaftliche Ursachen, und die Schule ist ein Abbild dieser Gesellschaft.

Erklärungsansätze für die Entstehung von Aggression und Gewalt

- *Lerntheorie*: Gewalt wird gelernt (durch Alltagswelt, gewaltanwendende Vorbilder in Elternhaus, Peer-group (Gruppe von Gleichaltrigen und Gleichgesinnten), Freundeskreis etc. sowie durch Gewaltszenen in Filmen und Videos).
- *Katharsis-Theorie*: Gewalt dient dazu, «Dampf abzulassen» (Abbau angestauter Aggressionen).
- *Aggressions-Aggressions Hypothese*: Gewalt folgt auf eine vorangegangene Gewalthandlung.
- *Frustrations-Aggressions-Hypothese*: Gewalt ist die Folge einer Frustration (Scheitern in der Schule, am Arbeitsplatz, Aussenseiter, fehlende Anerkennung und Zuwendung).

Es ist unbestritten, dass Sportunterricht besondere Möglichkeiten der ganzheitlichen Förderung und Erziehung von Heranwachsenden hat. Ohne den Sport zu instrumentalisieren, ergibt sich in verschiedenartigsten Situationen die Möglichkeit, Aggressions- und Gewaltanwendung zu thematisieren. Solche Möglichkeiten sollten genutzt werden!

Ursachen von Aggression und Gewalt

Um die Ursachen für Aggression und Gewalt erkennen zu können, ist es hilfreich, die sich gegenseitig beeinflussenden Ebenen, nämlich *gesellschaftliche Bedingungen*, *Lebensbereichs-Bedingungen* und *personale Bedingungen*, gesondert zu betrachten.

- *Gesellschaftliche Bedingungen*: Dazu zählen ungünstige ökonomische Bedingungen (Armut, Verelendung bei schlechten Wohnbedingungen), als ungerecht und perspektivenlos bewertete Chancenstrukturen (Arbeitslosigkeit u.a.), mangelnde soziale Integration (gesellschaftliche Randexistenz) und mangelnde Übereinstimmung in Grundwerten. (Die Ausdifferenzierung unserer Gesellschaft birgt die Gefahr von Orientierungslosigkeit und Irritation.)
- *Lebensbereichsbedingungen*: Ungünstige Familienbedingungen, aktuelle Rahmenbedingungen (z. B. ungünstige Strukturen und Beziehungen in der Schule, am Arbeitsplatz mit entsprechenden schulischen Problemen, Probleme am Arbeitsplatz) und Gewaltdarstellungen, z. B. in den Medien.
- *Personale Bedingungen*: Unbefriedigte Abenteuer- und Unternehmungslust, Langeweile, allgemeine Unzufriedenheit, mangelnde Möglichkeiten oder Fähigkeiten zur aktiven Freizeitgestaltung, Gewalterlebnisse, Alkoholeinwirkung und Demonstration von Stärke in der Gruppe.

Das Zusammentreffen mehrerer ungünstiger Faktoren erhöht die Gewaltbereitschaft. Gewalt wird angewendet, um Anerkennung und Aufmerksamkeit zu erhalten. Sie ist u. a. durch die Medienberichterstattung mittlerweile sogar «in» geworden. Gewalt kann auch als Faszination erlebt werden. Schliesslich ist Gewaltanwendung häufig als Provokation zu verstehen.

Möglichkeiten und Grenzen der Einflussnahme im Sportunterricht

Die Schulpädagogik ist überfordert, die auftretenden Probleme zu lösen. Sie kann und muss jedoch versuchen, präventiv im Sinne einer Gewaltprophylaxe zu arbeiten, gemeinsam mit den jungen Erwachsenen Wege zu finden, um mit den Problemen besser umzugehen. Der Sportunterricht muss:

- die Identitätsfindung, -förderung und das Selbstbewusstsein unterstützen (vielfältige Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper, Erfolgserlebnisse, individuelle Sinnfindung durch mehrperspektivischen Unterricht);
- einen kontrollierten Umgang mit dem eigenen Körper vermitteln (z. B. in Kampfsportarten, Entspannungsformen; Bewusstsein für die eigene Verletzlichkeit und diejenige anderer entwickeln);
- Möglichkeiten eines spielerischen Aggressionsabbaus anbieten (in Sportspielen und Wettkampfformen; Entwicklung des Bewusstseins, Träger der Spielidee zu sein);
- positive Verhaltensmuster anbieten, mit den damit verbundenen Wertvorstellungen, Vorgaben und Regeln (sozial-integrativer Führungsstil; trotzdem: Wer Regeln und Normen übertritt, muss die Konsequenzen tragen);
- das soziale Verhalten und das Konfliktlöseverhalten konstruktiv beeinflussen (Fairplay, Toleranz, Akzeptanz);
- neben physischen auch soziale Leistungen anerkennen (breite Leistungskultur).



4 Anlässe und Feste

Der individuelle Sporttag

Junge Erwachsene haben im Verlauf ihrer Schulzeit viele Sporttage und Spielfeste erlebt. Beim «individuellen Sporttag» soll das persönliche Interesse am Sporttreiben und die Eigengestaltung im Zentrum stehen. Notwendige Voraussetzung ist neben Vorarbeit und Begleitung durch die Lehrpersonen auch die ausgeprägte Initiative der Teilnehmenden.

Zielsetzungen

- Zusammen mit anderen eigenverantwortlich «seinen» Sport treiben.
- Durchhalten beim Planen, Organisieren, Verwirklichen und Auswerten von Sporttagideen innerhalb einer Gruppe.
- Persönliche Ziele setzen und diese nachher reflektieren.

Checkliste

Das Festlegen von einfachen und klaren Richtlinien ist für alle Beteiligten notwendig und nützlich:

- *Gruppe*: Regelungen betreffend Mindest- und Maximalgrösse.
- *Zeitraumen*: Mindestens 4 Stunden aktiver Sport.
- *Meldungen*: Programme, Teilnehmerlisten, Reservationsbestätigungen, Beizug von Spezialisten bestätigen.
- *Verantwortlichkeiten*: Jede Gruppe wird von einer kompetenten Person geleitet (Lehrer, Schülerin, Spezialist). Eine Kommission aus Lehrern und Schülern entscheidet, welche Programme durchgeführt werden können.
- *Alternativsporttag*: Für Schülerinnen und Schüler, die sich keiner Gruppe anschliessen wollen, wird ein «Überraschungsprogramm» vorbereitet.

Zeitplan

- 6 Monate vorher: Idee, Konzeptplanung, Terminplanung
- 3 Monate vorher: Ausschreibung mit allen Informationen
- 6 Wochen vorher: Vorschläge der Schülergruppen werden abgegeben
- 5 Wochen vorher: Kommission entscheidet über die Vorschläge
- 4 Wochen vorher: Detailprogramme liegen zur Einschreibung vor
- 3 Wochen vorher: Detailbereinigung der Programme, letzte Absprachen
- 2 Wochen vorher: Detailinfos der Programme an die Teilnehmenden
- *Sporttag*: Durchführung gemäss Gruppenprogrammen
- 1 Woche nachher: Abgabe der Kurzberichte und Teilnehmerlisten

Sportarten

Grundsätzlich sind alle Sportarten denkbar. Einige Möglichkeiten:

- | | | |
|----------------------------|---|--|
| • Leichtathletik-Mehrkampf | • Distanzmarsch (Walking) | • Seeüberquerung |
| • Duathlon-, Triathlonform | • Nachtwanderung | • Turniere: Streetball, Beachvolleyball, Badminton |
| • «Spiel ohne Grenzen» | • Touren: Rennvelo, MB, Inline, Bergtour, Wanderung | • ... |
| • Tanzen | • Schlauchbootfahrt | |
| • Jonglieren | • Ruderregatta | |
| • Klettern | | |

5 Lager

Das Lagerleben ist die wohl intensivste und eine der anspruchsvollsten und ganzheitlichsten Unterrichtsformen. Die besonderen äusseren Umstände bilden für alle Beteiligten eine grosse Herausforderung. Um sich mit einem Lagerunternehmen identifizieren zu können, braucht es den Einsatz, die innere Mitbeteiligung und die gegenseitige Rücksichtnahme von allen.

Lagerformen

Der Entscheid für eine bestimmte Form des Lagers erfolgt auf Grund der personalen Voraussetzungen (homogenes Lehrkräfteteam, homogene Erwartungshaltung der Teilnehmenden), der situativen Voraussetzungen und der Zielsetzung.

Auch fächerübergreifende Projekte sind sehr ergiebig (Geografie, Biologie, Geschichte, Zeichnen, Werken, berufskundliche Fächer).

Hauptaktivität	Zielsetzung	Organisationsschwerpunkt
<i>Wandern</i>	Eine neue Gegend erleben	Rekognoszieren von Routen und Unterkünften
<i>Radfahren</i>	Ein «Reiseverkehrsmittel» kennen lernen	Materialkontrolle, Routenvarianten, Zusatzschlaufen
<i>Wassersportlager</i>	Sportmöglichkeiten am Wasser kennen lernen	Sicherheit, Materialbeschaffung
<i>Überlebenslager</i>	Persönliche Grenzen kennen lernen	Eltern, Schulleitung, Behörden präzise informieren

Merkmale für Lager

- *Information:* Schulleitung, Behörden, Eltern und Teilnehmende präzise informieren.
- *Sicherheit:* Sorgfältig rekognoszieren, bei Bedarf Spezialisten beiziehen, sich über Vorschriften erkundigen und diese einhalten.
- *Überlegte Organisation:* Übernachtungen, Transporte, Materialreservierungen, Bewilligungen, Materialkontrollen usw. zweckmässig planen.

➔ Checkliste Lager:
Vgl. Bro 7/1, S. 13

Ein Trekking-Lager planen, durchführen und auswerten

Das Trekkinglager ist aus einer Kombination von verschiedenen, nicht alltäglichen sportlichen Aktivitäten zusammengestellt. Diese attraktive Lagerform wird gemeinsam entwickelt und geplant. Auf Komfort wird verzichtet. Zudem soll unter einfachen Voraussetzungen erfolgreich mit Strapazen umgegangen werden. Neben körperlicher Leistung stehen kooperatives Verhalten mit gegenseitiger Hilfestellung und Toleranz im Vordergrund.

Das Planen unterschiedlicher Tages-Etappenlängen ermöglicht Spontanentscheide. Ein geräumiges Begleitfahrzeug erleichtert den Materialtransport.

1. Tag: Fahrt mit Zug oder Fahrrad zum Ausgangspunkt. Wanderung zu einer Berghütte. Übernachten im Massenlager.
2. Tag: Besteigen eines Berggipfels. Rückmarsch ins Tal. Übernachten z.B. in einer Jugendherberge.
3. Tag: Fahrt mit dem Fahrrad an einen Fluss. Vorbereiten der Bootsfahrt. Übernachten im Zelt.
4. Tag: Bootsfahrt auf dem Fluss. Radfahrt an einen See. Übernachten im Zelt.
5. Tag: Seeüberquerung. Übernachten im Zelt.
6. Tag: Fahrt mit Zug oder Fahrrad nach Hause.

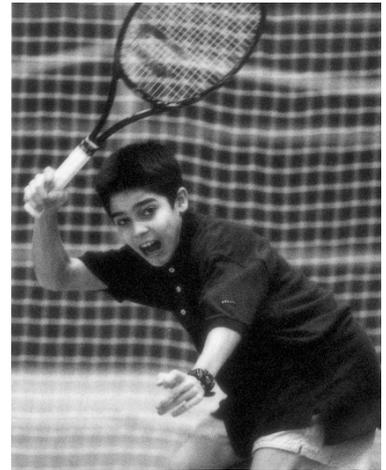
6 Auserschulischer Sport

6.1 Freizeit – «Sportzeit»

Im Schulsport werden Grundlagen für das selbst-, sozial- und umweltverantwortliche Handeln gelegt. Eine wesentliche Zielsetzung ist dabei die Vorbereitung auf ein das Leben begleitendes, lebenslanges Sporttreiben und dementsprechend die Unterstützung auserschulischer Sportaktivitäten. Viele Jugendliche betreiben in ihrer Freizeit Sport auf vielfältige Art und Weise:

- Sport im Verein
- Training bei kommerziellen Sportanbietern
- Nicht organisierte und spontane Sportaktivitäten im Freundeskreis
- Teilnahme am freiwilligen Schulsport-Angebot
- Teilnahme an kantonalen oder regionalen J+S-Angeboten
- Teilnahme an Sportangeboten von Institutionen
- Trainertätigkeit bei Kindern und Jugendlichen

Eine positive und offene Haltung der Lehrkräfte allen Sportmöglichkeiten gegenüber kann dem sportlichen Freizeitverhalten der jungen Erwachsenen wertvolle Impulse geben und der Schule selber viele gute Kontakte eröffnen.



6.2 Sport – ausserhalb und nach der Schulzeit

Freizeit-Sportarten kennen lernen

Um der Zielsetzung des lebenslang begleitenden Sporttreibens gerecht zu werden, sind im obligatorischen Sportunterricht Trendsportarten zu integrieren und es sollten attraktive Freizeitsportmöglichkeiten angeboten werden. Es ist sinnvoll, solche Angebote in Form von Kursen, Turnieren, Anlässen und Lagern auf das lokal bestehende auserschulische Freizeitsportangebot abzustimmen.

Freiwillige Schulsportangebote

- bieten Gelegenheit, zusätzlich Sport zu treiben und zu lernen,
- passen sich Schülerbedürfnissen an und entsprechen aktuellen Trends,
- sind qualitativ hochstehend und kostengünstig,
- bereiten auf einen Vereinsbeitritt oder das selbständige Sporttreiben vor,
- führen Gleichgesinnte ohne Zwang zu einer Mitgliedschaft oder Wettkampfverpflichtung zusammen,
- motivieren zum Trainieren (z. B. im Hinblick auf die Teilnahme an einem Turnier),
- unterstützen ein gutes Schulklima.

Jugend und Sport - Aktivitäten - Perspektiven

Die meisten auserschulischen Sportaktivitäten werden über Institutionen und Vereine durch *Jugend und Sport*-Angebote ermöglicht. Jugendliche, die in einem Sportbereich besonders begabt sind und ihr Können weitergeben möchten, sollen auf die Möglichkeit der J+S-Sportleiterausbildung aufmerksam gemacht und für die Leitertätigkeit motiviert werden.

➔ Schulkonzepte und Lehrpläne: Vgl. Bro 1/6, S. 14



J+S – dank guten Leiterinnen und Leitern eine Chance selbstbestimmter Bildung

Verwendete und weiterführende Literatur / Medien

BRODTMANN, D.:	Was lässt uns gesund bleiben. Friedrich. Jahresheft 1994.
GABLER, H.:	Aggression und Gewalt in Schule und Sport. In: Sportunterricht 11/96. Schorndorf 1996.
HOLZ, O.:	Zur Neuorientierung des Gesundheitsbegriffs. Schorndorf 1996.
KNOLL, M.:	Sporttreiben und Gesundheit. Schorndorf 1997.
LEHMANN, A., SCHAUB-REISLE, M.:	Jugendsport und Suchtprävention. ESSM Magglingen/BAG Bern 1997.
MÜLLER-ANTOINE, M.:	Spiele rund um die Welt. UNICEF 1979.
OEHLERTH, W.:	Aggressionsabbau - eine wichtige Aufgabe des Sportunterrichts. In: Sportunterricht 3/97. Schorndorf 1997.
POTTER, H.:	Sicher Sport treiben. Schweiz. Unfallversicherungsanstalt. Luzern 1982.
PÜHSE, U.:	Soziales Lernen. Bad Heilbrunn 1990.
SAGAN, L.A.:	Die Gesundheit der Nationen. Reinbeck 1992.
SCHAEFER, E.:	Sport in der Berufsschule. Czwalina 1995.
SCHLICHT, W. / SCHWENKMEZGER, P.:	Gesundheitsverhalten und Bewegung. Schorndorf 1995.
SCHÜRCH, P.:	Ernährung im Sport. J+S-Leiterhandbuch. Magglingen 1989.
WEINECK, J.:	Optimales Training. Balingen 1994 ⁸ .
BALZ, E. / NEUMANN P.:	Wie pädagogisch soll der Schulsport sein? Schorndorf 1997.

CD-ROM

BUCHER, W.:	VIA 1000. 5000 Spiel- und Übungsformen, u.a. für Behinderte und Nichtbehinderte, mit Suchsystem. Schorndorf 1998.
-------------	---

Video-Filme:

ESSM	Medienkatalog anfordern.
------	--------------------------

Kontaktstellen

bfi	Schweizerische Beratungsstelle für Unfallverhütung.
J+S	Jugend und Sport, Magglingen.
SFA	Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme.
SOV	Schweizerischer Olympischer Verband.
SVBS	Schweizerischer Verband für Behindertensport.
Sportamt / J+S-Amt	Kantonale Ämter.

Veranstaltungen

Schweiz. Blinden- und Sehbehindertenverband:	Erlebnisatlas Schweiz (vielseitige kulturelle und sportliche Angebote). Bände 1/2/3. Bern 1995–97.
--	--

Ausbildungsangebote/Kurse

J+S	Leiteraus- und Leiterfortbildung (Jahresprogramme).
-----	---



Verlag SVSS

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