

6

Lehrmittel Sporterziehung Band 1 Broschüre 6



Im Freien

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA



Broschüre 6 auf einen Blick

Bewegung, Spiel und Sport im Freien beim...

... Eislaufen

... Schwimmen

... Inline-Skaten

... Orientierungslaufen

... Joggen und Wandern

... Skifahren

... Biken

... Klettern

... Snowboarden

... Langlaufen

Vielfältige Körper- und Bewegungserfahrungen im Freien

Die Schülerinnen und Schüler erleben Bewegung, Spiel und Sport in der Natur und verhalten sich der Umwelt gegenüber verantwortungsbewusst.

Schwerpunkte in den Stufenbänden 2–6

- Besonderheiten des Bewegens im Freien erleben
- Spielen mit einfachen Materialien erfahren
- Den Jahreszeiten angepasste Spiel- und Bewegungsformen entwickeln und verändern
- Die Umgebung entdecken



Vorschule

- Den Bewegungsraum in der nahen Umgebung entdecken
- «Bewegtes Lernen» auch im Freien erleben
- Viele Bewegungs- Spielmöglichkeiten aus allen Lernbereichen im Freien erfahren
- Grundlegende Fertigkeiten für Bewegungsformen im Freien erwerben
- Sensibilität für naturnahes Verhalten entwickeln



1.–4. Schuljahr

- Die Vielfalt von Bewegung, Spiel und Sport im Freien erleben
- «Bewegtes Lernen» auch im Freien ausüben
- Die Natur als Bewegungs-, Spiel- und Sportraum erfahren
- Auch Bewegungs-, Spiel- und Sportformen anderer Lernbereiche im Freien ausüben
- Naturnahes Verhalten pflegen



4.–6. Schuljahr

- Möglichkeiten und Grenzen des Sporttreibens im Freien kennen und akzeptieren
- Spiel-, Übungs- und Wettbewerbsformen allein, zu zweit und in Gruppen durchführen
- Traditionelle und neuere Sportarten im Freien pflegen
- Radwanderungen, Sommer- und Wintersportlager, Ausdauerformen gemeinsam planen, durchführen und auswerten



6.–9. Schuljahr

- Sport im Freien als Möglichkeit von «Sport fürs Leben» entdecken
- Sportarten individuell oder gemeinsam auswählen und mit gegenseitig abgestimmten Zielen durchführen
- Einige ausgewählte Sportarten im Freien exemplarisch ausüben
- Polysportive oder kombinierte Sportanlässe bestreiten



10. –13. Schuljahr

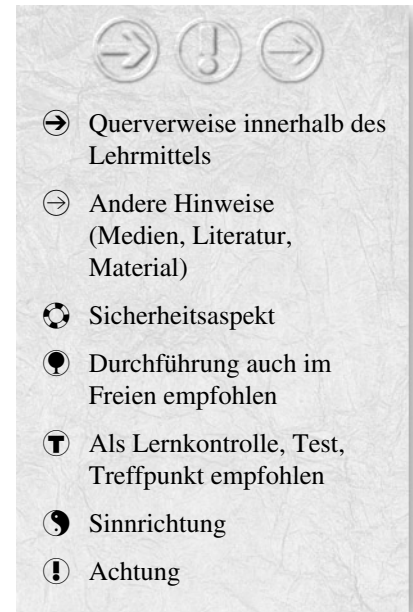
- Das *Sportheft* enthält Hinweise und Anregungen zu folgenden Themen: Tips für Sport im Freien; Kleidung, Material, Umweltschutz usw.



Sportheft

Inhaltsverzeichnis

1 Sinn und Bedeutung von Bewegung, Spiel und Sport im Freien	
• Warum im Freien?	2
• Sinnrichtungen	2
2 Inhalt und Ziele	
• Die Natur als Bewegungsraum	3
• Angepasste Ziele und Inhalte	3
3 Lernen und Lehren	
• Besondere Unterrichtsbedingungen	4
• Möglichkeiten und Konsequenzen	4
4 Unterrichten	
4.1 Planen	
• Voraussetzungen	5
• Checkliste für die Planung	5
4.2 Durchführen	
• Kurz und klar informieren	6
• Nie allein	6
• Situationsangepasst	6
• Abschliessen	6
4.3 Auswerten	
• Verlauf analysieren	7
• Neue Ziele setzen	7
Verwendete und weiterführende Literatur / Medien	8



1 Sinn und Bedeutung von Bewegung, Spiel und Sport im Freien

Warum im Freien?

Bewegung im Freien spricht Schülerinnen und Schüler aus unterschiedlichen Gründen an. Für viele geht es darum, sich durch das Bewegen im Freien fit und gesund zu fühlen. Andere haben das Bedürfnis, sich ästhetisch zu bewegen (etwa einen Schneehang in einem harmonischen Rhythmus und in beeindruckender Form hinunterzuschwingen), wieder andere wollen Leistungen erbringen und sich mit anderen messen. Die Angebote im Sportunterricht sollen, den Voraussetzungen der Teilnehmenden und der jeweiligen örtlichen Situation angepasst, so arrangiert und inszeniert werden, dass alle Teilnehmenden in ihrem Handeln *Sinn* finden können.

- *Warum im Freien?*
- *Sinnrichtungen*

Sinnrichtungen



2 Inhalt und Ziele

Die Natur als Bewegungsraum

Bewegung, Spiel und Sport im Freien, im Wald, auf Rasen und Wiesen, im Schnee, auf Eis, im Wasser . . . kann das Erleben des eigenen Körpers und der Bewegung vertiefen und Erfahrungen ermöglichen, welche den ganzen Menschen erfassen. Solche Erlebnisse und Erfahrungen sollten den Schülerinnen und Schülern aller Stufen angeboten werden.

- *Die Natur als Bewegungsraum*
- *Angepasste Inhalte und Ziele*



Im Sportunterricht können die Kinder und Jugendlichen lernen, sich im Freien angepasst zu verhalten und eine positive Beziehung zur Umwelt zu gewinnen. Während bis zur Mittelstufe das *Erlebnis im Freien* bei Bewegung und Spiel im Zentrum steht, gewinnen ab der Mittelstufe die *Sportarten im Freien* an Bedeutung.

➔ Stufengerechte Inhalte:
Vgl. Bro 6/Bände 2–6

Soweit es die Wetterverhältnisse und die Luftqualität erlauben, sollte der Sportunterricht möglichst im Freien stattfinden: auf dem Hartplatz, auf dem Rasen, auf der Wiese, auf Strassen und Wegen, im Wald, am See oder am Bach, auf Schnee und Eis usw. In den Praxisbroschüren wird deshalb mit dem ●-Symbol immer wieder darauf hingewiesen, dass gewisse Übungen (auch) im Freien durchgeführt werden können.

Angepasste Inhalte und Ziele

Der Unterricht in der freien Natur unterscheidet sich auch bezüglich der Lerninhalte und der Organisation vom Sportunterricht in der Halle. Es stehen *Anwendungsformen* im Vordergrund; das Erarbeiten von Bewegungstechniken tritt eher zurück. Das *gemeinsame Sporttreiben* und das *Erleben* sind besonders wichtig.

➔ Situationsangepasst planen:
Vgl. Bro 1/1, S. 62

Bei der Wahl der Sporttätigkeit soll von den *situativen Möglichkeiten* ausgegangen werden: Was kann hier in diesem Gelände mit dem vorhandenen Material sinnvollerweise unternommen werden, damit Sport getrieben werden kann, ohne dass die Umwelt gestört oder beeinträchtigt wird.

3 Lernen und Lehren

Besondere Unterrichtsbedingungen

Bewegung, Spiel und Sport im Freien schafft Freiräume, auch für die Schülerinnen und Schüler. Die Lehrperson hat deshalb Unterrichtsprobleme zu lösen, welche sich in der Sporthalle weniger stellen:

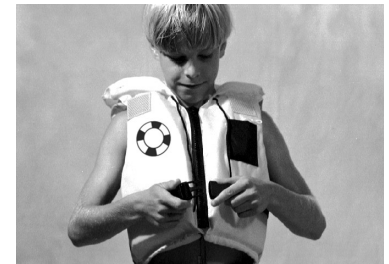
- Die Schülerinnen und Schüler werden durch das Umfeld abgelenkt und angeregt: Menschen, Geräusche, Verkehr usw.
- Die «Auffanglinien» fehlen; die Räume sind grösser.
- Der Lärmpegel ist höher und dadurch ist die Verständlichkeit erschwert.
- Das Risiko und dadurch die Verantwortung sind grösser.
- Als Lehrperson ist man mit seiner Klasse, mit seiner Unterrichtsweise «ausgestellt»; man wird von anderen Personen beobachtet.

Möglichkeiten und Konsequenzen

- *Gut organisieren:* Eine gut durchdachte Organisation und eine klare Aufgabenverteilung sind besonders wichtig. Die Teilnehmenden müssen Mitverantwortung übernehmen und bereit sein, zusammenzuarbeiten. Die Schülerinnen und Schüler sind insbesondere auf spezielle Risiken und Gefahren aufmerksam zu machen. In jedem Fall trägt die Lehrperson die Verantwortung.
- *Sich umweltgerecht verhalten:* Wer Sport im Freien treibt, sollte einige ökologische Zusammenhänge kennen und berücksichtigen. Die Schülerinnen und Schüler müssen angehalten werden, verantwortlich gegenüber ihrer Umwelt zu handeln.
- *Sportgerecht ausgerüstet sein:* Unser Lebensraum bietet ein ideales Umfeld für vielfältige sportliche Aktivitäten. Gute Grundkenntnisse (z.B. der Umgang mit der Karte beim Laufen oder Radfahren) und das Beherrschen einer Sportart (z.B. Mountainbiken, In-Line-Skaten) verstärken die Erlebnisse und Eindrücke. Sportgerecht heisst auch, dass man sich sportartengerecht ausrüstet. So gehören zum Radfahren ein Helm und zum Skaten auf Rollerblades zusätzlich Knie-, Ellenbogen- und Handgelenkschutz.
- *Informieren:* Für spezielle Anlässe (z.B. Bergrennen mit dem Mountainbike, Seeüberquerung, Triathlon usw.) sind die entsprechenden Stellen (Polizei, Seepolizei u.a.) rechtzeitig zu informieren und für die entsprechende Unterstützung, Begleitung oder Sicherung anzufragen.
- *Unterrichten:* Auf der Unter- und Mittelstufe unterrichtet in der Regel eine Lehrperson alle Fächer. *Fächerübergreifender* Unterricht wird dadurch erleichtert. Auch auf der Oberstufe sind Verknüpfungen (z.B. von Biologie, Chemie, Geographie und Geschichte mit dem Sportunterricht) möglich. *Fächerübergreifender* Unterricht wird durch die Zusammenarbeit im Lehrerteam erleichtert.

- *Besondere Unterrichtsbedingungen*
- *Möglichkeiten und Konsequenzen*

🕒 Sicherheit im Sportunterricht: Vgl. Bro 1/1, S. 29



➔ Vernetzung mit anderen Fachbereichen: Vgl. Bro 1/1, S. 56 und Bro 7/1, S. 4

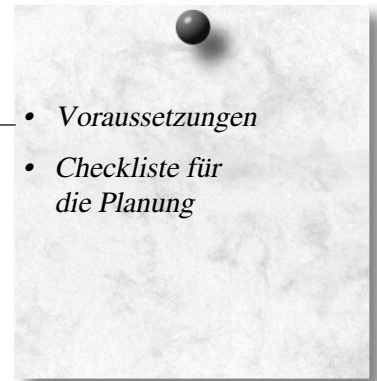
4 Unterrichten

4.1 Planen

Voraussetzungen

Die Voraussetzungen für den Sport im Freien verändern sich kontinuierlich. Es ist deshalb notwendig, dass die jeweiligen Gegebenheiten langfristig und noch einmal unmittelbar vor dem geplanten Anlass geklärt und die notwendigen Informationen eingeholt werden. Die Schülerinnen und Schüler können mithelfen, Abklärungen zu treffen. Oft werden originelle Pläne wegen Verordnungen und Verboten eingeschränkt oder dürfen gar nicht durchgeführt werden. Sicherheitsvorkehrungen gehören zwingend zur Planung.

- *Voraussetzungen*
- *Checkliste für die Planung*



Checkliste für die Planung

	Besondere Hinweise	Aufgabe der Lehrperson
Gelände	Den Boden und dessen Besonderheiten kennen; topographisch bedingte Gefahren berücksichtigen.	Gelände rekognoszieren und nach der Benützung im ursprünglichen Zustand zurücklassen.
Wasser	Besonderheiten des Wassers, insbesondere Gefahren kennen; die naturnahen Uferzonen beachten.	Sich über Vorschriften informieren und Gefahren erkennen.
Luft	Zusammensetzung der Luft (saisonale, tageszeitliche wie z.B. Ozongehalt) und deren Bedeutung kennen.	Zusätzliche Luftbelastungen vermeiden (sinnvolle Reisen, Transporte) und bestehende Belastungen berücksichtigen.
Jahreszeiten	Vegetations- und Erntezeiten respektieren; Vegetationszeiten der Pflanzen, Brutplätze von Vögeln beachten; Wettereinflüsse berücksichtigen; sich über Infektionsrisiken (z.B. durch Zecken) und Tollwut informieren.	Spezielle jahreszeitbedingte Rahmenbedingungen bewusst machen, erleben lassen und respektieren. Massnahmen vorsehen.
Tiere	Die Tierwelt respektieren, Hege- und Pflegeeinrichtungen beachten (Lebensräume, Wechsel und Aufenthaltsorte der Tiere, Brutplätze von Vögeln); Jagdzeiten beachten.	Die Gewohnheiten und das Verhalten der Tiere beachten; das Verhältnis des Menschen zur Tierwelt berücksichtigen.
Pflanzen	Örtliche Pflanzenwelt, geschützte Pflanzen kennen; die Wechselbeziehungen zwischen Pflanzen und Tieren sowie Menschen und Pflanzen erkennen.	Bezüge zur Biologie und anderen Lernbereichen herstellen.
Mitbenützer und Bewirtschafter	Zur Anbauzeit Wiesen und Felder meiden; Dickichte und Jungholzbestände schonen; Jungpflanzen schützen; geordnete Holzbeigen nicht verändern; andere Benützer nicht stören.	Bei der Planung und Durchführung sportlicher Aktivitäten Rücksicht nehmen auf Mitbenützer und Bewirtschafter; immer vorgängig anfragen und informieren.
Gesetze, Verordnungen, Weisungen	Verordnungen kennen über das Baden, Befahren eines Baches/Flusses/Sees, Skifahren, Tourenfahren, Betreten einer Eisfläche, Benützen einer Loipe usw.; Schongebiete kennen; Bewilligungen einholen oder vorherige Absprachen vornehmen (z.B. mit dem Förster oder Jagdaufseher); Landeigentümer kennen und fragen; sich über Bestimmungen informieren.	Gesetze, Verordnungen, Weisungen, Informationen studieren, sich erkundigen (Kantonale Sportämter, Verkehrsverein, Bergführer, Skilehrer, Einheimische, einschlägige Literatur usw.) und verantwortungsbewusst handeln; Erkenntnisse aus anderen Fächern (Biologie, Geographie) nutzen.
Sicherheit	Notfallapotheke mitnehmen, um bei Verletzungen oder Insektenstichen erste Hilfe leisten zu können.	Bereitstellen und Mittragen einer Taschenapotheke.
Information	Die Schülerinnen und Schüler müssen frühzeitig über Vorhaben im Freien informiert werden (Ausrüstung, z.B. Helm-Obigatorium für Rad- oder Rollerbladesfahrten).	Rechtzeitige Information. In der Vorschule und auf der Unterstufe erfolgt die Information schriftlich an die Eltern.
Wetter	Falls das Wetter umschlägt (Gewitter, Nebel), müssen alle bestimmte Verhaltensregeln kennen (z.B. Treffpunkt bei der Hütte, bei der Kirche usw.).	Wetterprognosen studieren; Informationen beim örtlichen Wetterdienst einholen, Wetterlage genau beobachten.

4.2 Durchführen

Kurz und klar informieren

Im Freien ist das Erklären und Organisieren erschwert. Deshalb sollen die Aufgabenstellungen und Informationen kurz, klar und für alle verständlich vermittelt werden. Die Schülerinnen und Schüler müssen über zeitliche Fixpunkte, räumliche Abgrenzungen, Verhalten bei einem Notfall, Gruppeneinteilung, Verantwortlichkeiten sowie über das Verhalten, z.B. auf der Strasse, im Wald, auf der Piste, auf dem Eis, am Fluss, im See usw. exakt informiert sein.

Nie allein

Auch wenn der Sportunterricht abseits der Schulanlagen stattfindet, müssen Sicherheit und Kontrolle gewährleistet sein. *Dreiergruppen* eignen sich gut für verschiedene Aktivitäten. Die Schülerinnen und Schüler sind vorgängig über das Verhalten in der Gruppe – z.B. bei einem Unfall oder bei einem Defekt auf einer Rad-Orientierungsfahrt – zu informieren: Bei derartigen Notfall-Ereignissen geht ein Mitglied der Dreiergruppe zurück zur Lehrperson (vereinbarter Treffpunkt), und die anderen beiden bleiben gemeinsam an Ort und Stelle, bis Hilfe kommt.

Situationsangepasst

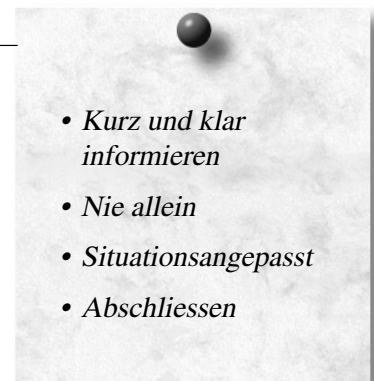
Sport im Freien verlangt eine grosse Flexibilität und die Bereitschaft, auf aktuelle Situationen zu reagieren, auf Vorschläge der Beteiligten einzugehen und die Planung situativ anzupassen. Wichtig ist bei solchen Entscheiden, dass die betreffenden Personen und Instanzen um Erlaubnis gebeten werden (im Fall des «Heumadenrennens» ein Bauer). Unvorhergesehene Wetterwechsel – z.B. unerwartet einsetzender Regen – zwingen oft zu schnellen Entscheiden: Abbrechen oder Durchhalten? Oft bleiben solche besonderen Situationen als positive Erlebnisse in Erinnerung.

Abschliessen

Bei Anlässen in der freien Natur treffen sich selten alle Beteiligten zur selben Zeit am Bestimmungsort wieder. Deshalb sind entsprechende Spielgeräte oder -möglichkeiten bereitzustellen, damit die Wartezeit genutzt werden kann. Sobald sich alle am vereinbarten Treffpunkt und (spätestens) zur fixierten Zeit wieder versammelt haben, wird der weitere Verlauf besprochen:

- Wann treffen wir uns wo?
- Wer räumt was auf?
- Wer nimmt welche Gegenstände wieder nach Hause?
- Wer geht mit wem zurück (mindestens Dreiergruppen)?

Die Lehrperson verlässt den Ort am Schluss und kontrolliert, ob alles so verlassen wird, wie es angetroffen wurde. Der Anlass ist erst abgeschlossen, wenn die Schülerinnen und Schüler ausdrücklich von der Lehrperson verabschiedet worden sind.



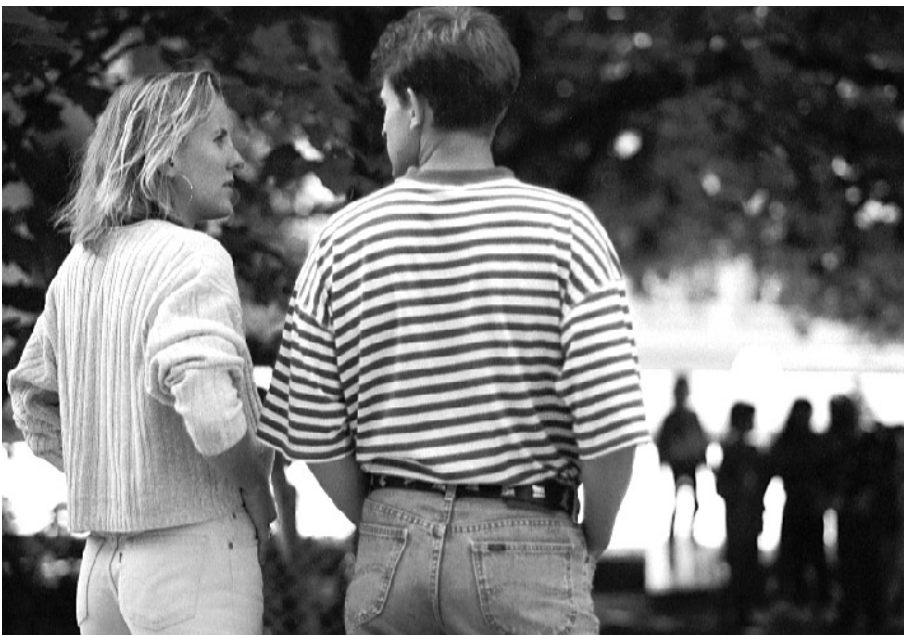
4.3 Auswerten

Verlauf analysieren

Je nach Zielsetzung werden Erlebnisse erzählt, Beobachtungen geschildert, Material eingesammelt oder Resultate bekanntgegeben. Vielleicht wird auch nur spontan über die Routenwahl oder die erbrachte Leistung berichtet. Gezielte Fragen führen zu konkreten Antworten. Beispiele:

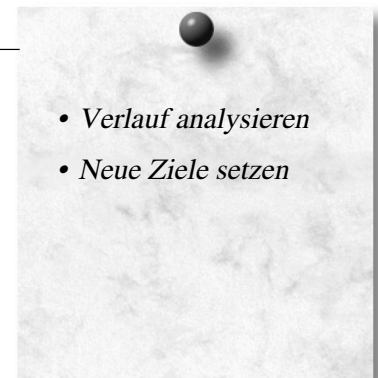
- Wurde jemand überfordert?
- War die Routenwahl gut?
- Hat jemand etwas Besonderes erlebt oder gesehen?
- Wer hat (Verbesserungs-)Vorschläge für das nächste Mal?

Wenn die Schülerinnen und Schüler einen Anlass positiv erlebt haben, dann sind sie auch motiviert, etwas Ähnliches wieder zu erleben. Ihre Bereitschaft, konstruktiv und verantwortungsbewusst mitzuhelfen, kann dadurch geweckt werden.



Neue Ziele setzen

Die Lehrperson sowie die Schülerinnen und Schüler überlegen, welche Folgen sie aus den gesammelten Erfahrungen ziehen wollen. Bestimmte Aufgaben und Verantwortlichkeiten für den nächsten Anlass können bereits in dieser Situation auf Einzelne aufgeteilt werden.



«Wie ist es gelaufen?»

➔ Vom fremdbestimmten zum mitbestimmten Handeln anleiten: Vgl. Bro 1/1, S. 54

Verwendete und weiterführende Literatur/Medien

Eidg. Sportkommission ESK:	Lehrmittel Schwimmen. Bern, 1995 ³ .	Von den Grundlagen über Schwimmmarten zu Schwimmsportarten; alle Stufen; Schwimmveranstaltungen
Eidg. Sportkommission ESK:	Turnen und Sport in der Schule, Band 9. Bern 1980.	Viele Anregungen und Informationen für Sport im Freien
Eidg. Sportschule Magglingen ESSM:	LHB Wandern+Geländesport. Magglingen, 1983.	Informationen für Wanderungen, Lager usw.
Eidg. Sportschule Magglingen ESSM:	OL und Umwelt. Magglingen, 1993.	J+S-Broschüre
Erziehungs-, Kultur- und Umweltschutzdepartement des Kantons Graubünden:	Sei fair zur Natur. Chur, 1992.	Richtlinien für die Durchführung organisierter Sportveranstaltungen
Schweiz. Dokumentationsstelle für Wildforschung:	Wald, Wild und Varianten-Skifahren. Zürich, 1984.	Verhaltensanleitungen beim Variantenskifahren

Notfallapotheke: ➔ Ausstattung: Vgl. Bro 1/1, S. 30

Video-Filme:

ESSM:	Spiel im Fels. Magglingen 1984.
ESSM:	Kanu. Magglingen 1982.
ESSM:	Schwimmen; Serie 1: Wassergymnastik. Magglingen 1994.
ESSM:	Schwimmen; Serie 2: Schwimmmarten. Magglingen 1994.
ESSM:	Ski. Serien. Magglingen 1988.
ESSM:	Snowboard. Magglingen 1994.

Adressen:
