



# Sporttheoretische und sportdidaktische Grundlagen



## Broschüre 1 auf einen Blick

---

**Sporterziehung  
verstehen**

**Sport  
unterrichten**

Die Broschüre 1 von Band 3 enthält theoretische und pädagogisch-didaktische Grundlagen für einen sinngeliteten, handlungsorientierten Sportunterricht.

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

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

Schwerpunkte 1.–4. Schuljahr: ➔ Vgl. 3. Umschlagsseite, am Schluss dieser Broschüre.

---

## Broschüren 1 in den Stufenbänden 2–6

In der Broschüre 1 von Band 1 sind die sporttheoretischen und sportdidaktischen Grundlagen beschrieben. In den Broschüren 1 der Bände 2–6 werden diese Grundlagen stufenspezifisch umgesetzt. Viele Lehrpersonen benützen nur ihren Stufenband (z.B. für die 3. Klasse Band 3). Deshalb werden wesentliche Aspekte in den einzelnen Stufenbänden bzw. Broschüren 1 wiederholt. Die Struktur aller Broschüren 1 in den Stufenbänden ist gleich.

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



Vorschule

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



1.–4. Schuljahr

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



4.–6. Schuljahr

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



6.–9. Schuljahr

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



10.–13. Schuljahr

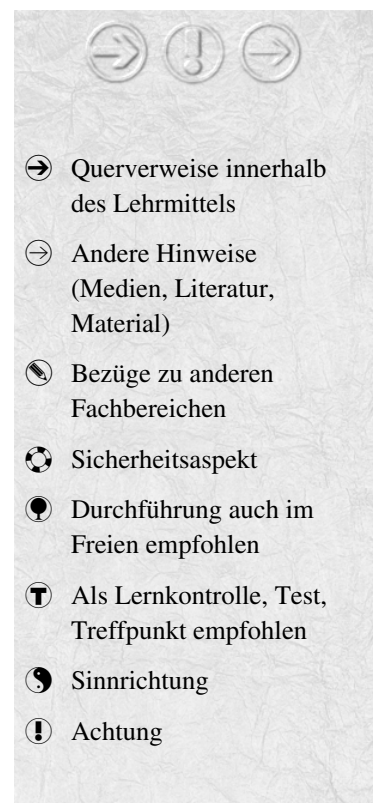
- 6 Schüler-Sportheft



Sportheft

# Inhaltsverzeichnis

<b>1 Sinn und Bedeutung</b>	
1.1 Körper- und Bewegungserfahrungen	2
1.2 Die sechs Sinnrichtungen auf einen Blick	4
1.3 Konsequenzen für den Sportunterricht	5
<b>2 Grundlagen aus Bezugswissenschaften</b>	
2.1 Aspekte der Entwicklungspsychologie	7
2.2 Aspekte der Psychomotorik	8
2.3 Konsequenzen für den Sportunterricht	9
<b>3 Lernen und Lehren</b>	
3.1 Lernen	10
3.2 Unterrichten <i>und</i> Erziehen	11
3.3 Lehr- und Lernformen	12
<b>4 Planen</b>	
4.1 «Dreischritt» Planen – Durchführen – Auswerten	13
4.2 Die Lektion planen	14
4.3 Planungsinstrumente	15
<b>5 Durchführen</b>	
5.1 Den Lernverlauf gestalten	17
5.2 Lernaufgaben stellen	18
<b>6 Auswerten</b>	
• Ergebnisse ermitteln und beurteilen	19
<b>Verwendete und weiterführende Literatur / Medien</b>	20



# 1 Sinn und Bedeutung

## 1.1 Körper- und Bewegungserfahrungen

### Leben heisst in Bewegung sein

Für viele Kinder bedeutet *leben* nach PIAGET (1988, S. 178 ff.) *etwas tun*, insbesondere *in Bewegung sein*. In welcher Umgebung sie auch immer aufwachsen, ob in einer asphaltierten oder einer naturnahen: Körper- und Bewegungserfahrungen sind von zentraler Bedeutung für eine gesunde und harmonische Entwicklung. Zusätzlich kommt dem In-Bewegung-Sein besondere Bedeutung zu, weil die Voraussetzungen für das motorische Lernen im frühen Schulkindalter besonders günstig sind (vgl. WEINECK, 1987, S. 64). Komplexe Bewegungsabläufe wie z.B. einen Ball werfen, auf dem Klavier spielen, mit dem Rad fahren, schreiben usw. werden zwischen dem 3. und 6. Schuljahr besonders leicht erlernt. «Was Hänschen nicht lernt, ...!»

### Bewegungsfreude erhalten

Bewegung macht den Kindern in der Regel Freude. Durch Bewegung entdecken sie die Welt und lernen sich und andere besser kennen. Der einst natürliche Bewegungsfreiraum wird aber in zunehmendem Masse eingeschränkt. Die Schule wird zu einem der wenigen Orte, wo die Kinder die Vielfalt der Bewegungsmöglichkeiten in sicherer Umgebung erproben können. Durch spielerische Formen lassen sich alle begeistern. Manche orientieren sich jedoch bereits an sportlichen Vorbildern und eifern diesen – oft kritiklos – nach. Schon deshalb wäre es (nach ERDMANN, 1992, S.15) utopisch und fragwürdig, sich mit dem Schulsport völlig vom außerschulischen Sport zu isolieren. Dennoch gilt als Empfehlung: Vor allem in Richtung *Bewegungserziehung* mit Aufgabenorientierung operieren und nicht suggerieren, es sei z.B. entscheidend, eine bestimmte Strecke in festgelegter Zeit zu absolvieren. Vielmehr geht es ums Laufen aus Freude an der Bewegung und nicht primär um als Erster im Ziel zu sein.

Kinder widerspiegeln in ihren Verhaltensweisen häufig ihre Umwelt. So deuten Unruhe, Unkonzentriertheit und aggressives Verhalten oft auf ein unruhiges soziales Umfeld mit einer Flut von zu wenig oder schlecht verarbeiteten Reizen hin. Die Lehrperson muss deshalb von Anfang an dafür besorgt sein, dass die Sportlektionen nicht zu einem sozialen «Kampfplatz» werden, auf dem sich die weiter entwickelten und kräftigeren Kinder durchsetzen. Rücksichtnahme und gegenseitige Achtung sind dabei wichtige pädagogische Ziele.

Der Sportunterricht steht oft im Spannungsfeld von Lebhaftigkeit und Konzentration. Die Lehrperson muss das Geschehen durch die Wahl der Aufgaben und der Methoden je nach Situation eher anregen oder beruhigen.



➔ Körper- und Bewegungserfahrungen:

Vgl. Bro 2/1, S. 2 ff. und Bro 2/3, S. 5 ff.

In den meisten Lehrplänen wird das Unterrichtsfach als «Sport» bezeichnet. In den frühen Primarschuljahren geht es im «Sportunterricht» um **Bewegungserziehung**.

➔ Probleme im Sportunterricht – Umgang mit Störungen: Vgl. Bro 1/1, S. 59 f.

### Körper und Sport in der Gesellschaft

Kinder erleben in ihrem Umfeld (Familie, Bekannte...), dass viele Menschen dem Körper durch bestimmte Verhaltensweisen besondere Beachtung schenken:

- Eine besondere Ernährung soll die Gesundheit unterstützen.
- Ein angenehmes Körpergefühl wird durch Entspannungstechniken gesucht.
- Durch gezieltes Krafttraining soll der Körper geformt werden usw.
- Die Wahl der Bekleidung oder der Einsatz von Kosmetika sollen mithelfen, den Körper möglichst vorteilhaft zu präsentieren.

### Zugang zu seinem Körper und zur Bewegung finden

Die Körpererfahrungen in der Schule sollen dazu beitragen, dass die Kinder zu einem verantwortungsvollen Umgang mit ihrem Körper hingeführt werden. Sie sollen erfahren, was sie leisten können und spüren lernen, was ihnen gut tut und was nicht. Sie sollen ihre Befindlichkeit wahrnehmen, entsprechend reagieren und sich durch ihren Körper ausdrücken lernen. Mehr und mehr lernt das Kind, selber für seinen Körper die Verantwortung zu übernehmen.

### Bewegungserfahrungen sammeln

Kinder wollen sich die Welt der Grossen erschliessen. Der vielseitige Sportunterricht bietet deshalb eine Fülle von *Bewegungserfahrungen* an, die dem Kind einen Zugang zur Welt und später auch zum Sport ermöglichen.

In den ersten Schuljahren soll die Bewegungsfähigkeit der Kinder durch ein abwechslungsreiches, vielfältiges Angebot entwickelt und gefördert werden. Die Bewegungserziehung orientiert sich auf dieser Stufe an den natürlichen motorischen Grundformen und nicht an den Normen der Sportdisziplinen. Die Kinder sollen, angeleitet oder selbst erprobend, vielfältige Bewegungserfahrungen sammeln, die ihnen die für sie beglückende Bewegungswelt erschliessen. Bewegtes Lernen mit Bezügen zu anderen Fachbereichen bereichert den Alltag und entspricht dem Bewegungsbedürfnis der Kinder.

### «Beweg-Gründe»

Neben dem Bedürfnis, die Bewegungslust zu befriedigen oder die körperliche Leistungsfähigkeit unter Beweis zu stellen, suchen viele Menschen im Sport vor allem gesellschaftlichen Anschluss und mitmenschlichen Kontakt.

Die Frage, warum sich Kinder im Allgemeinen sehr gerne bewegen, kann nicht für alle gleich beantwortet werden. Die Antwort wird nicht zuletzt auf Grund der gesammelten Bewegungserfahrungen sehr unterschiedlich ausfallen.

Die Sportwissenschaft kennt zahlreiche Modelle, mit denen versucht wird, die grundsätzlichen «Beweg-Gründe» für sportliches Handeln zu ordnen. In Anlehnung an KURZ (1977), SCHERLER (1993) und GRÖSSING (1993) werden im folgenden Modell sechs *Sinnrichtungen* unterschieden. Die Kategorien hängen zusammen, die Übergänge sind fliessend.

➔ Der Sport in der Gesellschaft und in der Schule: Vgl. Bro 1/1, S. 4 f.

🔗 Fächerübergreifende Anliegen: Bro 7/3, S. 3 ff.; Bro 1/1, S. 9 ff. und Hinweisspalten in allen Broschüren

🌀 Vielseitig unterrichten – verschiedene Sinnrichtungen eröffnen: Vgl. Hinweisspalte in den Praxisbroschüren.

## 1.2 Die sechs Sinnrichtungen auf einen Blick



Der Unterricht soll ein vielseitiges, sinngelitetes Erleben und Erfahren ermöglichen. Die Inhalte sind so zu strukturieren, dass unterschiedliche Sinnperspektiven eröffnet werden, damit alle Kinder angesprochen werden.

## 1.3 Konsequenzen für den Sportunterricht

### Alle Sinnrichtungen berücksichtigen

In einem ausgewogenen Sportunterricht berücksichtigt die Lehrperson alle Sinnrichtungen. Natürlich wird sie dabei versuchen, den speziellen Bedingungen ihrer Klasse gerecht zu werden. Eine einseitige Ausrichtung des Unterrichts ist zu vermeiden. So soll nicht aus jeder Übung ein Wettbewerb werden, selbst wenn die Wortführer der Klasse es lautstark fordern. Hier hat die Lehrperson eine klare Führungs- und Erziehungsfunktion wahrzunehmen.

➔ Praxisbeispiele zu den sechs Sinnrichtungen:  
Vgl. Bro 1/1, S. 12 f.

### Sich wohl und gesund fühlen

Unser Befinden, sei es Freude, Niedergeschlagenheit, Übermut, Ruhe oder Konzentration, spiegelt sich in unserem Körper. Wo Freude sich körperlich manifestiert, beginnt das Kind zu hüpfen. Wo es ganz auf sich konzentriert ist, wird es ruhig und völlig in sich gekehrt. Beides, sich bewegen und ruhig werden, gehört gleichwertig nebeneinander, beides trägt zum Wohlbefinden bei.

#### Praxisbeispiele:

- Ausgelassen tanzen oder engagiert spielen
- In sich hineinhören; spüren, wie das eigene Herz schlägt
- ☉ Bewegtes, ganzheitliches Lernen



### Erfahren und entdecken

Die Kinder des 1.–4. Schuljahres zeichnen sich durch eine ausgeprägte Neugier und einen starken Lernwillen aus. Sie wollen Dinge meist lieber selbst entdecken, als sich von der Lehrperson durch kleinschrittig aufbereitete Übungen anleiten lassen. Die Gratwanderung zwischen Verschulung und unstrukturiertem Gewährenlassen ist für die Lehrperson immer wieder eine herausfordernde Aufgabe.

#### Praxisbeispiele:

- Das Gleichgewicht auf verschiedenste Arten erproben
- Die Sprungeigenschaften verschiedener Bälle vergleichen



### Gestalten und darstellen

Die Kinder können gut beobachten und sind schon früh fähig, Bewegungen in stimmiger, harmonischer Form auszuführen. Sie können Empfindungen durch Bewegungen ausdrücken und Stimmungen darstellen. Diese Fähigkeiten sind sowohl im Sportunterricht wie auch im Schulzimmer weiterzuentwickeln. Von Anfang an sollen das Gestalten und Darstellen mit Mädchen *und* Knaben gepflegt werden.

#### Praxisbeispiele:

- Mit dem Körper «sprechen»: vor Freude hüpfen, springen...
- Tanzen: Volkstänze, Tänze anderer Kulturen...
- ☉ Darstellendes Spiel





### Üben und leisten

Gesunde Kinder wollen etwas können und leisten. Sie müssen Gelegenheit erhalten, Bewegungsfertigkeiten zu üben, bis sie diese beherrschen. Dazu benötigen sie unterschiedlich viel Zeit. Die Lehrperson muss durch ein differenziertes Übungs- und Leistungsangebot (evtl. mit Zusatzaufgaben) den verschiedenen Voraussetzungen Rechnung tragen.

#### Praxisbeispiele:

- Kunststücke vorzeigen; Ziele treffen
- Klassenwettkampf: Wie weit läuft die ganze Klasse bis am Ende eines Jahres oder im Vergleich zum Vorjahr?



### Herausfordern und wetteifern

Sich mit andern zu vergleichen entspricht einem Bedürfnis der meisten Kinder. Dieses Sich-Messen wird von den Kindern ernst genommen und bestimmt deren Stellung in der Gruppe. Deshalb sind beim Wettfeiern klare Kriterien und faire Bedingungen für alle Beteiligten sehr wichtig. Kinder müssen lernen, sowohl mit dem Sieg als auch mit einer Niederlage umzugehen.

#### Praxisbeispiele:

- Ein bestimmtes Ziel möglichst oft treffen
- Verschiedene Spiel- und Stafettenformen



### Dabei sein und dazugehören

Die Kinder wollen nicht ausgeschlossen sein. Deshalb sollen möglichst immer *alle* mitspielen oder mitgestalten dürfen. Das Miteinander verlangt Anpassung und Integration, und dies muss von vielen erst gelernt werden. Auf ein «Ausscheiden» bei Spielen soll grundsätzlich verzichtet werden.

#### Praxisbeispiele:

- Durch gegenseitiges Helfen und Sichern (z.B. beim Turnen an Geräten) Vertrauen schaffen.
- Sich in eine Gruppe integrieren; sich behaupten, aber auch auf andere Rücksicht nehmen.



### Allen Kindern recht getan ist eine Kunst...

Die Kinder einer Klasse haben bezüglich des Sportunterrichts unterschiedliche Erwartungen. Bei der Auswahl und Akzentuierung der Inhalte ist besonders darauf zu achten, dass nicht die Lautstarken allein entscheiden, sondern dass alle Kinder ihre Wünsche einbringen dürfen und dass diese – im Rahmen des Lehrplans und der Absichten der Lehrperson – auch angemessen berücksichtigt werden.

## 2 Grundlagen aus Bezugswissenschaften

### 2.1 Aspekte der Entwicklungspsychologie

Die pädagogisch orientierte Entwicklungspsychologie beschreibt, wie die Entwicklung der Kinder im Normalfall verläuft. Sie stellt dar, wie Kinder denken, fühlen, welche Interessen sie haben, wie sie sich in ihrer Individualität und in ihrer Gemeinschaftsfähigkeit entwickeln. Es ist aber zu beachten, dass es sowohl in der motorischen wie in der kognitiven, emotionalen und sozialen Entwicklung vom 1.–4. Schuljahr grosse Streuungen gibt.

#### Schuleintritt und Unterrichtsgestaltung

So verschieden die Kinder sind, so unterschiedlich sind ihre Reaktionen beim Übertritt vom Kindergarten in die Primarschule. Die einen freuen sich auf das Neue, bei andern löst das Ungewohnte Ängste aus. Unsicherheiten lassen das Vertrauen in sich selbst und in andere schwinden. Erlebt das Kind einen fließenden, koordinierten Übergang, so wird das Verarbeiten des Neuen erleichtert. Nach HELLER (1986, S. 65 ff.) bedeutet dies, «dass...

- der Unterricht möglichst ganzheitlich und fächerübergreifend geführt wird, mit einem hohen Anteil an Musischem, mit vielen Möglichkeiten zu Spiel und sozialen Interaktionen,
- der Unterricht auf dem Erlebnis gründet,
- das selbsttätige und entdeckende Lernen eine Vorrangstellung hat,
- der Unterricht weitgehend individualisiert ist, mit freien Arbeitsphasen, in denen das Kind in einem gesteckten Rahmen seine Tätigkeiten selber wählen kann,
- den gemeinschaftsbildenden Tätigkeiten Beachtung geschenkt wird.»

#### Bewegungsentwicklung

Beim Kind im Vorschulalter sind die Wahrnehmungs- und Bewegungsmuster noch verhältnismässig einfach. Trotzdem differenzieren sich Kernbewegungen wie Laufen, Hüpfen, Klettern u.a. bis zur Unterstufe fast sprunghaft. Einerseits ist im frühen Schulkindalter (1./2. Klasse) die Feinsteuerung der Bewegung noch erschwert, andererseits kann aber gerade durch ein wiederholendes, variationsreiches Üben die Koordination der Bewegungen erstaunlich verbessert werden. Die Mittelstufe (3. bis 6. Klasse) gilt als das eigentliche «Geschicklichkeitsalter»: Hier lernen die Kinder auch komplexe Bewegungen schnell und leicht. Die sensible Phase für das Bewegungslernen dauert bis zum puberalen Wachstumsschub an. Es gilt, diese Situation für eine optimale Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten zu nutzen.

#### Geistig-seelische Entwicklung

Eine ungebrochene Entdeckerfreude und ein ausgeprägtes Bewegungsbedürfnis erschweren das Stillsitzen in der Schule. Dies kann in Übermut und Lebhaftigkeit umschlagen, sobald eine Klasse das Schulzimmer mit der Turnhalle, der Wiese oder dem Wald tauscht. Die Kinder brauchen darum einen rhythmisierten Unterricht mit angemessener Belastung und Erholung, feste Rituale, klare Vereinbarungen und oft eine straffe Führung. All dies gewährleistet einen geordneten Betrieb und den nötigen Schutz vor Unfällen.



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

🌀 Bewegtes Lernen:  
Vgl. Bro 7/3, S. 6

## Entwicklung in der Gemeinschaft

Nicht nur im Vorschulalter, sondern auch auf der Unterstufe beschäftigen sich die Kinder beim freien Spielen noch vorwiegend mit sich selbst. Bis etwa zum 9. Lebensjahr sind sie eher egozentrisch ausgerichtet. Später gelingt es ihnen besser, sich aktiv in eine Gruppe einzubringen. Es ist für sie wichtig, wer mit wem zusammen übt oder spielt. Der Unterricht leistet einen entscheidenden Beitrag dazu, dass die Kinder ihre Lernpartner wahrnehmen, ihnen Achtung entgegenbringen und gemeinschaftliches Lernen üben können.

Mit zunehmendem Alter kann das Empfinden für die Individualität zu einem Freund-Feind-Bewusstsein führen, das jede Gruppenbildung zu einem Problem werden lässt. Harmlose Parteespiele können zu Raufereien ausarten. Mit dieser Dynamik muss die Lehrperson behutsam umgehen. Das Wählenlassen von Mannschaften oder eine übertriebene Wertschätzung des Siegens oder Verlierens kann diese Kräfte in einer Weise verstärken, dass einzelne Kinder in ihrem Selbstwertgefühl verletzt werden.

➔ Spielteams bilden:  
Vgl. Bro 5/3, S. 25

## 2.2 Aspekte der Psychomotorik

### Koordinative Fähigkeiten stehen im Mittelpunkt

Ein Ziel des Sportunterrichts ist die Förderung der körperlichen Leistungsfähigkeit. Diese ist abhängig von den *koordinativen* und den *konditionellen* Fähigkeiten. Im Weiteren ist die enge Verbindung zwischen psychischer und motorischer Entwicklung zu berücksichtigen. An die Vorschule anknüpfend, soll «Konditionstraining» deshalb immer in Form von stufengemässen, der kindlichen Psyche angepassten Aufgaben durchgeführt werden.

➔ Aspekte der Bewegungs- und Trainingslehre: Vgl. Bro 1/1, S. 37 ff.; Laufspiele: Vgl. Bro 4/3, S. 13 f.

Auf der Unter- und Mittelstufe soll die Entwicklung der *koordinativen* Fähigkeiten im Vordergrund stehen. Wichtig sind Steuerungsfunktionen und somit *qualitative* Aspekte der Bewegungsausführung. Fehlen in diesem Alter genügend Bewegungsreize, kann der kindliche Organismus seine optimale Bewegungsfähigkeit nicht erreichen. Eine Folge davon können Koordinationsstörungen oder Haltungsschwächen sein. Gut ausgebildete koordinative Fähigkeiten bilden eine wichtige Voraussetzung für die Lösung von Bewegungsaufgaben und damit auch für den Erwerb von Bewegungsfertigkeiten. Beim Ausführen vielseitiger Koordinationsaufgaben mit genügend hoher Intensität werden die konditionellen Fähigkeiten ausreichend gefördert.

➔ Haltungsprophylaxe:  
Vgl. Bro 1/3, S. 9

HOTZ (1986) unterscheidet fünf koordinative Fähigkeiten: *Orientieren, differenzieren, reagieren, rhythmisieren* und *im Gleichgewicht bleiben*. Ein stufengerechter Unterricht berücksichtigt diese Teilbereiche und ermöglicht damit die Fähigkeit, neue Bewegungen zu lernen.

➔ Teilbereiche der koordinativen Fähigkeiten:  
Vgl. Bro 1/1, S. 39 f.

Viele Bewegungsabläufe können durch die Veränderung der beiden Variablen *Zeit* und *Schwierigkeitsgrad* gezielt beeinflusst werden. In der Regel gilt: Für das Erwerben neuer Bewegungen sollen die Aufgaben unter Einbezug von bildhaften sowie emotional ansprechenden Bewegungsanleitungen vereinfacht und langsam ausgeführt werden. Je fortgeschrittener die Kinder sind, desto schwieriger (d.h. komplexer, dynamischer oder kraftvoller) und schneller können Bewegungsabläufe sein.

➔ Schulung der koordinativen Fähigkeiten durch Veränderung von *Zeit* und *Schwierigkeitsgrad*: Vgl. Bro 1/1, S. 38

### Die Ausdauer gezielt fördern

Mit geeigneten Spiel- und Übungsformen, bei denen die Kinder die Laufintensität selber dosieren können, soll das Ziel «Laufe dein Alter in Minuten» angestrebt werden. Nicht sinnvoll sind intensive Kurzzeitbelastungen, die länger als 30 Sekunden dauern und zu einer Sauerstoffschuld führen.

Kinder überfordern sich aus eigenem Antrieb kaum, sondern unterbrechen die Belastung, sobald sie an ihre Grenzen stossen. Dieser individuelle Rhythmus von (hohen) Kurzzeitbelastungen und kurzen Erholungspausen ist im Sportunterricht (v.a. im Spiel) zu respektieren.

## 2.3 Konsequenzen für den Sportunterricht

Die Bewegungs- und Sporterziehung steht in einem Spannungsfeld zwischen *Abwechslung* und *Zielstrebigkeit*. In den unteren Klassen sieht der Lektionsverlauf einen sinnvollen Wechsel der Tätigkeiten vor (Rhythmisierung), während später zunehmend zielstrebig und länger an einem zentralen Thema gearbeitet werden kann.

Das Aufwärmen als Vorbereitung auf die Belastungsphase spielt physiologisch gesehen erst im Jugend- und Erwachsenenalter eine zentrale Rolle. Auf der Primarstufe stellt sich der Organismus schnell und problemlos auf erhöhte Belastungen ein. Hingegen eignet sich der Lektionsbeginn für eine allgemeine psychomotorische Schulung (insbesondere im Bereich Beweglichkeit und Haltung).

Kinder sollen regelmässig körperlich belastet werden. Möglichst in jeder Sportstunde sollen Phasen erhöhter Kreislaufbeanspruchung eingeplant werden, z.B. in spielerischen Formen regelmässig im Freien laufen (Fangformen, Hindernisläufe usw.). Spiele sollen ab und zu derart organisiert oder verändert werden, dass die Laufstrecken und/oder die Spieldauer eine längere Kreislaufbeanspruchung möglich machen.

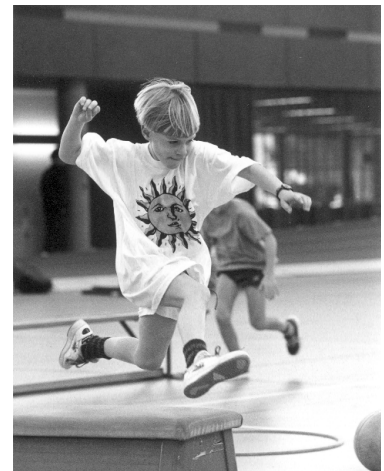
Aufgaben mit hoher Organbelastung sollen eher gegen Ende der Lektion stattfinden. Als Faustregel gilt: koordinative Herausforderungen zeitlich immer *vor* konditionellen Belastungen durchführen.

Zu frühes Einschränken auf ausgewählte Sportarten ist nicht sinnvoll. Viel wichtiger ist eine breit gefächerte Förderung grundlegender Fähigkeiten und Bewegungsmuster wie Laufen, Hüpfen, Klettern...

Die Bewegungserziehung muss auf der Unter- und Mittelstufe zu einem festen *Bestandteil im Schulalltag* werden. Sie ist bei Projekten angemessen zu berücksichtigen. Auch im Werkstattunterricht und bei der Wochenplanarbeit sollen Bewegung, Spiel und Sport eingeplant werden. Dabei ist, im Sinne einer überdauernden Haltungsprävention, der Entwicklung der Kraft im Oberkörper grosse Beachtung zu schenken. Hängen, Klettern, Sich-ziehen-Lassen, Gehen auf allen vieren etc. sollten in jeden Schulalltag eingeplant werden.

➔ Aerobe Kapazität:  
Vgl. Bro 1/1, S. 34; Laufe dein Alter: Vgl. Bro 4/3, S. 3

➔ Bewegungsfreude nutzen:  
Vgl. Bro 2/3, S. 3 ff.



Ⓢ Gesunde Schule – bewegte Schule: Vgl. Bro 7/3, S. 3 ff.

## 3 Lernen und Lehren

### 3.1 Lernen

#### Kinder lernen durch Nachahmung

Neugierde ist der Motor des Lernens. Die Lust am Lernen, gepaart mit dem Bewegungsdrang, lässt die Kinder «Kunststücke» erproben, die sie bei anderen entdeckt haben; sie ahmen nach. Indem sie die dabei auftretenden Probleme lösen, entwickeln sie ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten weiter. Anfänglich ist ihr Tun spontan; mit der Zeit wird es zunehmend bewusster.

Das Lernen von Bewegungen fällt den meisten Kindern im frühen Primarschulalter leicht. Sie setzen sich beim Lösen von Aufgaben aber nicht nur mit Bewegungstechniken auseinander, sondern auch mit der Sachumwelt und mit den beteiligten Personen. Das Lerntempo und die Art und Weise, wie etwas gelernt wird, kann sich von Kind zu Kind sehr stark unterscheiden. Dies soll durch differenzierende Aufgabenstellungen berücksichtigt werden.

#### Bewegungen lernen

Die Chance und Aufgabe der Schule liegt im systematischen und bewusst gestalteten Lehren und Lernen. Das «E–A–G–Modell» (nach HOTZ, 1996) kann dazu beitragen, die Phasen im Lernprozess zu unterscheiden. Es ist am Anfang und am Ende offen. Dies soll verdeutlichen, dass der Spielraum für die eigene Gestaltung der Lernenden in den Phasen des *Erwerbens* und *Gestaltens* grösser ist als beim *Anwenden*.

**Erwerben:** In der Phase des Erwerbens sammeln die Kinder vielseitige Bewegungserfahrungen. Dabei entwickeln sich grundlegende Bewegungsmuster, auf welchen die später folgenden Fertigkeiten (Sportbewegungen) aufbauen können. Herausfordernde Aufgaben und offene Lernsituationen erleichtern es, etwas auf eigenen Wegen zu erforschen, das heisst z.B., selber Lernhilfen und -wege zu suchen, um individuelle Lösungen zu finden.

**Anwenden:** Beim Anwenden geht es um das Aneignen von definierten Bewegungen (Fertigkeiten). Hier wird der Gestaltungsspielraum eingeschränkt und die Lernwege sind häufig strukturiert und fremdbestimmt. Für die Lehrperson ist es von Bedeutung, sich gerade auf dieser Stufe immer wieder zu vergegenwärtigen, dass sie die Bewegungen der Lernenden nur *von aussen* wahrnimmt. Das Kind erlebt jedoch die Bewegung aus seiner Innensicht anders. Um effiziente Lösungswege zu finden, müssen Lehrende und Lernende die Innen- und Aussensicht immer wieder miteinander vergleichen. Einfache, gegenseitig ausgeführte Bewegungsbeobachtungen regen die Kinder zur gedanklichen Auseinandersetzung und damit zum Lernen an.

**Gestalten:** Damit das Kind in dieser Phase etwas Bestehendem eine persönliche Note geben kann, muss sich die Lehrperson mit Korrekturen eher zurückhalten und häufig nur Impulse geben. Durch Ermutigen sowie durch Schenken von Vertrauen und Anerkennung kann ein Lernklima geschaffen werden, das Kreativität, Erproben und Gestalten unterstützt.

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



## 3.2 Unterrichten *und* Erziehen

### Die Klasse führen

Sportunterricht verlangt einerseits einen angeregten und fröhlichen Betrieb, andererseits aber auch eine klare Führung und, besonders auf der Unterstufe, ritualisierte Abläufe (Besammlung, Gruppenbildung usw.). Es ist oft nicht einfach, mit dem überbordenden Bewegungsdrang der Kinder fertig zu werden, ihn in geordnete Bahnen zu lenken und dennoch einen lebendigen und lustbetonten Betrieb zu gewährleisten. Die Kinder dieser Stufe sind empfänglich für klare Richtlinien und offen für eine konsequente Führung. Es empfiehlt sich in jedem Fall – wie auch im übrigen Schulalltag – Regeln und Grenzen zu vereinbaren und diese freundlich, aber bestimmt und konsequent durchzusetzen. Schelten und Strafen zeigen dabei in der Regel nur kurzfristige Wirkung und beeinträchtigt das Unterrichtsklima. Notfalls müssen einzelne Kinder auch einmal von einer Aufgabe ausgeschlossen werden, damit das Lernen für die anderen gewährleistet bleibt. Unterrichten und Erziehen sind deshalb kaum zu trennen.

Viele Massnahmen des Unterrichts orientieren sich an den pädagogisch-didaktischen Leitideen *ganzheitlich*, *partnerschaftlich* und *selbständig*. Sie werden auf dem Didaktik-Ball (→ Vgl. Abb. rechts) als «pädagogisch-didaktischer Äquator» dargestellt.



→ Wahrnehmen – Verarbeiten  
– Ausführen:  
Vgl. Bro 1/1, S. 51 ff.

### Pädagogisch-didaktische Leitideen

#### Ganzheitlich

In der Bewegungserziehung darf es nicht vorwiegend um das Erlernen von Sporttechniken gehen. Es ist vielmehr wichtig, dass die Kinder immer wieder herausfordernde, attraktive und vor allem vielseitige Bewegungsaufgaben bewältigen können, die sie in psychischer, emotionaler und physischer Hinsicht fordern und fördern.

Menschen, insbesondere Kinder, erleben Geist, Seele und Körper, (oder nach PESTALOZZI «Kopf, Herz und Hand») ganzheitlich.

#### Partnerschaftlich

Die Kinder können im Klassenverband schon im Kleinen lernen, Verantwortung für sich und für die Gemeinschaft zu übernehmen. Bewegung, Spiel und Sport bieten in hohem Mass die Möglichkeit zur Gemeinschaftsbildung. Bedingung ist, dass die Lehrperson entsprechende Situationen ausnützt oder schafft und das Aushandeln von Abmachungen und Vereinbarungen unter den Kindern unterstützt und begleitet.

#### Selbständig

Wenn Kinder zu einem verantwortungsbewussten Handeln im Sport erzogen werden sollen, müssen ihnen gemäss ihrem Entwicklungsstand zunehmend grössere Freiräume gewährt werden, in denen sie Entscheidungen fällen und Verantwortung mittragen lernen können.

Die Lehrperson sollte nichts instruieren, was die Lernenden selbst entdecken können. Maria MONTESSORI fasst das zentrale Bedürfnis des lernenden Kindes zusammen: «Hilf mir, es selbst zu tun!»

#### Praxisbeispiele:

- Bewegungsgeschichten erleben
- Mit (Bewegungs-)Bildern lernen

#### Praxisbeispiele:

- Aufgaben miteinander lösen
- Gemeinsam Regeln vereinbaren
- Material gemeinsam bereitstellen

#### Praxisbeispiele:

- In Gruppen selbständig spielen
- Bewegungsaufgaben allein lösen
- Bewegungsvarianten suchen

### 3.3 Lehr- und Lernformen

#### Fremd-, mit- und selbstbestimmtes Handeln

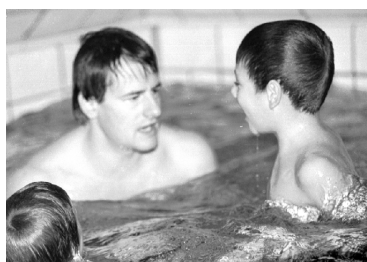
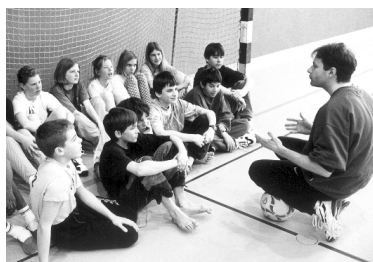
Schon die Primarschule ist ein Ort, wo die Kinder nicht nur fremdbestimmt handeln, sondern auch mit- oder gar selbstbestimmend. Selbstverständlich entscheidet die Lehrperson, in welchen Belangen oder Situationen (z.B. Themen-, Methodenwahl, Einsatz von Hilfsmitteln...) den Kindern Mitbestimmung übertragen werden kann.

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



*Hinweise für die Praxis:*

- Kinder mit wenig Gemeinschaftssinn können überfordert sein, wenn ihnen die Lehrperson zu früh zu viel Verantwortung überträgt.
- Bewegungen mit hohem Risiko verlangen klare Anweisungen, ausreichende Sicherheitsmassnahmen und eine klare Organisation.
- Kinder müssen schrittweise zum selbst- und mitbestimmten Lernen hingeführt werden.




	Fremdbestimmtes Handeln	Mitbestimmtes Handeln	Selbstbestimmtes Handeln
<i>Die Lehrperson ist ...</i>	Weg-Weiser	Weg-Gefährte	Weg-Berater
<i>Unterrichts-Prinzipien</i>	Die Lehrperson oder andere Lehrende bestimmen und führen.	Die Beteiligten handeln Ziele und Lernwege miteinander aus.	Die Lernenden bestimmen ihre Ziele und Lernwege selber.
<i>Lehr-Lern-Form</i>	z.B. Frontalunterricht	z.B. Projektartiger Unterricht	z.B. Werkstattunterricht
<i>Beispiele aus den Praxis-Broschüren 2-7 dieses Bandes</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dr Ferdinand: ➔ Bro 2/3, S. 28</li> <li>• Schaukeln: ➔ Bro 3/3, S. 23</li> <li>• Starten: ➔ Bro 4/3, S. 9</li> <li>• Ballonball: ➔ Bro 5/3, S. 36</li> <li>• Fahrrad: ➔ Bro 6/3, S.13</li> <li>• Spiele fremder Länder: ➔ Bro 7/3, S.10</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fussspuren-Suche: ➔ Bro 2/3, S. 11</li> <li>• Ritterspiele: ➔ Bro 3/3, S. 5</li> <li>• Wurfbudenzauber: ➔ Bro 4/3, S. 24</li> <li>• Speckbrettli: ➔ Bro 5/3, S. 6</li> <li>• Fotolauf: ➔ Bro 6/3, S. 4</li> <li>• Projekte: ➔ Bro 7/3, S. 12 ff.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Indianer: ➔ Bro 2/3, S. 25</li> <li>• Das Rollbrett: ➔ Bro 3/3, S. 25</li> <li>• Roboter: ➔ Bro 4/3, S. 7</li> <li>• Heimat: ➔ Bro 6/3, S. 6</li> <li>• Sitzen: ➔ Bro 7/3, S. 5</li> </ul>

Exemplarische Praxisbeispiele zu den drei idealtypischen Handlungsformen, die sich in der Praxis ergänzen.

## 4 Planen

### 4.1 «Dreischritt» Planen – Durchführen – Auswerten

#### Ganzheitlich planen

Die Lehrkraft plant das Schuljahr wenn möglich so, dass ihr sporterzieherisches Wirken integrierter Bestandteil einer ganzheitlichen Erziehung ist. Mit Vorteil werden jahreszeitliche Schwerpunkte gesetzt, die mit den zusätzlichen ausserunterrichtlichen Anlässen in direkter Verbindung stehen (Bewegungstheater, musische Wochen, heimatkundliche Radtouren, Wanderungen mit Begegnungen in und mit der Natur, Wasserspiele, Schulfeste usw. (Vgl. -Hinweise in den Praxisbroschüren). Das Zusammenarbeiten von mehreren Lehrpersonen in konkreten Projekten trägt zu einem Schulklima bei, das sich auf Kooperation, Vertrauen und Solidarität abstützt. Der Sportunterricht kann einen wichtigen Beitrag leisten, dass die Schulhäuser Zentren der Begegnung werden.

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

#### Miteinander planen

Es erleichtert die Organisation des Sportunterrichts, wenn die betroffenen Personen miteinander über ihre Vorhaben sprechen. Das Schulhausteam inkl. Hauswart trifft Absprachen:

- Alle Lehrkräfte eines Schulhauses verwenden an einem (Halb-)Tag die gleiche, aufwendig aufzustellende Geräteanordnung,
- benutzen im Freien nacheinander die gleichen Hilfsmittel und Anlagen,
- stellen mit- und füreinander Hilfsgeräte für den Sportunterricht oder zur Benutzung in der Pause her,
- unterhalten gemeinsam ein Eisfeld vor dem Schulhaus,
- sprechen sich über die Benützung bzw. Aufteilung der Anlagen (Halle, Aussenplätze, Spielwiese...) ab.

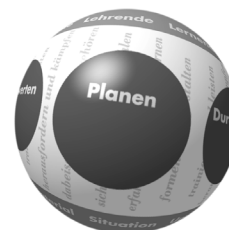
Miteinander planen heisst aber auch, die Kinder in den Planungsprozess mit einbeziehen. Auf diese Weise erfährt die Lehrperson die Ansichten und Wünsche der Kinder und kann diese so weit wie möglich in die Planung und Durchführung integrieren. Auf der anderen Seite lernen die Kinder, dass es nie möglich ist, in einer Gemeinschaft allen Wünschen gleichzeitig gerecht zu werden.

#### Auf verschiedenen zeitlichen Ebenen planen

Ausgangspunkt für die Planung ist der kantonale Lehrplan. Dieser lässt genügend Spielraum für eigene oder von den Kindern vorgeschlagene Inhalte. Es empfiehlt sich, zu Beginn eines neuen Schuljahres mit Hilfe des Lehrplans eine grobe *Jahresplanung* zu erstellen. *Semesterplanung*, *Quartalsplanung* und *Wochenplanung* können die Lektionsgestaltung erleichtern. Auf allen zeitlichen Planungsebenen sind Überlegungen zu den *didaktischen Leitfragen* (Voraussetzungen, Sinnrichtungen und Ziele, Themen und Inhalte, Mittel und Medien, Lehr-Lern-Wege, Lernkontrollen) nötig.

➔ Didaktische Leitfragen:  
Vgl. Bro 1/3, S. 15

Jede Lehrperson entwickelt im Laufe der Zeit ihre eigene Planungstechnik. Die folgenden Planungshinweise können diese Arbeit erleichtern.





## 4.2 Die Lektion planen

### Verhältnis von Lehrplan und Unterrichtssituation

Beim Planen werden die in den Lehrplänen und Lehrmitteln dargestellten Ziele und Inhalte für die spezifische Situation der Klasse aufgearbeitet. Als besonders günstig erweist es sich, jeweils unmittelbar im Anschluss an eine durchgeführte Sportlektion gleich die nachfolgende zu entwerfen.

### Roter Faden

In einer Sportlektion soll *ein* Schwerpunkt gesetzt werden. Der Lektionsverlauf kann unter verschiedenen Gesichtspunkten geplant werden:

- *Einfach und intensiv*: Einfache Bewegungsformen wählen, diese aber vielseitig weiterentwickeln und dabei besonders die Intensität beachten.
- *Materialien*: Dieselben (Hand-)Geräte sollen im Lektionsverlauf möglichst vielseitig genutzt werden (z.B. schon beim Einstimmen).
- *Sozialformen*: Die Gruppeneinteilungen möglichst beibehalten. Je kleiner die Gruppen sind, desto häufiger kann das einzelne Kind tätig werden. 2er- bis 4er-Gruppen sind geeignete Gruppengrößen.
- *Organisationsformen*: Auch Organisationsformen müssen geübt werden. Deshalb sollen mehrmals hintereinander dieselben Organisationsformen beibehalten werden.
- *Rituale*: Besammlungsrituale einüben; immer in gleichen Gruppen bestimmte Geräte aufstellen («Ämtli»).
- *Rhythmisierung*: Belasten und Erholen, Üben und Spielen müssen sich abwechseln. Eine gute Rhythmisierung unterstützt die Konzentrationsfähigkeit. Solange die Kinder aktiv und engagiert bei der Sache sind, ist die Belastung richtig und die Aufgabenstellung angepasst.

### Geräteaufbau

Schon in der 1. Klasse können die Kinder lernen, wie die Geräte transportiert werden und wie viele Kinder es dafür braucht. Sie müssen lernen, in welcher Reihenfolge die Grossgeräte am besten aus dem Geräteraum geholt und wieder weggeräumt werden. Zu Beginn ist es günstig, wenn immer die gleichen Gruppen «ihre» Geräte bereitstellen. Kinder, die nicht am Aufstellen der Geräte beteiligt sind, lösen in der Zwischenzeit bestimmte Bewegungsaufgaben. Warten macht nämlich ungeduldig, und dies kann zu Störungen führen.

### Die drei «L»: Lernen – Leisten – Lachen

**Lernen** Die Kinder sollen den Sportunterricht mit dem Bewusstsein verlassen können, etwas entdeckt, erlebt, erfahren oder gelernt zu haben.

**Leisten** Wenn sowohl der Kreislauf als auch die Muskulatur vernünftig belastet werden, dient dies der gesunden Entwicklung. Konsequenz: Keine Warteschlangen, kein Ausscheiden bei Spielen, dafür viele Wiederholungen und eine möglichst lange Bewegungszeit!

**Lachen** Wo mit Spass und Freude gelernt wird, geht man gerne wieder hin. Lustvolles Lernen schafft die Grundlage zum Weiterlernen.

Die Lehrperson ist immer wieder gefordert, allen *Sinnrichtungen* genügend Beachtung zu schenken.



➔ Geräte aufstellen und abräumen: Vgl. Bro 3/3, S. 3

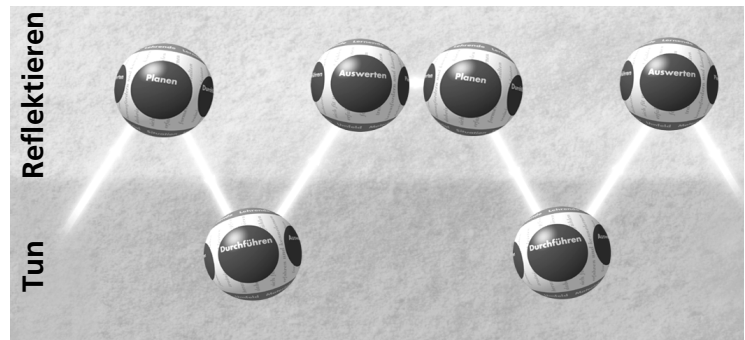


➔ Sinnrichtungen: Vgl. Bro 1/3, S. 4 und Bro 1/1, S. 6 ff.

## 4.3 Planungsinstrumente

### Planungs-Leitfragen

Die *Planungs-Leitfragen* dienen auf allen Planungsebenen (Jahresplanung, Semesterplanung, Grobplanung, Lektionsplanung) als Richtlinien. Sie helfen, Ideen zu konkretisieren, Ziele festzulegen, den Lernerfolg zu kontrollieren und wieder erneut zu planen (rollende Planung).



#### Sinnrichtungen und Ziele

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

#### Voraussetzungen und Rahmenbedingungen

- Welche Interessen haben meine Kinder?
- Welche Lehrplanvorgaben bestehen?
- Wo kann ich anknüpfen?
- Kann ich den Inhalt fächerübergreifend behandeln?
- Welche Anlagen und Materialien stehen zur Verfügung?
- Wie viel Zeit haben wir?

#### Thema und Inhalte

- Welches Thema und welchen Inhalt wollen wir bearbeiten?
- Welche zentralen Anliegen sind mir bei der Vermittlung wichtig?
- Was weiss ich zum Thema?
- Welche fächerübergreifenden Möglichkeiten bieten sich an?

#### Mittel und Medien

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

#### Lernaufgaben und Methoden

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

#### Lernkontrollen

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

### Der didaktische Kompass

Der *didaktische Kompass* hilft bei der (vorwegnehmenden) Planung des schrittweise, Voraussetzungen zu klären, Inhalte und Ziele festzulegen und geeignete Akzente und Schwerpunkte zu setzen. Er soll aber auch daran erinnern, dass man sich im Verlauf der Durchführung – wie beim Orientierungslauf – immer wieder neu *orientieren* muss (situative Planung).

### Das Unterrichtsheft

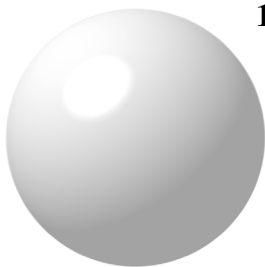
Jede Lehrperson muss die für sie geeignete Form finden, wie wichtige Informationen – u.a. Bemerkungen zum Unterrichtsverlauf (Planung und Auswertung), Ziele für die nächste Lektion (neue Planung), Beobachtungen über einzelne Schülerinnen und Schüler – festgehalten werden können. Das Führen eines Unterrichtsheftes, auch für die Sporterziehung, hat sich bewährt.



## Der Didaktik-Ball

Anhand des (Didaktik-)Balls können die wichtigsten Elemente der Lehrmittel-Theorie einfach und «handfest» erklärt werden: Die Themen und Inhalte in der Bewegungs- und Sporterziehung sind vielfältig (1). *Handeln* im Sport ist *sinngeleitet* (2). Die Lehrenden (Lehrperson) und Lernenden (Kinder) bringen *Erfahrungen und Erwartungen* mit (3). Das *Umfeld* beeinflusst den Handlungsspielraum (4). Beim *Planen* werden die Voraussetzungen geklärt, Inhalte bestimmt und Akzente gesetzt (5). Je nach Zielsetzung werden Unterrichtssequenzen *fremd-, mit- oder selbstbestimmt* durchgeführt (6). Auswerten bezieht sich sowohl auf die Leistungen der Kinder wie auch der Lehrperson (7). Die Leitideen *ganzheitlich – partnerschaftlich – selbständig* bilden den pädagogisch-didaktischen «Äquator» (8).

☞ Bezugsquelle Didaktikball: SVSS-Verlag.



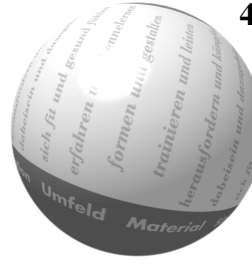
1 Der Lerngegenstand wird als *Ball* dargestellt (☞ Themen/Inhalte: Vgl. Themenbereiche in den Praxisbroschüren 2–7; Handlungsziele: Vgl. Bro 1/1, S. 56 ff.).



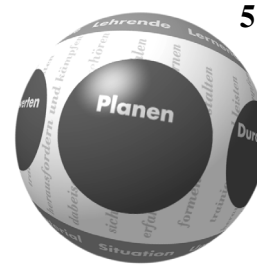
2 Der Lerngegenstand wird mit *Sinn* belegt. Das Ziel ist ein *sinngeleiteter* Sportunterricht (☞ Sinnrichtungen: Vgl. Bro 1/3, S. 4; Bro 1/1, S. 6 ff. und Praxisbroschüren 2–6/1).



3 *Lehrende und Lernende* («Nordpol») setzen sich mit einem Thema auseinander; sie bringen verschiedenste Erfahrungen und Erwartungen mit (☞ Lernende: Vgl. Bro 1/1, S. 4/6/16/56; Lehrperson: S. 24/69).



4 Das *Umfeld*, das *Material* und die *Situation* («Südpol») haben auf die Planung und Durchführung des Sportunterrichts einen grossen Einfluss (☞ Vorwegnehmend und situativ planen: Vgl. Bro 1/1, S. 62).



5 Der Sportunterricht muss gezielt *geplant* werden. Diese Planung orientiert sich u.a. an den Lehrplanvorgaben. Je nach Situation und Stufe werden die Schülerinnen und Schüler in den Planungsprozess mit einbezogen (☞ Vgl. Bro 1/3, S. 14 und Bro 1/1, S. 61 ff.).



6 Die *Durchführung* erfolgt, je nach Ziel und Stufe, *fremd-, mit- oder selbstbestimmt*. Im Verlauf des Unterrichts wird immer wieder *situativ angepasst* geplant (☞ Durchführen: Vgl. Bro 1/1, S. 66 ff.; fremd-, mit- und selbstbestimmt: Bro 1/1, S. 54 f.).



7 *Beim Auswerten* geht es nicht nur um die Leistungen der Schülerinnen und Schüler, sondern ebenso um die Auswertung des Unterrichts und um die Leistung der Lehrperson (☞ Auswerten: Vgl. Bro 1/3, S. 19 und Bro 1/1, S. 74 ff.).



8 Der Sportunterricht orientiert sich an den pädagogisch-didaktischen Leitideen *ganzheitlich, partnerschaftlich, selbständig* (☞ Bro 1/3, S. 11). Auf dieser Basis wird gelehrt und gelernt (☞ Vgl. Bro 1/3, S. 10 und Bro 1/1, S. 60. Erwerben, Anwenden, Gestalten: S. 48 ff.).

## 5 Durchführen

### 5.1 Den Lernverlauf gestalten

#### Vor der Lektion

Wenn die Lehrperson frühzeitig vor Ort ist, kann sie die letzten Vorbereitungen in aller Ruhe treffen. Dies wirkt sich positiv auf den nachfolgenden Unterricht aus. In jedem Fall aber sollten die Kinder sich nach dem Umziehen sofort bewegen dürfen und nicht etwa in der Garderobe auf die Lehrperson warten müssen. Das macht in der Regel gewisse Absprachen im Kollegium nötig. Die entsprechenden Bedingungen können z.B. mit einem Schülerrat besprochen bzw. ausgehandelt werden. Auf selbstgestalteten Plakaten werden die Regeln im Schulhaus angeschlagen. Sie können Teil einer «Schulhaus-Charta» sein (→ Vgl. Bro 7/3, S. 8). Es ist auch möglich, dass sich die Kinder aktiv am Bereitstellen und Warten von Spieleinrichtungen für die Pause beteiligen. So lernen sie schon früh Mitverantwortung zu tragen.



#### Einstimmen und beginnen

Für das Einstimmen und das «emotionale Klima» ist die Lehrperson verantwortlich. «Lehrer sind Stimmungsmacher!», sagt GRELL (1974). Dies ist besonders für das *psychische Einstimmen* wichtig. Ein immer gleicher, ritualisierter Lektionsbeginn kann in der ersten Zeit für die Kinder hilfreich sein, ermöglicht er doch eine klare Orientierung und gibt damit Sicherheit.

→ Einstimmen und Aufwärmen: Vgl. Bro 2/3, S. 3

Das *physische Einstimmen* soll den Bewegungsdrang der Kinder stillen und auf den Bewegungsschwerpunkt der Lektion vorbereiten. Es bietet sich in diesem Lektionsteil auch die Möglichkeit einer gezielten Bewegungs- und Haltungsschulung (koordinative und kräftigende Übungen).

#### Hauptteil

Gut organisierte Massnahmen (z.B. Raumaufteilung, Gruppengrößen, klare Aufträge) entlasten die Lehrperson und geben ihr mehr Zeit für die individuelle Betreuung, insbesondere in differenzierten Lern- und Übungsangeboten. Es sollen nur wenige unterschiedliche Lernsituationen arrangiert, diese aber variantenreich verändert und kombiniert werden. Ungeordnete Vielseitigkeit lässt keine Zielstrebigkeit und somit auch kein effizientes Lernen zu.

#### Ausklang

Den Abschluss bildet in der Regel ein kurzer *Rückblick* auf das Erreichte und auf die Lektion. Dabei sollen sich die Kinder äussern dürfen. Dadurch können sich auch «erhitzte Gemüter» beruhigen.

Das anschliessende Duschen ist Bestandteil der Sporterziehung. Ein kurzer Kontrollgang der Lehrperson beendet den Aufenthalt im Sportgelände.

Für die Lehrperson endet die Lektion mit der *Nachbereitung*. Dabei wird Erreichtes festgehalten und für die Weiterarbeit überdacht.



## 5.2 Lernaufgaben stellen

### Die Lehrperson als Modell

In Anlehnung an WATZLAWICK's Satz (1969) «Man kann nicht nicht kommunizieren» kann gesagt werden: Lehrpersonen können nicht Nicht-Modell sein. Die Kinder haben feine Antennen dafür, wie die Lehrperson zu einer Sache steht. Sportunterricht erteilende Lehrkräfte haben deshalb die Pflicht, sich mit Bewegung, Spiel und Sport derart auseinanderzusetzen, dass sie eine positive Beziehung dazu gewinnen. Eine Lehrkraft ohne inneres Engagement bleibt ohne Ausstrahlung. Das Fach sollte dann besser abgetauscht oder durch eine Vertretung erteilt werden.

### Das Lernen leiten

Wenn Kinder von einem Modell durch Nachahmen von Bewegungen lernen, dann gilt es, einige Grundsätze zu berücksichtigen:

- *Guten Standort wählen und genügend Zeit zur Beobachtung geben:* Blickkontakte herstellen, genügend Wiederholungen ausführen lassen, Aufmerksamkeit auf das Wesentliche (Kernbewegungen) lenken.
- *Klare Bewegungsvorstellungen entwickeln:* Vorzeigen, mit Bildern oder Vergleichen sprechen, Empfindungen äussern lassen.
- *Komplexe Formen in einfachere zerlegen:* Den einfachsten Teil zuerst aufzeigen, dann erst einen nächsten dazunehmen usw.
- *Bei Unklarheiten nachfragen lassen:* Klare Beobachtungshinweise geben, das Entscheidende betonen. Das *äussere Bild* (Positionen, Verhältnisse usw.) und das *innere Bild* (Spannungen, Druck, Schwere usw.) verdeutlichen.
- *Lernende dürfen ausprobieren, Lehrende beobachten:* Sind Verbesserungen nötig, dann soll nur *ein* Fehler auf einmal korrigiert werden.
- *Auf Schwierigkeiten und Gefahren hinweisen:* Gefahren kennen, Sicherheitsmassnahmen treffen, Helfen und Sichern.

### Offene Lernaufgaben stellen

Lehrpersonen haben bei offenen Aufgabenstellungen oft bestimmte Erwartungen in Bezug auf die Lösungen. Offene Lernsituationen müssen aber individuelle Strategien und Problemlösungen zulassen. Wer Situationen offen gestaltet, muss darum auch Umwege zulassen. Die Lehrperson soll nur bei Risiken und Gefahren eingreifen. Offenheit braucht Zeit und Geduld. Dafür lässt sie Kreativität zu, verlangt sie aber auch. Allzu offene Aufgabenstellungen können deshalb überfordern.

Das Erkunden von Bewegungen ist eng mit *sozialem Lernen* verknüpft. Kinder, welche bestimmte Bewegungsabläufe, z.B. aus ihren Freizeitaktivitäten, bereits können, sind meist gerne bereit, als «Lehrende» gewisse Aufgaben zu übernehmen und anderen Kindern beim Lernen zu helfen. Das Lernen mit- und voneinander soll gleichberechtigt neben dem durch die Lehrperson geleiteten Lernen stehen. Eine diesbezügliche Offenheit der Lehrperson überlässt den Kindern einen Teil der Entscheidungen und der Verantwortung.

➔ Lehr- und Lernformen:  
Vgl. Bro 1/3, S. 12 und  
Bro 1/1, S. 54 f.



➔ Offene Lernangebote:  
Vgl. Bro 1/2, S. 17

➔ Selbständig:  
Vgl. Bro 1/3, S. 11;  
Selbstbestimmtes Handeln:  
Vgl. Bro 1/3, S. 12 und  
Bro 1/1, S. 54 f.;  
Aspekte der Sportssoziologie:  
Vgl. Bro 1/1, S. 22 ff.

## 6 Auswerten

### 6.1 Ergebnisse ermitteln und beurteilen

Die Sporterziehung soll die Kinder schrittweise und stufenangepasst zu einem selbst-, sozial- und umweltverantwortlichen Handeln befähigen. Lehrende und Lernende bemühen sich, entsprechende Zwischenziele zu erreichen. Das Kind soll auf viele Arten erfahren, wie sein Vorwärtskommen beurteilt wird: Es wird ermutigt, wenn es sich bemüht, selbst wenn es sein Ziel (noch) nicht erreicht hat. Es wird gelobt, wenn man mit ihm zufrieden ist, oder auch getadelt, wenn die Erwartungen und das Geleistete nicht miteinander übereinstimmen. Bei aussergewöhnlichen Leistungen wird es durch seine Mitschüler bewundert oder es erhält von der Lehrperson besondere Anerkennung. Wer hingegen nicht besteht, keine Beachtung findet oder andauernd Misserfolg hat, wird die Bewegungs- und Spielfreude mit der Zeit verlieren.



#### Beurteilungsgründe

- **Motivieren:** Die Kinder wünschen Rückmeldungen zu ihrem Bewegungshandeln. Die Beurteilung der Lehrperson soll das Positive herausstreichen und damit zu weiteren Lernanstrengungen anspornen. Aufbauende Beurteilungen bewirken, dass die Kinder Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten gewinnen. Dies steigert ihr Selbstwertgefühl.
- **Informieren:** Die Lehrperson verschafft sich ein Bild darüber, wo einzelne Kinder stehen, wie weit die ganze Klasse ist. Dadurch hat sie die Möglichkeit, das vorgesehene Handlungsgeschehen zu ändern, neu zu planen und neue oder angepasste Ziele zu setzen (rollende Planung).

➔ Die Lernergebnisse ermitteln und beurteilen: Vgl. Bro 1/1, S. 76 ff.

#### Beurteilungsempfehlungen

Die Beurteilung der Kinder erfolgt auf der Grundlage vielseitiger Beobachtungen. In den ersten Schuljahren ist von speziellen Leistungsmessungen abzuraten. Sie könnten bereits frühzeitig die Lernmotive von der Bewegungsfreude weg und hin zur erhofften «Belohnung» verschieben. Messbare Resultate sollten auch in Relation zur biologischen Entwicklung gesehen werden. Im Vordergrund sollten die *qualitativen Bewegungsmerkmale* stehen.

#### Die Sportnote

Falls auf dieser Stufe eine Note erteilt werden muss, dann soll sie in erster Linie etwas aussagen über die Fähigkeiten und Fertigkeiten in verschiedenen Bereichen des Sportunterrichts, so z.B., wie gut ein Kind laufen, spielen, tanzen, schwimmen, an Geräten turnen... kann. Falls weitere Faktoren wie z.B. faires Verhalten, Kooperationsfähigkeit usw. mit einbezogen werden, müssen diese den Kindern und Eltern bekannt sein.

Im vorliegenden Lehrmittel sind einige Übungen als «**T**-Übungen» bezeichnet, welche sich als Lernkontrollen eignen. Andere Formen sind aber auch möglich. Es wird empfohlen, pro Jahr aus jeder Broschüre mindestens eine Lernkontrolle durchzuführen.

## Verwendete und weiterführende Literatur

- BALZ, E.: Wie pädagogisch soll der Schulsport sein? Schorndorf 1997.
- BEELER, A.: Selbst ist der Schüler. Zug 1987.
- EGGER, K.: Sporttheoretische Grundlagen. Bern 1994.
- EHNI, H. u.a. : Kinderwelt: Bewegungswelt. Seelze 1982.
- ERDMANN, R. (Red.): Alte Fragen neu gestellt. Schorndorf 1992.
- FISCHER, K.: Entwicklungstheoretische Perspektiven der Motologie des Kindesalters. Schorndorf 1996.
- FRANK, G.: Bewegungsförderung für Kinder. Eine Übungssammlung mit Alltagsmaterialien und Kleingeräten. Wiesbaden 1996.
- FRANKFURTER ARBEITSGRUPPE: Werkstatt Sportunterricht. Offener Sportunterricht - analysieren und planen. Butzbach-Griedel 1994.
- FUNKE, J.: Sportunterricht als Körpererfahrung. Reinbeck 1986.
- GESSMANN, R.: Kinder- und Jugendliteratur zu Sport und Spiel: eine kommentierte Bibliographie. Schriften der Sporthochschule Köln 1995.
- GRELL, J.: Techniken des Lehrerverhaltens. Weinheim 1974.
- GRÖSSING, St.: Bewegungskultur und Bewegungserziehung. Schorndorf 1993.
- GRÖSSING, St.: Einführung in die Sportdidaktik: Lehren und Lernen im Sportunterricht. Wiesbaden 1993.
- GRUDE, U. / PREUSS, S.: Kindgerechte Bewegungsförderung. Hamburg 1995.
- HELLER, W.: Primarschule Schweiz. Bern 1986.
- HETZER, H. (Hrsg.): Angewandte Entwicklungspsychologie des Kindes- und Jugendalters. Wiesbaden 1995.
- HOTZ, A.: Qualitatives Bewegungslernen. Bern 1996<sup>3</sup>.
- KURZ, D.: Elemente des Schulsports. Schorndorf 1979.
- MUNZERT, J.: Sprache und Bewegungsorganisation. Untersuchungen zur Selbstinstruktion beim Bewegungslernen. Schorndorf 1997.
- PIAGET, J.: Das Weltbild des Kindes. München 1988.
- PÜHSE, U. (Hrsg.): Soziales Handeln im Sportunterricht. Schorndorf 1994.
- SCHERLER, K. / SCHIERZ, M.: Sport unterrichten. Schorndorf 1993.
- SEYBOLD, A.: Didaktische Prinzipien der Leibeserziehung. Schorndorf 1974.
- VOLKAMER, M. / ZIMMER, R.: Vom Mut, trotzdem Lehrer zu sein. Schorndorf 1982.
- WATZLAWICK, P. u.a.: Menschliche Kommunikation. Bern 1969.
- WEINECK, J.: Optimales Training. Erlangen 1994<sup>8</sup>.
- ZEUGNER, A.: Sport unterrichten. Anspruch und Wirklichkeit. Kongressbericht. Leipzig 1995.
- ZIESCHGANG, K. / BUCHMEIER, W.: Sport zwischen Tradition und Zukunft. Schorndorf 1990.
- ZIMMER, R.: Bewegte Kindheit. Kongressbericht. Schorndorf 1997.

