

Inhaltsverzeichnis

1 Fachdidaktische Konzepte 4

- 1.1 Einordnung Sportdidaktik 4
- 1.2 Fachdidaktische Konzepte (Allgemein) 4
- 1.3 Historische Konzepte 5
- 1.4 Synopse fachdidaktischer Konzepte 6
 - 1.4.1 Konzepte mit Sachdominanz 6
 - 1.4.2 Konzepte mit Schülerdominanz 6
 - 1.4.3 Besondere (schwerpunktartige) Konzepte 7
 - 1.4.4 Vermittelnde Konzepte 8
 - 1.4.5 Aktuelle Entwicklungstrends 9

2 Zielbestimmung für Lehr- und Lernprozesse – Analyse der Bewegungswelt und Stufenspezifik 11

- 2.1 Was sind Ziele? 11
- 2.2 Analyse der Bewegungswelten von Kindern und Jugendlichen 11
 - 2.2.1 Räumliche Bedingungen 11
 - 2.2.2 soziale Bedingungen 11
 - 2.2.3 materiale Bedingungen 12
 - 2.2.4 personale Bedingungen 12
- 2.3 Analyse der Altersbesonderheiten (als Grundlage für eine Stufenspezifik) 12
- 2.4 Zielbestimmungen für den Schulsport 13
 - 2.4.1 Ziele für Zielbestimmungen als Spannungsfelder 13
 - 2.4.2 Bedingungen für die Erfüllung der Ziele: 13
 - 2.4.3 Stufenspezifik 13
 - 2.4.4 Veränderungen und Umstellungen bei (Schul-) Übergängen 14
- 2.5 Neue Herausforderungen für den Schulsport 14

3 Bewegungserziehung – Bewegte Schule 16

- 3.1 Bedeutung der Bewegung für die menschliche Entwicklung 16
 - 3.1.1 Definition (in Abgrenzung zum Bewegungsverständnis anderer Fachgebiete) 16
 - 3.1.2 Thesen zur Bedeutung der Bewegung für die menschliche Entwicklung: 16
- 3.2 Konzept einer Bewegungserziehung – Schulprofil Bewegte Schule 17
 - 3.2.1 Zielstellung 17
 - 3.2.2 „Räume“ der Bewegten Schule 17
 - 3.2.3 „Gestaltung“ des Raumes „Bewegtes Lernen“ 18
- 3.3 Umsetzung der Bewegten Schule – zwischen Veränderung der Verhältnisse und des Verhaltens 20
- 3.4 Ergebnisse einer Längsschnittstudie 20

4 Schülerorientierte Gestaltung von Lehr- und Lernprozessen 21

- 4.1 Übersicht Möglichkeiten der schülerorientierten Gestaltung 21
- 4.2 Vielfalt an Körperübungen nutzen 21
 - 4.2.1 Prinzipien 21
 - 4.2.2 Beispiele 21
- 4.3 Öffnung des Unterrichts 22
 - 4.3.1 Prinzipien/Dimensionen 22
 - 4.3.2 Beispiele für Öffnung des Unterrichts 22
- 4.4 Differenzierung / Individualisierung 22
- 4.5 Bewegungs- und Körpererfahrungen 23
 - 4.5.1 typische Situationen 23
 - 4.5.2 Dreischritt für methodische Gestaltung 23
- 4.6 Soziale Situationen 23
- 4.7 Wissen vermitteln 24

5 Vollzugsformen des Sports 25

- 5.1 Übersicht 25
- 5.2 Erkunden 25
 - 5.2.1 Definition 25
 - 5.2.2 Methodische Hinweise 26
- 5.3 Üben 26
 - 5.3.1 Methode des variierten Übens 27
 - 5.3.2 Aneignen motorischer Fertigkeiten 27
 - 5.3.3 Ausprägen motorischer Fähigkeiten 30
- 5.4 Zusammenfassung: Erkunden – Üben 32
- 5.5 Wetteifern / Wettkämpfen 33
 - 5.5.1 Sportpädagogische Gesichtspunkte des Wettkampfes 33
 - 5.5.2 Formen/Prinzipien des Wettkämpfens 33
- 5.6 Spielen 34
 - 5.6.1 allgemeine Merkmale des Spiels (Einsiedel) 34
 - 5.6.2 Spielformen 34
 - 5.6.3 Methodische Hinweise 34
- 5.7 Verflechtungen 34

6 Planen, Durchführen und Auswerten 35

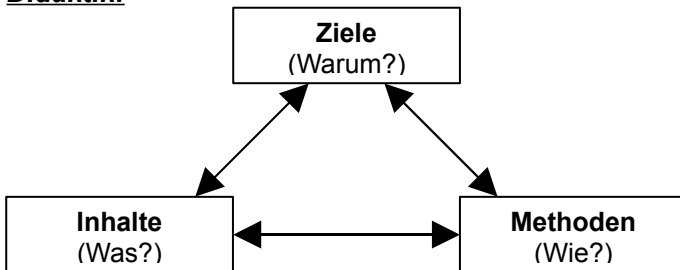
- 6.1 Aufbau einer Sportstunde 35
 - 6.1.1 Einleitung 35
 - 6.1.2 Hauptteil 35
 - 6.1.3 Abschluss 35
- 6.2 Planung 36
- 6.3 Sozialformen, Verfahren des Übungsablaufes 36
- 6.4 Auswertung 36

1 Fachdidaktische Konzepte

1.1 Einordnung Sportdidaktik

→ „Sportdidaktik“ umfasst zwei Komponenten: Didaktik und Sport

Didaktik:



→ zwischen Zielen, Inhalten und Methoden besteht keine lineare Abhängigkeit, sondern eine Wechselbeziehung

Sport:

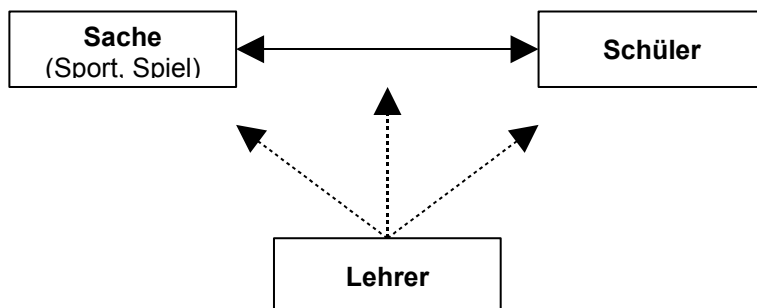
→ es bestehen unterschiedliche Konzepte zum Verständnis, was Sport ist bzw. ihn ausmacht, z.B.:

- enges Verständnis: Sportartenkanon, Leistungsvergleich
- weites Verständnis: Bewegungsaktivitäten, Gesundheitsorientierung, Trendsportarten

1.2 Fachdidaktische Konzepte (Allgemein)

- Konzepte sind Theorieentwürfe
- Konzepte haben eine Vermittlungsfunktion (erziehungswissenschaftliche Theorien ↔ Fachdidaktik)

didaktische Konzepte lassen sich zwischen zwei Polen einordnen: („Didaktisches Dreieck“)



- Sache: Konzept ist entsprechend auf den Gegenstände und Ziele (Sport, Spiel) ausgerichtet
- Schüler: Konzept ist am Schüler orientiert und auf dessen Entwicklung und Förderung ausgerichtet
- Lehrer: muss zwischen einer Orientierung wählen oder versuchen Balance herzustellen

1.3 Historische Konzepte

Modell „Schnepfenthal“

<p>Kontext:</p> <ul style="list-style-type: none"> •entwickelt von GutsMuths (1759-1839) •geht zurück auf die Bildungsanstalt in Schnepfenthal •Anknüpfung an Rousseau 	<p>Ziele:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Entfaltung der eigenen Kräfte durch vernünftig, natürliche Erziehung •Vervollkommnung des Schülers
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Springen, Laufen, Werfen, Balancieren, Ringen, Klettern, Heben, Tragen, Tanzen, militärische Übungen 	<p>Methoden:</p> <ul style="list-style-type: none"> •kindorientiert •kein Zwang •Arbeit mit Lob •→ orientiert sich zwischen Schüler und Sache im didaktischen Dreieck

Modell „Adolf Spieß“

<p>Kontext:</p> <ul style="list-style-type: none"> •nach Adolf Spieß (1810 – 1858) •Adolf Spieß als Verfasser des 1. Methodikbuches 	<p>Ziele:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Entwicklung von Muskelkraft und Körperbeherrschung •Erziehung von „Untertanen“
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Frei- und Ordnungsübungen •Einzelbewegungen → „spieß'sches Turnen“ 	<p>Methoden:</p> <ul style="list-style-type: none"> •geschlossen •lehrerzentriert (Übungsfolge auf Kommando) → auf eine Sache konzentriert

Modell „Politische Leibeserziehung“

<p>Kontext:</p> <ul style="list-style-type: none"> •entwickelt von Politikern und Lehrer der NS-Zeit 	<p>Ziele:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Volksgemeinschaft, Rassenbewusstsein •Wehrhaftigkeit, Erziehung zum Soldaten •Auslese •Führertum
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Betonung wehrsportlicher Elemente (5 Sportstunden pro Woche) •Elemente, Übungen zur Abhärtung und Mutproben <ul style="list-style-type: none"> - Kampfspiele - Schießübungen - Boxen 	<p>Methoden:</p> <ul style="list-style-type: none"> •geschlossen → extrem auf eine bestimmte Sache konzentriert •Zucht und Dressur

Modell „Natürliches Turnen“

<p>Kontext:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Vertreter: Karl Gaulhofer (1885-1941) •Margarete Streicher (1891-1985) •Anknüpfung an Reformpädagogen •Konzept wurde nach 1945 wieder in der BRD aufgenommen 	<p>Ziele:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Entfaltung natürlicher Bewegungsfreiheit •Turnen vom Kinde aus
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Inhalte, die den Bedürfnissen und Möglichkeiten des Kindes entsprechen <ul style="list-style-type: none"> - Spiele - Wandern - Skilaufen 	<p>Methoden:</p> <ul style="list-style-type: none"> •kindgemäß → Konzept sehr auf Entwicklung der Schüler orientiert •offen

1.4 Synopse fachdidaktischer Konzepte

1.4.1 Konzepte mit Sachdominanz

Sportartenkonzept

Kontext: <ul style="list-style-type: none">•Vertreter: Söll, Kruber•entstanden in der BRD: → Entwicklung von gesellschaftsfähigem Sport im Hinblick auf Olympia 1972, Leistungsgedanke wächst	Ziele: <ul style="list-style-type: none">•körperliche Leistungsfähigkeit, Bewegungskönnen•Qualifizierung für Sport•keine weiteren pädagogischen Ansprüche
Inhalte: <ul style="list-style-type: none">•(Grund-) Sportarten•„fertige“ Körperübungen	Methoden: <ul style="list-style-type: none">•lehrerzentriert•fremdbestimmt•„Lernschnellwege“

Intensivierungskonzept – Körperliche Grundausbildung

Kontext: <ul style="list-style-type: none">•Vertreter: Dietrich, Stiehler, Drenkow, Marschner•instrumenteller Sportbegriff	Ziele: <ul style="list-style-type: none">•körperliche Leistungsfähigkeit
Inhalte: <ul style="list-style-type: none">•Übung zur Fähigkeitsschulung (Kraft, Ausdauer)	Methoden: <ul style="list-style-type: none">•trainingsähnliche Mittel und Methoden•intensive Ausnutzung jeder Sportstunde

Könnenskonzept – Körperlich-sportliche Grundlagenbildung

Kontext: <ul style="list-style-type: none">•Vertreter: Hummel, Knappe	Ziele: <ul style="list-style-type: none">•sportliches Können und körperliche Leistungsfähigkeit → Grundlagenausbildung
Inhalte: <ul style="list-style-type: none">•Sport im „mittleren“ Sinn (Stoffgebiete)•Fertigkeitsschulung	Methoden: <ul style="list-style-type: none">•belastungs- und bewegungsintensiv

1.4.2 Konzepte mit Schülerdominanz

offener Sportunterricht

Vertreter: <ul style="list-style-type: none">•Frankfurter Arbeitsgruppe•Laging, Hildebrandt	Ziele: <ul style="list-style-type: none">•Schüler sollen selbst Lösungen finden•subjektnahes, erfahrungsoffenes Lernen
Inhalte: <ul style="list-style-type: none">•Bewegungsthemen wie Bewegungsbaustelle, Zirkus, u.a.	Methoden: <ul style="list-style-type: none">•Bewegungsideen finden und inszenieren

problemorientierter Sportunterricht

Kontext: <ul style="list-style-type: none">•Brodthmann	Ziele: <ul style="list-style-type: none">•begreifendes Lernen (nicht Übernahme fertiger Lösungen)•kein Lernen mehr aus zweiter Hand
Inhalte: <ul style="list-style-type: none">•weites Sportverständnis	Methoden: <ul style="list-style-type: none">•offene Unterrichtssituationen

•teilweise weg von traditionellen Sportarten	•Auseinandersetzung mit Problemen
--	-----------------------------------

Körpererfahrungen

Kontext: <ul style="list-style-type: none"> •Vertreter: Funk, Treutlein •Beispielschule ist die Bielefelder Laborschule 	Ziele: <ul style="list-style-type: none"> •Erfahrungen des Körpers und Erfahrungen mit dem Körper vermitteln → Erfahrungslernen •Selbstbestimmung •Individualität
Inhalte: <ul style="list-style-type: none"> •Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen •„neue“ Sportarten •Bewegung / Spiel / Sport als Lerngelegenheit 	Methoden: <ul style="list-style-type: none"> •auf Verständigung und Öffnung angelegt

Bewegungserziehung

Kontext: <ul style="list-style-type: none"> •Vertreter: Laging, Hildebrandt, Kretschmer 	Ziele: <ul style="list-style-type: none"> •für Bewältigung gegenwärtiger Bewegungssituationen qualifizieren
Inhalte: <ul style="list-style-type: none"> •Grundtätigkeiten der Bewegung •Sportive und nicht-sportive Formen 	Methoden: <ul style="list-style-type: none"> •Situationsarrangements •offen •teilweise fachübergreifend

1.4.3 Besondere (schwerpunktartige) Konzepte

Erlebnispädagogik

Kontext: <ul style="list-style-type: none"> •Vertreter: Schleske •v.a. in skandinavischen Ländern angewandt 	Ziele: <ul style="list-style-type: none"> •leiblich-sinnliche Erfahrungen in naturnahen Lebenszusammenhängen vermitteln
Inhalte: <ul style="list-style-type: none"> •Natursportarten 	Methoden: <ul style="list-style-type: none"> •eher offen •fachübergreifend

Soziales Lernen

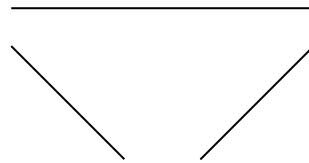
Kontext: <ul style="list-style-type: none"> •Vertreter: Ungerer-Röhrich, Pühse 	Ziele: <ul style="list-style-type: none"> •miteinander Sport treiben (Rollen-, Perspektivübernahme, Rollendistanz, Toleranz)
Inhalte: <ul style="list-style-type: none"> •Gruppenübungen •Rollenspiele •Spiele miteinander 	Methoden: <ul style="list-style-type: none"> •offen und flexibel •Lernsituationen zur Perspektivübernahme

Psychomotorik

Kontext: <ul style="list-style-type: none"> •Vertreter: Zimmer 	Ziele: <ul style="list-style-type: none"> •Erlebnisgehalt von Bewegung zur ganzheitlichen Entwicklung (Selbsterfahrungen, Selbstwertgefühl)
Inhalte: <ul style="list-style-type: none"> •Übungen für Körpererfahrungen •materiale und soziale Erfahrungen 	Methoden: <ul style="list-style-type: none"> •erlebnis- und lustbetont •offen

1.4.4 Vermittelnde Konzepte

Vertreter: Hecker (Köln), Zeuner (Leipzig), Müller (Leipzig), Kurz (Bielefeld)



Lehrer

Dialektik von Methode, Erziehung zum Sporttreiben

Vertreter: •Zeuner	Ziele: •Interesse, Motivation für Bewegung, Spiel, Sport
Inhalte: •traditionelle und neue Sportarten	Methoden: •Methoden, die den Schüler für die Sache und die Sache für den Schüler aufschließen

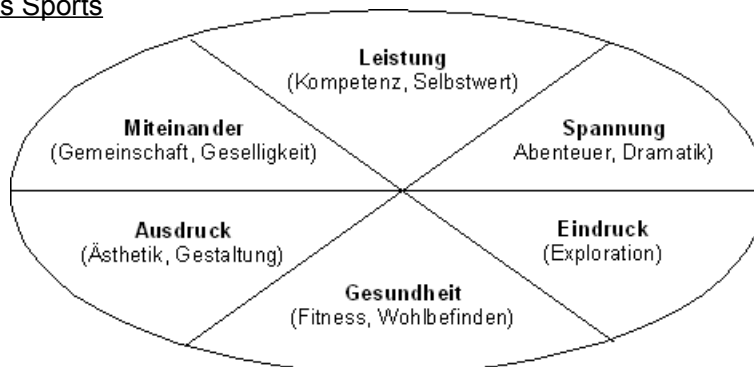
Integratives Schulsportkonzept

Kontext: •Vertreter: Chr. Müller	Ziele: •Bewegungskönnen erweitern •sich für die eigene und die Gesundheit anderer verantwortlich fühlen und möglichst dauerhaft Sport treiben
Inhalte: •Bewegung / Spiel/ Sport •Gesundheitsorientierte und freizeitrelevante Inhalte	Methoden: •Methoden, die den Schüler für die Sache und die Sache für den Schüler aufschließen

Mehrperspektivität

Vertreter: •Kurz •in modernen Lehrplänen vorrangig zu finden	Ziele: •Handlungsfähigkeit im und durch Sport (auch kognitive und soziale Aspekte)
Inhalte: •vielfältige Sportarten (im weiten Sinn)	Methoden: •Mehrperspektivität

Sinnperspektiven des Sports



Leistung:	<ul style="list-style-type: none"> • Leistung als ein Ergebnis des Einsatzes und Einsatzwillen • führt zur realistischen Selbsteinschätzung
Spannung:	<ul style="list-style-type: none"> • Neues erleben • Grenzen austesten • mit Angst umgehen lernen
Eindruck:	<ul style="list-style-type: none"> • Verbesserung der Wahrnehmung • Verbesserung der Sinne • Körpererfahrungen erweitern
Gesundheit:	<ul style="list-style-type: none"> • Bewältigung innerer und äußerer Anforderungen • regelmäßiges Sporttreiben in eigener Verantwortung • Stress abbauen
Ausdruck:	<ul style="list-style-type: none"> • Um- und Neugestalten • Ausdrucksformen des eigenen Körpers • Vielfalt individueller Lösungsmöglichkeiten • Vielfalt des individuellen Bewegungsrepertoire
Miteinander:	<ul style="list-style-type: none"> • Kooperieren • gemeinsames Lösen von Situationen • Wettkämpfen • Lösen von Konfliktsituationen • faires Handeln • sich verständigen in Gruppen, Mannschaften, zwischen den Geschlechtern, zwischen unterschiedlichen Kulturen und Religionen

1.4.5 Aktuelle Entwicklungstrends

Erziehender Sportunterricht

<p>Vertreter:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vertreter: Richtlinien aus NRW → geht auf Herbart zurück 	<p>Ziele:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entwicklungsförderung (schülerorientiert) und Sacherschließung (sachorientiert) → „Doppelauftrag“ <ul style="list-style-type: none"> - Entwicklungsförderung durch Bewegung, Spiel und Sport und - Erschließung der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 Inhaltsbereiche (traditioneller Inhaltskanon aufgegriffen und pädagogisch neu gewichtet): <ul style="list-style-type: none"> - den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausbilden - das Spielen entdecken und Spielräume nutzen - Laufen, Springen, Werfen → Leichtathletik - Bewegen im Wasser → Schwimmen - Bewegen an Geräten → Gerätturnen - Gestalten, Tanzen, Darstellen → Gymnastik / Tanz, Bewegungskünste - Spielen in und mit Regelstrukturen → Sportspiele - Gleiten, Fahren, Rollen → Rollsport, Bootssport, Wintersport - Ringen und Kämpfen → Zweikampfsportarten - Wissen erwerben und Sport begreifen 	<p>Methoden:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Thematisierung in Unterrichtsvorhaben bei 5 Prinzipien: <ul style="list-style-type: none"> - Handlungsorientierung - Verantwortung - Reflexion - Verständigung - Wertorientierung

Pädagogische Perspektiven:

- Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern
- sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten
- etwas wagen und verantworten
- das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen

- Kooperieren, Wettkämpfen und sich verständigen
- Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln

2 Zielbestimmung für Lehr- und Lernprozesse – Analyse der Bewegungswelt und Stufenspezifik

2.1 Was sind Ziele?

Ziele: (Baur, 1987, 8)

- gedanklich vorweggenommene zukünftige Zustände
 - werden nur durch aktives Handeln verwirklicht
- Handeln geschieht in Person-Umwelt-Interaktion

2.2 Analyse der Bewegungswelten von Kindern und Jugendlichen

Bewegungswelt :

► die in ihren Bewegungstätigkeiten entwickelten Person-Umwelt-Beziehungen, die die im Bewegungshandeln erfahrene und (re-)produzierte Welt darstellen

→ konkrete räumliche, materiale, soziale und personalen Gegebenheiten können individuell unterschiedlich als fördernde oder hemmende Bedingungsfaktoren wirken

besonders Jugendliche, besonders Grundschul Kinder

2.2.1 Räumliche Bedingungen

fördernde	hemmende
<ul style="list-style-type: none"> •Entstehung einer neuen „Asphaltkultur“ (z.B. Skateparks) <ul style="list-style-type: none"> - sehr jungenbezogen - Trendsportarten •Netz institutioneller Bewegungs- und Sportangebote (Vereine, Clubs, Center) •Auflockerung der Unterrichtsformen (Bewegte Schule) •günstige Wohnverhältnisse •Nutzung der freien Natur (Fahrrad, Inliner) 	<ul style="list-style-type: none"> •Zunahme des Straßenverkehrs •verstärkte Nutzung motorisierter Fortbewegungsmittel •Monofunktionalität der Räume mit der Folge der Transportbedürftigkeit der Kinder •eine vielfach noch typische „Sitzschule“ •Möglichkeiten des Raumes Kinderzimmer oft nicht ausgeschöpft •Einengung der Bewegungsräume durch Privatisierung, Bebauung und Asphaltierung •Verschwinden von (Straßen-)Spiel-plätzen

2.2.2 soziale Bedingungen

fördernde	hemmende
<ul style="list-style-type: none"> •Schulhort – Spielen in altersheterogenen Gruppen •Zunahme der Anhänger von „In-Sportarten“ (Abenteuer- und Risikosportarten) •Weitergabe von Elementen einer neuen Bewegungskultur“ •Gewinnung von Anerkennung durch Körpergestaltung •Ganztagsangebote •Familienfreizeiten zunehmend als Bewegungszeiten 	<ul style="list-style-type: none"> •Fehlen von Geschwister- und Nachbarskindern und Freunden •Schnelllebigkeit der Sportkulturen •Verdrängen / Vergessen von „alten“ Spielformen •Pubertät → Änderung des Körperbildes •zunehmende Vereinzelung durch häufigen Mediengebrauch (→ zunehmende Rolle) •Angst der Eltern vor Gewalt gegen Kinder und Jugendliche

2.2.3 materiale Bedingungen

fördernde	hemmende
<ul style="list-style-type: none">•Freizeitsportgeräte zur Rückeroberung der Räume•vielfältige Geräteauswahl der Sportanbieter•Ausstattung von Spiel- und Sportplätzen•materiale Möglichkeiten zur Gestaltung des Kinderzimmer → soll zum Bewegen geeignet sein	<ul style="list-style-type: none">•finanzielle Begrenzungen bei Sportaktivitäten mit teuren Geräten•Medialisierung•finanzielle Kosten der Mitgliedschaft•wenig anregende Spielgeräte•oft mehr passives Konsumieren als aktives Bewegungshandeln

2.2.4 personale Bedingungen

fördernde	hemmende
<ul style="list-style-type: none">•ausgeprägtes Bewegungsbedürfnis•zunehmendes Interesse an der eigenen Körperlichkeit•Orientierung an gesellschaftlich vermittelten Körperidealen•Offenheit für Neues, Modernes, Modisches, Alternatives	<ul style="list-style-type: none">•teilweise Verringerung des Bewegungsdrangs und der (körperlichen) Anstrengungsbereitschaft•Gefahren der Annahme gesundheitsschädigender Gewohnheiten

2.3 Analyse der Altersbesonderheiten (als Grundlage für eine Stufenspezifik)

Klassen 1 bis 4

- starkes Bewegungsbedürfnis
- Spiel-, Entdeckungs-, Experimentierfreude → Erkunden und Spielen
- hohe motorische Lernfähigkeit und -bereitschaft
- zunehmende Beweglichkeit der Denkprozesse
- große Interessenweite mit wechselndem Charakter
- Prägung der Leistungsmotivation
- hohe Wertschätzung der körperlichen Leistung bei sich entwickelnden Gruppenbeziehungen
- naiver Leistungsoptimismus → Selbstüberschätzung
- noch großes Interesse der Eltern
- Wille zum Lernen vorhanden

Klassen 4/5 bis 7/8

- gutes motorisches Lernalter
- noch ausgeprägtes Bewegungsbedürfnis
- Erwartungshaltung an neue Herausforderungen, Freude am Erobern des „großen“ Sports
- zunehmende Stabilisierung und Differenzierung der Interessen
- Erkennen der eigenen Leistungsfähigkeit
- Freude am Sporttreiben durch Bewegungskönnen
- Streben nach zunehmender Erweiterung der Lebensräume
- erste Talentsichtung möglich

Klassen 7/8 bis 11/12

- Erwerb geschlechtsspezifischer Rollen, zunehmendes Interesse an der eigenen Körperlichkeit
- Aufbau von Identität, Streben nach Selbstständigkeit
- Weiteres Lösen vom Elternhaus und Hinwendung zu Gleichaltrigengruppen
- Streben nach Unterhaltung und Geselligkeit
- Offenheit für Neues, Modisches, Alternatives
- teilweise Verringerung des Bewegungsdrangs

- Gefahren der Annahme gesundheitsschädigender Gewohnheiten

Besonderheit der Altersspezifik: Pubertät

→ Unterbrechung einer eher kontinuierlichen Entwicklung, problembehaftet:

- Körperwachstum → Änderung der physischen Leistungsvoraussetzungen
- Änderung der Einstellungen und Persönlichkeitsmerkmale

2.4 Zielbestimmungen für den Schulsport

2.4.1 Ziele für Zielbestimmungen als Spannungsfelder



sind auf die „Erfüllung des Augenblickes“ gerichtet	↔	sollen für das spätere Leben vorbereiten
müssen auf den Schüler orientiert sein	↔	aber auch die Sache vermitteln
vermitteln Teile der Bewegungskultur	↔	führen in Elemente der Sportkultur ein
sind immer ein Soll-Zustand, ein Ideal, z.T. also Utopie	↔	müssen prinzipiell aber verwirklicht werden können

2.4.2 Bedingungen für die Erfüllung der Ziele:

- Wissen und Können des Lehrers
- Entwicklungsstand / Altersbesonderheiten, Interessen der Schüler
- Verhältnis: Lehrer – Schüler (z.B. Rollenverhalten, kann von Klasse zu Klasse unterschiedlich sein)
- lern- und übungsförderndes Klima
- räumliche, materielle, personelle Bedingungen

2.4.3 Stufenspezifik

Stufenspezifik der Klassenstufen

Klassen 1 – 4 	Klassen 5 – 7 	ab Klasse 8
•vielseitige allgemeine Ausdauer- und Kraftentwicklung	•zunehmend gezieltere Ausdauer- und Kraftschulung	•spezielle Ausdauer- und Kraftschulung, gesundheitsorientiert
•gezielte Schnelligkeitsschulung •allgemeine Beweglichkeits-schulung	•Schnelligkeitsschulung, besonders über Schrittgröße	•Schnelligkeitsniveau und Beweglichkeit erhalten
•breite koordinative Basis schaffen	•gezielte Koordinationsniveaus verbessern	•zunehmende differenzierte Koordinationsschulung in Verbindung mit Fertigkeitentwicklung
•vielfältige grundlegende Bewegungserfahrungen, beginnende Einführung in Grundsportarten	•konzentrierte Einführung in die Grundsportarten	•Neues, Modisches, Alternatives •weite Sicht auf Grundsportarten

Entsprechungen im sächs. Lehrplan

Lernbereich Typ I		Lernbereich Typ II
Klasse 1-4	Klasse 5-8	Klasse 8-12
•Spiele, Spielformen •Leichtathletische Übungen •gymnastische Übungen •Turnübungen	•Große Sportspiele •Leichtathletik •Gerätturnen	•Fitness & Gesundheit fördern •Thematisieren einer weiteren Perspektive

•Schwimmen		
------------	--	--

2.4.4 **Veränderungen und Umstellungen bei (Schul-) Übergängen**

- sich auf neue Bezugspersonen einstellen
- sich seinen Platz in der neuen Gruppe sichern
- neue (Bewegungs-)Räume erschließen
- mit neuen Lernformen und Verhaltensregulierungen zurechtkommen
- sich in ungewohnte organisatorische Bedingungen einleben
- einen veränderten Zeitrhythmus finden
- sich mit höheren Leistungserwartungen auseinandersetzen
- die Zwiespältigkeit zwischen Gespanntsein auf Neues und dem Gefühl der Unsicherheit bewältigen

2.5 **Neue Herausforderungen für den Schulsport**

Konzept der Mehrperspektivität

- Doppelauftrag des Schulsports: „Erziehung zum Sport und durch Sport
- Perspektiven:
 - Gesundheit
 - Leistung
 - Kooperation und Wettbewerb
 - Wagnis
 - Körpererfahrung
 - Gestaltung

Fachübergreifendes und fächerverbindendes Lernen

→ mögliche Themen:

- Sport und Gesundheit
- Sport und Umwelt
- Angst und Wagnis

Olympische Erziehung im Schulsport

- Streben nach individuell anspruchsvollem motorischen Können
- eng verschränkt mit der Entfaltung sozialer Werte (Fairness, gegenseitige Achtung)
- altersgemäßes Kennen und Werten der Idee und Wirklichkeit olympischer Werte

→ zielgerichtetes Üben und faires Wettkämpfen in sportlichen Erlebnis- und Erfahrungssituationen

Zentrale Aufgabenbereiche für die Olympische Erziehung

Analyse und kritische Auseinandersetzung	Ganzheitliche Entwicklungsförderung
<ul style="list-style-type: none"> ●Olympische Prinzipien, Olympisches Bildungsideal vs. Olympische Gegenwart 	<ul style="list-style-type: none"> ●individuell motorisches Können im gemeinsamen Wettkämpfen verbessern ●aus sozialen Erlebnissen und Erfahrungen handlungsanleitende Regeln und Verhaltensweisen entwickeln
<ul style="list-style-type: none"> ●sportliche und sozial-kulturelle Lebenswelt 	<ul style="list-style-type: none"> ●Wissen über Idee und Wirklichkeit der olympischen Werte und Erscheinungsformen aneignen
<ul style="list-style-type: none"> ●Olympische Idee prüfen, akzeptieren, fördern ●Fehlentwicklungen erkennen, ablehnen, 	<ul style="list-style-type: none"> ●Können – Fairness – Friedlichkeit

verändern	
-----------	--

Sportliches Klima

- ist ein Ergebnis des gesamten sportlichen Lebens an der Schule
- basiert auf Engagement des Sportlehrers
 - qualitativ hochwertiger Sportunterricht
 - differenzierte Sportarbeitsgemeinschaften
 - Vergleiche, Wettkämpfe (Schule, Territorium)
 - Würdigung sportlicher Leistungen von Schülern
 - Eigeninitiative und Verantwortung der Schüler
 - „äußeres sportliches Bild“ der Schule
 - Zusammenarbeit mit Eltern, Sportvereinen u.a.

Schulen mit Ganztagsangeboten

in offener Form	an bestimmten Wochentagen nehmen einige Schüler verpflichtend an Ganztagsangeboten teil
in teilweise gebundener Form	Einführung von Ganztagsklassen
in voll gebundener Form	alle Schüler nehmen an Mindestanzahl von Wochentagen am Ganztagsangebot teil

Ziele und Inhalte

- sportartspezifische Angebote auf Breitensportlicher Basis
- allgemeine Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote
- spezielle gesundheitsorientierte Förderangebote
- spezielle Förderangebote für leistungsschwache Schüler
- Förderung sportlicher Talente
- Abenteuer- und Erlebnissport

Formen

- regelmäßige Übungs- und Trainingsstunden
- Kurse
- Workshops
- zeitlich begrenzte Projekte
- Sporttage
- Schulsportwettkämpfe

Bewegung ist die Voraussetzung für die motorische und gesunde körperliche Entwicklung

- Wirkung auf Gehirnfunktionen
- Hormonausschüttungen
- Druckwechsel und damit bessere Versorgung der Bandscheiben
- Verbesserung der Nährstoffaufnahme sowie Abtransport von Abfallprodukten
- Stärkung des Immunsystems
- Verringerung der Unfallrisiken
- Verminderung von Haltungsschwächen

Bewegung unterstützt den Aufbau eines positiven Selbstkonzeptes

- körperliche Fähigkeiten, Körpermerkmale und motorisches Können sind von Bedeutung für die Entwicklung des Selbstkonzeptes, die Förderung des sozialen Status
- Bewegungserfahrungen können zu einer positiveren Einschätzung auch schulischer Fähigkeiten führen
- positive motorische Könnenserfahrungen beeinflussen die Leistungsmotivation

3.2 Konzept einer Bewegungserziehung – Schulprofil Bewegte Schule

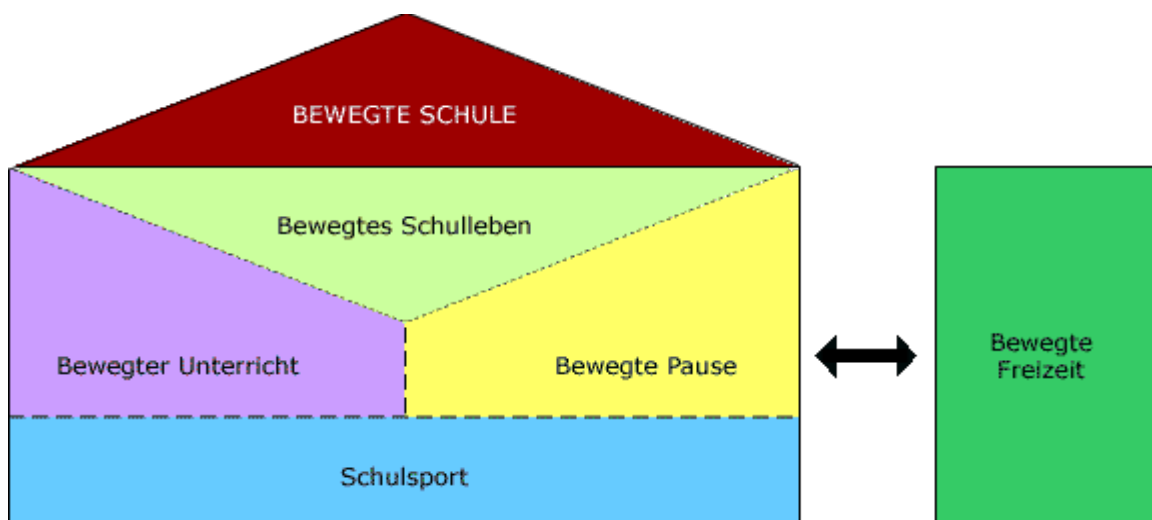
3.2.1 Zielstellung

→ Befähigung zur individuellen Handlungskompetenz, die darauf gerichtet ist die Umwelt zu erfahren und zu gestalten:

Elemente, Einflussfaktoren:

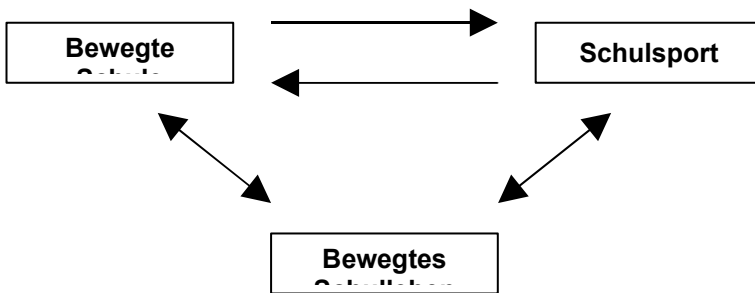
- Förderung der sinnlichen Wahrnehmung
- stärkere Einbeziehung des kinästhetischen Analysators
- Herausbildung von Sozial- und Selbstkompetenz
- Erhöhung der Sensibilität für den eigenen Körper und Verstärkung emotionalen Erlebens
- Schulung der Koordination
- Verbesserung der Körperhaltung
- Förderung der Bewegungssicherheit
- Sensibilisierung für kulturelle Werte

3.2.2 „Räume“ der Bewegten Schule



→ Schulsport als Fundament des Hauses „Bewegte Schule“

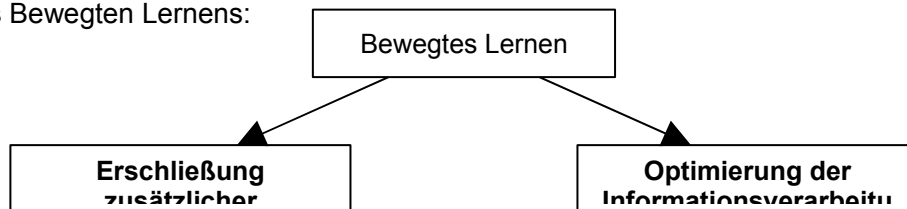
Bewegter Unterricht	Bewegte Pause
<ul style="list-style-type: none"> • Bewegtes Lernen • Dynamisches Sitzen • Auflockerungsminuten • Entspannungsphasen • bewegungsorientierte Projekte • individuelle Bewegungszeiten 	<ul style="list-style-type: none"> • Schulhofspiele • Schulhausspiele • „Offene Turnhalle“ • gestaltete Bewegungsräume
Bewegtes Schulleben	Bewegte Freizeit
<ul style="list-style-type: none"> • Spiel- und Sportfeste • Spiel- und Sportnachmittage • Wandertage • Kurs- und Klassenfahrten 	<ul style="list-style-type: none"> • Familiensport • Vereinssport • individuelle Nutzung von Bewegungsräumen



→ Schulsport als Impulsgeber für Bewegte Schule und Pausenspiele, kann aber nicht durch Bewegte Schule ersetzt werden

3.2.3 „Gestaltung“ des Raumes „Bewegtes Lernen“

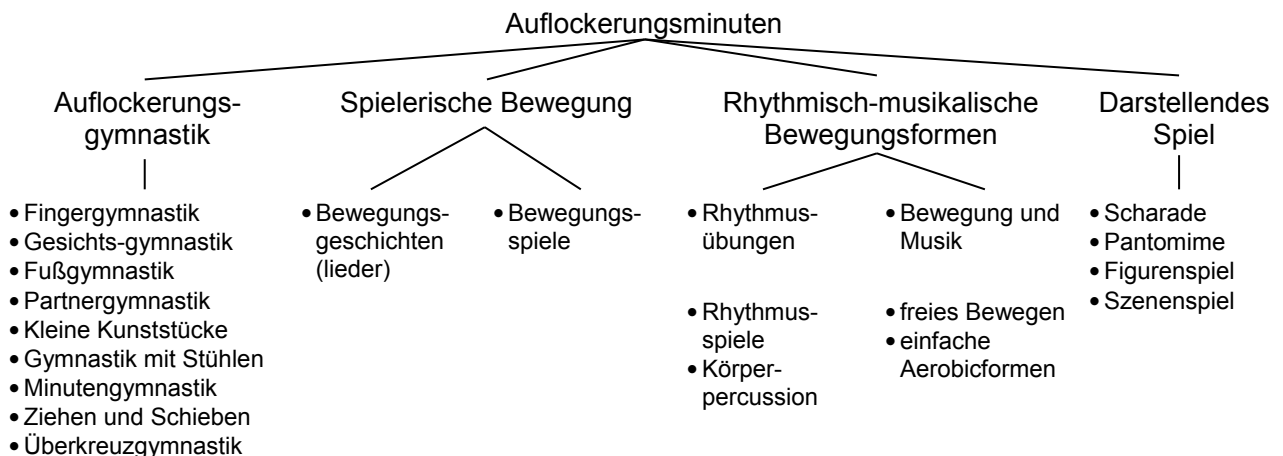
→ Ziele des Bewegten Lernens:



Auflockerungsminuten

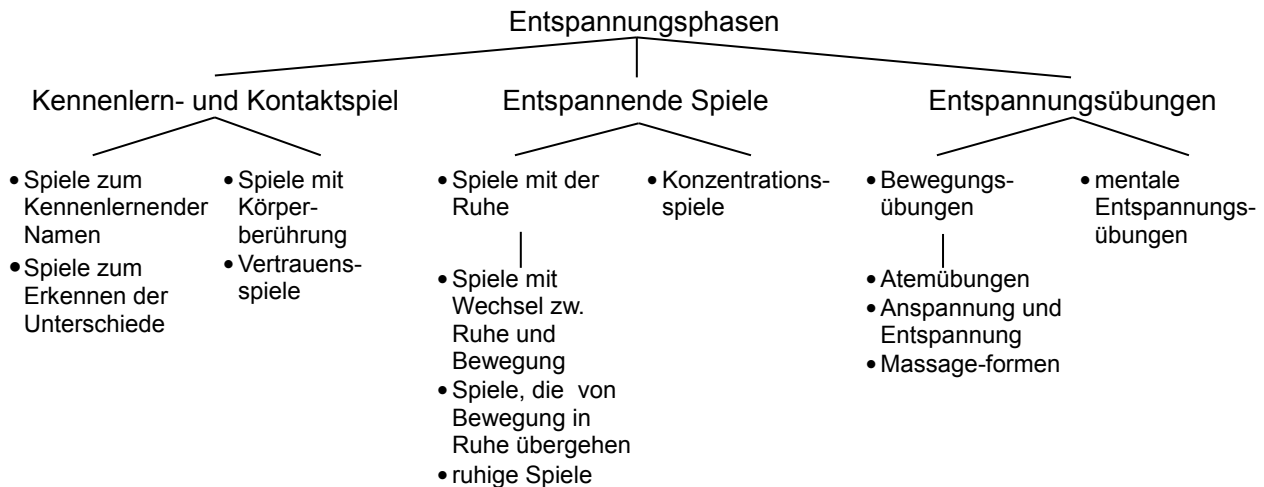
► kurzzeitige Unterbrechungen des Unterrichts mit teilweise angeleiteten zunehmend aber auch selbst ausgedachten Bewegungsübungen

→ Ziel: Aktivierung des Sympatikus:



Entspannungsphasen

- ▶ kurzzeitige Unterbrechung des Unterrichts mit Bewegungsübungen, die die Gedanken auf Personen, Gegenstände, auf den eigenen Körper oder geistige Vorstellungen lenken
- Ziel: Aktivierung des Parasympatikus



individuelle Bewegungszeiten

- ▶ weitgehend selbstbestimmte Situationen, in denen sich das einzelne Kind kurzzeitig im Rahmen eines abgesprochenen Handlungsspielraumes für Bewegungshandlungen entscheidet
- Ziele:
 - Befriedigung des Bewegungsbedürfnisses
 - psychische Entlastung
 - Vermeidung konstanter Haltungsmuster

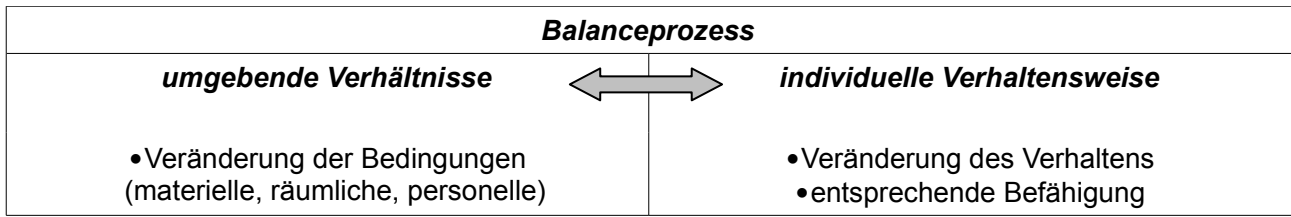
Beispiele

- vor Phasen konzentrierten Arbeitens oder vor möglichen Stresssituationen
 - Atemübungen am offenen Fenster
 - progressive Muskelentspannung
 - Brain-Gym-Übungen (Energieübungen)
- während oder nach längeren Schreibübungen
 - sich recken und strecken, aufstehen
 - Fingergymnastik
 - Brain-Gym-Übungen (Dehnungsübungen)
- wenn es schwer fällt, weiter mit zu denken oder sich die Fehler häufen
 - Gesichtsgymnastik
 - Fußgymnastik
 - Übungen auf dem Stuhl, Sitzhaltungen wechseln
 - einen Antistressball kneten
 - bei Klassenarbeiten Kaugummi kauen oder Mineralwasser trinken
 - Brain-Gym-Übungen (Mittellinienbewegungen)
- nach Phasen konzentrierten Arbeitens selbst ausgewählte Auflockerungsübungen
 - Übungen am Stuhl
 - Übungen mit Korken
 - Partnerübungen
 - Fingergymnastik

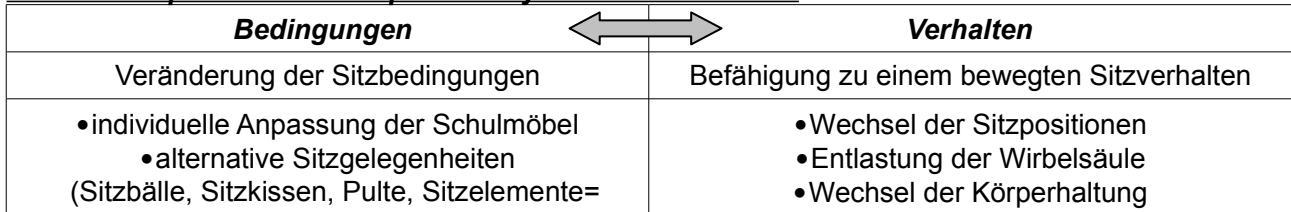
Dynamisches Sitzen

- ▶ häufiges Wechseln der Sitzpositionen, Einnehmen von Entlastungshaltungen, Ausführung von Entlastungsbewegungen, Anwendung alternativer Arbeitshaltungen
- Ziele:
 - Abbau innerer Spannungen
 - Entlastung der Wirbelsäule
 - Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit

3.3 Umsetzung der Bewegten Schule – zwischen Veränderung der Verhältnisse und des Verhaltens



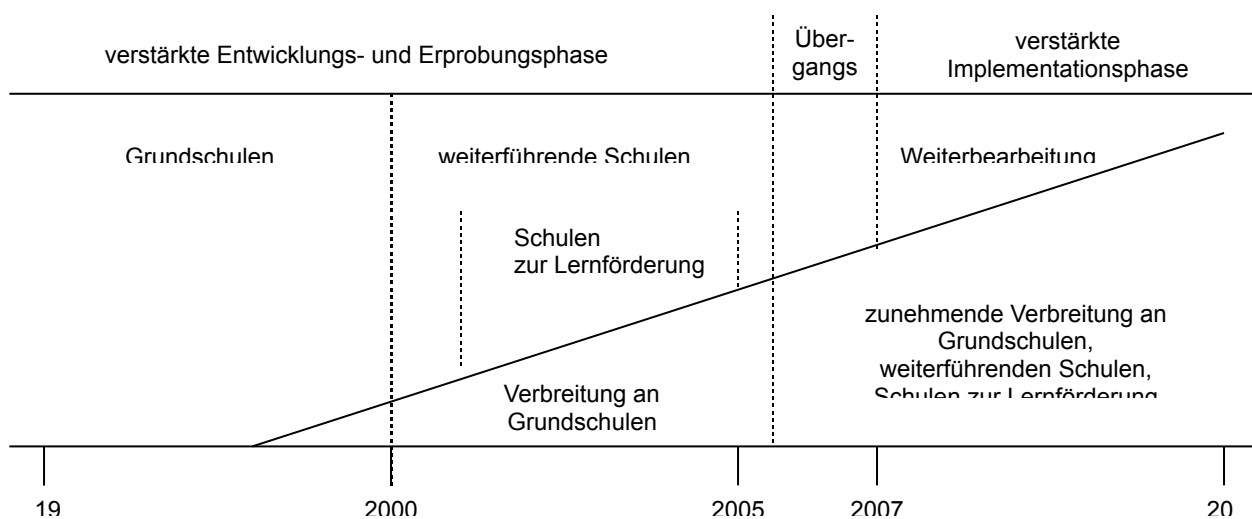
Der Balanceprozess am Beispiel des Dynamischen Sitzens:



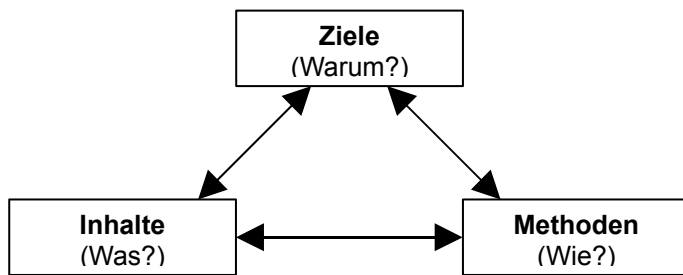
3.4 Ergebnisse einer Längsschnittstudie

Veränderte ausgewählte Determinanten der Schulleistung

Personale	Apersonale
<ul style="list-style-type: none"> •Konzentrationsfähigkeit •Sozialverhalten •Lernfreude •aktuelle Befindlichkeiten •Selbstkonzept 	<ul style="list-style-type: none"> •Schul- und Klassenklima •Lehrer – Schüler – Verhältnis •Einstellung der Lehrer zu ihrer Arbeit (neue Motivation, erhöhte Arbeitszufriedenheit)



4 Schülerorientierte Gestaltung von Lehr- und Lernprozessen



- vorhergehende Inhalte:
 - Zielbestimmungen für Lehr- und Lernprozesse
 - Inhaltsbestimmungen
- kommende Inhalte:
 - Methoden
 - schülerorientiert
 - sachorientiert

4.1 Übersicht Möglichkeiten der schülerorientierten Gestaltung

- Vielfalt an Körperübungen nutzen
- offene Situationen schaffen, Probleme lösen lassen
- differenzieren, individualisieren, Wahlmöglichkeiten anbieten
- Bewegungs- und Körpererfahrungen thematisieren
- soziale Situationen anregen und fördern
- mit der sportlichen Leistung pädagogisch umgehen
- Mädchen und Jungen gemeinsam unterrichten
- ästhetische Akzente setzen
- Wissen vermitteln
- fächerübergreifend unterrichten (Projekte)

4.2 Vielfalt an Körperübungen nutzen

4.2.1 Prinzipien

→ Vielfalt ist nicht gleich Vielzahl (im Sinne von "Alles und Nichts")

- elementare motorische Fähigkeiten vielfältig üben
- sportmotorische Fertigkeiten in ihrer Vielgestaltigkeit erlernen
- koordinative Fähigkeiten variabel ausprägen
- konditionelle Fähigkeiten vielfältig schulen
- kleine Spiele vielfältig variieren

Konsequenzen:

- mehrperspektivisch unterrichten
- Kreativität garantiert Vielfalt
- Körperübungen mit verstärktem Freizeitbezug
- Herausforderungen stellen

4.2.2 Beispiele

vielfältige Ausprägung der GA:	<ul style="list-style-type: none"> ● unterschiedliche Laufwege ● Figurenlauf ● Laufspiele ● "Biathlon" ● Geländelauf, Orientierungslauf ● Paar-/ Gruppenläufe ● Laufen nach Musik ● Ausdauer mit unterschiedlichen Sportarten schulen: Ski laufen, Schwimmen, Rad fahren, Tanzen, Aerobic, Triathlon
kleine Spiele vielfältig variieren:	<ul style="list-style-type: none"> ● Spielhandlungen ● Variation der Wertungen (z.B. Abwurfrecht, etc.) ● Variation der Bedingungen (Spieleranzahl, Geräte, Spielfeldgröße)

4.3 Öffnung des Unterrichts

4.3.1 Prinzipien/Dimensionen

inhaltliche Öffnung:	•d.h. für Erfahrungen und Ideen der Schüler für aktuelle Stimmungen, Interessen, Bedürfnisse
methodische Öffnung:	•d.h. für die Eigenständigkeit und die Mitbestimmung der Lernenden
organisatorische Öffnung:	•d.h. für flexible Unterrichtsabläufe: Wahl der zeitlichen Einteilung, der Reihenfolge, etc. •Öffnung der Lernorte in der Bewegungsumwelt

4.3.2 Beispiele für Öffnung des Unterrichts

Freiarbeit:

Form	Bewegungsmarkt	Bewegungsstationen	Bewegungslandschaft
weitere Bezeichnung in Literatur	Lerntheke	Lernstationen	Lernlandschaft
Inhalte	Geräte / Materialien holen, damit umgehen, wieder zurücklegen	Wechsel von Station zu Station	Bewegungsaktivitäten sind aus Angeboten frei wählbar

- Wählbar sind: Inhalte/Themen, Schwierigkeitsgrade, Methoden, Dosierung, Sozialform/Partner, Geräte, Zeiteinteilung
- Beachte:
 - anregende Aufgabenstellung und Materialien
 - Zielorientierung und Auseinandersetzung mit der Sache sichern
 - Auswertung und Arbeitsergebnisse
 - Regeln absprechen (Rechte der Mitschüler, eigenes Arbeitsverhalten, Sicherheitsaspekte)

Problemlösen:

- Sachverhalte: erkennen → verändern → begreifen
- soll Schüler anregen eigenständig Varianten auszuprobieren

4.4 Differenzierung / Individualisierung

gruppenmäßige und individuelle Anpassung von:

- Lernzielen und -Inhalten
- Schwierigkeitsgraden
- Lernhilfen und -Zeiten

an den unterschiedlichen Entwicklungsstand, die Leistungsfähigkeit oder die Neigungen und Bedürfnisse der Schüler
→ soll motivieren

Differenzierung zu verschiedenen Zeitpunkten möglich:

vor – während – nach Handlungsablauf

- vor → **Aufgabenstellung, z.B.: "1 min. länger laufen als beim letzten mal"**
- während →
- nach →

4.5 Bewegungs- und Körpererfahrungen

- sind praktische Erfahrungen, die v.a. beim Vollzug sportlicher Bewegung des eigenen Körpers, im sozialen Kontext und in der Beziehung zu Geräten und Materialien (bewusst) erlebt werden
- basieren auf Wahrnehmungen besonders des inneren Regelkreises
- können gespeicherte und situative Erfahrungen sein

4.5.1 typische Situationen

- Spannung und Entspannung (z.B.: Stretching)
- Aufbau von Spannung und explosive Entladung (z.B.: Stöße, Würfe)
- Berühren und Abdrücken des Körpers von unterschiedlichen Unterlagen
- Schwindel oder Beschleunigungswechsel beim Schaukeln, Fallen, Rutschen
- zyklische Schwingungen des Körpers bei sich wiederholenden Bewegungen
- Funktionswahrnehmung der inneren Organtätigkeit (z.B.: Atmung, Herzschlag)
- Innenwahrnehmung mit reduzierter visueller Kontrolle („blindes Üben“)
- Kontakte zu anderen Menschen
- Verschmelzung von Körper, Gerät und Umwelt (z.B.: Outdoor-Sportarten)

4.5.2 Dreischritt für methodische Gestaltung

- **Sinne schärfen:**
 - wahrnehmungs- und erlebnisreiche Angebote schaffen
 - variieren, kontrastieren, differenzieren, nuancieren
- **Sinne nutzen:**
 - Wahrnehmungszentrierung durch Impulse
 - auf Unterschiede, auf Empfindungen aufmerksam machen
- **Sinne reflektieren**
 - auch mal „darüber reden“
 - nichts zerreden, vorsichtig anregen, niemanden zwingen

4.6 Soziale Situationen

Beispiele:

- miteinander üben und spielen
- Regeln vereinbaren und einhalten
- sich gegenseitig helfen
- gemeinsam Bewegungsinteraktionen gestalten
- mit Gefühlen umgehen
- Unterschiede akzeptieren

→ soziales Lernen:

- individuelle Bewältigung von sozialen Ereignissen
- Teilaspekt einer übergeordneten Identitätsentwicklung
- Gegenseitigkeit von Geben und Nehmen

Partner und Gruppenformen:

- Partneranpassung (führen und folgen)
- Bewegungen synchronisieren
- gemeinsames Gestalten:
 - nachgestalten
 - verändern
 - ausarbeiten
- Spiegelbildformen
- Schattenformen
- Synchronformen
- Partner- und Gruppengestaltung

4.7 Wissen vermitteln

→ Bewegung, Spiel und Sport....

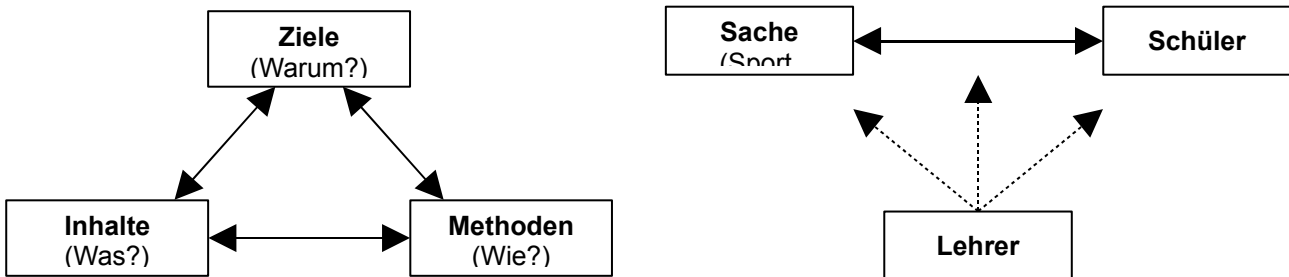
<i>bewusst aneignen</i> →	<i>verstehen</i> →	<i>bewerten</i>
Kenntnisse haben	Sport begreifen	Urteilen können
Sachkenntnisse	Verfahrens-Kenntnisse	Wert-Kenntnisse
<ul style="list-style-type: none">•Technikmerkmale•Taktik•Regeln•Sicherheitsbestimmungen	<ul style="list-style-type: none">•methodische Vorgehensweisen•Hilfestellungen•mögliche Kontrolle der eigenen Leistungsfähigkeit	<ul style="list-style-type: none">•Wert des Sporttreibens•Umweltbewusstsein•persönliche Sinnzuschreibung (siehe Multiperspektivität)

→ Hauptmethode: übungsbegleitende Wissensvermittlung

Potenzial der Medien

- Unterricht motivierender und effektiver gestalten
- Strukturierung und Erleichterung des Lernprozesses
- Reduzierung auf Knotenpunkte der Bewegung
- Förderung der Selbstständigkeit und Gruppenarbeit
- Ermöglichung differenzierten Arbeitens
- Reflexion des Lernprozesses (Verstärkung des Öffentlichkeitsbezugs: z.B. Videoaufnahmen für Sponsorsuche, Elternabende)
- Erweiterung des Modelllernens

5 Vollzugsformen des Sports



5.1 Übersicht

Erkunden	Üben	Spielen Wetteifern
Neues	Bekanntes aber nicht gekanntes	Gekanntes
probieren, kennen lernen	aneignen, ausprägen	variieren oder vergleichen
Such- und Testhandlungen	Wiederholter Vollzug von Bewegungshandlungen, der auf Leistungssteigerung gerichtet ist und didaktisch begleitet wird	Spielen: lustbetonte Risikohandlung Wetteifern: spannende Vergleichshandlung

5.2 Erkunden

→ Ausprobieren, Entdecken, Erkunden von motorischem Können

5.2.1 Definition

- ▶ eine selbstständige Such- und Testhandlung in einer fremden Umwelt bzw. angesichts unbekannter Materialien und Geräte (Ehni 1985, 43)

Erkunden setzt demnach Unbekanntes, noch nicht Versuchtes voraus und führt zu gegenständlichen Erfahrungen

warum erkunden Menschen:

- unterschiedliche Erklärungsansätze:
 - lerntheoretisch
 - kognitionspsychologisch
 - motivationstheoretisch
 → anthropologischer Kern: Grundbedürfnis des Menschen Unbekanntes zu entdecken
- kann für die Schule gewinnbringend genutzt werden

Unterscheidung nach dem Erkundungszweck:

Was – Erkunden:	<ul style="list-style-type: none">• i.d.R. auf materielle und soziale Umwelt gerichtet• Erkunden von: Eigenschaften und Verwendungsmöglichkeiten von Geräten, Bewegungsmöglichkeiten und -formen , etc.
Wie – Erkunden:	<ul style="list-style-type: none">• gerichtet auf Bewegungswirkung oder Bewegungsqualität• Erkunden von: Zusammenhängen, Wirkungsweisen, etc.
Warum – Erkunden:	<ul style="list-style-type: none">• auf Erscheinungen der materiellen und sozialen Umwelt gerichtet• Erkunden von: Ursachen und Gründen für bestimmte Erscheinungen und Verhaltensweisen

5.2.2 Methodische Hinweise

→ Leiter kann nur *Bedingungen für die Erkundungsaktivitäten schaffen*, nicht aber das Erkundungsergebnis/-erlebnis selbst vermitteln

- Erkunden verlangt Offenheit der Situation und induktive Lehrweise
- Erkunden erfordert entsprechende Zeit (Suchen von Lösungen, Ausprobieren, Verändern)
- der Leiter kann:
 - Situationen mit Neuigkeitswert arrangieren
 - durch problemorientierte Bewegungsaufgabe Anregung schaffen (z.B. durch Formulierungen: versuche, probiere, kannst du?...)
 - mitmachen (nicht vormachen)

→ Sicherheit muss beachtet werden !

5.3 Üben

→ Übung / Erlernen von motorischem Können

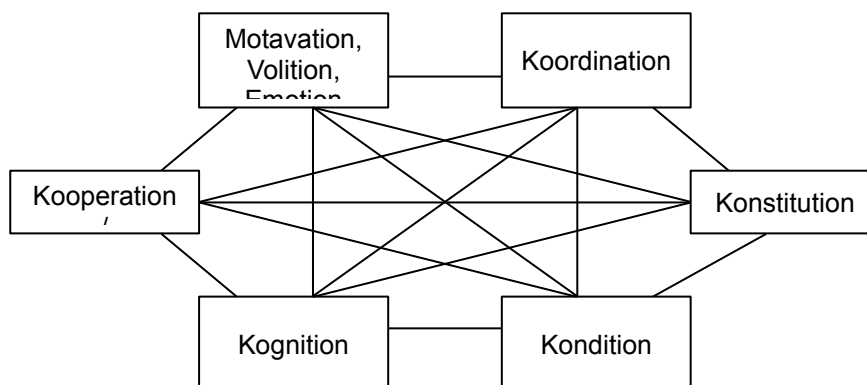
Üben:

► wiederholter Vollzug von Bewegungshandlungen der auf Leistungssteigerung gerichtet ist und didaktisch begleitet wird

- ebenso wie Erkunden anthropologisch bedingt: Mensch als Mängelwesen muss Fähigkeiten und Fertigkeiten erwerben, um sich in der Welt kompetent bewegen zu können

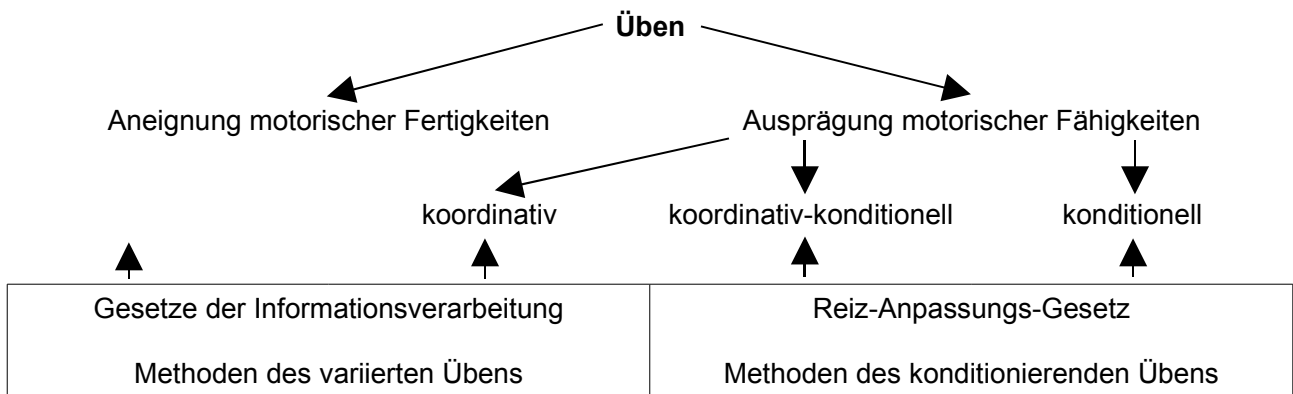
Ziel im Sport: Ausbildung motorischer Handlungskompetenz

motorische Handlungskompetenz



Inhalte:

- meist durch Lehrplan vorgegeben
- umfassen eine Reihe von sportmotorischen Fertigkeiten aber auch Fähigkeiten



5.3.1 Methode des variierten Übens

(siehe Trainingswissenschaft)

bei Fähigkeiten

1.	Variation des Bewegungsprogramms (Programmvariabilität)	
2.	Variation der Bewegungsausführung (Parametervariabilität)	Variation der Übungsbedingungen (Bedingungsvariabilität)

bei Fertigkeiten

1.	Variation der Bewegungsausführung (Parametervariabilität)	Variation der Übungsbedingungen (Bedingungsvariabilität)
2.	Variation des Bewegungsprogramms (Programmvariabilität)	

5.3.2 Aneignen motorischer Fertigkeiten

<i>elementare motorische Fertigkeiten</i>	<i>sportmotorische Fertigkeiten</i>
<ul style="list-style-type: none"> •Gehen, Laufen •Springen •Schaukeln •Greifen •etc. 	<ul style="list-style-type: none"> •Handstand •Brustschwimmen •Radfahren •etc. <p>→ alle bei bestimmten Sportarten ausgeführten nicht elementaren Fertigkeiten</p>

motorische Fertigkeiten variiert üben:

Variation der Bewegungsausführung (Parametervariabilität)	Variation der Übungsbedingungen (Bedingungsvariabilität)
Richtung, Krafteinsatz, Umfang, Tempo, Verbindung	Geräte, Stützfläche, Verwendung von Handgeräten, Üben unter Zeitdruck

→ kann ebenso schülerorientiert gestaltet werden

motivierende Elemente des motorischen Lernens

- noch nicht Können spornt an
- motorischer Neuerwerb ist ein echtes Glückserlebnis
- Gekonntes führt zu handlungseigenen Antrieben (Freude über Beherrschung, ästhetischer Genuss)
- Bewegungskönnen ermöglicht Wagnis, Abenteuer, Risiko
- Bewegungskönnen verleiht Sicherheit und Selbstvertrauen

Methodik:

Bewegungsaufgabe	methodische Reihe
<ul style="list-style-type: none"> ● benennt ein Bewegungsproblem, das Schüler selbstständig und sachgerecht lösen soll ● Lehrer nennt 'was' nicht 'wie' 	<ul style="list-style-type: none"> ● vorbereitende Übungen (allgemein, speziell) ● Übungsentwicklung (Vorbereitung, Zielübung) ● Leistungssteigerung (Übung steigern, verändern, verbinden)

Induktives Verfahren	Deduktives Verfahren
<ol style="list-style-type: none"> 1. Bewegungsaufgabe 2. Suchen und Erproben 3. Herausstellen der besten Lösung 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vormachen, Zeigen, Beschreiben, Erklären 2. Bewegungsanweisung, Bewegungshilfe
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Korrektur 2. Üben 3. Anwenden

Synthetisches Verfahren	Analytisches Verfahren
<ul style="list-style-type: none"> ● Ganzlernmethode ● auf ganzheitliche Person gerichtet 	<ul style="list-style-type: none"> ● Teillernmethode ● Einteilung in sinnvolle Teilbewegungen
● Kombination: Ganz-Teil-Ganz-Methode	

- Einteilung des motorischen Lernprozesses nach Meinel für Schulsport nicht praktikabel
 - methodische Ableitungen wenig motivierend, kaum durchführbar in verfügbarer Zeit
 - berücksichtigt nicht schulische Verhältnisse: 2. oder gar 3. Phase des motorischen Lernprozesses werden kaum erreicht
- verwendbares theoretisches Konzept: Pöhlmann
 - Erarbeitung - Festigung

Vorbereitung

→ vorrangig variiertes Üben

- Sensibilisierung der Wahrnehmungsfähigkeit
- Bereicherung der motorischen Erfahrungen
- Schaffung der konditionellen und koordinativen Leistungsvoraussetzungen für spezielle Fertigkeiten

Erarbeitung:

→ standardisiertes Üben

- individuelle Erleichterungen schaffen durch:
 - Verkürzen der Programmlänge (z.B.: Schlagwurf mit weniger Schritten)
 - Zerlegen (z.B.: Schwimmbewegung)
 - Ausführungshilfen (z.B.: Rhythmisierungen)
 - Vereinfachungen (z.B.: keine Pflichtabfolgen)

Festigung:

→ vorrangig variiertes Üben

Variation der Bewegungsausführung: (Parametervariabilität)	Variation der Bewegungsbedingungen: (Bedingungsvariabilität)
<ul style="list-style-type: none"> •Variation von Raum, Kraft, Zeit •Üben nach vorgegebenen Rhythmen •Verändern der Ausgangs- und Endstellungen •Kombination von Übungen •beidseitiges Üben 	<ul style="list-style-type: none"> •Verändern von Geräten, Stützflächen, Untergrund •Variieren von Entfernungen/Abständen •Ausführung zusätzlicher Bewegungsaufgaben •Üben unter weiteren ungewöhnlichen Bedingungen (Regen, Zuschauer, Musik, etc.)
<ul style="list-style-type: none"> •evtl. Variation der Bewegungsprogramme 	

Fehlerkorrektur

allgemeine Fehlerursachen:

- unzureichende konditionelle und koordinative Voraussetzungen
- ungenügende Bewegungsvorstellung
- mangelnde Einstellung der Lernenden
- Angst
- Interferenz

allgemeine Korrekturmaßnahmen:

- Gegenüberstellung Falsch – Richtig (1:2)
- Stellen übertriebener Anforderungen
- Zurückgehen auf Vorübungen
- Fehlerverhindernde Übungsanordnung
- Schaffen von speziellen konditionellen und koordinativen Voraussetzungen
- Konzentration auf wesentliche Bewegungsphasen (Erklären, Unterrichtsmittel, Demonstration)

unterschiedliche Analysatoren ansprechen:

- akustischer Analysator: Erklären, Impulse, rhythmische Unterstützung, mitsprechen
- optischer Analysator: Demonstration, Gegenüberstellung Falsch-Richtig, Orientierungshilfen
- kinästhetischer Analysator: Kontrastieren, Differenzieren, nuancieren, Spüren „wie“/„je mehr..desto“

Handlungsformen:

vor	<ul style="list-style-type: none"> •vorzeigen •beschreiben, erklären •anregen, arrangieren
während	<ul style="list-style-type: none"> •helfen und sichern •verstärken •korrigieren •(mitmachen)
nach	<ul style="list-style-type: none"> •Prozess und Resultat bewerten •Perspektiven stellen
generell	<ul style="list-style-type: none"> •vorleben

Lernen am Modell:

- der Leiter übt durch sein Verhalten eine Modellwirkung aus – ob er will oder nicht
- für die Motivation der Teilnehmer ist er selbst die erste und wichtigste Lerngelegenheit
- Wirkungsbereiche:
 - Erlernen von motorischen Fertigkeiten
 - Aneignung von Denk- und Verhaltensschemata
 - Übernahme von Einstellungen, Überzeugungen und Wertvorstellungen

Übungsprobleme:

- Üben orientiert sich nur bedingt an den Interessen der Schüler
→ Vorgaben (Inhalte, Zeitpunkt, Dauer, Frequenz) wirken demotivierend
- Üben findet nicht in selbst gewähltem sondern in quasi-öffentlich sozialen Raum statt
- Übungsergebnisse werden bewertet (zu nicht selbst gewähltem Zeitpunkt)

Lösungsansätze:

- Übungsziel und -inhalt müssen einsichtig und sinnvoll / sinnhaftig sein
 - Lebensweltbezug herstellen
 - Einsicht in Notwendigkeit des Übens herstellen
 - Risiko: Schüler können dadurch erst recht Sinn in Frage stellen: „Wozu brauch ich das?“
- das zu Übende muss attraktiv und reizvoll sein:
 - erzeugt hohe Motivation
 - ist jedoch individuell unterschiedlich
 - insbesondere abhängig von:
 - unmittelbarem Bewegungserlebnis beim Üben
 - Bewegungserfolg durch Üben
- Übungsbedingungen müssen ein selbstbestimmtes und selbsttätiges Üben zulassen und private Übungsräume bieten
 - Wahlangebote schaffen
 - keine öffentliche Bewertung des Übens
- Übungen sollten nicht zu häufig variiert werden:
 - um Langeweile vorzubeugen werden Übungen häufig variiert oder in Spiel- und Wettkampfformen gekleidet → Üben benötigt jedoch Konstanz
 - interessante Übungen mit Differenzierungen anbieten
- fehlende Übungsfortschritte aushalten (Lehrer und Schüler):
 - Üben ohne sichtbaren Erfolg (Übungsplateau) aushalten lernen
 - als notwendige Reproduktionsleistung begreifen/deuten

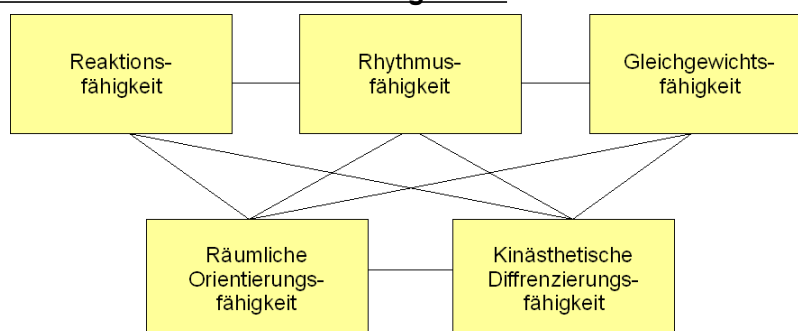
5.3.3 Ausprägen motorischer Fähigkeiten

Grundlagenfunktion der koordinativen Fähigkeiten:

→ gut ausgebildetes Fähigkeitsniveau ist Grundlage für:

- zweckmäßige Ausführung ganzer Bewegungsklassen
- schnelles und zweckmäßiges Bewegungsklassen
- Ausnutzungsgrad konditioneller Fähigkeiten
- zweckmäßige und effektive Handlungsausführung im Alltag, Arbeitsprozess und Sport
- disponibles Bewegungskönnen sowie hohe Bewegungssicherheit, dadurch Verletzungsprophylaxe
- (lebenslange) Gehirnentwicklung

Fundamentale koordinative Fähigkeiten



(Modell nach Hirtz 1985)

→ für Schulsport entwickeltes Konzept

weitere koordinative Fähigkeiten (Blume 1978): Umstellungsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit

Methode des variierten Übens

Ausprägungen koordinativer Fähigkeiten:

1.	Variation des Bewegungsprogramms (Programmvariabilität)	
2.	Variation der Bewegungsausführung (Parametervariabilität)	Variation der Übungsbedingungen (Bedingungsvariabilität)

z.B. kinästhetische Differenzierungsfähigkeit:

Variation des Bewegungsprogramms: → verschiedene Körperübungen und Bewegungsaufgaben: • Zielwürfe • Zielsprünge • Ballprellen/Dribbeln	
Variation der Bewegungsausführung • Zielspringen: aus verschiedenen Höhen • Zielwürfe: - aus unterschiedlichen Ausgangslagen - mit Druckwurf, Schlagwurf, Schockwurf, etc. - mit rechter und linker Hand • Prellen/Dribbeln: - mit rechter und linker Hand - nach Rhythmus	Variation der Übungsbedingungen • Zielwürfe, Zielsprünge: - unterschiedliche Entfernungen - unterschiedliche Bälle - nach Drehungen/Rollen - mit Zeitdruck (Wettbewerb) • Prellen/Dribbeln: - mit Zeitdruck (Wettbewerb) - unterschiedliche Bälle

Ausprägungen konditioneller Fähigkeiten:

→ basierend auf Reiz-Anpassungs-Gesetz

Widersprüchliche Auffassungen:

Konditionsschulung im Sportunterricht nicht sinnvoll, weil: • keine ausreichende Zeit • Trainingseffekte nicht speicherbar • Konditionierung erfolgt automatisch durch „Mitüben“ • macht keinen Spaß • wenig Entfaltungsmöglichkeiten, Kreativität • für Spielfreude des Kindes untypisch	Konditionsschulung im Sportunterricht sinnvoll, weil: • ermöglicht die Kompensation von Unterbelastungen • Verfahrenkenntnisse, Grundlage für selbstständiges Üben • kritischer Umgang mit Fitnessbewegung • Leitbild trainierter Körper als Motivation • konditionelle Schulung kann nicht „mitgeübt“ werden, wenn sporttechnische Fertigkeiten fehlen • entsprechende methodische, pädagogische Gestaltung kann Negativaspekte verhindern • bietet Körpergrenzerfahrungen • berücksichtigt gesellschaftliches und individuelles Interesse
---	---

Was kann motivieren:

- Ausleben des Bewegungsbedürfnisses
- Körpererleben, positive Befindlichkeiten
- Willensstärke, Grenzerfahrungen
- Perspektive der Leistungsverbesserung
- Bewusstheit
- Perspektive einer guten Figur

Handlungsvollzug:

vor	während	nach
erklären → Schüler müssen Übungen verstehen	motivierend einwirken	Messung der Ergebnisse → Leistungszuwachs zeigen

Methoden:

→ jeweilige Methoden aus der Trainingswissenschaft

- Dauermethoden (Kontinuierliche Methode, Wechselmethode)
- Intervallmethoden (extensiv, intensiv)
- Wiederholungsmethode

→ bei Anwendung kommt es jedoch für Lehrer darauf an jeweilige Methode pädagogisch sinnvoll einzusetzen

Pädagogische Akzente:

- individuelle Ziele und Handlungsprogramme
- Vielseitigkeit und Variantenreichtum
- Wahlmöglichkeiten
- gekonnt (sportartspezifische) Bewegungsabläufe
- individuelle und diskontinuierliche Belastungsgestaltung
- Verdeutlichung Leistungsfortschritt
- Verbindung von schulischem, außerschulisch organisiertem und selbstständigem Üben

5.4 Zusammenfassung: Erkunden – Üben

Kretschmer 2000, S. 243

Erkunden	Üben
<ul style="list-style-type: none">• Wissenserwerb• Offenheit für die Möglichkeiten der Welt• Unbekanntes, Ungekonntes• neugieriger Umgang• schnelles Erfassen• kurze Weile• passende Gelegenheit• äußerer Explorationsreiz	<ul style="list-style-type: none">• Könnenserwerb• Verengung auf eine Sache• Bekanntes aber nicht gekonntes• konzentratives Durchdringen• häufiges Wiederholen• lange Weile• der richtige Zeitpunkt• innere Übungslust, Übungssog

5.5 Wetteifern / Wettkämpfen

→ Anwendung von motorischem Können

5.5.1 Sportpädagogische Gesichtspunkte des Wettkampfes

- Wettkampf/Vergleich tief in der (sozialen) Biologie des Menschen verwurzelt
- Wettkampf/Vergleich bietet die Möglichkeit Spannung und Erregung zu suchen und zu lösen
- Wettkampf ist ein Modell für Demokratie, kultivieren Streit, geregelten Umgang mit Konflikten
- zunehmende (physische und psychische) Gewalt kann durch eigene Erfahrungen kritisch reflektiert werden

Motivierende Elemente:

- Aktivierung durch Spannung, Ungewissheit von Ablauf und Ausgang, Erregung, Flow-Erleben
- Minderung sozialer Distanzen
- Erleben von Leistungsfortschritt, Einordnung durch Platzierung, „Belohnung“ durch Siegerehrungen

Negativaspekte:

- wurde zur Militarisierung missbraucht
- transportiert Konkurrenzprinzip der Gesellschaft
- verdeckt den Sachverhalt, dass Regeln von sozial determiniert und veränderbar sind
- kann aggressiv machen, Motive verschieben
- kann zu „Zerfall“ nicht gefestigter Bewegungsabläufe
- Unfallgefahren
- nicht für jeden motivierend

5.5.2 Formen/Prinzipien des Wettkämpfens

→ siehe Seminar

Forderung nach pädagogischen Wettbewerbsformen: → Ziele:

- sollen alle einbeziehen und fordern
- soziale Distanzen nicht vergrößern
- freudvoll, wenig konkurrenzbetont
- soziales Verhalten fördern (Selbstbeherrschung, Hilfeleistungen, Unterstützung)

Beispiele:

- Relationswettkämpfe (Hochsprung in Relation zur Körperhöhe)
- Wettkämpfe mit Kräfteausgleich, Ergebnissaddition (Begegnungsstaffeln)
- Verbindung mit anderen (sportfremden) Aufgaben, die andere Fähigkeiten/Fertigkeiten fordern
- Teilnahme an Massensportwettkämpfen

Methodische Hinweise:

- Chancengleichheit, Ausgeglichenheit
- Fairness, nicht nur Ergebnis bewerten
- möglichst kein Ausscheiden

5.6 Spielen

→ Anwenden, Variieren von Bekanntem und Gekanntem

5.6.1 allgemeine Merkmale des Spiels (Einsiedel)

- Freiwilligkeit, intrinsische Motivation
- Zweckunbewusstheit
- positive Emotionen
- Probandeln, „so-tun-als-ob“

→ ist im Sportunterricht probelematisch:

- ist nicht unbedingt freiwillig
- Spiele in methodischen Reihen, als Anwendung

→ Spielen darf nicht mit Wettkämpfen verwechselt werden:

- auf Gestaltung der Situation kommt es an
- z.B.: Kicken mit Tricks, Volleyball am Strand zum Spaß

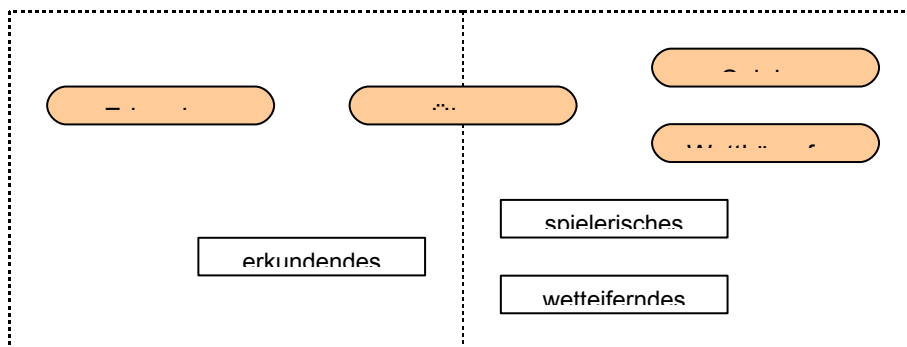
5.6.2 Spielformen

- Pausen und Freizeitspiele
- Spiele mit Alltags- und Naturmaterialien
- sich in andere Rollen versetzen:
 - Tiere, Pflanzen, Gegenstände
 - Märchenfiguren, Fabelwesen
 - Figuren aus Film, Fernsehen, Büchern
 - Figuren aus der Vergangenheit und anderen Ländern
 - Rollen aus der Erwachsenenwelt

5.6.3 Methodische Hinweise

- Spielen verlangt Offenheit, Freiwilligkeit und Wechsel zwischen Spannungserzeugung und -lösung
- als Lehrer zum Spielen anregen, Aufgaben stellen, Hilfe geben und auch einmal mitspielen
- Regeln gemeinsam absprechen
- Spielen verlangt Zeit und Muße

5.7 Verflechtungen



6 Planen, Durchführen und Auswerten

6.1 Aufbau einer Sportstunde

6.1.1 Einleitung

Aufgabe der Einleitung:

- pädagogisch-psychologische Einleitung
 - handlungsorientierte Zielvorgabe
 - soziale Einstimmung
 - Motivation, positive Atmosphäre
 - Lernbereitschaft, Konzentration
- physiologische Erwärmung:
 - allgemeine Vorbereitung des Organismus
 - Vorbereitung auf spezifische Anforderungen
 - dem Bewegungsdrang der Kinder entgegenkommen

Methodische Hinweise:

- wenig Unterbrechungen
- alle Schüler einbeziehen
- Reihenfolge: Lockern, Dehnen, Kräftigen
- abwechslungsreich

6.1.2 Hauptteil

Aufgabe:

- Erfüllung der wesentlichen Stundenziele
- Auswahl zweckmäßiger Körperübungen
- individuelle Besonderheiten der Klasse berücksichtigen
- wechselseitige Belastung
- Stofffülle reduzieren
- Reihung der Körperübungen
 - Anfangs: Körperübungen, die hohe Anforderungen an Konzentration, Reaktionsschnelligkeit, Schnellkraft, technische Ausführung erfordern
 - Widerspruch: methodische Reihe, Ausbildung koordinativer Fähigkeiten mit Vorbelastung

Methodische Hinweise:

- vielseitige methodische Gestaltung
- zweckmäßige Unterrichtsorganisation
- effektive Gestaltung der Lernens (Übungszeit)
- Belastung/Beanspruchung systematisch steigern
- Differenzierung
- bewerten aber weniger zensieren
- Gestaltung von Übergängen („Stundengelenke“) planen und sinnvoll durchführen

6.1.3 Abschluss

Aufgabe:

- Veränderung der Intensität: hängt von nachfolgender Stunde ab
 - Verringerung der Intensität
 - Erhöhung der Belastung
- Geräte wegräumen
- Motivierung für Freizeit
- Leistungsfortschritt bewusst machen
- Freude auf nächste Übung/Stunde

Körperübungen für Stundenabschluss

zur Erholung	zum „Auspowern“
<ul style="list-style-type: none">• Cool Down• kleine Spiele zur Beruhigung (Geschicklichkeitsspiele, etc.)	<ul style="list-style-type: none">• Sportspiele, kleine Spiele, Wettbewerbe mit hoher Intensität

Auswertung der Sportstunde:

- Soll-Ist-Vergleich
- Schüler den Sportunterricht (selbstkritisch) einschätzen lassen
- Ausblick auf weitere Aufgaben

Methodische Hinweise:

- Stunde rechtzeitig beenden (→ schon in der Stunde Stellen einbauen, bei denen mit der Zeit reguliert werden kann)
- Rituale erleichtern das Unterrichtsgeschehen

6.2 Planung

→ siehe Zusatzblatt

Doppelstunden:

Nachteile	Vorteile
<ul style="list-style-type: none">• physiologische Reize über mehrere Wochen nicht gleichmäßig verteilt• Belastbarkeit niedriger• Übungszeit relativ geringer• hohe physiologische und psychische Ermüdung:<ul style="list-style-type: none">- Kondition und Koordination lassen nach (negativ für Übungen und Motivation)- Lernerfolge geringer- Unfallgefahr erhöht sich• ungünstige Auswirkungen auf nachfolgenden Unterricht	<ul style="list-style-type: none">• Wegzeiten geringer• Zeitdruck geringer• bequemer

6.3 Sozialformen, Verfahren des Übungsablaufes

→ siehe Zusatzblatt

6.4 Auswertung

→ siehe Zusatzblatt