

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus: *Sport im Anfangsunterricht*

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



Der Autor:

Jörn Herbers ist Konrektor und Fachbereichsleiter Sport an einer Förderschule.

© 2014 Persen Verlag, Hamburg
AAP Lehrerfachverlage GmbH
Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werkes ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den Einsatz im Unterricht zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, nicht jedoch für einen weiteren kommerziellen Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte oder für die Veröffentlichung im Internet oder in Intranets. Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages.

Sind Internetadressen in diesem Werk angegeben, wurden diese vom Verlag sorgfältig geprüft. Da wir auf die externen Seiten weder inhaltliche noch gestalterische Einflussmöglichkeiten haben, können wir nicht garantieren, dass die Inhalte zu einem späteren Zeitpunkt noch dieselben sind wie zum Zeitpunkt der Drucklegung. Der Persen Verlag übernimmt deshalb keine Gewähr für die Aktualität und den Inhalt dieser Internetseiten oder solcher, die mit ihnen verlinkt sind, und schließt jegliche Haftung aus.

Grafik: Renata Goloszewska
Satz: Satzpunkt Ursula Ewert GmbH, Bayreuth

ISBN 978-3-403-53357-3

www.persen.de

Inhalt

| | |
|---|----|
| Vorwort | 5 |
| 1. Handhabung und Aufbau des Buches | 5 |
| 1.1 Thematischer Aufbau und methodische Hinweise | 5 |
| 1.2 Hinweise zu den Stundenbildern | 6 |
| 1.3 Erklärung der Piktogramme | 7 |
| 2. Sportstunden – wichtige theoretische Grundlagen | 8 |
| 2.1 Didaktisch-methodische Hinweise | 8 |
| 2.2 Kompetenzen und Fertigkeiten im Sportunterricht | 9 |
| 2.3 Diagnostik: Worauf sollte man als Lehrkraft im Unterricht achten? | 10 |
| 3 Praktische Hinweise für den Unterricht | 11 |
| 3.1 Verhaltensweisen vor den Sportstunden | 11 |
| 3.2 Kleidung im Sportunterricht | 12 |
| 3.3 Regeln und Rituale im Sportunterricht | 13 |
| 3.4 Ämter – Kinder übernehmen bestimmte Aufgaben | 14 |
| 3.5 Ruhe-Rituale im Sportunterricht | 14 |
| 3.6 Möglichkeiten zur Gruppenbildung | 16 |
| 3.7 Geräteaufbau | 17 |
| 4 Stundenbilder | 18 |
| 4.1 Die ersten Sportstunden | 18 |
| 4.2 Körper-, Bewegungs- und Materialerfahrung | 38 |
| 4.3 Stundenbilder mit Bezug zum Lehrplan | 78 |
| Anhang | |
| Beispiel für Beobachtungsbogen (Variante A: drei Leistungsniveaus) | 98 |
| Beispiel für Beobachtungsbogen (Variante B: fünf Leistungsniveaus) | 99 |



Inhalte des Ordners Zusatzmaterial

- Beobachtungsbogen mit drei Leistungsniveaus (Word-Datei)
- Beobachtungsbogen mit fünf Leistungsniveaus (Word-Datei)
- Bildkarten: Regeln in der Umkleidekabine
- Bildkarten: Regeln beim Betreten der Halle
- Checkliste für Eltern: Kleidung im Sportunterricht (Word-Datei)
- Bildkarten: Ämter im Unterricht
- Bildkarten: Geräteaufbau
- Rollbrettführerschein (Word-Datei)
- Geräteführerschein (Word-Datei)

Übersicht der Stundenbilder und der inhaltlichen Schwerpunkte



| Die ersten Stunden | |
|---|--|
| Wir erkunden die Sporthalle! | Orientierung in der Halle |
| Wir sind eine Klasse! | Kooperation und Namen der Mitschüler kennenlernen |
| Partner finden | Kooperation und Orientierung |
| In der Gruppe macht Sport Spaß! | Kooperation in der Gruppe |
| Wir machen eine Abenteuerreise! | Erweiterung der Bewegungserfahrungen |
| Einfache Regelspiele im Anfangsunterricht | Spielregeln erfassen und umsetzen |
| Kooperative Spiele im Anfangsunterricht | Kooperation und Förderung der Reaktionsfähigkeit |
| Bekannte Spiele im Anfangsunterricht | Spielerische Reaktions- und Orientierungsförderung |
| Alternatives Sportfest in der Halle | Spielerische Koordinationsförderung an Stationen |
| Voller Körpereinsatz | Körperkontakt zulassen und Kooperation |



| Körper-, Bewegungs- und Materialerfahrung | |
|--|--|
| Es geht rund – Übungen mit Gymnastikreifen | Materialerfahrung und Koordination |
| Zeitungen mal anders | Geschicklichkeit und Koordination |
| Mit verbundenen Augen durch die Halle | Kooperation und Orientierung |
| Erste Erfahrungen mit dem Schwungtuch | Koordination und Rhythmus mit dem Schwungtuch |
| Mit Luftballons durch die Halle | Auge-Hand-Koordination und Materialerfahrung |
| Mit Teppichfliesen durch die Halle | Gesamtkoordination und Bewegungserfahrung fördern |
| Wir schaffen das! | Miteinander Risiken erleben |
| In der Gruppe sind wir stark! | Spielerische Kraftförderung in der Gruppe |
| Erste Erfahrungen mit dem Rollbrett | Erfahrungen und den sicheren Umgang mit dem Rollbrett fördern |
| Blitzschnell durch die Halle | Schnellkraft und Reaktionsfähigkeit fördern |
| Schützenfest in der Halle | Koordinationsschulung und Förderung der Zielgenauigkeit |
| Seilspringen im Anfangsunterricht | Rhythmisches Springen |
| Bloß nicht umfallen! | Spielerische Förderung der Gleichgewichtsfähigkeit |
| Fußball mal anders | Koordinationsförderung und Bewegungserfahrung |
| Wir spielen Uni-Hoc! | Materialerfahrung und Koordinationsförderung |
| Tennisbälle im Anfangsunterricht | Spielerische Förderung der Reaktions- und Orientierungsfähigkeit |
| Nur nicht außer Atem sein! | Spielerische Förderung der Kondition |
| Wir schwingen durch die Halle! | Das eigene Körpergewicht spüren und halten |
| Erste Übungen auf dem Minitrampolin | Beidbeiniges Abspringen und Förderung der Sprungkraft |
| Laufspiele mal anders | Spielerische Förderung der Kondition und Orientierungsfähigkeit |



| Stundenbilder mit Bezug zum Lehrplan | |
|---------------------------------------|---|
| Lauftraining macht Spaß | Spielerisches Konditionstraining |
| Springen an Stationen | Koordination und Sprungkraft |
| Werfen an Stationen | Auge-Hand-Koordination und Materialerfahrung |
| Kleine Spiele | Förderung der Spielfähigkeit |
| Wir spielen Brennball! | Spielregeln umsetzen und Spielfähigkeit fördern |
| Rollbrettführerschein | Erfahrungen mit dem Rollbrett festigen |
| Rolle vorwärts | Bewegungsablauf der Vorwärtsrolle einüben |
| Miteinander und gegeneinander kämpfen | Körperkontakt zulassen und Geschicklichkeitsförderung |
| Tanzstunde | Rhythmus und Körpergefühl entwickeln |
| Stütze am Barren | Körperspannung und Stützkraft fördern |

Vorwort

Die Sommerferien sind vorbei und ein neues Schuljahr beginnt. Die Kinder der neuen 1. Klassen lernen den Schulalltag kennen und müssen sich an viele Veränderungen, Abläufe und Regeln gewöhnen. Aber auch für die Kollegen ist der Unterricht in einer neuen 1. Klasse nicht immer eine leichte Aufgabe. In diesem Zusammenhang ist der Sportunterricht eine besondere Herausforderung. Als Fachlehrkraft kennt man die Lerngruppe kaum oder man unterrichtet fachfremd und ist sich hinsichtlich der methodisch-didaktischen Planung des Unterrichts noch unsicher. Dieses Buch soll Ihnen helfen, den Sportunterricht in seiner Gesamtheit besser zu organisieren. Dazu gehören neben der konkreten Planung der praxisorientierten Spiele und Übungen in der Halle auch Hinweise und Hilfen für außerunterrichtliche Aspekte des Anfangsunterrichts.

Die in diesem Buch gegebenen theoretischen Hinweise und die dargestellten Stundenbilder sollen helfen, einen kreativen und unkomplizierten Anfangsunterricht zu planen und durchzuführen. Durch die Hinweise, Tipps und Darstellung grundlegender Kompetenzen kann die Lehrkraft einen individualisierten und auf das Bewegungskönnen der Kinder abgestimmten Unterricht gestalten. In den Stundenbildern werden sowohl curriculare Vorgaben als auch sportmethodische und sportpädagogische Aspekte berücksichtigt. Aber in erster Linie sollen die Spiele und Übungen den Kindern die Freude an der Bewegung vermitteln und sie motivieren, sich im Sportunterricht aktiv in der Gruppe zu engagieren.

1 Handhabung und Aufbau des Buches

1.1 Thematischer Aufbau und methodische Hinweise

Das Buch ist als Leitfaden für den Anfangsunterricht im Fach Sport gedacht. Es beinhaltet neben den vierzig Stundenbildern auch theoretische Basisinformationen und praktische Hinweise, die der Lehrkraft helfen sollen, den Unterricht von der ersten Stunde an besser zu planen und zu strukturieren.

Im zweiten Kapitel werden in verkürzter Form wichtige theoretische Grundlagen erläutert, die dazu beitragen sollen, einen auf die individuellen Bedürfnisse der Kinder ausgerichteten Sportunterricht zu gestalten. Neben den didaktisch-methodischen Hinweisen (vgl. 2.1) werden vor allem Kompetenzen und Fertigkeiten (vgl. 2.2) beschrieben, die im Unterricht eine wichtige Rolle spielen. Viele Kinder zeigen im Unterricht motorische Auffälligkeiten, und nur selten kann die Lehrkraft aufgrund von Zeitmangel, personeller Besetzung oder der Anzahl der Kinder eine gezielte individuelle Förderung umsetzen. Mithilfe der beschriebenen Kompetenzen, die durch den Sportunterricht vermittelt werden sollen und die gleichzeitig die Grundlage für die Umsetzung motorischer Aktionen bilden, kann die Lehrkraft beobachtete Auffälligkeiten eines Kindes besser einordnen und so seinen Unterricht bedürfnisorientiert und differenziert durchführen. Der Unterricht in der 1. Klasse stellt die Lehrkraft oft vor große Herausforderungen. Sie muss die Lerngruppe kennenlernen und deren individuellen Lernvoraussetzungen und Kompetenzen erkennen. Zur Aufgabe der Lehrkraft gehört auch, motorische Auffälligkeiten zu erkennen. Das ist gerade bei großen Lerngruppen nicht immer einfach. Daher werden in diesem Buch auch wichtige diagnostische Aspekte (vgl. 2.3) benannt. Basierend auf den beschriebenen Kompetenzen werden kurz theoretische Grundlagen aus der Diagnostik erläutert und durch Beispiele verdeutlicht. Mithilfe der bearbeitbaren Word-Datei auf CD kann die Lehrkraft individuelle Beobachtungsbögen erstellen, individualisieren und im Unterricht einsetzen.

Der Sportunterricht findet zwar meist in der Turnhalle statt, aber auch der Weg zur Halle und das Umziehen in der Kabine gehören zur Unterrichtszeit dazu. Daher werden in diesem Buch auch dazu viele praktische Hinweise (vgl. 3. Kapitel) gegeben. Es bietet sich gerade im Anfangsunterricht an, grundlegende Verhaltensweisen (vgl. 3.1), Regeln und Rituale (vgl. 3.3) mit den Kindern zu thematisieren. Die Einführung von bestimmten Ämtern (vgl. 3.4) bezieht die Kinder in den Unterricht mit ein und entlastet die Lehrkraft. Neben diesen vorbereitenden Maßnahmen gibt es weitere praktische Hinweise, die im Unterricht selbst zur Anwendung kommen können.

Es ist nicht immer einfach, alleine in der Halle für Ruhe zu sorgen. Die Lehrkraft kann aber von Beginn an bestimmte Ruherituale (vgl. 3.5) einführen, die es ihm erleichtern, die Lerngruppe zusammenzuführen und den Geräuschpegel zu reduzieren. Auch variable und spielerische Möglichkeiten zur Gruppenbildung (vgl. 3.6) können die Unterrichtsgestaltung erleichtern. Eine Entlastung der Lehrkraft findet zudem durch die Hilfe und Mitgestaltung der Kinder selbst statt. Dazu gehört auch der Geräteaufbau (vgl. 3.7), der schon in der 1. Klasse in den Unterricht einbezogen werden kann. Es werden wichtige Sicherheitshinweise gegeben. Die wichtigsten Regeln werden durch Piktogramme (siehe Bildkarten auf CD) visualisiert und können so im Unterricht zum Einsatz kommen.

Die theoretischen Ausführungen und praktischen Hinweise finden sich in den vierzig Stundenbildern (vgl. 4. Kapitel) wieder. Die Stundeninhalte sind so gewählt, dass sie gerade im Anfangsunterricht eingesetzt werden können. Durch eine Vielzahl spielerischer Übungen und Spiele werden alle Lernfelder des Lehrplans einbezogen und mit Differenzierungshinweisen ergänzt.

Piktogramme (vgl. Überblick in 1.3) bieten dabei eine gute Orientierung bzw. Einordnung der Stundenbilder-Inhalte, die darüber hinaus durch anschauliche Grafiken visualisiert werden.

Im Anfangsunterricht werden die Grundlagen für den weiteren Sportunterricht in der Grundschule und darüber hinaus gelegt. Daher ist es wichtig, dass alle Kinder den Unterricht als freudvoll und motivierend erleben. Sie können ihre Bewegungserfahrungen festigen und erweitern. Die Aufgabe der Lehrkraft besteht darin, die Kinder in ihrer individuellen Entwicklung zu unterstützen und ihre Kompetenzen bzw. Fertigkeiten zu erkennen und zu fördern. Dieses Buch soll helfen, all diese Aspekte einzubeziehen und der Lehrkraft einen Leitfaden an die Hand zu geben, um den Unterricht besser planen und durchführen zu können. Natürlich können nicht alle Inhalte auf jede Lerngruppe übertragen werden. Nach wie vor erfordert gerade der Sportunterricht eine differenzierte und individualisierte Vorbereitung der Lehrkraft. Das Buch bietet Tipps, Ideen und Grundlagen, um diese Vorbereitung einfacher zu gestalten.

1.2 Hinweise zu den Stundenbildern

Neben den theoretischen Grundlagen und den praktischen Hinweisen zum Sportunterricht sollen vor allem die Stundenbilder helfen, den Anfangsunterricht an der Grundschule besser planen und durchführen zu können. Diese Stundenbilder unterliegen keinem inhaltlich-methodischem Zusammenhang, d. h. sie sind nicht aufeinander aufbauend und können beliebig eingesetzt werden. Alle Inhalte der Stunden können durch die dargestellten Piktogramme (vgl. 1.3) den jeweiligen Bereichen des Lehrplans zugeordnet werden. Um eine bessere Übersicht über die Stunden und deren inhaltliche Schwerpunkte zu erhalten, werden die Stundenbilder in drei Bereiche gegliedert:



Die ersten Stunden

Diese zehn Stundenbilder sollen helfen, die allerersten Sportstunden im Anfangsunterricht zu planen. Die inhaltlichen Schwerpunkte können dem Lehrplan zugeordnet werden, sind aber schwerpunktmäßig so gestaltet, dass die Kinder den Sportunterricht durch spielerische und bekannte Übungen von Beginn an als freudvoll und motivierend erleben können. In diesen ersten Stunden werden wichtige und inhaltlich vielfältige Bewegungsaufgaben einbezogen, sodass die Lehrkraft einen ersten Eindruck der individuellen Fertigkeiten und Kompetenzen der Schüler¹ (vgl. 2.2/2.3) gewinnen kann.



Körper-, Bewegungs- und Materialerfahrung

In diesem Bereich sind die Stundeninhalte so gewählt, dass die Kinder ihre Bewegungserfahrungen erweitern können. Durch den Einsatz von verschiedenen Materialien und den Einbezug psychomotorischer Inhalte können die Schüler ihre Kompetenzen und Fertigkeiten festigen und erweitern. Neben den inhaltlichen Aspekten, die sich ebenfalls an den Vorgaben des Lehrplans orientieren, werden auch soziale Kompetenzen berücksichtigt (vgl. 2.2).



Stundenbilder mit Bezug zum Lehrplan

Die Inhalte des Anfangsunterrichts sollten so gewählt sein, dass die Kinder Freude und Motivation entwickeln, sich in der Gruppe zu bewegen. Dennoch dürfen die curricularen Vorgaben nicht vergessen werden. Die Stundenbilder in diesem Bereich decken alle Inhalte und Kompetenzbereiche des Lehrplans für die 1. Klasse ab.

Piktogramme (vgl. Überblick in 1.3) verdeutlichen dabei jeweils den Bezug zum Lehrplan mit den entsprechenden Lernfeldern:

- Laufen, Springen, Werfen / Leichtathletik
- Spielen / Sportspiele
- Miteinander Kämpfen
- Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten
- Turnen
- Rhythmische Sportgymnastik

¹ Wir sprechen hier wegen der besseren Lesbarkeit von Schülern in der verallgemeinernden Form. Selbstverständlich sind auch alle Schülerinnen ausdrücklich gemeint.

Die einzelnen Stunden sind jeweils gleich aufgebaut. Der dreiteilige Aufbau der Stunden in *Einstieg, Hauptteil und Abschluss* erinnert vielleicht an einen traditionellen Stundenentwurf. Im Schulalltag hat sich diese Struktur dennoch bewährt. Gerade im Anfangsunterricht hilft den Kindern eine klare und wiederkehrende Struktur. Die einzelnen Teile der Stunde stehen in einem *methodisch-inhaltlichen Zusammenhang*. Sie sind aber keinesfalls als unveränderbar zu verstehen: Gerade die Übungen und Spiele im Einstieg und Abschluss können fast beliebig miteinander kombiniert und den Lernvoraussetzungen der Klasse und den örtlichen Rahmenbedingungen angepasst werden. Selbstverständlich ist eine inhaltliche Nähe der einzelnen Phasen zueinander zu berücksichtigen. Weiter muss darauf geachtet werden, dass ein angemessenes Gleichgewicht von Belastung und Erholung in den Stunden vorhanden ist. Lauf- und Fangspiele sollten daher nicht mit Übungen kombiniert werden, die ebenfalls einen hohen Anspruch an die konditionellen Fertigkeiten der Kinder stellen.

Die Lehrkraft sollte den Abschluss der Stunde so gestalten, dass alle Kinder ausgeglichen und zufrieden die Sporthalle verlassen. Daher sollten am Ende der Stunde verstärkt Spiele eingesetzt werden, die keinen bzw. nur wenig Wettbewerbscharakter haben und eine geringe Belastung für die Schüler bedeuten.

Sicherlich können nicht alle Stunden des Buches eins zu eins mit jeder beliebigen Lerngruppe umgesetzt werden. Die individuellen Fertigkeiten der Kinder, die Größe der Lerngruppe und die räumlichen oder materiellen Rahmenbedingungen erfordern ein *alternatives Handeln und Planen* der Lehrkraft.

Diese Veränderbarkeit der Inhalte und Übungen bezieht sich auch auf die *zeitlichen Vorgaben*. Sie dienen der Lehrkraft vielmehr als Orientierung, den Zeitaufwand besser einschätzen zu können. Im Vordergrund steht die Motivation und Freude der Kinder an der Bewegung in der Gruppe. Ist z. B. erkennbar, dass ein Spiel mehr Langeweile oder Desinteresse als Bewegungsfreude bei den Kindern hervorruft, sollte die Lehrkraft dieses verkürzen oder auf eine alternative Übung zurückgreifen.

Die Lerngruppen an den Grundschulen sind in den individuellen Lernvoraussetzungen und dem Bewegungskönnen sehr heterogen. Viele Kinder sind in ihrer Freizeit in Sportvereinen aktiv. Aber nicht wenige Kinder zeigen immer mehr Auffälligkeiten in ihren motorischen Fertigkeiten. Um diese teilweise sehr unterschiedlichen Lernausgangslagen zu berücksichtigen, bietet das Buch *Differenzierungsmöglichkeiten* an. Sie sind als Impuls und Hilfestellung zu verstehen, den Unterricht flexibel zu gestalten. Die Lehrkraft soll ermutigt werden, den Unterricht auch spontan umzugestalten, um allen Kindern eine freudvolle Teilnahme am Sportunterricht zu ermöglichen.

1.3 Erklärung der Piktogramme

Die in den theoretischen Ausführungen und vor allem in den Stundenbildern benutzten Piktogramme geben zusätzliche Hinweise und ermöglichen eine schnellere Einordnung der jeweiligen Inhalte und Schwerpunkte der Stunde.

Piktogramme für die drei inhaltlichen Bereiche der Stundenbilder



Die ersten Stunden



Körper-, Bewegungs- und Materialerfahrung



Stundenbilder mit Bezug zum Lehrplan

Piktogramme für die in der Stunde jeweils geförderten Kompetenzen und Fertigkeiten (vgl. 2.2)



Gleichgewichtsfähigkeit



Rhythmusfähigkeit



Reaktionsfähigkeit



Kondition



Orientierungsfähigkeit



Kraft

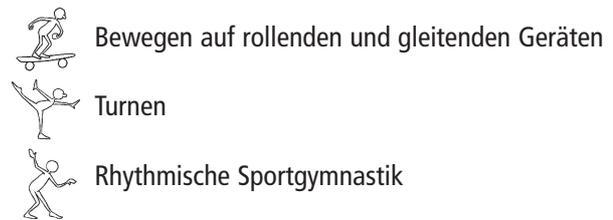
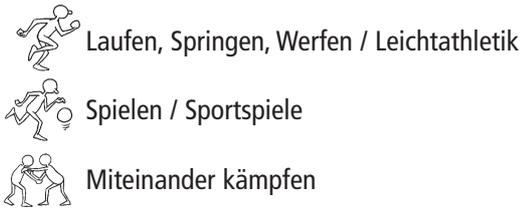


Kinästhetische Differenzierungsfähigkeit

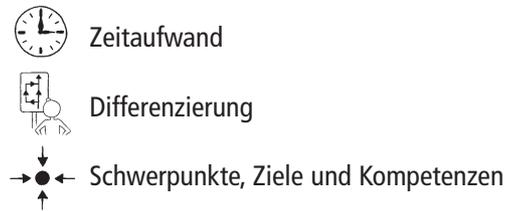
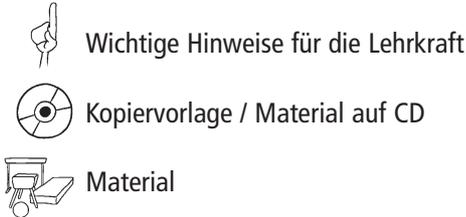


Kooperation

Piktogramme zur Einordnung in den Lehrplan bzw. Zuordnung zu den Lernfeldern



Ergänzende Piktogramme



2 Sportstunden – wichtige theoretische Grundlagen

2.1 Didaktisch-methodische Hinweise

An dieser Stelle sollen ein paar allgemeine Hinweise zum Sportunterricht in der Grundschule gegeben werden. Nicht selten unterrichten Lehrkräfte den Sportunterricht fachfremd, sodass es hilfreich ist, einige Grundlagen in diesem Buch zu vermitteln.

Zunächst sollen einige auch in diesem Buch verwendete *Fachbegriffe* erklärt werden:

Wendestaffel

Die Kinder starten z. B. an einem Hütchen, laufen über eine bestimmte Strecke, wenden an einem zweiten Hütchen und kehren zu ihrer Gruppe zurück.

Pendelstaffel

Zwei Mannschaften stehen sich gegenüber. Auf ein Signal startet ein Kind und läuft zur anderen Gruppe. Dort angekommen, kann das erste Kind dieser Mannschaft starten. Die Kinder können sich als Startzeichen abklatschen.

Rundenstaffel

Bei dieser Variante laufen die Kinder im Kreis und übergeben dem Mitschüler z. B. einen Staffelstab. Nun kann der zweite Schüler loslaufen. Die Rundenstaffel ist in der Leichtathletik die bekannteste Wettbewerbsform.

Innenstirnkreis

Die Kinder stellen sich in einem Kreis in der Halle auf und blicken alle zur Kreismitte. Alle Kinder können sich sehen.

Außenstirnkreis

Entsprechend stellen sich alle Kinder in Kreisform auf und blicken nach außen. Bei dieser Variante können sich die Kinder nicht sehen.

Flankenkreis

Die Gruppe stellt sich im Kreis in der Halle auf. Sie stehen hintereinander, eine Seite des Körpers ist der Kreismitte zugewandt, sodass alle Kinder ihrem Nebenmann auf die Schulter blicken.

Im Unterricht kommt es gerade bei Turnübungen oder Stationsarbeit durch materielle oder räumliche Rahmenbedingungen zu hohen Wartezeiten. Es kann oft immer nur ein Kind an den Geräten aktiv sein. Bei großen Lerngruppen bietet es sich daher an, die Klasse in zwei Gruppen aufzuteilen. Eine Gruppe kann die Bewegungsaufgaben an den Geräten absolvieren. Während dieser Zeit sind die anderen Schüler in einem freien Bereich der Halle aktiv (z. B. Fang- oder Laufspiele, Kleine Spiele, etc.).

2.2 Kompetenzen und Fertigkeiten im Sportunterricht

Der Sportunterricht bietet wie kaum ein anderes Fach die Möglichkeit, neben den inhaltlichen Kompetenzen noch weitere Kompetenzen zu vermitteln. Die Entwicklung grundlegender motorischer Fertigkeiten wird in den Lehrplänen ebenso betont wie die erzieherischen Aspekte im Unterricht. Die erwarteten Kompetenzen bzw. Lernziele (z. B. „eine Rolle vorwärts aus dem Stand turnen“) werden in den Lehrplänen in den einzelnen Lernfeldern genau definiert. Um diese Ziele zu erreichen, sind grundlegende Fertigkeiten von Bedeutung. Das Wissen um diese Basiskompetenzen und Fähigkeiten hilft der Lehrkraft, den Unterricht zu planen und mögliche Probleme oder individuelle Auffälligkeiten im motorischen Bereich der Schüler zu erkennen (vgl. 2.3).

Koordinative Fertigkeiten im Unterricht

Die koordinativen Fertigkeiten im Sport lassen sich in fünf grundlegende Fähigkeiten einordnen. Sie sind technikübergreifende Leistungsvoraussetzungen und haben direkten Einfluss auf die Ausprägung der konditionellen Fertigkeiten. Im Unterricht bilden diese Bereiche in ihrem wechselseitigen Zusammenwirken die Grundlage für die Umsetzung von komplexen Bewegungsaufgaben. Die Inhalte der Stundenbilder sind daher so gewählt, dass alle koordinativen Fertigkeiten gefördert werden. Durch die Piktogramme lassen sich spezielle Schwerpunkte der Stundeninhalte zuordnen.



Gleichgewichtsfähigkeit

Die Fähigkeit, den eigenen Körper bei statischen und dynamischen Bewegungen im Gleichgewicht zu halten oder nach umfangreichen Körperverlagerungen diesen Zustand wiederherzustellen.

Beispiele: Balancieren, Tanzen



Reaktionsfähigkeit

Die Fähigkeit zur schnellen Einleitung und Ausführung von Bewegungen und motorischen Aktionen aufgrund optischer, akustischer oder taktiler Signale.

Beispiele: Fangspiele, Brennball



Orientierungsfähigkeit

Die Fähigkeit zur Bestimmung und zielangepassten Veränderung der Lage und Bewegung des Körpers bezogen auf ein definiertes Spielfeld (Raum) oder ein sich bewegendes Objekt (Mitspieler, Ball).

Beispiele: Fang- und Mannschaftsspiele



Kinästhetische Differenzierungsfähigkeit

Die Fähigkeit, eine Bewegung durch eine differenzierte Aufnahme und Verarbeitung kinästhetischer Informationen exakt auszuführen.

Unter kinästhetischer Differenzierungsfähigkeit versteht man die Fähigkeit, einen Bewegungsablauf hinsichtlich seiner Qualität beurteilen und angemessen dosieren zu können. Sie ermöglicht, Bewegungen sicher, ökonomisch und genau durchzuführen. Mit zunehmender Qualitätsverbesserung bleiben unrunde und verkrampfte Bewegungsausführungen aus, eine angemessene Kraftdosierung und Zielanpassung wird erreicht.

Beispiele: Übungen zur Förderung der Auge-Hand-Koordination (Ballgefühl)



Rhythmusfähigkeit

Fähigkeit, einen von außen vorgegebenen Rhythmus zu erfassen oder Bewegungsabläufe in einer zeitlich-dynamischen Abfolge oder Gliederung auszuführen, d. h. den verinnerlichten Rhythmus einer Bewegung in der eigenen Bewegungstätigkeit zu realisieren.

Beispiele: Anlauf beim Sprung, Torschuss, Tanzen

Konditionelle Fertigkeiten im Unterricht

Die konditionellen Fertigkeiten im Sport werden im Allgemeinen in vier Bereiche eingeteilt: Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit. Im Anfangsunterricht sind vor allem Kraft und Ausdauer von zentraler Bedeutung. Diese werden durch spezielle Übungen in den Stundenbildern gefördert.



Kraft

Beschreibt die motorische (konditionelle) Fähigkeit, die es ermöglicht, durch Muskelaktivität Widerstände zu überwinden, ihnen entgegenzuwirken oder sie zu halten. Sie ist die Grundvoraussetzung, Körperbewegungen auszuführen. Im Sport wird zwischen Kraftausdauer, Schnell-, Maximal- und Reaktivkraft unterschieden.

Beispiele: Gegeneinander kämpfen, Torschuss, Springen



Ausdauer

Widerstandsfähigkeit des Organismus gegen Ermüdung bei langandauernden Belastungen.

Beispiel: Dauerlauf, Zirkeltraining



Soziale Kompetenzen im Unterricht

Die Förderung der sozialen Kompetenzen im Sportunterricht wird in den Lehrplänen explizit aufgeführt. Gerade im Anfangsunterricht ist es wichtig, das Miteinander in den Mittelpunkt der unterrichtlichen Planung zu stellen. Die Lerngruppe muss sich als Gemeinschaft verstehen. Viele Kinder kennen sich nicht und haben meist nur im Sportunterricht oder auf dem Pausenhof die Möglichkeit, sich bei Spielen oder sportlichen Aktivitäten näher bekannt zu machen. Daher ist es ein zentrales Anliegen, in den Stundenbildern auch diese sozialen Aspekte einzubeziehen. In den verschiedenen Übungen und Spielen müssen die Kinder miteinander *kooperieren*. Dadurch lernen sie, die Bedürfnisse und Fertigkeiten der Mitschüler zu erkennen und zu respektieren. In diesen Prozessen werden *kommunikative Kompetenzen* gefordert und gefördert. Natürlich entstehen gerade im Sportunterricht immer wieder Konflikte. Die Lehrkraft sollte sich die Zeit nehmen, auftretende Probleme mit den Kindern zu besprechen. Nur so gelingt es, bei den Kindern *empathisches Verhalten* zu entwickeln. Es geht nicht immer um Gewinnen und Verlieren. Dieser in der Sportwelt oft dargestellte Zusammenhang sollte im Anfangsunterricht der Grundschule nur wenig Raum einnehmen. Selbstverständlich müssen Kinder lernen, mit Siegen und Niederlagen in den Sportspielen umzugehen. Nur so können *Frustrationstoleranz* und der respektvolle Umgang miteinander gefördert werden. Die Kinder sollen den Sport als freudvolle Erfahrung empfinden, Spaß an der Bewegung entwickeln und sich als Teil einer Gruppe wahrnehmen. Nur so können im Sportunterricht motorische und soziale Kompetenzen gleichermaßen gefördert werden.

2.3 Diagnostik: Worauf sollte man als Lehrkraft im Unterricht achten?

Der Sportunterricht in der 1. Klasse hat eine sehr große Bedeutung für den Erwerb grundlegender Kompetenzen. Kinder, die in der Grundschule Auffälligkeiten im motorischen oder koordinativen Bereich zeigen, können später Probleme haben, ihr Bewegungskönnen altersangemessen zu entwickeln. Aber auch das Lernen an sich wird durch Bewegung maßgeblich beeinflusst. Daher können beobachtete Defizite aus dem Sportunterricht auch Einfluss auf das Lernen in anderen Fächern haben. Die aktive Auseinandersetzung mit seiner Umwelt hilft dem Kind, individuelle Kompetenzen zu erwerben und so einen positiven Entwicklungsverlauf zu vollziehen. Die wichtigsten Fertigkeiten sind natürlich im motorischen Bereich zu sehen. Aber auch Basiskompetenzen für das soziale Lernen, der Wahrnehmung und der Gesamtkoordination werden durch den Anfangsunterricht vermittelt. Der Kompetenzerwerb jedes einzelnen Schülers sollte in den genannten Bereichen von der Lehrkraft im Fokus ihrer unterrichtlichen Planung stehen. Daher wurden in diesem Buch bereits die wichtigsten Kompetenzen und Fertigkeiten (vgl. 2.2) kurz dargestellt. Auf Grundlage dieses Wissens sollte die Lehrkraft im Sportunterricht auch unter diagnostischen Aspekten seine Beobachtungen festhalten. Die Lehrkraft muss auf *motorische Auffälligkeiten* bei den Kindern achten, das *Sozialverhalten* beobachten und *Defizite der koordinativen Fertigkeiten* erkennen. Nur so kann er einen Unterricht planen und durchführen, der dem Leistungsniveau und den Kompetenzen der Lerngruppe entspricht. Selbstverständlich ist es kaum möglich, eine differenzierte Diagnose für jedes Kind zu erstellen. Aber es können wichtige Erkenntnisse gewonnen werden, die in Team- oder Elterngesprächen thematisiert, aber auch außerhalb des Unterrichts (z. B. Sportverein, Therapien) aufgegriffen bzw. vertieft werden können. Daher wird in diesem Buch ein Beobachtungsbogen angeboten, der die wichtigsten Kompetenzen und Fertigkeiten im Sportunterricht der 1. Klasse berücksichtigt (siehe Seite 98/99 und individuell anpassbare Blanko-Vorlagen auf CD).



Anwendung des Beobachtungsbogens

Der Beobachtungsbogen ist aufgeteilt in vier Bereiche: koordinative und konditionelle Fertigkeiten, soziale Kompetenzen und Spielfähigkeit. Mit seiner Hilfe können im Unterricht konkrete Beobachtungen in diesen wichtigen Kompetenzbereichen festgehalten werden. Die Lehrkraft kann den Beobachtungsbogen individuell auf seine Klasse modifizieren. Durch regelmäßig festgestellte Beobachtungsmerkmale kann die Lehrkraft den Kompetenzerwerb jedes einzelnen Schülers dokumentieren. Dadurch können differenzierte Leistungsbeurteilungen geschrieben werden. Durch die systematische Auflistung der erwarteten Kompetenzen im 1. Schuljahr kann die Lehrkraft zudem erkennen, in welchen Bereichen das Kind noch Defizite bzw. Förderbedarf hat. Aber auch zur Planung des Unterrichts kann der Beobachtungsbogen sehr hilfreich sein. Stellt die Lehrkraft fest, dass viele Kinder z. B. im Bereich „Fangen eines Balles“ Schwierigkeiten haben, können im Unterricht gezielt Übungen zu diesen Kompetenzen eingesetzt werden. Auf der CD befinden sich Vorlagen für Beobachtungsbögen mit zwei unterschiedlichen Bewertungsskalen. Auf dem ersten Bogen werden die Kompetenzen durch Ankreuzen eines bestimmten Feldes innerhalb dreier Leistungsniveaus (+, o, -) festgehalten. Auf dem zweiten Bogen können die Kompetenzen differenzierter erfasst werden. Hier sind durch die Verwendung von fünf Leistungsniveaus (++, +, o, -, --) konkretere Leistungserfassungen möglich. Welcher Bogen angewendet wird, entscheidet die Lehrkraft nach persönlichen Vorlieben.

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus: *Sport im Anfangsunterricht*

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

