

**GRUNDLAGEN DER BEWEGUNG  
/ DES SCHULSPORTS**

**Skriptum**



<b>1</b>	<b>AUFGABEN, AUFTRÄGE, ZIELE UND INHALTE DES BSP-UNTERRICHTS .....</b>	<b>4</b>
1.1	AUFGABEN DES SPORTUNTERRICHTES .....	4
1.2	LEHR- UND LERNZIELE .....	6
1.3	LERNINHALTE .....	10
1.4	WELCHE ZIELE SOLLEN MIT DEN INHALTEN VERFOLGT WERDEN .....	10
1.5	KOMPETENZEN .....	110
<b>2</b>	<b>MOTIVATION ZUM SPORT .....</b>	<b>14</b>
	BEGRIFFSKLÄRUNG .....	14
	BEREICHSGLIEDERUNG NACH KLAFKI 1964 .....	14
	ERFOLG – MISSERFOLG .....	15
	LEISTUNG IM SCHULALTER .....	16
	MOTIV UND MOTIVATION IM SPORT .....	16
	MOTIVATIONSFÖRDERNDE LEHRERVERHALTENSWEISEN IN VERSCHIEDENEN BEREICHEN .....	18
	ENTWICKLUNGSORIENTIERUNG .....	19
	ZIELQUALITÄTEN .....	20
	ÜBERFORDERUNG – UNTERFORDERUNG .....	20
<b>3</b>	<b>ALLGEMEINE METHODIK DES BEWEGUNG- UND SPORTUNTERRICHTS .....</b>	<b>22</b>
	EINFÜHRUNG .....	22
	METHODISCHE MAßNAHMEN .....	25
	UNTERRICHTSVERFAHREN .....	28
	METHODISCHE REIHEN .....	32
	UNTERRICHTSPROGRAMME .....	37
<b>4</b>	<b>PROBLEMSCHÜLER UND SCHÜLERPROBLEME .....</b>	<b>43</b>
	DER LEISTUNGSSCHWACHE SCHÜLER .....	44
	DER UNMOTIVIERTE SCHÜLER .....	44
	DER ÄNGSTLICHE SCHÜLER .....	45
	DER STÖRENDE SCHÜLER .....	45
	DER ÜBERAKTIVE/ HYPERAKTIVE SCHÜLER .....	45
	DER KONTAKTARME UND ZURÜCKHALTENDE SCHÜLER .....	46
	INTERVENTIONSPROGRAMM NACH PETERMANN/ PETERMANN 1994 .....	46
<b>5</b>	<b>PLANUNGSBEREICHE, PLANUNGSDIMENSIONEN, PLANUNGSMITTEL .....</b>	<b>47</b>
	BEDINGUNGSANALYSE .....	49
	SACHANALYSE .....	50
	DIDAKTISCHE ANALYSE .....	51
	ARTIKULATION IM UNTERRICHT .....	52
	DER JAHRESPLAN .....	53

DER ABSCHNITTSPAN .....	54
DIE STUNDENGLIEDERUNG.....	54
HANDLUNGSFORMEN IM UNTERRICHT .....	58
<b>6 LEISTUNGSMESSUNG, LEISTUNGSBEWERTUNG .....</b>	<b>60</b>
LEISTUNGSBEURTEILUNG IM SCHÜG .....	60
<b>7. GUTER UNTERRICHT .....</b>	<b>63</b>
MERKMALE GUTEN UNTERRICHTS NACH MEYER (2005) .....	65
DIE DREI GRUNDELEMENTE GUTEN UNTERRICHTS NACH UNRUH & PETERSEN.....	66
ERFASSUNG UND BEWERTUNG DER UNTERRICHTSQUALITÄT.....	66
KENNZEICHEN GUTEN SPORTUNTERRICHTS .....	67

# 1 Aufgaben, Aufträge, Ziele und Inhalte des BSp-Unterrichts

## Sportdidaktik

Didaktik bedeutet Lehre und Unterricht und beschäftigt sich mit den Fragen des Lernens und Lehrens. Auf spezielle Fächer ausgerichtete Didaktiken nennt man Fachdidaktiken, wie zum Beispiel die Sportdidaktik, welche sich mit Fragen des **Schulsports** beschäftigt.

In der Sportdidaktik geht es um die Anleitung zu sportlicher Aktivität, Sport wird betrieben. Nicht die Sportwissenschaft sondern der Sport selbst ist Ausgangspunkt der Sportdidaktik. Die Problemstellungen der Sportdidaktik gehen über Fragen des Lehrens und Lernens hinaus. Sie berücksichtigen ebenso spezifische Wirkungen von Sportaktivitäten auf die körperliche Entwicklung der Schüler, wie die Erlebnis- und Erfahrungswerte für die Schüler durch sportliche und spielerische Bewegung.

Die Sportdidaktik richtet sich also an angehende und berufstätige Sportlehrer und soll für deren Alltagspraxis Vorschläge zum Handeln und Anregungen zum Nachdenken geben. Sie soll **Entscheidungshilfen** für die Gestaltung des **Sportunterrichts** selbst aber auch für den **außerunterrichtlichen Schulsport** liefern (Bräutigam 2006<sup>2</sup>)

### 1.1 Aufgaben des Sportunterrichtes

Wichtige gesellschaftliche Aufträge an den Schulsport sind Bewegungs-, Spiel-, Leistungs- und Gesundheitserziehung im Sinne von ganzheitlicher Gesundheit und Wohlbefinden.

#### Bewegungserziehung

Menschliche Bewegung ist nicht natürlich wie die Bewegung des Tieres, sondern in allen Äußerungen und Verläufen kulturell geformt.

Man unterscheidet Alltags-, Arbeits- und Freizeitbewegungen (z.B. Gehen, Sitzen, Grüßen, Schwimmen, Laufen, Tanzen, Ballspielen, ...)

Bewegungserziehung in der Schule heißt: Hinführung zur bestehenden Bewegungskultur. Ihr Hauptaugenmerk sind die Freizeitbewegungen.

Sport ist die wichtigste Form der Freizeitbewegung. Seine motorischen Fertigkeiten, Regeln, Vereinbarungen und Sinngehalte sind der erste Auftrag an die Bewegungserziehung in der Schule.

#### Spielerziehung

Merkmale des Bewegungsspiels:

- Entscheidungsfreiheit
- Offenheit des Ausgangs
- Erlebnisganzheit
- Erregung
- reichhaltige Kommunikation

Für die Spielerziehung eignen sich viele Inhalte des Schulsports, die Spielen als Idee gleichsam in sich tragen: Sportspiele, Ballspiele, kleine Spiele, neue Spiele.

Spielerische Elemente findet man auch im Turnen, Schwimmen, in der Leichtathletik, Skilauf, ...

Allgemeine Spielfähigkeit gilt auch als Lernziel und Aufgabe des Sportunterrichts. Für ihre Verwirklichung eignet sich die methodische Spielreihe nicht, weil ihre methodischen Wege vom Lehrer geplant werden. „Hier ist ein Unterrichtsarrangement notwendig, das die Herstellung eines Spiels als Aufgabe stellt, und einen Prozess auslöst, in dem ein Spiel hervorgebracht, wenn nötig geändert und weiterentwickelt wird“ (DIETRICH nennt dies ein „genetisches Spielkonzept“)

### **Sporterziehung (Leistungserziehung)**

Im engeren Sinne bedeutet Sport:

Ein wettbewerbsorientiertes Handeln, bei dem objektiv messbare und subjektiv wertbare Leistungen verglichen und mit Normtabellen in Verbindung gesetzt werden. Der Weg zur sportlichen Leistung geht über das systematische Training aller leistungsbestimmender Faktoren.

Die Sporterziehung strebt die „Handlungsfähigkeit im Sport“ (KURZ) an und fasst in diese Zielvorstellung das sportliche Können mit dem Wissen über Sport zusammen.

Für die Schule ist die optimale und nicht die maximale Leistung der Maßstab des Lehrens und Lernens und der Leistungszuwachs ein ebenso wichtiger Tatbestand wie die Leistungshöhe. Schulsport relativiert in der Sporterziehung die sportliche Leistung, berücksichtigt die konstitutionellen Voraussetzungen des Schülers und bewertet die Leistungsfähigkeit nach anderen Gesichtspunkten als dies im Vereinssport geschieht. Leistungserziehung im Schulsport ist demnach pädagogisch und nicht sportlich orientiert, **weshalb die Schule auch keine geeignete Einrichtung der Talentförderung sein kann.** (GRÖßING 2007, S. 85).

### **Gesundheitserziehung**

Die gesundheitlichen Erwartungen in den Sportunterricht war zu allen Zeiten gleichlautend.

Gesundheitserziehung im Schulsport hat eine vierfache Zielrichtung:

Fitnessstraining, Konditionsschulung, Verbesserung der motorischen und organischen Leistungsfähigkeit.

**...unmittelbare gesundheitliche Wirkungen sind von den 3 bis 4 wöchentlichen Unterrichtseinheiten nicht zu erhoffen, ...** (GRÖßING 2007)

Bedeutung der Gesundheitserziehung in der Schule liegt weniger in der kurzfristigen Herstellung der Gesundheit als in der längerfristigen Gesundheitserziehung.

Ziele, Inhalte und methodische Grundsätze einer ganzheitlichen Gesundheitserziehung im Schulsport (GRÖßING 2007):

**Regelmäßige, anstrengende und vielseitige motorische Beanspruchung** im Schulsport zur Verbesserung der motorischen Fähigkeiten und der organischen Leistungen mit dem Ziel eines reichhaltigen und dauerhaften Fertigniveaus.

**Ausgleichende Übungen** zu Hauptbelastungen der heutigen Lebensweise

**Kenntnisse** über Hygiene, Ernährung, Nikotin, Alkohol und Unfallverhütung praxisnah und anschaulich vermittelt zu bekommen und mit sportlicher Aktivität in Verbindung bringen zu können.

**Einsichten** über soziale Bindungen der Gesundheit in Beziehung zu Konkurrenz- und Solidaritätsverhalten, Wettbewerb und Zusammenarbeit gewinnen.

**Körpererfahrungen** in den herkömmlichen Schulsportarten und in Übungen der neuen Bewegungskultur zu machen, die eine Körperbewusstheit als jene Fähigkeit bewirken, im Dialog mit dem eigenen Körper zu leben, Botschaften der Organe zu vernehmen und mit vernünftigen Handlungen zu beantworten.

**Ein Sicherheitsbewusstsein** für sich und andere beim Sporttreiben zu **entwickeln** und unfallvermindernde Strategien zu erwerben, die Wagnis und Risiko zwar nicht vollends ausschalten, aber auf das unumgängliche Maß zurückschrauben.

Die **Befähigung** zu erwerben, individuelles **Wohlbefinden und Gesundsein** in umweltliche und mitweltliche Bezüge **einzufügen**, Wechselwirkungen zu erkennen und handelnd eingreifen zu können.

**Gesundheitliche Gewohnheiten** auch im Schulsport zu entwickeln oder zu verfestigen (Duschen, Aufwärmen, usw.)

Vorbildwirkung (Lehrer, Spitzensportler?)

Der Lehrer hat eine Vorbildwirkung in der Gesundheitserziehung (z.B. Duschen) für die Kinder. Lehrer sind keine Spitzensportler. Während Spitzensportler oft in Bezug auf die Leistung keine Rücksicht auf ihre Gesundheit nehmen, sollen die Lehrer bei ihren Schülern schon machen. Ein Lehrer ist daher nicht mit einem Spitzensportler gleichzusetzen.

Zusammenarbeit mit Schularzt und Eltern

Die Eltern und der Schularzt sollen ebenso bei der Gesundheitserziehung mithelfen. (z.B.: Eltern sollen ihre Kinder zur Hygiene anhalten und der Schularzt sollte die Kinder vor dem Schikurs untersuchen.)

Lebensqualität:

- geistiges Wohlbefinden
- körperliches Wohlbefinden
- emotionales Wohlbefinden
- soziales Wohlbefinden

→ HS-Kind: Laufen, Werfen, Springen, Klettern, Schieben, Ziehen, Tragen, Balancieren etc. sind Grundlagen für das Wohlbefinden in der Gruppe und für positives Körperverständnis (Selbstbestätigung)

## 1.2 Lehr- und Lernziele

In direkter Verbindung mit der Sachanalyse und der didaktischen Analyse steht die **Formulierung von Lernzielen**. GONSCHOREK & SCHNEIDER (2002) vergleichen die Wichtigkeit der Lernzielangabe mit der einer Wanderkarte. Wer nicht genau weiß, wohin er will und wie der Weg verläuft, wird nirgendwo ankommen. Lehrende sollten stets im Auge behalten, was die Lernenden nach der Stunde wissen oder können sollten („roter Faden“). Daher hat die Lehrerin oder der Lehrer die Aufgabe, Ziele für ihren oder seinen täglichen Unterricht zu bestimmen, diese zu formulieren, um sie im Unterricht zu erreichen und sie am Ende zu kontrollieren.

Unterschied zwischen Lehr- und Lernzielen

Vom Lehrziel ist das Lernziel zu unterscheiden. Das vom Lehrenden ausgewählte Ziel ist ein Lehrziel. Dieses wird zum Lernziel, wenn der Lernende intrinsisch (von der

Sache) oder extrinsisch (vom Lehrenden) motiviert wird, sich selbst zum Ziel setzt, dieses oder jenes zu lernen.

### Funktion von Lernzielen

Für BÖHMANN & SCHÄFER-MUNRO (2005) haben Lernziele die Vorteile, dass sie den Blick auf das gewünschte Ergebnis lenken und Anforderungen an die Stufung und methodische Gestaltung des Unterrichts stellen. Darüber hinaus ist es mittels Lernzielen möglich, den Erfolg oder Misserfolg des Unterrichts zu überprüfen. Die Funktion der Lernziele im Einzelnen beschreiben GELEHRT & POHLMANN (2001) näher:

- Sie verdeutlichen die Unterrichtsabsichten,
- sie informieren über die zu erwerbenden Kenntnisse und Fertigkeiten,
- sie geben die Zielklasse und Anforderungsstufe an,
- sie enthalten Informationen zur Kontrolle des Lernerfolgs,
- sie geben Hilfestellungen für die Entscheidung über die Effizienz des Unterrichts.

### Handlungsergebnisse und Bezugsnorm:

Die Bewertung des Handlungsergebnisses ist nach drei Bezugsnormen möglich:

- individuelle Bezugsnorm-Orientierung
- soziale Bezugsnorm-Orientierung
- sachliche Bezugsnorm-Orientierung

### Aktive Erziehung (Piaget):

- Recht des Kindes auf Selbstbestimmung, Förderung seiner Selbstständigkeit. Erziehung hat von der Welt des Kindes auszugehen (zunächst: beobachten, zuhören, frei handeln lassen)
- Förderung der spontanen Aktivität und der Selbsttätigkeit des Kindes (Entdeckerdrang)

### Gliederung von Lehr- und Lernzielen

Man unterscheidet zwei Arten der Gliederung von Lehr- und Lernzielen:

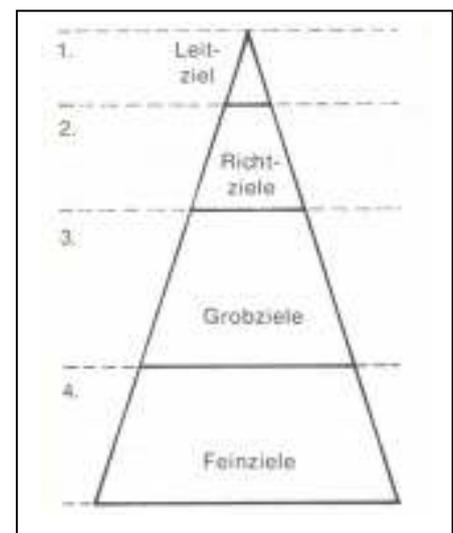
#### a) Hierarchische Gliederung:

**Leitziel:** Das Leitziel ist das oberste pädagogische Ziel einer Gesellschaft. Hier werden Ziele wie Kompetenz, Mündigkeit, Selbstbestimmung, Autonomie und Solidarität genannt.

**Richtziel:** Richtziele sind die für einen Lernbereich angestrebten Fähigkeiten, z.B.: in der politischen Bildung Kritikfähigkeit.

**Grobziel:** Es wird das übergeordnete Richtziel näher erläutert und konkretisiert. Man erfährt jedoch keine Detaillierung. Beispiel: Mathematik (logisches Denken)

**Feinziel:** das Endverhalten wird in eindeutiger Form beschrieben. Es ist der höchste Grad an Eindeutigkeit und Präzision.



## b) Horizontale Gliederung

**Kognitive Ziele** beschreiben Verhaltensweisen auf dem Gebiet des Wissens, Verstehens, Problemlösens, Vergleichens, Beurteilens, etc. (z.B.: nennen können, identifizieren, unterscheiden, aufzählen können, vergleichen, gegenüberstellen, etc.)

**Affektive (emotionale) Ziele** beschreiben Verhaltensweisen im Bereich von Haltungen, Wertungen, Einstellungen, Interessen, etc. Meist lassen sich Verhalten, Werteinstellungen nicht direkt im Unterricht beobachten, da sie längerfristig zu realisieren sind.

**Psychomotorische Ziele** beschreiben manuelle und sensomotorische Fertigkeiten.

### Lehr- und Lernziele im Sportunterricht

Die allgemeine Aufgabe des Faches Bewegung und Sport ist die allgemeine Entwicklung von Fähigkeiten, Fertigkeiten und Kenntnissen im Sport. Zielperspektive soll, ein die Schulzeit überdauerndes **Interesse am Sport** bei den Schülerinnen und Schüler zu entwickeln.

Bei der Planung des Bewegungs- und Sportunterrichts ist darauf zu achten, dass nicht nur motorische Ziele ausgewählt werden, sondern es muss auch das soziale, kognitive und affektive Verhalten der Schülerinnen und Schüler berücksichtigt werden muss.

Bei der Lernzielauswahl für einzelne Stunden ist es wichtig, das gesamte Spektrum der Lernziele für den Sportunterricht zu berücksichtigen. In der Unterrichtswissenschaft hat es sich bewährt, drei Klassen von Lernzielbereichen zu unterscheiden (psychomotorische Lernziele, kognitive Lernziele, affektive Lernziele). Im Unterschied zu den meisten anderen Unterrichtsfächern nehmen die psychomotorischen Lernziele im Sportunterricht eine herausragende Stellung ein. Als oberste Zielsetzung des Sportunterrichts wird in der Sportdidaktik weitgehend „Handlungsfähigkeit im Sportunterricht“ bezeichnet. Es ist damit das einsichtige und selbstbestimmte Bewegungshandeln gemeint.

Allgemeine Lernziele der Schule werden von der Gesellschaft festgesetzt.  
 Fachspezifische Lernziele des Sportunterrichtes stehen in Beziehung zu den  
 Erziehungsaufgaben der Schule.



Bezogen auf den Sportunterricht stellen HEYMEN & LEUE (2003) die oben angegebenen Lernzielbereiche wie folgt dar:

Abbildung: Handlungsfähigkeit im Sportunterricht(= Erziehung zum Sport) nach HEYMEN&LEUE

Aufgabe des Bewegungs- und Sportunterrichts:

## Erziehung durch Sport und Erziehung zum Sport

Erziehung durch Sport= weiterer Begriff

Erziehung zum Sport= engerer Begriff

Erziehung zum Sport:

- Motorische Kompetenz
- Körperliche Kompetenz
- Sachkompetenz
- Soziale Kompetenz
- Selbstkompetenz

Nach der Vortragenden an der Deutschen Sporthochschule Köln, Karin MARTIN (2000), sollen die Schülerinnen und Schüler im Sportunterricht Fähigkeiten, Fertigkeiten, Kenntnisse und Einstellungen erwerben, die sich zu folgenden allgemeinen Lernzielen zusammenfassen lassen:

Erhaltung der Gesundheit

Anleitung zu sinnvoller Gestaltung der Freizeit, Verbesserung der Lebensqualität

Entwicklung sportspezifischer Handlungsformen: Üben, Spielen, Wettfeiern, Gestalten

Entwicklung der Wahrnehmungsfähigkeit und des Reaktionsvermögens

Entwicklung eines positiven Selbstbildes

Entwicklung von Verantwortungsbewusstsein für die Umwelt

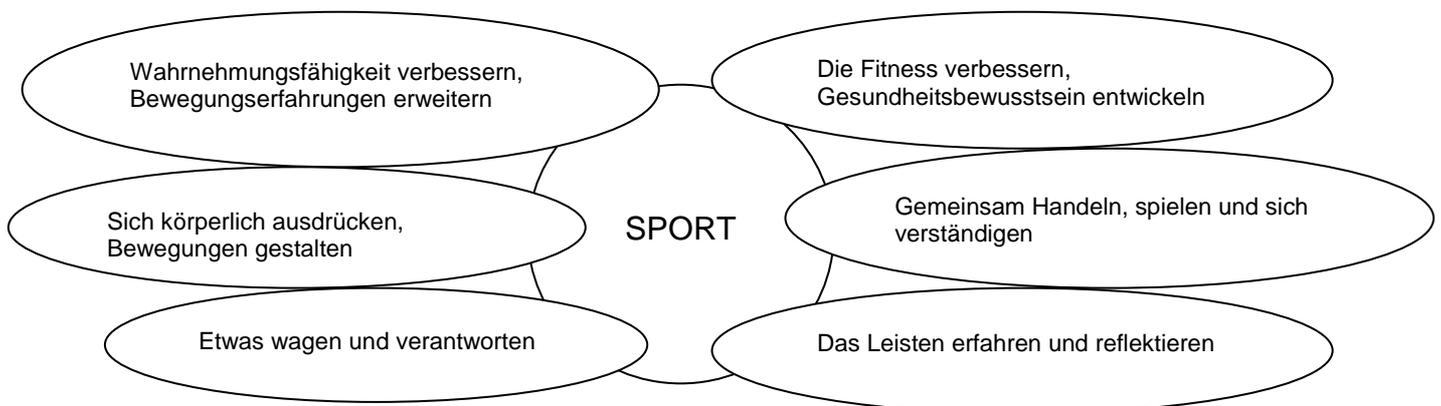
Befähigung zu aktiver Gestaltung des Schullebens

### 1.3 Lerninhalte

Die Lerninhalte des Sportunterrichts sind Bewegungstätigkeiten, motorische und organische Eigenschaften und sporttheoretische Kenntnisse, die nach pädagogischen, nach schulorganisatorischen Gesichtspunkten und nach Gegebenheiten (traditionell, geographisch, räumlich) ausgewählt und im Unterricht erworben werden.

Auswahlkriterien für die Übernahme einzelner Sportarten in den Kanon der Schulsportarten sind Lernziele, pädagogische Leitideen und didaktische Grundsätze, traditionelle Gepflogenheiten, die geographische Umgebung, räumliche Gegebenheiten, Sportstätten und Geräteausstattung, der Ausbildungsstand der Sportlehrer, sportliche Interessen der Schüler.

### 1.4 Welche Ziele sollen mit den Inhalten verfolgt werden



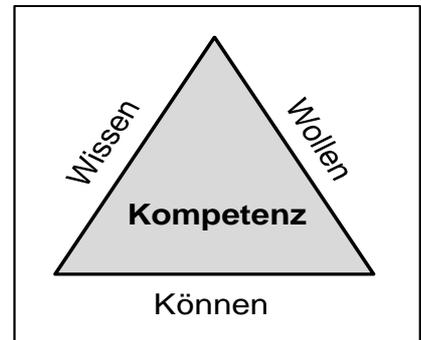
## 1.5 Kompetenzen

Kompetenzmodell (BSp-Tagung-Salzburg-2013)

Paradigmenwechsel:

Input-Steuerung → Outcome-Orientierung

- Outcome = umfassende Handlungsfähigkeit
  - Fähigkeiten
  - Fertigkeiten
  - (verfügbares) Wissen
  - bewegungs-/sportbezogene Einstellungen
- KOMPETENZEN / TEILKOMPETENZEN
  - Selbstkompetenz
  - Sozialkompetenz
  - Methodenkompetenz
  - Fachkompetenz
- DESKRIPTOREN / OPERATOREN
- HANDLUNGS- und INHALTSDIMENSION



### SOZIALKOMPETENZ

Für soziale Interaktionen notwendige Fähigkeiten und Einstellungen.

- Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit
- Konfliktfähigkeit
- Teamfähigkeit
- Rollen- und Funktionsverständnis, Führungskompetenz
- Integrationsfähigkeit
- Empathie
- Fähigkeit zu fairem Handeln usw.

### SELBSTKOMPETENZ

Als Befähigung zur adäquaten Einordnung des eigenen Erfahrungswissens sowie die Entwicklung von Selbstbewusstsein und Identität.

- Selbstwahrnehmung
- Selbstkenntnis und Selbsteinschätzung
- Aufmerksamkeits-, Motivations- und Emotionsregulation
- Auftreten, Ausdrucksvermögen
- Initiative und Kreativität usw.

### **METHODENKOMPETENZ**

Als Fähigkeit zur Planung, Gestaltung, Organisation, Anwendung und Durchführung des Lernens und von Lernarrangements.

- Systematische und kreative Problemlösung
- Anwendung von Lernhilfen
- Lernmethoden und Arbeitstechniken usw.

### **FACHKOMPETENZ**

Bedeutet fachbezogenes Wissen, Fertigkeiten und Fähigkeiten.

- Spezifisches Wissen
- Urteilsfähigkeit
- Fertigkeiten in bewegungsbezogenen Bereichen (Techniken)
- Grundlegende motorische Fähigkeiten usw.

<b>KOMPETENZMODELL</b> Sekundarstufe I und II				SELBST-KOMPETENZ																			
				KÖRPERBEZOGEN Wahrnehmen – Einschätzen – Nutzen KOGNITIONS- und SOZIALBEZOGEN Bewegen – Reflektieren – Sinn herstellen EMOTIONSBEZOGEN Erleben – Wahrnehmen – Regulieren REGELN und FAIRNESS Kennen – Einhalten – Verändern KOMMUNIKATION und KOOPERATION Denken – Sprechen – Handeln AUFGABEN, ROLLEN und LEITEN Verstehen – Übernehmen – Reflektieren																			
FACH-KOMPETENZ				SOZIAL-KOMPETENZ																			
KÖNNEN + WISSEN + WOLLEN																							
FACH-KOMPETENZ SPORTARTSPEZIFISCHES KÖNNEN und WISSEN SPORTARTÜBERGREIFENDES KÖNNEN und WISSEN				METHODEN-KOMPETENZ PLANUNG und ORGANISATION Vereinbaren – Umsetzen - Kontrollieren SICHERHEIT und GESUNDHEIT Wahrnehmen – Einschätzen - Handeln KONDITIONELLE und KOORDINATIVE FÄHIGKEITEN				LERNEN LERNEN Interesse wecken – Lernkompetenz entwickeln				SOZIAL-KOMPETENZ VERSTEHEN VERSTEHEN – ÜBERNEHMEN – REFLEKTIEREN				SELBST-KOMPETENZ KÖRPERBEZOGEN Wahrnehmen – Einschätzen – Nutzen KOGNITIONS- und SOZIALBEZOGEN Bewegen – Reflektieren – Sinn herstellen EMOTIONSBEZOGEN Erleben – Wahrnehmen – Regulieren REGELN und FAIRNESS Kennen – Einhalten – Verändern KOMMUNIKATION und KOOPERATION Denken – Sprechen – Handeln AUFGABEN, ROLLEN und LEITEN Verstehen – Übernehmen – Reflektieren				Allg. sportmot. Fähigkeiten			
																				Turnen			
																				Leichtathletik			
																				Schwimmen			
																				Sportspiele			
																				Gymnastik, Akrobatik, Tanz			
																				Roll- u. Gleit-sportarten			
																				Zweikämpfe			
																				Weitere Sportarten			

## 2 Motivation zum Sport

### Begriffsklärung

#### Didaktik im weiteren Sinn:

Lehre vom Gesamtbereich des Lehrens und Lernens (Einschluss der Methodik)

#### Didaktik im engeren Sinn:

bestehend aus Planen, Vorbereiten, Durchführen und Evaluieren (Überdenken und Bewerten praktizierten Unterrichts inkl. Konsequenzziehung) von Lehr-Lernprozessen, für Vermittlung unterschiedlicher Kenntnisse, Fertigkeiten, Fähigkeiten von Bedeutung

### Bereichsgliederung nach Klafki 1964

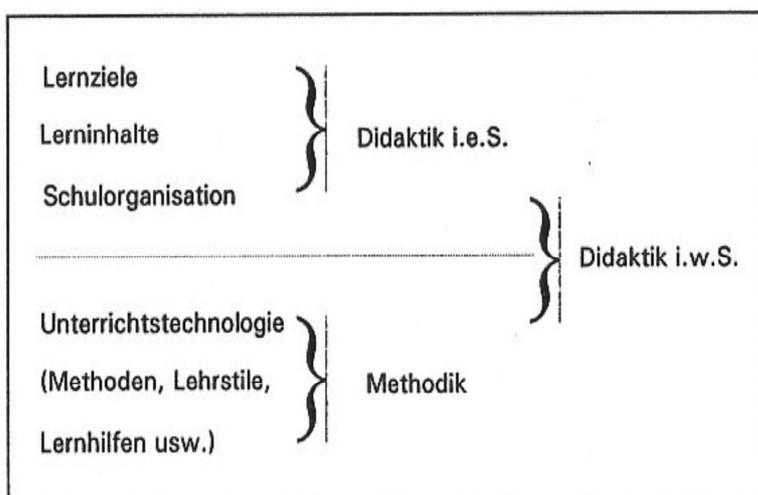
#### Fachdidaktik

ist ein Teilbereich der Didaktik.

#### Methode („Schule“, „Technik“)

ist ein hinreichend elaborierter, lehr- und praktizierbarer sowie in der Regel zieleinlösender Weg (zielführender Plan) zur Erreichung eines definierten Ziels.

Didaktik = Was Methode = Wie
---------------------------------



Zusammenhang zwischen Methode und Inhalt:

#### **„Die Methode konstituiert den Inhalt“ (KURZ)**

- Mit der Wahl der Methode wird klar, als was der Inhalt den SchülerInnen in Erscheinung tritt.
- Die Methode schafft Bedingungen, wie der Inhalt in den Blick kommt.
- Weg zum Ziel (Citroen: Der Weg ist das Ziel)
- Art und Weise, Vermittlung des Inhalts
- Methode: Jener Ausschnitt des Handelns, der das WIE (Darbietung von Inhalten) betrifft
- In der Methode verwirklicht die Lehrperson seine pädagogische Verantwortung für das Gelingen oder das Scheitern des Unterrichts.
- Methodenentscheidungen sind komplex

#### **„Primat der Didaktik gegenüber der Methodik“**

- Primär geht man vom Inhalt (Lehrplan) aus. Nur wer weiß, wohin er will, kann überlegen, WIE er das Ziel erreichen will.
- Das Lehrziel ist entscheidend (Zielauswahl)

Implikationszusammenhang (Interdependenz)



Diese drei Dimensionen sind eng miteinander verbunden und beeinflussen sich gegenseitig.

**Erfolg – Misserfolg**

Erfolgsmotivierte:

offensive Zielsetzungsstrategien

Anspruchsniveau wird bei Erfolg erhöht, bei Misserfolg nicht gesenkt

Misserfolgsmotivierte:

defensive Zielsetzungsstrategien

Anspruchsniveau wird bei Erfolg nur zögernd erhöht, bei Misserfolg gesenkt

Kausalattribution:

Ursachen	Stabil	Instabil
Extern	Aufgabenschwierigkeit	Glück, Pech, Zufall
Intern	Begabung, Fähigkeit	Anstrengung, Fleiß

**Negativer Gedanke Positiver Gedanke**

Diese Aufgabe ist mir zu schwer, das schaff ich nie“	„Diese Aufgabe ist eine große Herausforderung für mich. Ich werde zeigen was ich kann“
„Hoffentlich muss ich nicht gegen <i>den</i> kämpfen“	„Komme wer will, heute werde ich kämpfen bis zum Umfallen“
„Wenn ich jetzt versage, ist alles aus“	„Auf diese Chance habe ich gewartet“

## Leistung im Schulalter

Leistung ist eine zentrale Aufgabe des Kindes. Die Art der Bewältigung ist ein wesentlicher Faktor für die Entwicklung des Selbstwertgefühls. Kinder leisten (lernen) oft für ihre Lehrer bzw. Eltern.

**extrinsische Leistungsmotivation** Vorbildwirkung (Identifikation mit Vorbild)  
Für erfolgreiche Bewältigung einer Leistung sind positive emotionale Bindungen notwendig.

### bedrohliche Situationen

- Sportspiele: Versagensangst im sozialen Bezug durch mangelndes technisches oder taktisches Können
- Gerätturnen: Angst vor dem Unbekannten (auch Verletzungen) Angst vor Blamage Angst durch Überforderung in Lernsituationen Angst vor Verlust der Achtung durch andere bzw. der Selbstachtung

### Angstbewältigung

- erhöhte Anstrengung
- Aggressionen (Kampf)
- Ausweichen (Flucht)

## Angst beeinflusst Lernprozesse und Leistungen meist negativ!

### Ausweichreaktionen bei Frustrationen

- Rationalisierung (Gründe für das Nichterreichen des Ziels)
- Fixierung (starr und zwanghaft, hastige Entscheidungen)
- ursprüngliche Verhaltensformen anwenden („habe alles verlernt“)
- Projektion (eigene Fehler anderen zuschreiben)
- Kompensation (Ausgleich durch besondere Anstrengung in anderen Bereichen)
- Aggressives Verhalten (auch Autoaggressionen)

## Motiv und Motivation im Sport

### I. Motivation

Die persönliche Energiequelle

Die Motivationslehre ist ein Versuch zu erklären, wie Verhalten zustande kommt und mit Energie versorgt wird. Motivation beinhaltet immer ein Bündel von Motiven. Motivation bedeutet auch Energiebereitstellung; dabei spielt der Körper eine sehr wesentliche Rolle.

### II. Motive – Beweggründe

Jedes menschliche Verhalten von einem Motiv geleitet, ist also zielgerichtet. Ziel ist jeweils die Befriedigung eines Bedürfnisses. Viele unserer Motive / Ziele sind unbewusst.

### III. Motivationsanalyse

In der biologischen Verhaltensforschung wird vom großen „Parlament der Instinkte“ gesprochen: Ein Bündel von Beweggründen leitet das Verhalten. So können z.B.: Angst und Hunger einander gegenüberstehen und eine Zeit lang „verhandeln“, bis sich ein Motiv durchsetzt und eine Handlung bewirkt. Oft ist dieser Vorgang wesentlich differenzierter. Beweggründe und deren Zusammen- bzw. Gegenspiel, ist Motivationsanalyse.

**IV. Innere und äußere Motivation**

Nachhaltig wirksam sind vor allem „innere“ Motive, die in der Person selbst wirken, gleichsam autonom. Motivieren „von außen“ ist nur beschränkt möglich. Es wird auch von Eigen- bzw. Fremdmotivation gesprochen (innere, „intrinsische“ oder „extrinsische“ oder Fremd – Motivation: Lob von außen).

**V. Primäre und sekundäre Motivation**

Je mehr Lust und Befriedigung eine Tätigkeit selbst ermöglicht, umso dauerhafter ist die Motivation, d.h. die Identifikation mit dem Ziel selbst (primär Motivation). Je mehr eine Tätigkeit nur Mittel zum Zweck ist, umso wechselhafter ist die Motivation (sekundäre Motivation).

**VI. Grundbereitschaft und aktuelle Motivation**

Unsere Motivation einem bestimmten Augenblick basiert auf der Grundlage von Haltungen in unserer Psyche („habituelle Motivation“). Die Grundbereitschaft, die gerade jetzt im Organismus wirksam wird, je nachdem, wie hoch unser augenblickliches Energieniveau ist und wie stark andere Motive gerade wirken, ist die „aktuelle Motivation“.

Energiequellen/ Motive	motiviert	
	durch die Sache selbst: <b>primär</b>	als „Mittel zum Zweck“: <b>sekundär</b>
innerlich motiviert: <b>intrinsisch</b>	Spaß am konkreten Lerninhalt, Freude am Tun, Funktionsfreude, <b>dauerhafte, direkte Motive.</b>	Erfolgsorientierung, Ehrgeiz, Lernen für Noten und Zertifikate, „Streber“-Motive, Aufstieg durch Weiterbildung.
äußerlich motiviert: <b>extrinsisch</b>	Freude an kreativer, angenehmer Lernatmosphäre in der konkreten Gruppe, Spaß durch spielerische Methoden.	Orientierung an der Anerkennung durch Dritte, z. B. Lernen, weil die Organisation ein Fortbildungszertifikat verlangt, die Eltern gute Noten sehen wollen, <b>kurzlebige, indirekte Motive.</b>

**Definition:**

Motivation (vom lateinischen *motus*, „Bewegung“) bezeichnet in den Humanwissenschaften einen Zustand des Organismus, der die *Richtung* und die *Energetisierung* des aktuellen Verhaltens beeinflusst. Mit der *Richtung* des Verhaltens ist insbesondere die Ausrichtung auf Ziele gemeint. *Energetisierung* bezeichnet *psychische* Kräfte, die das Verhalten antreiben. Ein Synonym von

Motivation ist „Verhaltensbereitschaft“.

### **Intrinsische versus extrinsische Motivation**

IM = die Aktivität als solche ist die Belohnung

Untersuchung: Vergleich von vier Kindergruppen (Balanceübungen):

- a) keine Belohnung 4 Min.
- b) soziale Verstärkung 3 Min.
- c) erwarteter Preis 2 Min.
- d) unerwarteter Preis 1 Min.

Kinder, die nicht belohnt wurden, beschäftigten sich von sich aus am längsten mit dem Gerät.

Ergo: *Externe Belohnung kann intrinsische Motivation unterdrücken*

### **Motivation von außen:**

Kinder in der Grundschule lernen selten für sich selbst, meistens für ihre Lehrer, Sportlehrer oder Eltern, die Leistungsmotivation ist stark von außen gesteuert, vor allem in den beiden ersten Schuljahren.

Eine entscheidende Rolle spielt daher die Identifikation mit dem Vorbild der Eltern oder des Trainers: Die positiven emotionalen Bindungen sind daher der Schlüssel für die erfolgreiche Bewältigung einer Leistung.

Hoffnung auf Belohnung oder Liebesgewinn können dabei als Verstärker dienen; sie wird allerdings bei zunehmender Reife problematisch, wenn es zu einer gewissen Unabhängigkeit der Leistungsmotivation von emotionalen Bindungen kommt: Das Kind wird immer mehr von der Sache selbst angesprochen. Neugiergehalte fördern die Motivation, erhalten das Interesse oder die Neugierde.

Trotzdem kann das Kind oder der Jugendliche nie auf Lob oder Anerkennung verzichten, wie ja schließlich der Erwachsene auch nicht. Es kann aber am eigenen Leistungsbewusstsein aus sich selbst in zunehmendem Maß die Verstärkung gewinnen und wird daher von den Erwachsenen (Eltern und Lehrer bzw Trainer) in zunehmendem Maße umso unabhängiger, je besser es ihm gelingt, die äußere Kontrolle durch die eigene (innere) Kontrolle und Selbstkritik zu ersetzen.

Motive (Bedürfnisse) für die Teilnahme an Sport:

intrinsisches Vergnügen, Aufregung, Ausgleich, Katharsis, Autonomie und Selbstbestimmung, Leistungsmotivation, Erfolg, sich darzustellen, nachfolgende Entspannung, körperliche Fitness, Gesundheit, Freundschaft, Unterhaltung

### **Motivationsfördernde Lehrerverhaltensweisen in verschiedenen Bereichen**

#### **I. Bereich: LERNKLIMA**

- •Verständnis zeigen
- •Persönliches Gespräch

## II. Bereich: AUFGABENSTELLUNG

- •Schülervorschläge
- •Differenzierende Aufgabenstellungen
- •Korrektur des Anspruchsniveaus
- •Neue Teilaufgabe
- •Positive Erwartung

## III. Bereich: LEISTUNGSBEWERTUNG

- •Individuelle Vergleichsmaßstäbe
- •Leistungsgespräche
- •Ursachengespräche
- •Bekräftigung

### Entwicklungsorientierung

Zu einem fördernden Führungsverhalten gehört wesentlich eine Orientierung an Wachstum und Entwicklung. Die Einstellung des Lehrers zum Lern- und Leistungszuwachs wirkt auf die Gruppe: Als entwicklungsorientierter Lehrer „kann“ man mit jeder Klasse. Man nimmt die jeweils konkreten Gegebenheiten an, fördere und fordere realitätsbezogen.

### Entmutigende Defizitorientierung:

Oft haben wir eine bestimmte Erwartung an die Gruppe. Gerne gehen wir von unseren Idealvorstellungen aus, was in der Arbeit alles möglich sein sollte: Kreativität, Engagement, rege Kommunikation,...

Tritt dies nicht ein, sprechen wir möglicherweise von „Widerstand“ oder werten die Gruppe innerlich ab. Wir legen die Latte hoch und messen das Defizit bis zu diesem Ideal.

### Bestärkende „Entwicklungsorientierung“:

Genauso gut kann man aber den Ist-Zustand einer Gruppe – so wie er ist – als gegebenen Ausgangspunkt, als Grundlage und Herausforderung annehmen. Ausgehend von diesem Kompetenz- und Leistungsstandard nehme ich auch kleinste Veränderungsschritte als willkommener Zuwachs wahr.

Bei der schulischen Leistungsbeurteilung wird die Note häufig durch Zählen der Fehler ermittelt. Dabei wird das unerwünschte Verhalten festgeschrieben und verstärkt.

Demgegenüber geht der entwicklungsorientierte Blick in die Zukunft, hin zum erwünschten Verhalten, hin zur Weiterentwicklung. Ein weiteres Element von Entwicklungsorientierung ist der persönliche Maßstab. Auch in förderndem Umgang mit mir selbst orientiere ich mich – anstatt an meiner Leistung im Vergleich zu anderen – am besten, das ich selbst konkret und situativ geben kann.

## Zielqualitäten

Mit der Qualität der Zielsetzung steigt die Wahrscheinlichkeit der Zielerreichung.

### Eindeutig und transparent:

Klar definierte, realistische Ziele weisen in eine klare Richtung. Sie für alle sichtbar festzuhalten fördert die Motivation und verhilft Umwege zu vermeiden.

### Konkret (überprüfbar)

Das Ziel beschreibt eine konkrete beobachtbare Handlung und ist dadurch eindeutig überprüfbar. Das Ziel ist Maßstab für Kontrolle und Rückmeldung.

### Eigenverantwortlich:

Ziele beziehen sich auf die eigenen Handlungsmöglichkeiten und den eigenen Einfluss- und Verantwortungsbereich.

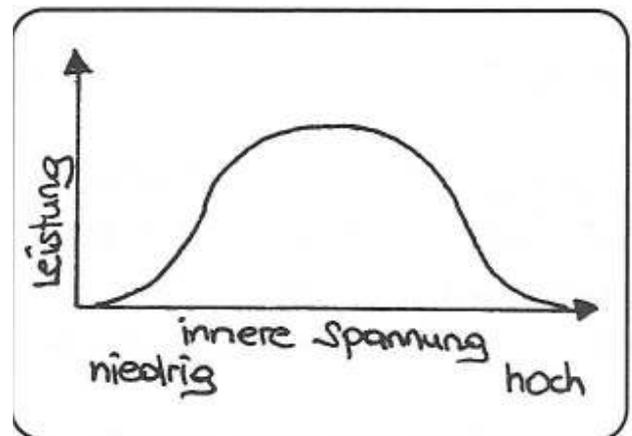
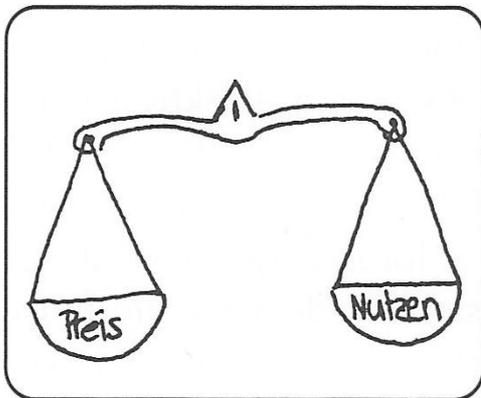
### Anregend:

Je mehr Kraft das Zielbild gibt, desto mehr ist die Zielsetzung „im Bauch gut spürbar“. Die Ausstrahlungskraft von Zielen kann sich positive Formulierungen verstärken.

### Realistisch:

Der Vorteil, den das Ziel bringt; der Gewinn ist eindeutig größer als der Preis; der Einsatz, die Mühe, die es kostet.

Ein Ziel, bei dem der Gewinn nicht eindeutig größer ist als der Preis, ist unrealistisch. Realistische Ziele verstärken die Kraft der Zielsetzung.



## Überforderung – Unterforderung

Herausforderung zwischen Anregung und Widerstand

Herausforderungen werden individuell sehr unterschiedlich erlebt: Entscheidend für Qualität meiner Forderungen ist insbesondere das Anforderungsniveau. Die Motivation hängt zusammen mit dem Ausmaß an innerer Spannung, die subjektiv erlebt wird: Was dem einen gleichgültig ist, fordert einen anderen heraus und überfordert einen dritten.

Bei geringer innerer Spannung ist auch die Motivation gering. Mit der Spannung steigt die Motivation bis zu einem Punkt, an dem die Situation individuell als optimale Herausforderung erlebt wird. Steigt die Spannung weiter an, kommt es wieder zu einem Abfall der Motivation bis hin zu Widerstand.

### **Unterforderung**

- Die Situation wird (subjektiv) nicht als veränderungswürdig angesehen.
- Die emotionale Herausforderung (Spannung) ist zu gering: entweder die Situation hat (subjektiv) keine Bedeutung oder der Schwierigkeitsgrad der Aufgabe ist zu gering.

Auswirkungen: Desinteresse, Unaufmerksamkeit, Nachlässigkeit, Verantwortungslosigkeit

### **Überforderung**

- Das Problem wird (subjektiv) als unlösbar, die Situation als unabänderlich angesehen.
- Das eigene Handlungsvermögen, die eigene Lösungskompetenz werden als zu gering erachtet.
- Die Situation, die Aufgabe, werden als drückend bedeutsam erlebt.

Auswirkungen: Widerstand, Angst, Hilflosigkeit, Resignation, Depression

### **Herausforderung**

Wenn wir eine Situation als Herausforderung erleben, die wir bewältigen können, stimmt der Schwierigkeitsgrad der Aufgabe mit unserer Lösungskompetenz überein.

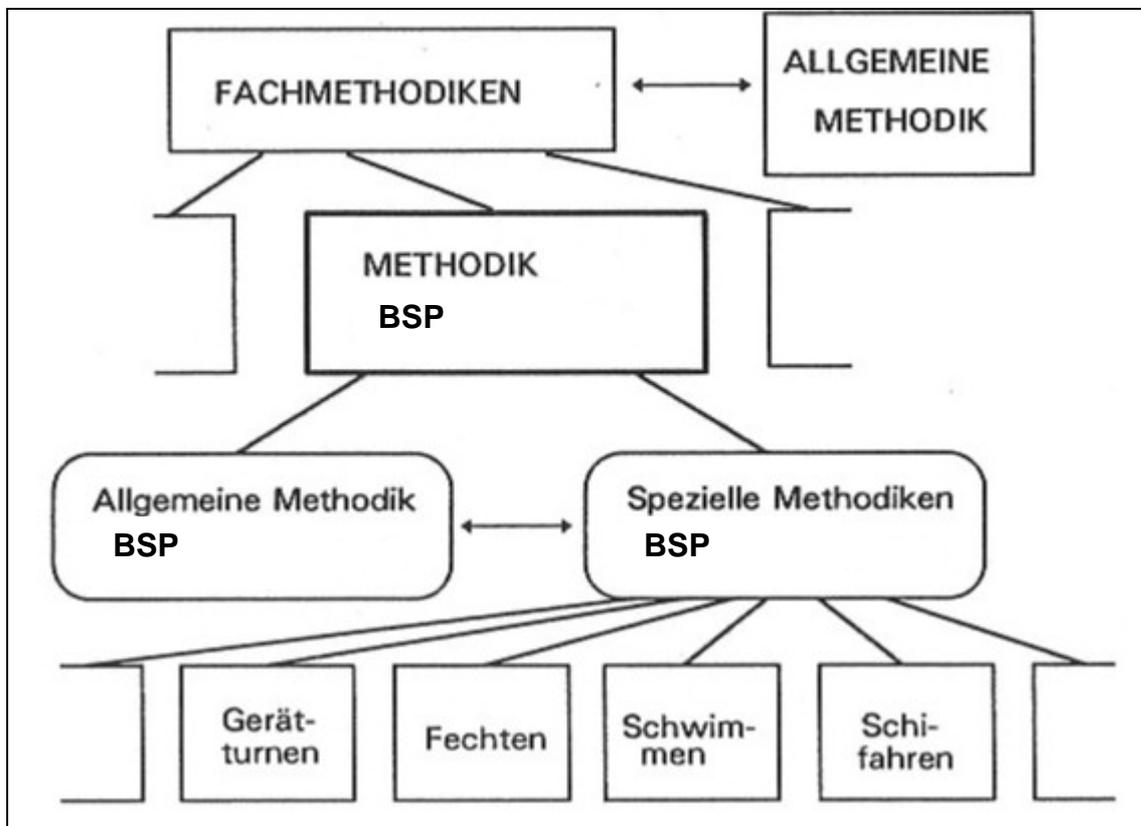
### 3 Allgemeine Methodik des Bewegungs- und Sportunterrichts

#### Einführung

Die Sportmethodik wird generell als **die Lehre von den Vermittlungs- und Aneignungsverfahren im BSp-Unterricht** bezeichnet (Rieder/Schmidt).

Ihr werden Planungsfragen zugeordnet, Lehrverfahren, Organisationsfragen und Durchführungsprinzipien sowie Auswahl und Anwendung von Medien.

Eine engere Definition versuchte Rieder/Schmitz: „Methodik ist das **Abschätzen der Möglichkeiten, im geplanten Lernen von sportlichen Fertigkeiten, Fähigkeiten und Handlungen den nächstmöglichen Lernschritt richtig, schnell und sicher zu vollziehen.**“

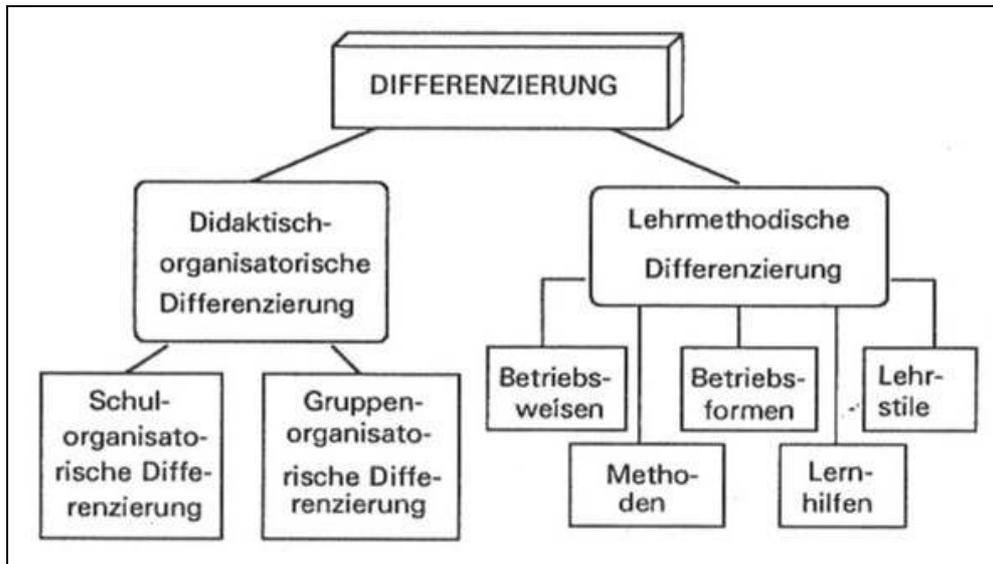


#### Optimale Aufgabenerfüllung der Methodik

Sie liegt vor, wenn mit den zur Verfügung stehenden Mitteln

- schnelles und leichtes Aneignen
- langes Behalten
- hohe Übertragungsrate (Transfer)
- Aufgabenstellung, Übungssituation und Motivation immer wieder wechseln

die Lernziele gesichert werden können.

UNTERRICHTSDIFFERENZIERUNG nach MorawietzGrundsätze der Methodik

Differenzierung & Individualisierung durch:

- schulorganisatorische Differenzierung (HS-SHS,...)
- gruppenorganisatorische Differenzierung (Freifach, NG,...)
- Lehrmethode (z.B. ganzheitlich vs. analytisch)
- Betriebsweise (z.B. Stations-, Kreis-, Intervallbetrieb)
- Betriebsform  
(Sozialstruktur: z.B. Einzel-, Gruppen-, Frontalbetrieb)
- Lernhilfen (optisch, verbal, motorisch,...), Lernschrittgröße
- Lehrstil

Methodische Forderungen

- Eigentätigkeit (Mitbestimmung der Inhalte, der Wege, der Zeiteinteilung, Partnerwahl...)
- Lebensnähe (Ausdrucksweise, Lehrton, Übungsgut)
- Entwicklungsgemäßheit (physiologischer Entwicklungszustand, motorische Lernfähigkeit und Lernbereitschaft, Geschlechtsgemäßheit)
- Anschaulichkeit (Wirklichkeit, Nachbildung, Symbole)
- Sachgemäßheit (Kenntnis des Lernziels und der Lehrwege)

Aufgaben der Methodik (Fetz)

Der Methodik obliegt in erster Linie die Aufgabe, **zu jedem vorgegebenen Ziel eine in Bezug auf das Ziel adäquaten und optimalen Weg anzubieten**. Optimal ist der methodische Weg dann, wenn die Bedingungen des lernenden Menschen in bestmögliche Weise berücksichtigt werden. Das bedeutet aber letztlich, dass Methodik nicht nur sachgemäß, sondern auch anthropologisch ausgerichtet sein muss. Die Methodik selbst schafft keine Sachziele, sie erarbeitet nur Wege zu ihnen.

Gliederung der Methodik (Fetz)

In Anpassung an die gestellten Aufgaben lässt sich die Methodik BSp gliedern in eine

**allgemeine Methodik BSp:**

- Allgemeine Grundsätze
- Lehrweisen
- Methodische Hilfsmittel
- Ordnungsformen, Betriebsformen u. dgl. mehr

**spezielle Methodik BSp:**

- Die spezielle Methodik untersucht Bedingungen und Verhältnisse in den einzelnen Übungsweisen und stellt Lehrwege und Forderungen auf.
- Gliederung in Methodik des Skilaufes, des Schwimmens, der Leichtathletik,.....

Die Vielzahl methodischer Maßnahmen im BSp-unterricht verführt zur Systematisierung und Ordnung nach übergreifenden Gesichtspunkten.

Fetz unterscheidet:

**Methodische Grundformen**

<b>Grundformen des Lehrens</b>	<b>Grundformen des Lernens</b>
<p><b>Darbieten</b></p> <p>Vorzeigen, Vormachen, Vorführen (mit Hilfe technischer Hilfsmittel)</p> <p>Beschreiben (mündlich, schriftlich, mit Symbolen)</p>	<p><b>Nachvollziehen</b></p> <p>Beobachten, Aufnehmen des Vorgezeigten und/oder Beschriebenen und Nachmachen bzw. Ausführen</p>
<p><b>Anleiten - Anregen</b></p> <p>Anleiten (Hinweis, Vergleich, Diskussion usw.) Anleiten – Anregen (Hinweis, Vergleich, Diskussion, Hinführen, Erklären, Aufgeben)</p>	<p><b>Erproben</b></p> <p>Versuchen, Üben, Probieren, Experimentieren, Verbessern, Vergleichen, Festigen</p>
<p><b>Erheben</b></p> <p>Lern- und Erfolgskontrollen</p> <p>Messen</p> <p>Testen</p> <p>Bewerten</p>	<p><b>Leisten</b></p> <p>Wettkämpfen</p> <p>Bewähren</p> <p>Vergleichen</p>

Jede einzelne Maßnahme hat ihren Bezug zu Lernzielen, Inhalten, Organisationsformen, zu Phasen des Lernprozesses, zu Handlungs- und

Interaktionsformen des Schulsports, zu Altersstufen, Geschlecht, Leistungsniveau und Entwicklungsphasen der Lernenden.

## Methodische Maßnahmen

### Verbale Maßnahmen (Hilfsmittel)

- Bewegungsbeschreibung, Bewegungserklärung
- Bewegungsvorschrift (keine Wahl des Weges)
- Bewegungskorrektur (positiv – konstruktiv - Soll, negativ – destruktiv - Ist)
- Bewegungsanweisung (Modifikation d. Bewegungsaufgabe)
- Bewegungsaufgabe, Bewegungsgeschichte

Die Bewegungsbeschreibung liefert eine geschriebene oder gesprochene Darstellung der Bewegungsfertigkeit, die Benennung der einzelnen Teile (Schlüsselsequenzen oder Funktionsphasen) und die sprachliche Verdeutlichung des räumlichen Ablaufs und der zeitlichen Dynamik.

Beschrieben werden im Sportunterricht neben Bewegungsabläufen auch Spielzüge und Interaktionsverläufe im sportlichen Handeln.

Die Bewegungserklärung macht Aussagen über psychologische und physikalische Zusammenhänge und Ursächlichkeiten. Es ist, etwas vereinfacht ausgedrückt, keine phänomenologische Beschreibung, sondern mehr eine kausale. Die Bewegungserklärung setzt ein beachtliches Maß fachlichen Wissens voraus.

Die direktive und gebundene Bewegungsansage (Bewegungsanweisung):

Z.B.: Bei der Schiabfahrt: Auf einem Bein fahren!

Beim Hochsprung: Auf allen vieren landen!

Beim Basketball: Mit einhändigen Wurf den Korb treffen!

Die offene, auf selbständige Lösungen zielende, Bewegungsaufgabe:

Z.B.: Bei der Schiabfahrt: Durch das Zieltor fahren!

Beim Hochsprung: Über die Latte springen!

Beim Basketball: Den Korb treffen!

Unterrichtsgespräch: Ein Gespräch zwischen Lehrer und Schüler kann ein günstiges Lernklima erzeugen, die Lernmotivation beeinflussen, gesundheitliche und freizeitorientierte Einstellungen entwickeln.

Bewegungsvorschrift und Bewegungskorrektur (Fetz) und akustische Mittel (Größling)

### Visuelle Maßnahmen (Optische Hilfsmittel, Rhythmisch-akustische Hilfsmittel)

- Vormachen
  - LehrerIn
  - SchülerIn
- Vorzeigen
  - Film, Video
  - Foto
  - Zeichnung
- Zählen
- Trommeln, Klatschen
- Musikbegleitung
- Rhythmisierende Silben

Beim Vormachen geht die Information von einer Person (Lehrer, Schüler) aus, die eine Bewegung vorführt.

Beim Vorzeigen erfolgt die Instruktion mittels unterschiedlicher visueller Medien, d.h. über Film und Videorecorder, Lichtbild und Zeichnung, ...

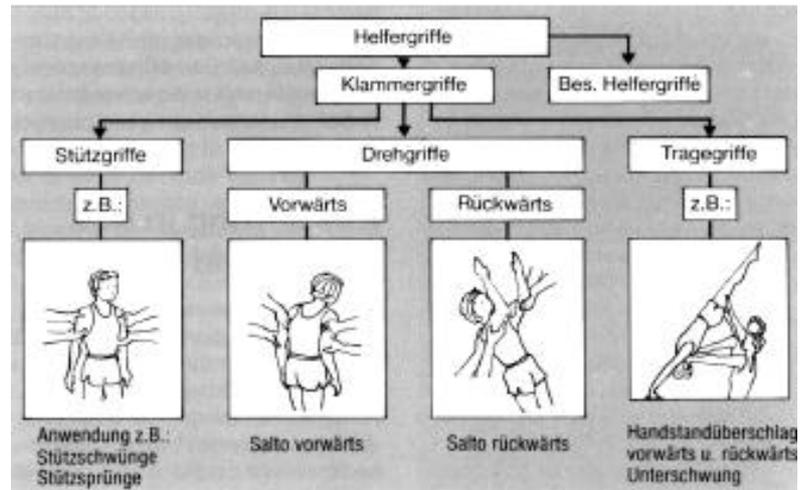
Konturenzeichnungen (Umrisszeichnungen),

Strichmännchen und

Kinegramme (Abstraktion auf exakte anatomische Kennlinien)

### Psychische und materiale Hilfsmittel

- Lob (Tadel)
  - verbal
    - sachbezogen
    - verhaltensbez
  - nonverbal
- Sichern
- Helfen



### Helfen

Unter Helfen wird ein unterstützendes Eingreifen in den Bewegungsablauf durch Personen (=Helfer) oder Gegenstände verstanden.

Richtiges Helfen soll:

- den Übenden in seiner Bewegung nicht behindern
- das Gelingen der beabsichtigten Übung bewirken
- Erfolgserlebnisse vermitteln und zum Weiterüben ermuntern
- den räumlich – zeitlichen Verlauf der Übung günstig beeinflussen
- das Bewegungsgefühl und die Bewegungsvorstellung günstig beeinflussen
- dem individuellen Könnensstand des Übenden entgegenkommen (Anfängerhilfe, Fortgeschrittenenilfe)
- die Angst vor der Übung verringern oder ganz verhindern
- Unfälle vermeiden

Dabei spielen drei zentrale Fragen eine wesentliche Rolle:

- **Wie** helfe ich?  
Möglichst bewegungsstrukturgerecht!  
Je nach Schwerpunktbahn und Bewegungsverlauf muss rumpfnäher oder rumpfferner unterstützt werden. Achtung vor Fehlreaktionen!!
- **Wo** helfe ich?  
Möglichst nahe am Übenden!
- **Wann** helfe ich?  
Möglichst im Zeitpunkt des Bewegungsakzents (Bewegungshauptphase)!  
Dies setzt ein Wissen über die einzelnen Bewegungsphasen voraus.

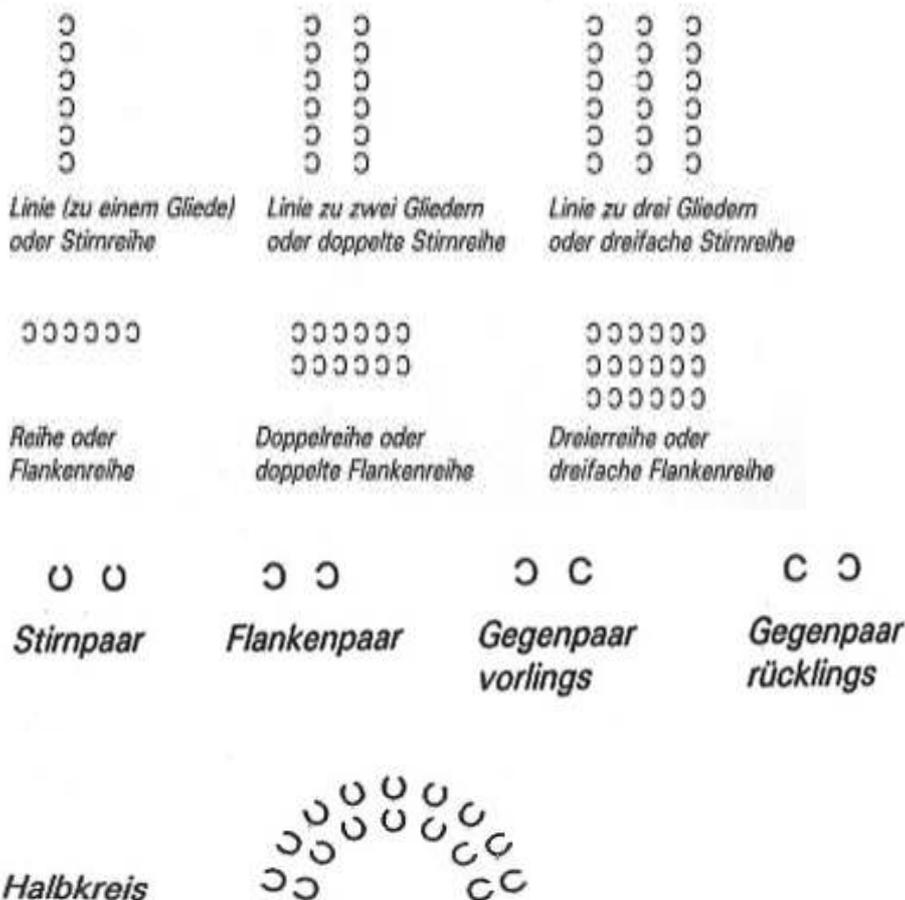
## Sichern

Sichern durch Personen = ein abwartendes, genau beobachtendes, konzentriertes Bereitschaftsverhalten, um im Falle einer Gefahr sofort gezielt eingreifen zu können. Das Verletzungsrisiko lässt sich dadurch herabsetzen.

Bewegungssicherung kann durch Personen oder mittels Geräten erfolgen. Der Sicherer muss vorausdenken, um bei einem Misslingen der Übung nicht überrascht zu werden. Er muss auch an der richtigen Stelle stehen um rechtzeitig eingreifen zu können.

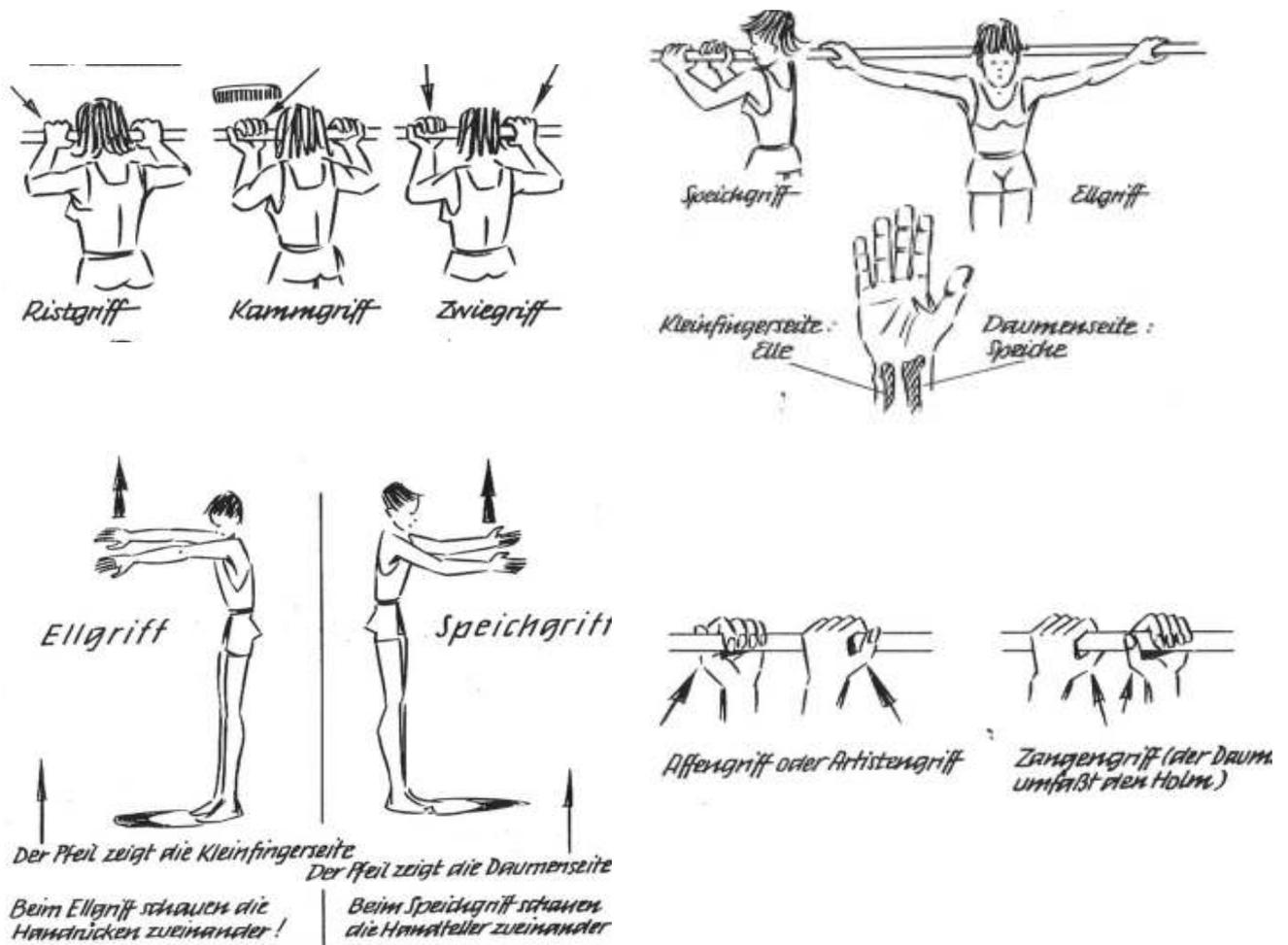
Die größten Probleme beim Sichern sind Unaufmerksamkeit, Unkonzentriertheit und Bequemlichkeit. Sicherung durch Geräte erfolgt durch richtiges und ausreichendes auflegen von Matten, Weichböden, Polsterungen, usw. Auch die sorgfältige Überprüfung aller Geräte vor dem Turnen ist eine wichtige Sicherheitsmaßnahme. Eine der besten Sicherungsmaßnahmen ist jedoch der richtige methodische Aufbau der zu erlernenden Übung.

## Aufstellungsformen





### Griffarten



### Unterrichtsverfahren

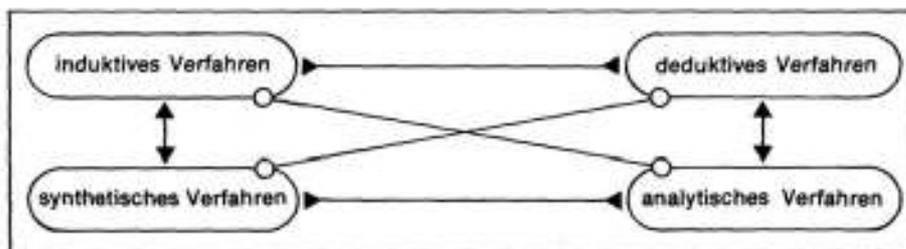
#### Methodische Verfahren

Werden methodische Maßnahmen nach einem übergreifenden Gesichtspunkt zusammengefasst, ergeben sie ein methodisches Verfahren.

Induktion oder Deduktion, ganzheitlich oder elementar sind Kriterien, nach denen methodische Maßnahmen ausgewählt und zu Verfahren der Unterrichtsführung zusammengefügt werden können.

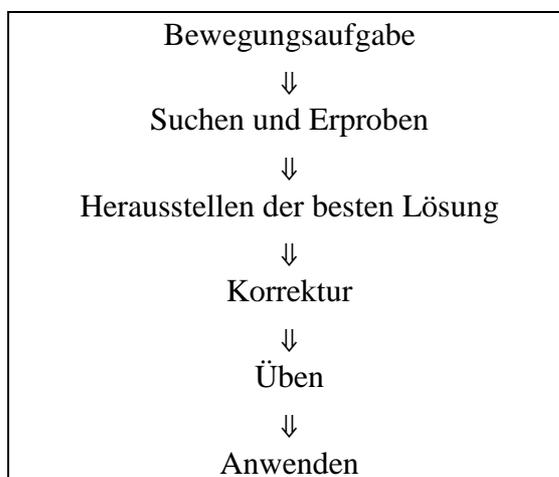
Verschiedene Epochen in der Schulsportgeschichte haben bestimmte methodische Verfahren abgelehnt oder bevorzugt, denn die jeweiligen pädagogischen Leitideen

sind bis in die Auswahl der Unterrichtsverfahren zu verfolgen. Daher bilden die nachfolgend zu erörternden vier methodischen Verfahren jeweils zwei Gegensatzpaare mit einschließenden ( $\longleftrightarrow$ ), ausschließenden ( $\blacktriangleright\blacktriangleleft$ ) und geringfügigen ( $\circ\text{---}\circ$ ) Bezügen zueinander.



Methodische Verfahren in ihren Bezügen zueinander

Das **induktive Unterrichtsverfahren** stellt die Selbständigkeit und Selbsttätigkeit des Schülers in den Vordergrund und nimmt dafür Umwege im Lernprozess entgegen. Dem selbständigen Erarbeiten des Lerninhaltes durch den Lernenden wird der Vorzug gegenüber dem Darbieten durch den Lehrenden gegeben. Die erzieherischen Wirkungen, die von diesem Unterrichtsverfahren erwartet werden, sind höher bewertet als die motorischen Lernziele, die im Lernprozess erreicht werden sollen. Lernen als Prozess wird für wertvoller befunden als das Produkt des Lernens. (prozessorientierte vor produktorientierte Sportdidaktik). Soziale Lernziele des Schulsports werden den motorischen gleichgestellt, wenn nicht sogar vorgezogen. Das induktive Verfahren kann in folgende Teilschritte unterteilt werden:



Im Mittelpunkt des induktiven Verfahrens steht die Bewegungsaufgabe. Der Lehrer muss dabei beobachten und beurteilen, ob die Schüler nach sinnvollen Lösungen der gestellten Aufgabe suchen, oder ob das freie Erproben und Suchen zur ziellosen, weder soziales noch motorisches Lernen fördernden Tummelei abgleitet.

Ein Beispiel soll aufzeigen, auf welche Art und Weise das induktive Verfahren sowohl dem kreativen als auch dem fertigkeitenorientierten Lernen dienen kann.

**Beispiel 1:** Es werden vier Gruppen gebildet. Jede Gruppe erhält zwei Medizinbälle, zwei Matten und eine Langbank. Die Aufgabe lautet: "Jede Gruppe soll Bewegungsfolgen erfinden, bei denen alle drei Geräte verwendet werden müssen. Ihr habt 10 Minuten Zeit zum Erfinden!" Nach der abgelaufenen Zeit darf jede Gruppe

demonstrieren. Es können auch abwechselnd zwei oder drei Durchgänge erfolgen. Anschließend ergeben sich mehrere Möglichkeiten der Auswertung:

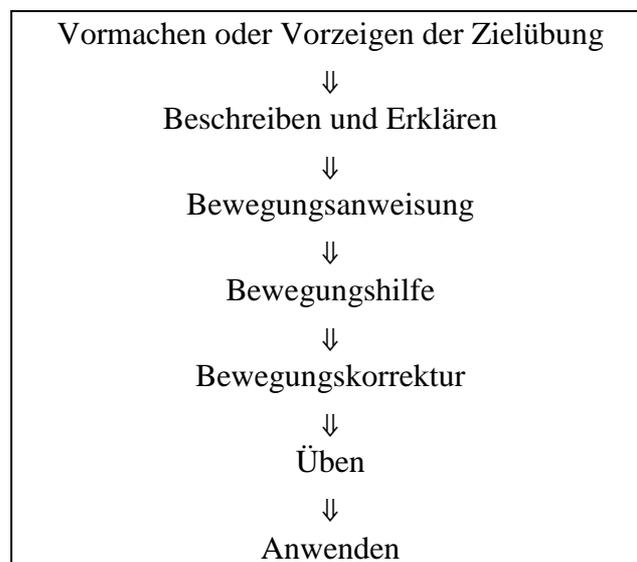
- Der Lehrer stellt die ihm sinnvoll erscheinende Fertigkeit besonders heraus und fordert alle zum Nachvollzug auf.
- Der Lehrer fasst zwei Gruppen zusammen oder nimmt mehrere Geräte hinzu, um in gemeinsamem Rhythmus eine von den Schülern demonstrierte Sprung- oder Fertigungsabfolge durchzuführen.
- Die Schüler stimmen ab, welche Gruppe die beste Erfindung gemacht hat und vollziehen sie nach.

Konkretisierung der Lernziele kann der Übergang zum deduktiven Verfahren erfolgen.

Beispiel 2: Der Lehrer stellt eine turnerische Fertigkeit heraus, z.B. die Rolle über den Medizinball, und geht nun zu einer zielorientierten Lernorganisation über, indem er fragt: "Alle Gruppen turnen jetzt eine Rolle. Bedingung ist aber, dass alle drei Geräte wiederum verwendet werden müssen!" Nun werden Sprungrolle und Sprünge von der Bank über den Ball oder über den Ball und über die Bank zu sehen sein oder Sprünge und Rollen mit dem Ball in Händen usw.

Auf diese Weise sichert sich der Lehrer die Mitarbeit der Schüler, spricht ihre Erfindergabe und Bewegungslust an und kommt seinen Lernzielvorstellungen immer näher.

Das **deduktive Unterrichtsverfahren** ist durch folgende methodische Maßnahmen gekennzeichnet:



Die Dominanz des Lehrers ist bei diesem Verfahren unbestritten und sein lenkendes Vorgehen lässt der Eigenentscheidung des Schülers einen geringen Spielraum, garantiert auf der anderen Seite aber die raschere Erreichung des Lernzieles.

Das Bewegungsziel ist am Anfang des Lernprozesses vorgegeben und durchzieht ihn als Norm in allen Phasen des Lehrens und Lernens. Abweichungen von der Norm rufen die methodische Maßnahme der Bewegungskorrektur und Bewegungshilfe hervor.

Das deduktive Verfahren ist bemüht, die Bewegungsvorstellung sehr genau dem motorischen Lernprozess vorzugeben und das Bewegungsergebnis in kurzer Lernzeit der Eingabe anzunähern und gleichzusetzen. Für die Normeingabe bedient

sich dieses Verfahren der Bewegungsanweisung und der Bewegungsdarbietung durch Vormachen und Vorzeigen.

Beispiel:

Deduktive Erarbeitung der Rolle vorwärts:

- Der Lehrer (bzw. ein Schüler) demonstriert die Rolle vorwärts aus dem Hockstand in den Hockstand.
- Der Lehrer weist auf die wesentlichsten Merkmale hin (Handhaltung, Kopfhaltung, Aufstehen, ...)
- Schüler üben nach den Anweisungen („Achtet besonders auf ...“) des Lehrers in Gruppen und nähern sich der Zielübung.
- Bewegungshilfen werden eingebaut (Geländehilfe, Bänder zum Festhalten, Partnerhilfen, ...)
- Der Lehrer regt zum weiteren Üben an und zeigt Möglichkeiten zum Anwenden (z.B. auf, an und über Geräten) auf.

Das **synthetische Unterrichtsverfahren** entspricht dem didaktischen Prinzip der Ganzheit. Die Bewegungsfertigkeiten werden im Lernprozess nicht in ihre Elemente gegliedert und als Teilbewegungen gelernt, sondern in ihrer Ganzheitlichkeit belassen und als Ganzes gelernt. Ausgehend von der Ansicht, dass ein Ganzes immer mehr als die Summe seiner Teile sei, wird vom gesonderten Erlernen der Teilbewegungen nicht die Beherrschung der Gesamtbewegung erwartet.

Beispiel:

Lernziel Kraulschwimmen.

- Die Kraul-Gesamtbewegung wird ohne Zerlegung in Teile erlernt und geübt.

Anmerkung: Counsilman (C.,James: Schwimmen, S.154-155) stellt aufgrund von Versuchen beim Erlernen des Schwimmens, vor allem bei motorisch begabten Schülern, eine Überlegenheit der Ganzheitsmethode fest. Dem gegenüber stehen Lewin, Stichert u.a., die der Teillernmethode den Vorzug geben. (siehe Castellani, S.: Schulschwimmen, S.20)

Das **analytische Unterrichtsverfahren** teilt eine Bewegungsfertigkeit in sinnvolle Teilbewegungen und gelangt im Lernprozess über die Verknüpfung der Teile zur Gesamtbewegung.

Beispiel 1:

Lernziel Brustschwimmen.

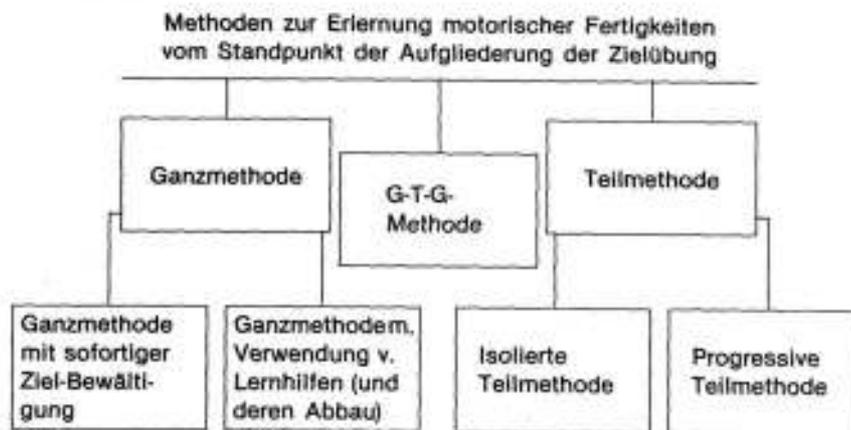
- Armbewegung, Beinbewegung und Atmung werden völlig getrennt erlernt und dann zur Gesamtbewegung koordiniert.

Beispiel 2:

- Zwei Teile, z.B. die Beinbewegung und die Atmung, werden getrennt erlernt und zusammengefügt. Jeder weitere Teil wird dann gesondert erlernt und hinzugefügt.

Es ist die unbedenkliche Zustimmung zu einem Verfahren und die Ablehnung des anderen nicht zulässig, denn der Einsatz des einen oder des anderen Lehrverfahrens ist situationsabhängig und bedingt durch das Lernalter und den Lerninhalt. Manche sportmotorische Fertigkeiten sind geeigneter für die ganzheitliche und andere für die analytische Lehrmethode. Die Kombination beider Verfahren zur Ganz-Teil-Ganz-Methode ist im motorischen Lernprozess als besonders effektiv herausgestellt worden. Dabei wird die zu erlernende Bewegungsfertigkeit zunächst als Ganzheit vorgestellt und nachvollzogen und bis zur Grobform erlernt. Im zweiten Schritt setzen die Analyse und das Üben der entscheidenden Teilbewegungen ein, worauf als dritte Phase das neuerliche ganzheitliche Ausführen der Bewegungsfertigkeit aufbaut.

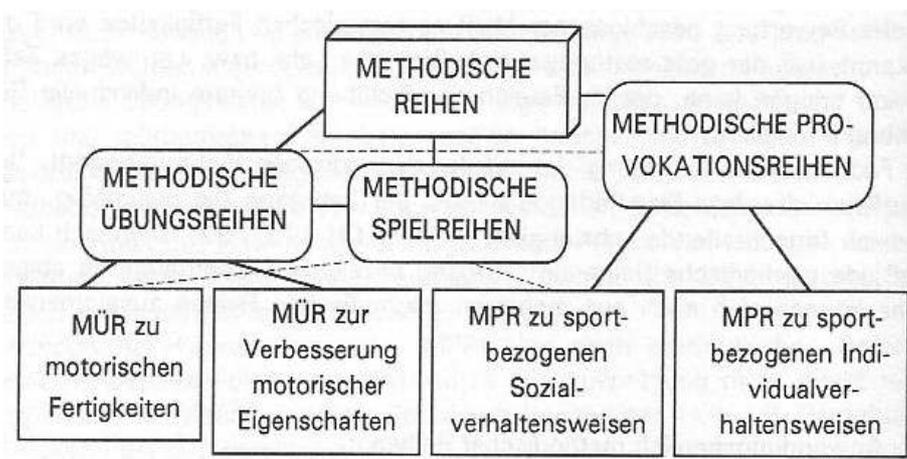
FETZ gibt folgende Übersicht:



Für das Sammeln der ersten Bewegungserfahrungen und das Aneignen der Grobform ist der ganzheitliche Nachvollzug der Bewegungsfertigkeit vorzuziehen, Feinformung erfolgt in den Bewegungsteilen und die Stabilisierung durch Anwendung in variablen Situationen belässt die Bewegung wiederum ganzheitlich.

### Methodische Reihen

Methodische Reihen sind Lehrverfahren, die mehrere methodische Maßnahmen in sich vereinen und mit dem Ziel erstellt werden, dem Schüler das Erlernen motorischer Fertigkeiten, sportlicher Handlungssituationen und die Verbesserung der motorischen Eigenschaften auf geplantem Wege zu ermöglichen. Sie sind direkte und erprobte Wege zum Erreichen einer Zielübung oder eines Zielspiels. Als methodische Maßnahme engt die methodische Reihe den Spielraum des Erprobens und Problemlösens ein und legt den Ablauf des Lernprozesses fest. Unterschieden wird nach methodischen Übungs- Spiel- und Provokationsreihen.



Der Beschreibung methodischer Übungs- Spiel- und Provokationsreihen seien einige grundsätzliche Überlegungen über die Anwendung dieses methodischen Verfahrens im Sportunterricht vorangestellt:

1. Methodische Reihen haben keinen Selbstzweck, sondern stehen im Dienste einer Zielübung. Wenn diese ohne Vorübungen in angemessener Zeit und ohne körperliche Gefährdung des Schülers erlernt werden kann, ist die methodische Reihe überflüssig. Sie darf nicht zur methodischen Spielerei werden, durch die der Sportlehrer lediglich sein methodisches Geschick beweist.
2. Die sportdidaktische Literatur bietet dem Sportlehrer ein umfangreiches Angebot an methodischen Übungs- und Spielreihen für die hauptsächlichen Schulsportarten an. Sie sind zwar in der Regel erprobt und mit Sachverstand erarbeitet, sollen den Sportlehrer aber nicht dazu verführen, sie als Rezepte anzusehen und unkritisch im eigenen Unterricht zu verwenden. Jede Übungsreihe bedarf der Abstimmung auf die jeweilige Lernsituation, die bei jeder Klasse in größerem oder kleinerem Ausmaß eine andere sein kann. Deshalb ist der Einsatz einer methodischen Reihe in jeder konkreten Lernsituation neu zu überlegen und gegebenenfalls in Art und Reihenfolge der Übungen zu verändern. Der Sportlehrer sollte methodische Reihen für die Gestaltung seines Unterrichts auch selbst zusammenstellen.
3. Bei der Zusammenstellung methodischer Reihen durch den Sportlehrer ist zu beachten, dass von bekannten Übungen ausgegangen wird und Vorübungen dem Schüler vertraut sein sollen und nicht bereits Lernanforderungen an ihn stellen. Die Abfolge der Vorübungen richtet sich entweder nach dem Grundsatz »Vom Einfachen zum Zusammengesetzten« oder nach dem Prinzip »Vom Leichten zum Schweren«. Eine starre Übungsabfolge ist zu vermeiden und je nach Lernvoraussetzungen des Schülers ist der Durchgang durch eine Bewegungsreihe nach der Geschwindigkeit und der Anzahl der Übungen variabel zu halten. Das Auslassen von Übungen, die Verkürzung der Wiederholungszahlen oder das Auswählen alternativer Bewegungen sollten grundsätzlich möglich sein.
4. Die einzelnen Stufen der methodischen Reihe sind mit Lernverstärkern zu versehen. Erfolgserlebnisse durch die Übungen selbst oder Lob und Ermutigung durch den Lehrer sind notwendige Bestandteile dieses Lehrverfahrens.

## Methodische Übungsreihen (MÜR)

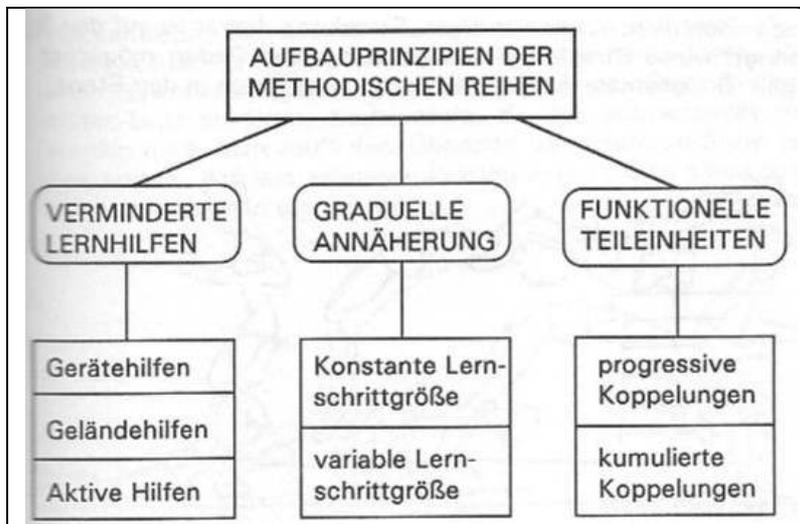
„Methodische Übungsreihen sind nach methodischen Grundsätzen geordnete Übungsfolgen, die zur Erlernung einer bestimmten motorischen Fertigkeit (Zielübung) oder Aneignung eines bestimmten Ausprägungsgrades motorischer Eigenschaften führen soll“

### MÜR für motorische Fertigkeiten

Gemäß dieser Definition sind alle methodischen Übungsreihen durch einen schrittweisen Aufbau gekennzeichnet. Sie bestehen (nach FETZ) aus:

- vorbereitenden Übungen
- Vorübungen
- Zielübung
- Übungserweiterung

Bezüglich des strukturellen Aufbaus unterscheidet man die drei Prinzipien, die z.T. jedoch auch vermischt auftreten.



### 1. Prinzip der verminderten Lernhilfe

Bei diesem Prinzip wird die Zielübung von Anfang an ganzheitlich ausgeführt. Dies wird durch den Einsatz von mannigfacher Lernhilfen (Akustik, Geräte, Gelände, Personen) ermöglicht, die dem Lernfortschritt entsprechend schrittweise abgebaut werden. Der Vorteil besteht darin, dass die Bewegungsform gleich bleibt, nachteilig wirkt sich der große Einsatz der personellen und gegenständlichen Lernhilfen aus.

Beispiel:

### Vorbereitende Übungen:

**Vorübungen:****Zielübung:**2. Prinzip der graduellen Annäherung

Bei Übungsreihen nach diesem Prinzip geht man von einer bekannten und gekonnten Bewegung aus. Durch schrittweise Veränderung bzw. Erweiterung dieser Bewegung wird die Zielübung angestrebt. Der Vorteil liegt vor allem in der Erhaltung der Grundstruktur; das Zerlegen in unnatürliche Teilsequenzen entfällt.

Beispiel:

**Vorbereitende Übungen:****Vorübungen:****Zielübung:**3. Prinzip der Aufgliederung in funktionelle Teileinheiten

Der Anwendungsbereich dieser MÜR sind die komplexen Bewegungsfertigkeiten im Bereich der Spiele. So wird bei FETZ etwa das Völkerballspiel in die Teileinheiten Werfen, Zielwerfen, Fangen, Werfen und Fangen in einfachen Spielen unterteilt und zu einer methodischen Übungsabfolge zusammengestellt. Die aufgezählten Teilfertigkeiten sind Teileinheiten des Völkerballspiels und aus einer Strukturanalyse dieser Sportart gewonnen worden.

**Methodische Spielreihen**

Spielreihen entsprechen dem methodischen Grundgedanken der Übungsreihe und sind eine Abfolge von Spielhandlungen mit einem deutlichen Bezug zu einem Zielspiel. Wieder ist wie bei den MÜR eine Dreistufigkeit gegeben:

spielerische Grundformen (motorische Tätigkeiten des Zielspiels z. B. Werfen, Fangen, Stoppen)

einfache Spielformen (tragen bereits Spielgedanken des Zielspiels in sich)

Zielspiel (von kleinen zu großen Mannschaftsstärken, schrittweises Verändern der Spielgeräte, vom einfachen zum komplizierten Regelwerk)

Die spielerischen Grundformen enthalten die charakteristischen motorischen Fertigkeiten des Zielspiels in einfacher technischer Ausführung (z. B. Werfen, Fangen, Stoppen). Die Spielformen der zweiten Stufe sind eigenständige kleine Spiele, die den Spielgedanken der Zielspiels enthalten. Die Spielreihe enthält demnach eine geordnete Folge von Spielen, welche in Technik und Taktik eine Verwandtschaft zum Zielspiel aufweisen. Die Spielidee des Zielspiels durchzieht wie ein Leitmotiv alle Stationen der Spielreihe. Geschult werden in Spielsituationen die Spielidee, die Spieltaktik und die Formen der Technik. Schwierige motorische Fertigkeiten eines großen Ballspiels werden zusätzlich durch methodische Übungsreihen erlernt (z. B. Bagger beim Volleyballspiel). Das Erlernen der großen Ballspiele fordert den gleichzeitigen Einsatz von Spiel- und Übungsreihen.

Methodische Spielreihen werden ebenfalls nach unterschiedlichen Gesichtspunkten zusammengestellt, und zwar:

- von kleineren zu größeren Mannschaftenstärken
- von verkleinerten zu regelrechten Spielfeldmaßen
- durch schrittweises Verändern der Spielgeräte
- vom einfachen zum komplizierten Regelwerk.

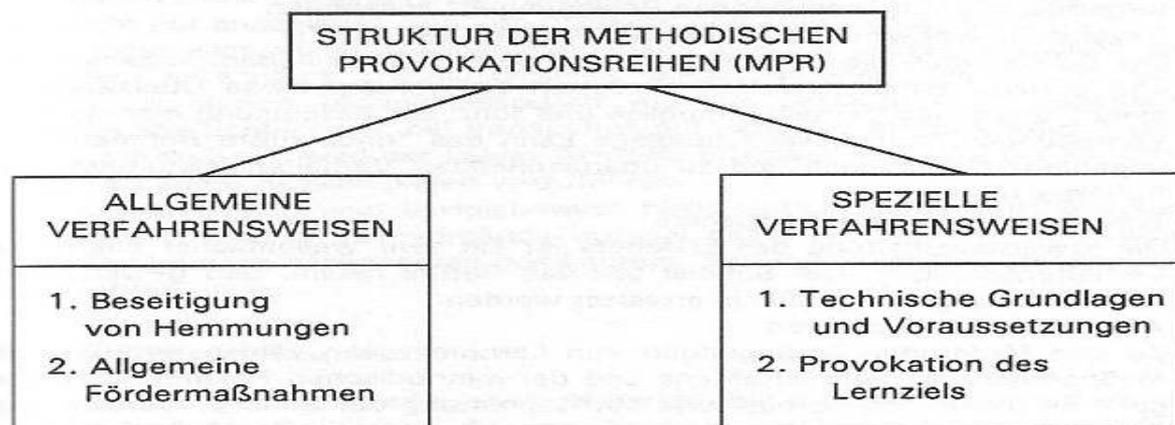
Die Spielmethodiken von DIETRICH (1968), DÜRRWÄCHTER (1967) und STÖCKER (1966) für Fußball, Volleyball und Basketball beruhen alle auf dem Grundprinzip der methodischen Spielreihe unter Einbezug methodischer Übungsreihen für komplexe Spieltechniken. In der Bewertung beider methodischer Reihen unterscheiden sich die drei Autoren voneinander. STÖCKER stellt die Übungsreihe stärker heraus und misst der Technikschiung größere Bedeutung bei als DIETRICH, der Fußball fast ausschließlich über Spielreihen vermittelt haben will.

Spielreihen kommen der Interessenstruktur der Schüler ohne Zweifel stark entgegen, bei technisch komplizierten Spielen (z. B. Volleyball) kann aber auf Technikschiung durch methodische Übungsreihen nicht verzichtet werden. Für das Erlernen der großen Ballspiele wird es daher auf eine ausgewogene und von Spiel zu Spiel verschiedene Mischung von Spiel- und Übungsreihen ankommen.

(Siehe auch „Didaktik und Methodik der Ballspiele in der Hauptschiule“)

### **Methodische Provokationsreihen (MPR)**

Durch MPR sollen sportbezogene Einstellungen und Verhaltensweisen (z.B. Hilfsbereitschaft, Fairness, Mannschaftsgeist usw.) herausgebildet werden.



- Hemmungen (Angst, Zeitdruck, Vorurteile)
- Allgemeine Fördermaßnahmen (Psychische Sicherheit und Freiheit, Erwartungshaltung des Erziehers, Lehrverfahren: Mitbestimmung - SS)
- Technische Grundlagen (z.B. Helfen und Sichern)
- Provokation des Lernziels (Verstärkungen, Anregungen, Anstöße)

### Unterrichtsprogramme

Das programmierte Lernen kann auch im BSp-Unterricht durch lineare und verzweigte Lernprogramme seine Anwendung finden. Motorische Fertigkeiten, motorische Fähigkeiten und sporttheoretische Kenntnisse können mit Lern-, Übungs- und Trainingsprogrammen vermittelt werden. Die Entwicklung eines Lernprogrammes für den BSp-Unterricht ist abzustimmen auf den Adressatenkreis (Alter, Entwicklungsphase, motorisches Leistungsprofil, Lernklima, Motivation usw.) und hat alle räumlichen und zeitlichen Rahmenbedingungen zu berücksichtigen.

Die wichtigsten Konstruktionsabschnitte sind die Lernzielbestimmung, die Bewegungsanalyse, die Einteilung der Lernschritte, Festlegung der Lehrverfahren und -medien und die Formulierung des Basaltextes.

Formen des programmierten Unterrichtes sind im Schulalltag der Hauptschule kaum zu finden.

### Beispiel: PROGRAMM FÜR ROLLE VORWÄRTS – SPRUNGROLLE

#### Hinweise für den Schüler:

Du erhältst eine Folge (Programm) von Lernschritten. Mit diesem Programm sollst Du selbständig die Rolle vorwärts beziehungsweise die Sprungrolle auf dem Boden lernen.

Bitte beachte dabei folgendes:

1. Lies jede Aufgabe erst genau durch!
2. Führe die Aufgabe sorgfältig aus!
3. Geh erst dann zur nächsten Aufgabe, wenn Du die vorhergehende anweisungsgemäß gelöst hast!
4. Wähle das Übungstempo ganz selbständig so, dass Dir das Lernen Freude macht!

5. Befolge die Anordnungen des Programms in allen Einzelheiten!
6. Wenn Du Dich nicht auskennst, wende Dich an einen Mitschüler oder an den Lehrer!

### **Hinweise für den Lehrer:**

#### 1. Lernziel

Die Rolle vorwärts wird von den Zehnjährigen im Allgemeinen bereits beherrscht. Es gibt aber immer einzelne Schüler, denen sie Schwierigkeiten macht. Für sie wird am Programmanfang (Aufgaben 1, 1 a und 1 b) entsprechend gesorgt. Die Entwicklung der Sprungrolle ist für diese Altersstufe angemessen.

#### 2. Voraussetzungen beim Schüler

Mangelnde Voraussetzungen, die beim Schüler die zügige Abwicklung des Programms beeinträchtigen, liegen selten im Bereich sportmotorischer Fertigkeiten und Eigenschaften. Hemmungen liegen mitunter im Psychischen. Manche Kinder haben Angst vor Kopfunterstellungen und Drehungen um die Breitenachse. Hier können nur geduldige Anpassungen und vorsichtige Gewöhnung zu befriedigenden Ergebnissen führen. Für die wenigen Kinder mit diesbezüglichen Hemmungen muss ein verzweigtes Programm bereitgestellt werden. Gewöhnung durch einfachste Dreh- und Wälzübungen ist zeitgerecht anzusetzen. Als schiefe Ebene verwendet man z. B. ein Federsprungbrett.

#### 3. Übungszeit und Organisation

Es ist ratsam, die Übungszeit mit dem Programm für die Rolle vorwärts in einer Übungsstunde so zu begrenzen, dass keine Schwindelgefühle oder vestibuläre Überforderungen auftreten. Übungszeiten bis zu 10 oder 15 Minuten sind erfahrungsgemäß praktikabel. In jeder Fortsetzungsstunde sollten mindestens die letzten beiden Lernschritte der vorangegangenen Übungsstunde wiederholt werden. Gerätemäßig ist vor allem eine genügende Mattenbestückung erforderlich. Der schmale "Graben" wird durch zwei parallele Striche in etwa 50cm Abstand dargestellt. Die Zone beim großen "Graben" sollte etwa 75 cm betragen. Für Schüler, die das Grundprogramm schneller als der Klassendurchschnitt bewältigen, gibt ein Zusatzprogramm die Möglichkeit zu sinnvoller Beschäftigung, bis die übrigen Schüler das Lernziel erreicht haben.

#### 4. Erfolgskontrolle

Der effektive Lernzuwachs in Prozenten der effektiven Lernmöglichkeit nach SCHIEFELE / HUBER betrug bei einer zehnjährigen und elfjährigen Versuchsgruppe mit Programmierem Unterricht (n=40) 24,0 Prozent. Die kleinere Kontrollgruppe (n=30) kam auf 36 Prozent'. Als effektive Übungszeit wurden 25 Minuten aufgewendet.

**VORBEREITENDE ÜBUNGEN:**

Aufgabe 1: Schubkarrenfahren = Kräftigung der Armmuskulatur

Aufgabe 2: Hocksitz an der Wand am Boden = richtiges Aufgreifen beim Rückrollen beim Schaukelstuhl – Querverb. Rolle rw

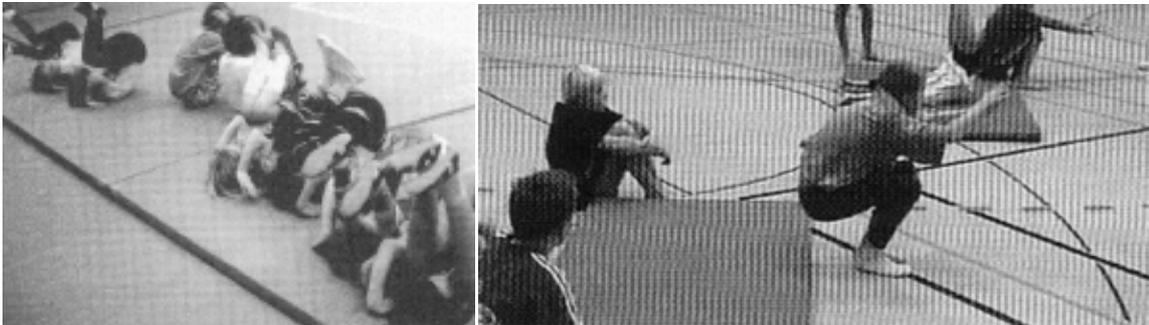


Aufgabe 3: Schaukeln in der Rückenlage  
= Rollerfahrung:

- runder Rücken
- zusammenrollen
- Kinn zur Brust



Aufgabe 4: Schaukelstuhl: aus dem Hocksitz zurückrollen in die Rückenlage. Die Hände werden bei jedem Zurückrollen neben die Ohren auf die Matte gesetzt. Mehrmals schaukeln, dann aufstehen und Hände weit nach vorn strecken. Wird diese Übung auf einer Bodenmatte (auch mehrere möglich) quer durchgeführt, hilft die kleine Stufe von der Matte herunter beim Aufstehen = zeitlich-räumlicher Zusammenhang von Rollen und Aufstehen

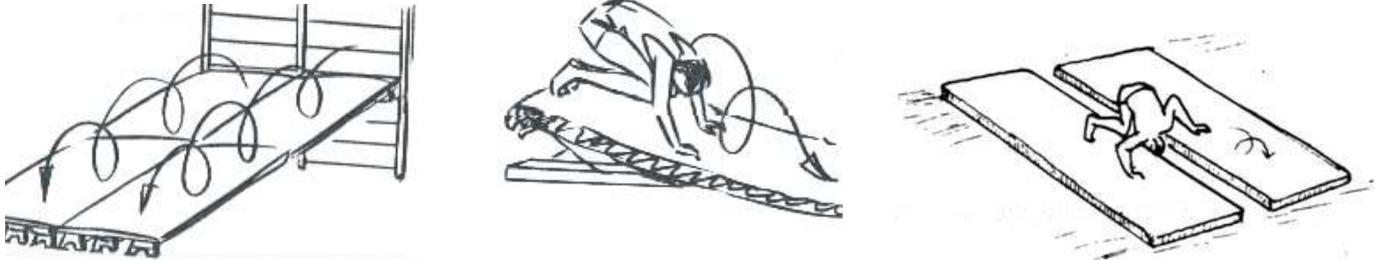


Aufgabe 5: Von einer konisch oben geöffneten Kastengasse abwärts rollen = Dreherfahrung (ganze Drehung um die Körperbreitenachse) – Angstabbau



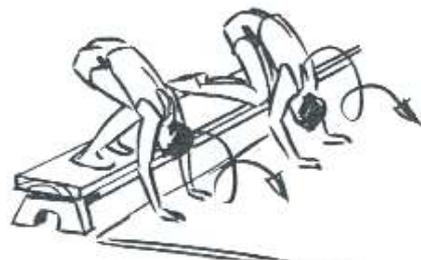
## VORÜBUNGEN

Aufgabe 6: Die Rolle auf der schiefen Ebene. *Hinweis:* Katzenbuckel, Kinn zur Brust.  
Allmähliche Verringerung der Neigung der Ebene. Die Rolle kann auch mit dem Kopf zwischen zwei Matten geturnt werden!

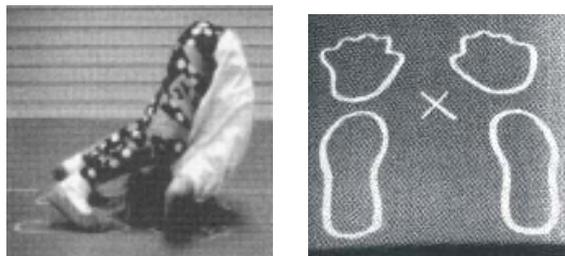


!Beim Herunterpurzeln auf einer Weichbodenmatte als schiefe Ebene können Probleme in der Halswirbelsäule auftreten, deshalb ist diese Einführung der Bewegungserfahrung zur Rolle vw und rw über die schiefe Ebene Weichbodenmatte grundsätzlich abzulehnen!

Aufgabe 7: Rolle von der Bank aus dem Kniestand oder Stehen. *Hinweis:* „Klebt ein Kaugummi unter der Bank?“



Aufgabe 8: Stehen mit fast ganz geraden Knien auf der Matte (Kreidezeichnung). Hände werden in die Kreidezeichnung gesetzt. Der Schüler soll nun versuchen den Kopf auf das Kreuz zu setzen. Das ist grundsätzlich nicht möglich. Versucht das Kind jedoch dies, ist das Kinn automatisch auf der Brust und der Kopf wird mit dem Hinterkopf auf die Matten aufgesetzt.



Aufgabe 9: Selbe Übung wie vorher, jedoch ohne Kreidezeichnung.

Aufgabe 10: Schubkarrenrolle: Der Lehrer (Partner?) hebt die Beine des Übenden und lässt ihn über Nacken-Schultern-Rücken abrollen (erhöhter Schwerpunkt)  
*Hinweis:* Der Helfer fasst zuerst die Oberschenkel knapp oberhalb der Knie – mitgehen bis zum Aufsetzen des Nackens – durch die Hände gleiten lassen der

Beine bis zum Fußgelenk (Beinstreckung) – evtl. beim Aufstehen durch Druck am Rücken helfen.



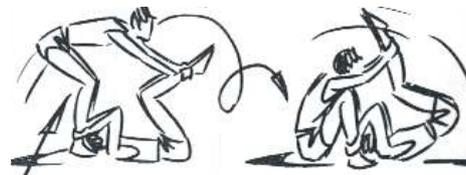
Aufgabe 11: Die Kinder helfen sich gegenseitig beim Aufstehen nach der Rolle vw. Jeder hilft seinem Nachfolger, indem er ihm beim Aufstehen die Hände entgegenstreckt.



Aufgabe 12 (Zielübung): Rolle vw aus dem Stand: richtiges Aufsetzen der Hände – Beim Einrollen Beine kurzzeitig gestreckt lassen – Fersen dann schnell zum Gesäß bringen = Schwungphase – kräftiges Nachdrücken der Hände und nach vorne bringen des Kinns zur Brust – ohne Hände aufstehen- Knie geschlossen halten.

## ÜBUNGSBAU

- ✓ Mehrere Rollen hintereinander auf der Mattenbahn
- ✓ Rolle vw auf Geräte hinauf
- ✓ Rolle vw aus der Schrittstellung in die Schrittstellung
- ✓ Rolle vw auf einem Bein auf ein Bein
- ✓ Rolle vw aus dem Grätschstand
- ✓ Rolle vw aus dem Liegestütz
- ✓ Rolle aus dem Hockstand in den Hockstand mit leichtem Absprung
- ✓ Rolle aus dem Kniestand, dem Schneidersitz, mit gekreuzten Beinen, mit verschränkten Armen oder ohne Gebrauch der Arme
- ✓ Rolle mit Handfassung Doppelrolle



Koppelung: Sprungrolle

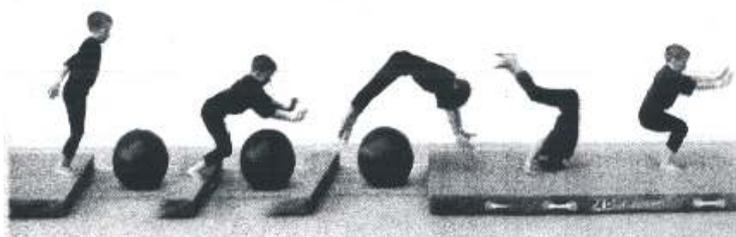
Aufgabe 13: Rolle vw aus dem Häschenhüpfen



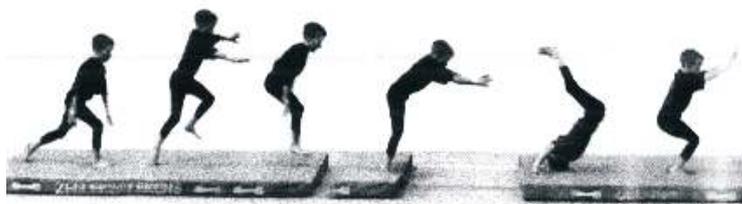
Aufgabe 14: Rolle vw aus dem Stand über den Abstand zwischen zwei Matten. Am Anfang wird die Landung auf einer Niedersprungmatte durchgeführt, damit diese weicher abgefangen wird. Sprungrolle eventuell mit Streck sprung abschließen.



Aufgabe 15: Aus dem Stand eine Rolle vw über einen Medizinball



Aufgabe 16: Aus dem Angehen Rolle vw über die Lücke. Durch festen Gegendruck der Arme auf den Boden wird der Hinterkopf beim Aufsetzen geschützt.



## 4 Problemschüler und Schülerprobleme

### Gewalt

Unter Gewalt versteht man Handlungen die auf Menschen schädigend wirken.

### Aggression

Unter Aggression versteht man das Verhalten, welches darauf ausgerichtet ist, jemanden zu schädigen.

Woher kommen Aggressionen?

- Es gibt mehrere Faktoren, die mitwirken, dass Aggressionen entstehen:
- notwendiges Rüstzeug der Natur
- Frustrabbau
- Erwartung der Umwelt
- Veranlagung und Erbanlage
- mangelndes Vorausdenken

### Mobbing - Bullying nach Dr. Ralf D. Brinkmann

#### Mobbing

"Der Begriff Mobbing beschreibt *negative kommunikative Handlungen*, die gegen eine Person gerichtet sind (von einer oder mehreren anderen) und die sehr oft und über einen längeren Zeitraum hinaus vorkommen und damit die Beziehung zwischen Täter und Opfer kennzeichnen."

#### Bullying

Im angelsächsischen Sprachraum hat sich der Begriff Bullying durchgesetzt, der soviel wie tyrannisieren, *einschüchtern oder schikanieren* bedeutet. Bullying, das im Ursprung vom Hauptwort "bully" abgeleitet ist und die Bedeutung "brutaler Mensch" oder "Tyrann" beinhaltet, geht ebenfalls auf *Pikas (1989)* zurück und wird zwischenzeitlich in der wissenschaftlichen Literatur synonym zu "Mobbing" verwendet.

#### URSACHEN:

- Mangel an Bewegungs- und Körpererfahrung
- Einschränkung von sinnlichen Erlebnissen und Wahrnehmungen
- Mediale Überflutung
- Konflikte innerhalb der Familie/ Familienklima ( Misshandlung, gewalttätiges Verhalten der Eltern oder anderer erziehender Personen)
- Finanzielle Situation in der Familie
- Vorbildverhalten der Eltern
- veränderte Familiensituation (Krisen z.B.: Scheidung)

- Erziehungsstil der Eltern
- Viele Eltern haben keine Zeit für ihre Kinder, da oft beide Elternteile berufstätig sind → Kinder fühlen sich allein gelassen, ziehen sich zurück und werden depressiv

WICHTIG: Man sollte als Lehrer eine Bloßstellung körperlicher Defizite von Schülern sowie vorwiegende Konkurrenzorientierung verhindern!

### Der leistungsschwache Schüler

körperlich und motorisch benachteiligt: z.B. Fettsucht, Koordinationsstörungen, konstitutions- oder entwicklungsbedingte Behinderungen.

Ursachen: angeborene oder erworbene Fettsucht, akzelerierte oder retardierte Entwicklung, Übungsmangel (Freizeitverhalten, elterlicher Erziehungsstil)

Da im Erscheinungsbild einer Schulklasse immer div. unterschiedliche Kinder vorkommen ist die Vorgangsweise des Lehrers von besonderer Bedeutung:

**Mit den Überlegungen beim leistungsschwachen Schüler ansetzen und den leistungsstarken einbinden** (meistens umgekehrt zu finden)

Beispiele:

- überlegte Vorgangsweise bei der Vermittlung div. Sportarten
- kein Bloßstellen des leistungsschwachen Schülers (z.B. Wahl bei Gruppenbildung)
- heimliche Förderung
- Versuch die Freizeitaktivitäten zu fördern (z. B. Hausübungen wie Balltrick der Woche, Turnübungen, ...)

**Mangelnde Anlagen und mangelnde körperliche Fähigkeiten sind im Fach Bewegung und Sport bei erwiesenem Leistungswillen zugunsten des Schülers zu berücksichtigen! (§18 (8) SchUG)**

### Der unmotivierte Schüler

Das **Erscheinungsbild** des unmotivierten (uninteressierten) Schüler ist **sehr vielfältig**:

Störung und Aggression, Teilnahmslosigkeit, Scheineifer, Überwindungsverhalten, demonstrative oder versteckte Verweigerung der Mitarbeit.

Ursache: oft Einseitigkeit des BSp-Unterrichts (z.B. endloses Langstreckenlaufen) entwicklungsbedingt (bes. Pubertät od. Adoleszenz bei versäumtem goldenen Lernalter, Interessensverschiebungen, Einfluss Gleichaltriger, Lehrerverhalten, Bequemlichkeit)

Überlegungen für Vorgangsweisen:

überlegte Vorgangsweise bei der Vermittlung von Sportarten (z.B. Schwimmunterricht: motivierende und nicht leistungsorientierte Inhalte wie Wassergymnastik, Wasserrock'n Roll, Rettungsschwimmen; Rahmenbedingungen wie Temperatur, Blickfeld anderer Personen, Zeit für Körperpflege)

## Der ängstliche Schüler

Der Schüler kann im BSp-Unterricht Angst haben:

- unliebsame Erfahrungen mit Sportgeräten (z.B. Kasten, Ball, ...)
- Gelände (z.B. Skihang, Eisfläche, tiefes Wasser, ...)
- ungewöhnliche Situation, die meist mit ungewöhnlicher Körperstellung verbunden ist (z.B. Rückwärtsbewegungen)
- beschämende Erlebnisse (Leistungsblamage, Bloßstellung bei Gruppenwahl wie Vorfahren beim Skilauf)
- Autoritätserlebnisse mit dem Lehrer od. d. Eltern aber auch durch den Mitschüler

Überlegungen für Vorgangsweisen:

- überlegte Vorgangsweisen (Betonung der Gewöhnungsphase: z.B. Wassergewöhnung über Sitzen im Schwimmbad, Betonung des Duschens, ...)
- Geländewahl bzw. Unterstützung mit besonderen Hilfsmitteln (z.B. Skiwahl, Auslauf statt Gegenhang, Schwimmflügerl, Sessel beim Eislaufen, ...)
- beschämende Erlebnisse vermeiden
- besondere Vorsicht bei lehrerzentrierten Vorgangsweisen

## Der störende Schüler

Was empfindet der Turnlehrer als störend? Unterschiedliche Auffassungen.

Aggression in den unterschiedlichsten Erscheinungsformen (z.B. Zeitungsartikel)

Überlegungen für Vorgangsweisen:

- Nie schlagen!
- Körperliche Maßnahmen bei Gefährdung eines Mitschülers bzw. Eigengefährdung
- Nie wegsehen! Direkte Ansprache!
- Zuschauen lassen (vor allem vorpubertärer Bereich)!
- Nie ein Ereignis besonders wichtig erscheinen lassen, kein Aufregen oder Aufbrausen d. Lehrers

## Der überaktive/ hyperaktive Schüler

Kennzeichen:       - Mangel an Ausdauer bei kognitivfordernden Aufgaben  
                          - eine leichte Ablenkbarkeit  
                          - eine starke, nur schwer steuerbare Impulsivität  
                          - überschießende Aktivität

Überaktive Schüler müssen Gelegenheit haben, ihr Bewegungsbedürfnis ausleben zu dürfen und lernen, dies kontrolliert und dosiert zu tun.

Übung: z.B.: Balance halten auf wackeligen Untergrund

### **Der kontaktarme und zurückhaltende Schüler**

Die Stärkung von Selbstvertrauen ist bei zurückhaltende und kontaktarme Schüler besonders wichtig.

Diese Kinder müssen auch lernen, mit anderen Kindern auch körperlichen Kontakt aufzunehmen.

Übungen: viele Gemeinschaftsspiele, über sinnlose oder banale Themen in Kontakt mit dem jeweiligen Schüler kommen

WICHTIG zur Integration von Schülern, die bewegungs- bzw. verhaltensauffällig sind: Als Lehrkraft sollte man sich jedem einzelnen Problemschüler persönlich zuwenden und ihm ein Gefühl der Wertschätzung vermitteln.

Durch Differenzierung können individuelle Bedürfnisse und Leistungen jedes Schülers gefördert werden, somit hat jeder Aussicht auf Erfolgserlebnisse, welche zur Stärkung des Selbstvertrauens führen. Aggressionsverhalten von vornherein im Unterricht einbauen, steuern, limitieren.

### **Interventionsprogramm nach Petermann/ Petermann 1994**

Nach Petermann/ Petermann ist Aggression ein Verhaltensdefizit, das durch soziales Lernen vermieden werden kann:

- 1) Münzverstärkung: bei positivem Verhalten bzw. Leistungen wird Kind mit einer Münze belohnt. Bei Negativem bekommt es Münze einer anderen Farbe. Das soll das Kind motivieren, positive Verhaltensweisen zu zeigen.
- 2) Entspannungstraining
- 3) Rollenspiele: Ausleben von Aggressionen (in Rollenspielen mit Konfliktsituationen sollen Kinder lernen, wie man sich angemessen verhalten kann und Alternativen zur Aggressiven lernen.

Ziele:

- Verringerungen der Gewohnheit für aggressives Verhalten
- Verstärkung der Hemmungen
- Neubewertung der möglichen Folgen

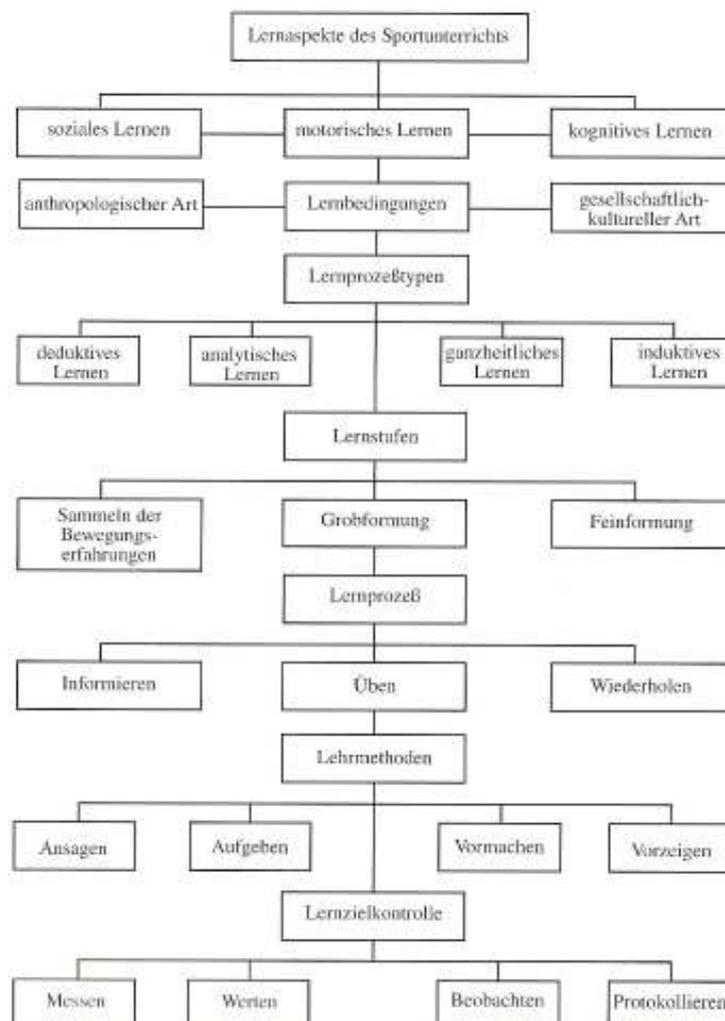
Maßnahmen gegen Gewalt in der Schule:

- Ignorieren um andere Kinder nicht zu motivieren, genau so zu handeln
- Im Keim ersticken (nonverbal)
- Stoppen und Abbrechen (verbal)
- Kritik und Entzug von Vergünstigungen
- Abstimmung der sozialen Ordnung in Klasse auf momentanen Unterricht
- Als Lehrender die Aufmerksamkeit der Klasse als Gesamtgruppe finden und binden ('Gruppenfocus')

## 5 Planungsbereiche, Planungsdimensionen, Planungsmittel

### Elemente der Unterrichtsplanung

- Lernziele
  - Richtziele (Leitziele): allgemeine Leitideen werden formuliert. (Beispiel: „Gesundheit verbessern“)
  - Grobziele (Informationsziele): Differenzierung und Aufgliederung in Teillernziele. (Beispiel: „Mehr Sport treiben und gesünder ernähren“)
  - Feinziele (Lernziele): auf personale und situative Voraussetzungen abgestimmt und u.U. operationalisiert. (Beispiel: „3x wöchentl. 25 Minuten Ausdauersport betreiben; kein Schokoriegel nach dem Abendessen“).
- Lerninhalte
  - Einteilung nach Sportarten: Gerätturnen, Leichtathletik etc.
  - Einteilung nach Aktionsformen des Unterrichts: Lernen, Üben, Trainieren, Spielen, Leisten, Wettkämpfen, Gestalten



## Elemente der Unterrichtsplanung

Methode (Deduktive Lehrmethode, Induktive Lehrmethode)

### Medien

- Materiale Medien:
  - Auditive Medien: Radio, Kassettenrecorder, CD-Player, Musikinstrumente etc.
  - Visuelle Medien: Lehrbücher, Arbeitskarten, Modelle, Stehbilder (Skizzen, Bilder, Fotos, Tafeln) etc.
  - Audiovisuelle Medien: Videorecorder, Fernsehen
  - Taktile Medien: Sportgeräte, Hilfsgeräte, Geländehilfen etc.
- Personale Medien
  - Auditive Medien: Sprachliche Informationen, rhythmische Bewegungenbegleitung etc.
  - Visuelle Medien: Bewegungsdarstellung durch Vorzeigen
  - Taktile Medien: Manuelle Bewegungshilfen

### Ebenen der Unterrichtsplanung:

- Lernzielkontrolle (Leistungserhebung, -bewertung, -benotung)
- Lehrplan
- Schulplan
- Jahresplan
- Abschnittsplan
- Stundenvorbereitung (Stundengliederung)

### Studententypen

Je nach Zielsetzung dem motorischen, sozialen, kognitiven, affektiven Bereich zuzuordnen:

- Sammeln von Körper- und Bewegungserfahrungen
- Konditionsschulung
- Erlernen von Bewegungsfertigkeiten, Bewegungshandlungen
- Verbessern, Variieren, Gestalten von Bewegung
- Erlernen, Verbessern sozialen Handelns
- Erlernen von Ausbildungsmethoden, Kontrollverfahren, Umgang mit Medien
- Verbessern sportlicher Kenntnisse und Einsichten
- Überprüfen von erlernten Fähigkeiten und Fertigkeiten
- Verbessern emotionaler Bindungen an den Sport

### Planungsschritte

- Erfassen der normativen, situativen, personalen Voraussetzungen
- Formulierung der Lernziele
- Typisierung der Unterrichtseinheit
- Auswahl der Lerninhalte
- Festlegung der Lehrmethode
- Medienwahl
- Planung der Betriebsweisen und Betriebsformen
- Bestimmung der Lernzielkontrollen
- Gliederung der Stunde

## Bedingungsanalyse

In der Bedingungsanalyse versucht die Lehrerin oder der Lehrer, die Klassensituation zu beschreiben oder zu berücksichtigen, man ermittelt Lernvoraussetzungen und Lernbarrieren, man geht auf die individuellen Gegebenheiten der einzelnen Schülerinnen und Schüler ein und bemüht sich auffällige Schülerinnen und Schüler zu eruieren. Es wird eruiert von welchen Voraussetzungen man bei der Unterrichtsvorbereitung ausgehen kann:

### Voraussetzungen

- Normative Voraussetzungen
  - Stellung des (Freizeit-)Sports in unserer Gesellschaft
- Situative Voraussetzungen
  - schulische Rahmenbedingungen: Materielle Mittel, räumliche Möglichkeiten, Stundenplan, zeitliche Gegebenheiten, Einschränkungen, Zusatzmöglichkeiten
- Personale Voraussetzungen
  - Lehrer: Verhalten (Vorbildwirkung → Unterrichts- und Erziehungsstil), Pflicht zur Weiterbildung!
  - Schüler: Wesenszüge (Zahl, Interesse, Einstellung, Eignung, Temperament, Bedürfnis, Physiologie, Morphologie etc.)

### Ziele der Bedingungsanalyse

Ziel dieses Analysebereichs ist es, die positivsten seelischen Anknüpfungspunkte für Unterricht und Erziehung zu entdecken. Zum Beispiel:

- effektive individuelle Förderung ermöglichen
- Lernproblemen vorbeugen
- eingehendes Erfassen der Lernleistungsfähigkeit
- Grundlage für die Verbesserung der äußeren Gegebenheiten
- differenziertere und treffendere Beurteilung der Schülerinnen und Schüler
- Kalkulation des Bedarfs an Lernzeit

### Die Bedingungsanalyse im Unterricht aus Bewegung und Sport

Um die Übersicht zu behalten, beziehe ich mich auf die „Dreiteilung“ der Bedingungsanalyse (Situation der Schule, Situation der Schülerinnen und Schüler, Situation der Lehrerinnen und Lehrer) durch BÖHMANN/SCHÄFER-MUNRO und HOMBERGER und versuche somit die Bedeutung der Bedingungsanalyse im Sportunterricht zu erläutern.

Situation der Klasse	Situation der Schule	Situation der Lehrerin
Klasse / Kurs	Schulname	Geschlecht
Anzahl der Schüler/innen	Schulart/Schulform	Alter
Geschlecht	Schulprofil	Biografie
Alter	Schwerpunkte	Ausbildungsstand
Entwicklungsstand (entwicklungspsychologisch begründet)	besondere Angebote	Bezug zum Fach bzw. Thema
Schüler/innen mit Migrationshintergrund	Einzugsbereich	Motivation
Konfession	soziale Schichtung	besondere Interessen
»Biografie« der Klasse	Besonderheiten des Schulortes	Mitarbeit in Stufenteams o.Ä.
Sitzordnung	sonstiges Schulangebot im Ort bzw. Schulbezirk	Sachkompetenz
Klassenklima/ Unterrichtskommunikation	Lehrerkollegium: Größe, Geschlechterverhältnis, Alter, Teilzeitkräfte, Referendar/innen	Lehrstil
Gruppenstruktur: Gruppenbildung, mögliche Anführer, Mitläufer, Außenseiter	Geltende Lehrpläne, Arbeitsvorgaben, Verordnungen, v.a. bzgl. der Zahl der Klassenarbeiten und der Benotung	Erzieherische Grundhaltungen
Verhaltensproblematische Schüler/innen	spezielle Beschluslagen der Fachkonferenzen	mögliche »Lieblingsschüler/innen« bzw. wenig geschätzte Schülerinnen
Ausstattung und Gestaltung des Klassenraums	Ausstattung mit Lehr- und Lernmitteln	subjektive Theorien bezüglich des Erziehungsstils
Allgemeine Arbeitshaltung und Lernmotivation		subjektive Theorien bezüglich des Unterrichtsthemas
Ort der Stunde im Stundenplan der Klasse		
Benutzte Lehr- und Lernmittel (Schulbücher, Arbeitshefte, ...)		

## Sachanalyse

Aufgabe der Sachanalyse ist es, die sachliche Struktur des Unterrichtsgegenstandes, der Inhalte, offen zu legen. Bei dieser Analyse setzt sich die Lehrerin oder der Lehrer mit dem Unterrichtsstoff auseinander. Es geht um die auslotende Beschäftigung mit dem Thema. Mit der Sachanalyse erwirbt die Lehrerin oder der Lehrer zureichende Sachkompetenz. Lehrende sollten „über der Sache stehen“ und fundiertes sachliches Wissen darüber besitzen, was sie unterrichten.

Es kommt darauf an, die Inhalte der Stunde in einen fachlichen Zusammenhang einzuordnen und (wissenschaftlich) exakt darzustellen. Die Sachanalyse soll das

Fachwissen darstellen, das die Lehrkraft für die Unterrichtsstunde benötigt. Dabei orientiert sich das Darstellungsniveau nicht an Schülerinnen und Schülern, sondern an den Adressaten des Textes.

### Die Sachanalyse im Unterricht aus Bewegung und Sport

Natürlich gilt für den Gegenstand Bewegung und Sport, sowie für alle anderen Unterrichtsgegenstände auch, dass sinnvolle methodische Entscheidungen nur bei möglichst genauer Kenntnis der Sachverhalte möglich sind. Die Sachanalyse soll das Fachwissen darstellen, das die Lehrkraft für die Unterrichtsstunde benötigt, sie sich durch Literaturrecherche aneignet.

Für die Sachanalyse im Sportunterricht ist die Lehrerin oder der Lehrer gezwungen, den geforderten Bewegungsablauf mental nachzuvollziehen, um eine Struktur, der Bewegung, die es zu erlernen gilt, zu erstellen.

### Ein Beispiel als Einstieg in eine Sachanalyse (Stundenthema „Gleichgewicht“):

Die Balance- oder Gleichgewichtsfähigkeit ist ein Teilbereich der Koordination und bedeutet: "den eigenen Körper sowie Objekte in statischem oder dynamischem Gleichgewicht halten."

Man unterscheidet zwischen dem statischen Gleichgewicht (Halten einer bestimmten Lageposition) und dem dynamischen Gleichgewicht (Gleichgewicht während der Fortbewegung halten). Zusätzlich wird unterschieden, ob man den eigenen Körper balanciert oder einen fremden Körper oder einen Gegenstand (Objektgleichgewicht). Unter Balancieren versteht man die Fähigkeit, einen Körper, der sich nicht in einer absolut stabilen Gleichgewichtslage befindet, in der vorhandenen indifferenten oder labilen Gleichgewichtslage durch Ausgleichsbewegungen zu belassen.

Diese Unterrichtsstunde beinhaltet eine sehr anspruchsvolle Aufgabenstellung, die die Vorerfahrungen der Schüler erweitern soll. Das dynamische Gleichgewicht während der Fortbewegung auf labilem Untergrund wird kombiniert mit dem Transport von Gegenständen (Objekttransport oder -gleichgewicht)...

### **Didaktische Analyse**

Die didaktische Analyse untersucht den Lehrstoff nach seinem Bildungswert, nach seinem Nutzen, nach seiner Lernergiebigkeit mit Blick auf die SchülerInnen. Das heißt, sie soll den LehrerInnen Auskunft geben, inwiefern ein Gegenstand als ein zu lehrender Sachverhalt zu rechtfertigen ist.

Die didaktische Analyse soll die Fragen klären, warum diese SchülerInnen mit diesen vermuteten Interessen, Erfahrungen und Handlungszielen ausgerechnet an diesem Unterrichtsinhalten und mit diesen Methoden zu den angestrebten Lernergebnissen kommen sollen.

Ziel der didaktischen Analysierens ist es, den didaktischen Sinn (oder allgemeiner: den pädagogischen Sinn) des Unterrichtsvorhabens zu klären: Worin liegt der Sinn des Unterrichtsthemas für das gegenwärtige Leben der SchülerInnen? Worin liegt sein Wert für die Bildung und Erziehung der SchülerInnen? Des Weiteren gilt es den pädagogisch-pragmatischen Ansatz des Unterrichtsvorhabens zu klären: Welche geistigen Zugänge (bestimmt durch Interessen, Einstellungen, Kenntnisse und andere Lernvoraussetzungen) haben die SchülerInnen zu dem Unterrichtsgegenstand? In welchen Situationen, Modellen, Medien kann der Unterrichtsgegenstand den Lernenden zugänglich werden?

### Die didaktische Analyse im Unterricht aus Bewegung und Sport:

Michael BRÄUTIGAM empfiehlt sich an Leitfragen zu orientieren, wie z.B.:

- Stellenwert des Themas im Lehrplan
- Eingliederung der Unterrichtseinheit
- Bedeutung des Themas
- Einsatz von Medien
- Motivation der SchülerInnen
- Vorkenntnisse der SchülerInnen
- Fächerübergreifende Unterrichtsmöglichkeiten
- Überprüfbarkeit der Ergebnisse

### **Artikulation im Unterricht**

In der Unterrichtsplanung geht es auch darum eine Grobstruktur und mögliche Phasen der Stunde zu entwerfen. Dafür haben sich in der Didaktik Begriffe wie „Zeitstruktur“, „Lernstruktur“, „Lern- und Unterrichtsschritte“, „Strukturierung und Sequenzierung des Unterrichts“ oder „Formalstufen“ herausgebildet. Ein Ausdruck wird jedoch in der modernen Didaktik für die allgemeine Gliederungsstruktur des Unterrichtsverlauf sehr häufig gebraucht: „Artikulation“.

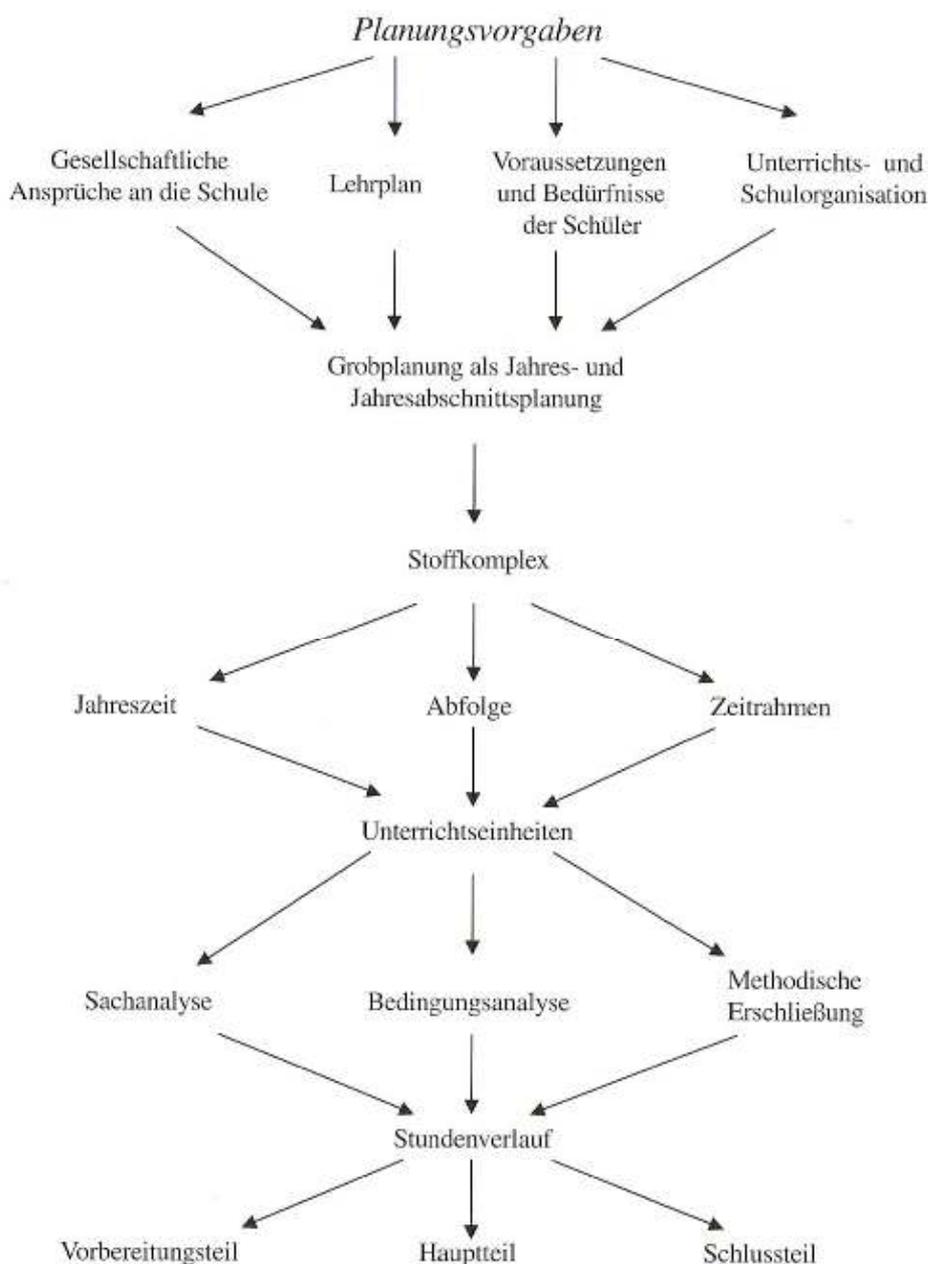
**Die Gliederung, auch Artikulation des Unterrichts genannt, gibt den Verlauf des Lernprozesses wieder, der sich durch den Wechsel der Interaktionsformen ergibt.**

Die Artikulation wird in der Regel bei der Unterrichtsplanung festgelegt. Jedoch sollte sie während einer Unterrichtsstunde für Abwandlungen und Variationen offen sein, die sich als angebracht oder als notwendig erweisen und nicht in ein starres Schema verfallen.

Die Unterrichtsstunde im Schulsport sollte keine beliebige Aneinanderreihung von Übungen sein, sondern ein geordneter und vorher festgelegter Aufbau von Einzelteilen, die mit einander verbunden werden und um einen Schwerpunkt gelagert sind.

### **Der Lehrplan**

**Siehe aktueller Lehrplan der VS bzw. ASO, Bereich BSp**



## Der Jahresplan

Der Jahresplan ist die Umsetzung des Lehrplans auf eine bestimmte Altersstufe der Lernenden und eine besondere Klassensituation, wobei der/die LehrerIn das Leistungsprofil der Klasse, die räumlichen Gegebenheiten der Schule, die Ausstattung der Sportstätten und andere schulische Besonderheiten zu bedenken und zu beachten hat. Ein wichtiger Schritt in der Erstellung eines Jahresplans ist der körperliche und motorische Leistungsstand der Schüler. Übernimmt ein/-e LehrerIn eine Klasse neu und fehlt ihm/ihr die Kenntnis des Leistungsprofils der SchülerInnen, empfiehlt sich eine Bestandsaufnahme zu Beginn des Schuljahres und die Ausarbeitung des Jahresplanes erst nach diesem Schritt.

### Inhalte:

- Aufteilung der tatsächlichen Jahresstunden

- Benennung der Unterrichtsthemen
- Einteilung der Lerninhalte (mit jahreszeitlichen und räumlich bedingten Schwerpunkten)
- Hinweise auf kognitive und affektiv-soziale Lernziele und Erziehungsschwerpunkte
- Lernzielkontrollen
- Termine für Sonderveranstaltungen

Beispiele: Teile eines Jahresplans

Zeit		Lernziel	Lerninhalte/ Unterrichtsthemen	Lernzielkontrolle	Sonder- veranstaltungen
Monat	Stunde				
Sept	10				

**Der Abschnittsplan**

Der Abschnittsplan stellt das Bindeglied zwischen Jahresplan und Stundenvorbereitung dar. Die Meinungen über seine Notwendigkeit gehen auseinander. Wird der Jahresplan sehr ausführlich gestaltet, erübrigt sich ein Abschnittsplan. Der Zeitraum, für den ein Abschnittsplan erstellt wird, kann von Vierteljahresplänen bis zu Monats- oder gar Wochenplänen reichen. Es ist zu empfehlen, die Abschnittsplanung im Schuljahresrhythmus anzupassen und jeweils den Abschnitt zwischen längeren Ferienperioden zu planen. Denkbar ist auch die Orientierung an Unterrichtsinhalten (z. B. Gerätturnen, Leichtathletik etc.).

Der Abschnittsplan enthält zusätzlich zu den Elementen des Jahresplans:

- Genaue Beschreibungen der Lerninhalte und Unterrichtsthemen
- Verteilung der Sporttheorie (sofern diese im Lehrplan vorgesehen ist)
- Angaben über Unterrichtsmaterialien
- Überblick, um eine einseitige Belastung der Schüler zu erkennen
- Zeitliche und inhaltliche Festlegungen der Lernzielkontrollen

**Die Stundengliederung**

Üblicher Weise gliedert sich eine Sportstunde in drei Teile:

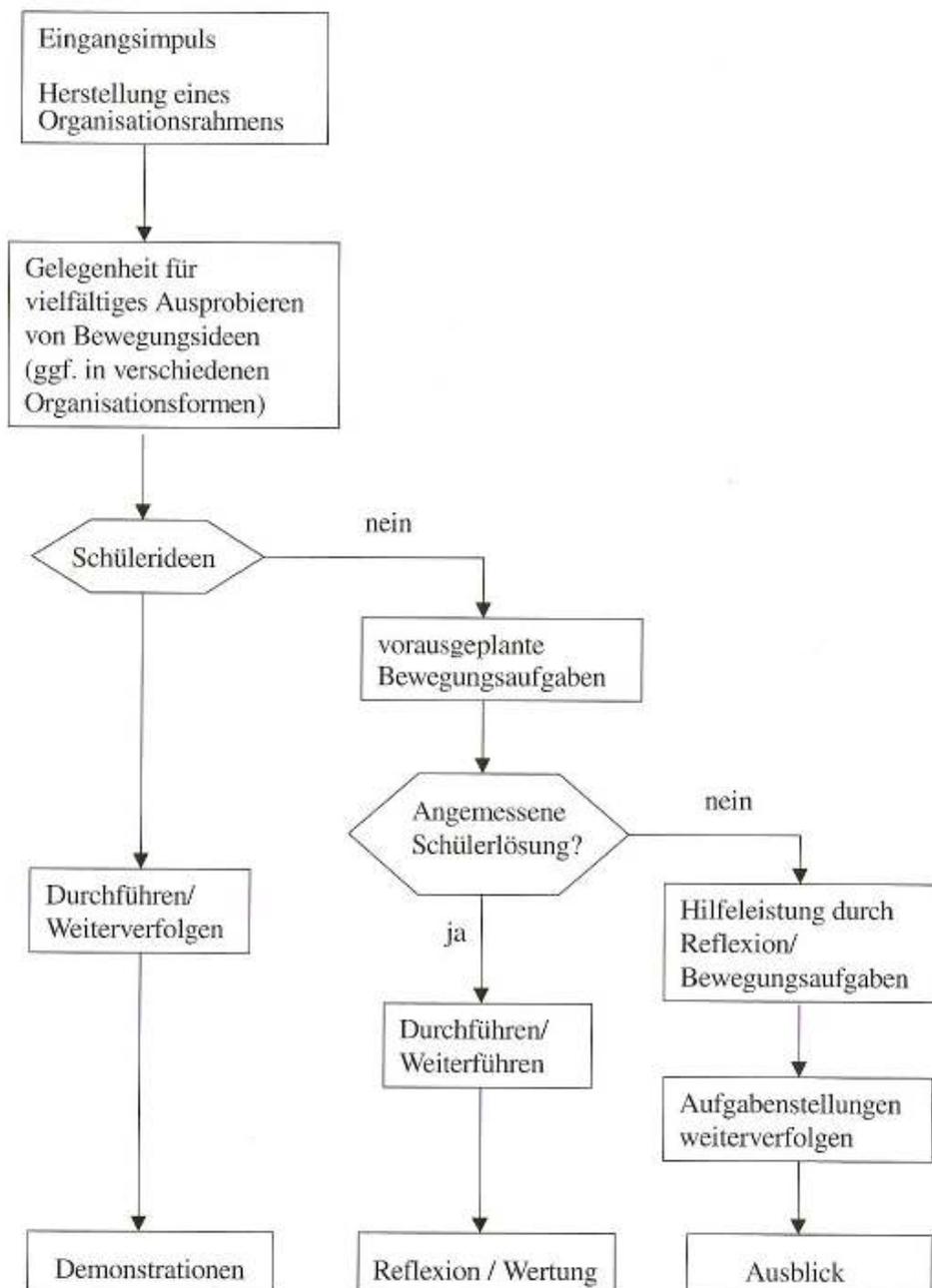
- 1) **Einleitung:** Aufwärmen, einstimmen, vorbereiten, erläutern, motivieren, etc.

- 2) **Hauptteil:** Leistungsteil, systematische Verfolgung des Zieles, lernen, spielen, üben, gestalten, erholen etc. In Abhängigkeit vom Studententyp, z.B. sammeln von Bewegungserfahrungen, Konditionsschulung, Bewegungslernen, Festigung von Fertigkeiten, Anwendungsstunde...
- 3) **Schluss:** Ausklang, Spiel, anwenden

Eine Zeiteinteilung dazu liefert Friedrich FETZ. Die Einleitung sollte ungefähr 10 Minuten dauern, der Hauptteil (Leistungsteil) sollte in etwa zwischen 25 bis 35 Minuten benötigen und der Schluss (Ausklang) kann 0 bis 10 Minuten beanspruchen. Der erste Teil, also die Einleitung, dient der motivierenden Zuwendung auf das Stundenthema und dem Aufwärmen. Im Hauptteil, oder auch Leistungsteil genannt, findet – oft in mehreren Phasen – die Erarbeitung des Themas und die Beschäftigung mit den vorgesehenen Aufgabenstellungen statt. Im Abschlussteil der Stunde kann, je nach der thematischen Schwerpunktsetzung im vorausgegangenen Hauptteil, eine Anwendung oder Festigung der Lernergebnisse, eine vertiefende Reflexion des Themas, ein entspannter und abwechslungsreicher Ausklang des Unterrichts oder ein Ausblick auf die folgende Unterrichtseinheit stattfinden. Besonderer Wert ist bei der Planung darauf zu legen, dass erster und letzter Stundenteil mit dem Hauptteil in einem Zusammenhang stehen.

1. Einleitung Belebende Übungen, Ausgleichs-, Haltungs- und vorbereitende Übungen	10 min
2. Leistungsteil (Hauptteil) Erlernen und/ oder Festigen motorischer Fertigkeiten einschließlich Spiele, Verbesserung motorischer Eigenschaften	25 bis 35 min
3. Ausklang (Beruhigung)	0 bis 10 min

Verlaufsplan einer weit geöffneten Stunde:



Planung des Stundenablaufs:

- Formulierung des Themas
- Sachanalyse / didaktische Analyse
- Genaue Zeiteinteilung
- Artikulation ( Unterrichtsinhalte, methodische Einzelschritte), Teilziele
- Unterrichts- und Sozialformen (Handlungsformen, Schülerprobleme, Problemschüler, Aufstellungsformen, Skizzen)
- Medien (methodische Hilfsmittel, Geräte und Materialien), Angaben zur Sicherheit, Differenzierungsmöglichkeiten

METHODISCHE VORBEREITUNG – Bewegung und Sport

PHASE (Zeit)	ARTIKULATION, TEILZIELE, KOMPETENZEN LERNERWART. (Unterrichtsinhalte, meth. Einzelschritte)	UNTERRICHTS und SOZIALFORMEN  (Betriebsweisen, Betriebsformen, Problemschüler und Schülerprobleme, Aufstellungsformen, Lehrmethoden, Skizzen, Bilder)	MEDIEN, SICHERHEITSHINWEISE, DIFFERENZIERUNGEN, INDIVIDUALISIERUNGEN
(0 Min) 0 h 00	Bei umfangreichen Vorbereitungen zusätzliche Ergänzungsblätter verwenden.		Methodische Hilfsmittel, Geräte u. Materialien, Sicherheitstipps, Begabte, Lernschwache, Variationen
Einleitung Hauptteil Ausklang  PH1  (0 Min) 0 h 00	Was wird gelehrt/gelernt?  z.B.: Rolle vw. auf der schiefen Ebene Rolle vw. – Kinn zur Brust Rolle vw. – Aufstehen ohne Hände,.....  Ballprellen mit dem Handrücken	<b>Betriebsweisen:</b> Fertigkeitsorientiert (Stationsbetrieb, Spielbetrieb, Betrieb mit Zusatzaufgaben) Eigenschaftsorientiert (Intervall, Kreis, Wiederholungsbetrieb, Dauerbetrieb)  <b>Betriebsformen:</b> Frontalbetrieb (simultan, sukzessiv) Einzelbetrieb (gebunden, frei) Partnerarbeit Gruppenbetrieb (Mannschaft, Abteilung, Riege)  <b>Lehrmethoden:</b> Induktiv, Deduktiv	Anspruchsniveau  Differenzierte Arbeitsaufträge. z.B.: Kastenhöhe, Sprungweite, Laufstrecke,...  Intensität, Umfang, Dauer, Dichte  Spiel- und Aufgabenvariationen. z.B.: Zweiten Ball ins Spiel bringen, Werfen mit der „schwächeren Hand“,... Parcour blind (mit/ohne Hilfe) bewältigen,..
Initialphase Aktionspha se Reflexions ph. Transferph		Alle Aktivitäten, die LL/ SS zur Umsetzung des Lehr- u. Lernstoffs durchführen. z.B.:  SS bauen gemeinsam 4 Mattenbahnen auf SS helfen sich beim Aufstehen durch Handfassung	„Wer mit dem Umziehen fertig ist, wartet vor dem Turnsaaleingang!“ Wertgegenstände einsammeln und verwahren.. Kein Mitfahren auf dem Mattentransportwagen. Kontrolle des Geräteaufbaus

PH2 (0 Min) 0 h 00		LL zeigt die Übung vor  <i>getrenntgeschlechtlich, koinstruktiv, koedukativ</i>	(Reckstangenfixierung, Abstand zur Wand,...) Wertgegenstände ausgeben. Gemeinsamer Gang in die Klasse.
PH3 (0 Min) 0 h 00		<b>Aufstellungsformen:</b> <i>Reihe (Stirnreihe, Flankenreihe,...), Kreis (Innenstirnkreis, Flankenkreis,...), Gasse, Paar, Block, Rudel, Haufen,....</i>  Überlegungen für Problemschüler. z.B.: Gruppen wählen lassen oder zuteilen? Welche Aufgabe übernimmt dieser Schüler? Gespräch über „Verlieren können“.	<b>Medien:</b> <b>Materiale</b> <i>(CD-Player, Instrumente, Lehrtafeln, Videorecorder, Hilfsgeräte,...)</i>  <b>Personale</b> <i>(Rhythmische Silben, Vorzeigen, Manuelle Bewegungshilfen,...)</i>

## Handlungsformen im Unterricht

Handlungsformen, öfters auch als Handlungsmuster bezeichnet, sind ein Teil des methodischen Handelns im Unterricht. Diese Handlungsformen entfalten sich in drei Dimensionen: **Sozial-, Aktions- und Unterrichtsformen.**

Sozialformen haben Einfluss auf das Lernverhalten und die Effektivität des Lernens. Daneben sollen sie aber auch die Kommunikation und die Sozialkompetenzen der Schülerinnen und Schüler verbessern.

Generell lassen sich Sozialformen in Formen unterscheiden, welche mehr einem lehrerzentrierten Unterricht oder mehr einem schülerzentrierten Unterricht zuzuordnen sind.

Beispiele:

- Frontalbetrieb
  - simultaner Frontalbetrieb
  - sukzessiver Frontalbetrieb
- Gruppenbetrieb
  - Mannschaftsbetrieb
  - Abteilungsbetrieb (leistungsheterogen)
  - Riegenbetrieb (leistungshomogen)
- Einzelbetrieb
  - gebundener Einzelbetrieb
  - freier Einzelbetrieb



Aktionsformen sind zum Einen jegliche Interaktion im Unterricht und zum Anderen eine geplante Vorgehensweise, die zur Erkenntnisgewinnung und Ausbildung von Fähigkeiten der Schülerinnen und Schüler dienen soll.

Konkret kann man zu den Aktionsformen alle Erarbeitungsgespräche, Partnergespräche, Erzählungen, Debatten, Diskussionen, Sachimpulse, Schilderungen, Berichte, Lernspiele, Rollenspiele, Gegenstandsdemonstrationen, usw. verstehen.

Unterrichtsformen bzw. Organisationen der Übungsabläufe bezeichnen die Art und Weise der Gestaltung des Unterrichts. Handlungsformen bezeichnen die Art der Organisation der Interaktionen von Lehrenden und Lernenden im Unterricht aufgrund der Vorgabe methodischer Rahmenbedingungen des handlungsleitenden Unterrichtskonzepts.

Beispiele:

- Stationsbetrieb (fest, fließend)
- Spielbetrieb
- Betrieb mit Zusatzaufgaben
- Intervallbetrieb (intensiv, extensiv)
- Kreisbetrieb
- Wiederholungsbetrieb
- Dauerbetrieb

## 6 Leistungsmessung, Leistungsbewertung

Die Bewertung des eigenen Unterrichts ist eng verbunden mit der Bewertung von Schülerleistungen. Jede/r Lehrer/inn muss sich die Frage stellen wie sein Unterricht auf die Schülerleistung wirkt und ob diese sich dadurch verbessert oder verschlechtert. Dafür gibt es bestimmte Überprüfungsverfahren.

Eine Aufgabe des Lehrers im Sportunterricht ist es, die Leistung eines Schülers richtig zu erkennen und zu bewerten. Wichtig ist es, dabei nicht die von ihm geforderten Ansprüche als Maßstab zu nehmen, sondern auch die selbstbestimmten Ansprüche des Schülers mit einzubeziehen. Jede Leistung beruht auf dem Willen Leistung zu bringen. Dieser Wille kann nun selbstbestimmt (der Schüler will es unbedingt), oder fremdbestimmt (der Schüler macht es, weil der Lehrer es will) sein. Je nach dem muss der Lehrer nun auch erkennen und anerkennen, welche Leistungsanforderungen sich die Schüler selbst stellen und freiwillig erfüllen. Die Ermittlung des Lernverhaltens ist also besonders wichtig.

Der Wert jeder Leistung ergibt sich aus der Höhe der Anforderung und dem Umfang der Erfüllung. Ob dieser Wert nun hoch oder tief, bzw. die Übung gelungen oder misslungen ist, hängt von den individuellen Leistungsvoraussetzungen, also dem Entwicklungsstand des Schülers ab. Somit ist bei der Bewertung ein Verhältnis, zwischen individuellem Ausgangsniveau und dem erreichten Ergebnis, angemessen einzuschätzen.

Um eine Note zu erhalten, ist es weiters von großer Bedeutung, die Lernfortschritte jedes einzelnen Schülers zu beobachten und zu erfassen. In wie fern hat sich das Leistungsvermögens während eines bestimmten Zeitraumes verbessert, oder sogar verschlechtert.

### Leistungsbeurteilung im SchUG

Im Schulunterrichtsgesetz steht im §18 über Leistungsbeurteilung folgendes:

„(1) Die Beurteilung der Leistungen der Schüler in den einzelnen Unterrichtsgegenständen hat der Lehrer durch Feststellung der Mitarbeit der Schüler im Unterricht sowie durch besondere in die Unterrichtsarbeit eingeordnete mündliche, schriftliche und praktische oder nach anderen Arbeitsformen ausgerichtete Leistungsfeststellungen zu gewinnen. Maßstab für die Leistungsbeurteilung sind die Forderungen des Lehrplanes unter Bedachtnahme auf den jeweiligen Stand des Unterrichtes.“

„(5) Das Verhalten des Schülers in der Schule (§ 21) darf in die Leistungsbeurteilung nicht einbezogen werden.“

„(8) Bei der Beurteilung der Leistungen eines Schülers in Musikerziehung, Bildnerischer Erziehung und Werkerziehung (Technisches Werken, Textiles Werken) sowie Bewegung und Sport sind mangelnde Anlagen und mangelnde körperliche Fähigkeiten bei erwiesenem Leistungswillen zugunsten des Schülers zu berücksichtigen.

Dieser Absatz gilt insoweit nicht, als einer der genannten Gegenstände für die Aufgabe einer Schulart von besonderer Bedeutung ist.“

**Leistungsermittlung und –bewertung haben folgende Aufgaben:**

- Sie informieren über den derzeitigen Leistungsstand des Schülers.
- Sie haben eine Anreiz- und Disziplinierungsfunktion.
- Sie sozialisieren und selektieren. D.h. sie sind die Grundlage für persönliche und berufliche Entwicklung (Bsp. Schulwechsel nach HS)

**Es gibt jedoch auch einige Zweifel an der Leistungsermittlung und –bewertung:**

- Sie sind nur eine formale Angabe zur Einordnung der Schüler und verdecken jegliche differenzierte inhaltliche Aussage über das Leistungsniveau des Schülers.
- Motivierende Funktion ist ausschließlich bei guten Zensuren, schlechte Zensuren wirken frustrierend.
- Sie fördern zumeist nur die extrinsische Motivation, d.h. die Schüler strengen sich nur wegen dem Druck von außen an, nicht weil sie selbst lernen wollen.
- Sozialisation und Selektion ist ungenau. Es ist nicht möglich eine Transparenz und Übereinstimmung der Beurteilungs- und Selektionsverfahren sicherzustellen.

Bei der Leistungsbewertung wird nun das Ergebnis der Messung mit einem Wert versehen. Dabei können drei verschiedene Normen herangezogen werden:

**a. Die intersubjektive Norm („Klassen- oder Schulnorm“)**

Hierbei wird die Lernleistung eines Einzelnen mit der Leistung der gesamten Gruppe (Schulklasse, Altersjahrgang) verglichen und mit diesem Hintergrund bewertet. Sportlehrer sollten die Unterrichtsleistungen der Schüler in eine Reihenfolge bringen.

Man geht dabei von folgendem Muster aus:

Die Verteilung der Schüler ist unausgeglichen. Normalerweise ist die Quote im mittleren Leistungsbereich am höchsten und nimmt zu den hohen und geringeren Leistungsbereichen hin ab. Somit ergibt sich für den Lehrer eine Durchschnittsleistung der Klasse und alle Schüler deren Leistung nach oben oder unten hin abweicht, werden als besser oder schlechter eingestuft.

Die Problematik dabei ist, dass der Durchschnittswert immer vom Leistungsniveau der Klasse abhängt und somit stark variieren kann. Selbst in Parallelklassen des gleichen Jahrgangs kann diese Leistungseinstufung sehr unterschiedlich ausfallen.

**b. Die intrasubjektive Norm (individuelle Steigerung)**

Es werden die momentanen Leistungen mit früheren Leistungen verglichen und somit der Lernfortschritt festgestellt. Auf diese Weise können Leistungssteigerungen der Schüler berücksichtigt werden, selbst wenn sie ihre Rangposition innerhalb der Klasse nicht verändert haben. Dieses vom pädagogischen Anliegen her besonders herausgehobene Kriterium, berücksichtigt auch körperlich benachteiligte Schüler. Das Problem hierbei ist, dass es von Seiten der Schüler meist keine Anerkennung dieses Kriteriums gibt, da sie sich immer am Leistungsstand ihrer Mitschüler orientieren.

**c. Die objektive Norm**

Die aus Untersuchungen großer Schülergruppen gewonnenen Leistungswerte werden statistisch bearbeitet, tabellarisch aufbereitet und Punktwerten oder Zensuren zugeordnet. Die Tabellen beschränken sich auf messbare Leistungskriterien (z.B.: Weiten oder Zeiten in der Leichtathletik).



organisiert ist. Mit prozessorientierter Sichtweise ist der Unterricht als Inszenierung gemeint, also das, was man im Klassenzimmer sehen und beurteilen kann. Diese Perspektive hat eine lange Tradition und ist den meisten Lehrern noch von ihrer Ausbildung her („Lehrprobe“) vertraut. Es geht z. B. um beobachtbare Merkmale der Lehrer-Schüler-Interaktion, des fachdidaktischen Vorgehens, des Unterrichtsklimas, der Lehrer- und Schülersprache sowie der nonverbalen Kommunikation. Die wirkungsorientierte Sichtweise ist eine aus heutiger Sicht unabdingbare Ergänzung des Prozessaspektes: Die Qualität des Unterrichts bestimmt sich danach, welche Bildungsziele tatsächlich erreicht wurden. Eine angemessene Beurteilung der Unterrichtsqualität muss alle drei Perspektiven integrieren.

### Grundüberlegung:

Unterricht ist ein Angebot, das von den Schülern genutzt werden kann. Faktoren für die Nutzung des Angebots sind:

- Lernvoraussetzungen der Schüler (Kognitive Grundfähigkeiten, Vorkenntnisse, Lernstrategien, biologische Faktoren, Motivation...)
- Rahmenbedingungen (Kulturelle Rahmenbedingungen, Klassenzusammensetzung, Klassenklima, Regionaler Kontext...)
- Lehrerkompetenz (Fachkompetenz, diagnostische Kompetenz, Klassenführungs-kompetenz...)

Dieses Modell betont besonders die systemische Komponente der Wirksamkeit von Unterricht und hebt damit auch hervor, dass es die optimale Lehrmethode nicht gibt – nicht geben kann. Bei der Beantwortung der Frage nach gutem Unterricht sollte man sich deshalb mit folgenden Leitgedanken befassen:

### Die 5 Fragen nach dem guten Unterricht

- Gut wofür? (für welche Bildungsziele)
- Gut für wen? (Wechselwirkungen)
- Gut und gemessen an welchen Startbedingungen? (Kontext „fairer Vergleich“)
- Gut aus wessen Sicht?
- Gut für wann? (Schulerfolg, Lebensbewältigung)

### Beurteilung des eigenen Unterrichts:

Am Beispiel der DESI – Videostudie ( **D**eutsch – **E**nglisch – **S**chülerleistungen – **I**nternational : Untersuchung muttersprachlicher und fremdsprachlicher Kompetenzen mittels umfassender Videostudie des Englischunterrichts in 105 Klassen der 9. Jahrgangsstufe) zeigt sich, dass sich Lehrkräfte wichtiger Aspekte ihres Unterrichts nicht bewusst sind:

Die Lehrer erhielten nach der gehaltenen Unterrichtsstunde Fragen zur Selbsteinschätzung nach

- dem Sprechanteil der Lehrkraft an der gesamten Sprechzeit
- der Anzahl der Lehrerfragen in einer Englischstunde.

**Ergebnis:**

Die Lehrkräfte schätzen sich selbst als wesentlich zurückhaltender und weniger dominant ein, als es der Wirklichkeit entspricht.

Ebenso zeigt es sich, dass Lehrkräfte das Ausmaß ihrer fragenden Aktivität eher unterschätzen. (Extremwert: Selbsteinschätzung 12, tatsächlich gestellte Fragen 62.) Es stellt sich die Frage, ob diese Diskrepanz zwischen Selbstbild und Realität ein Motor für Veränderung sein kann?

**Fazit: Lehrkräfte als Diagnostiker ihres eigenen Unterrichts**

Ein Schlüssel für erfolgreiche Unterrichtsentwicklung ist die „angemessene und unverzerrte Einschätzung und Wahrnehmung des eigenen Unterrichts und seiner Wirkungen.“ (Helmke) Dabei ist jedoch zu beachten, dass in jedes Urteil das eigene Anspruchsniveau und die subjektiven Unterrichtstheorien des Beobachters mit hineinspielen.

Die Diagnose des eigenen Unterrichts zu fördern muss ein Anliegen künftiger Forschung und Praxis sein.

Ein mögliches (standardisiertes) Instrument dazu ist der Unterrichtsbeobachtungsbogen.

Der Bogen dient nicht dazu die Unterrichtsqualität einer einzelnen Lehrperson zu beurteilen denn:

- a) die Qualität des Unterrichts hängt nicht nur vom Können der Lehrkraft sondern auch vom Kontext ab
- b) die Beobachtung einer Unterrichtseinheit ist nicht geeignet, verallgemeinernde Schlüsse über die Qualität des Unterrichts einer Person zu ziehen

Ein standardisierter Beobachtungsbogen als Diagnoseinstrument ist dagegen nützlich, wenn dieser und andere Instrumente (Schülerfeedback, Lehrerfeedback) zu einem Gesamtbild zusammen-gefasst werden.

**Helmke empfiehlt einen Dreischritt:**

- 1) Beobachtung des Unterrichts durch Hospitation bzw. Videoaufzeichnung.
- 2) Gemeinschaftliche Analyse – kollegialer Diskurs bzgl. Stärken und Verbesserungspotenzial – darauf aufbauend: Schilf, Lehrertraining o. Ä.
- 3) Wiederholung der Unterrichtsbeobachtung mit dem gleichen Instrument.

Diese Vorgehensweise folgt dem Prinzip der **Wirkungsorientierung** d.h. Maßnahmen der Unterrichtsentwicklung in Kombination mit empirischer Prüfung, ob diese auch nachweisbar Erfolg haben.

Diagnose → Reflexion → Aktion → Evaluation

**Merkmale guten Unterrichts nach MEYER (2005)**

Guter Unterricht ist stark abhängig von der Wahl der Lehrmethoden, dem Engagement der Lehrperson und der Art, mit der er die zu vermittelnden Themen wider gibt. Gute Erklärungen sind eine Grundvoraussetzung zum erschließen neuen Wissens.

Aus insgesamt 13 verschiedenen Langzeitstudien stellt MEYER ein Kriterien-Mischmodell, mit 10 Merkmalen zusammen, die für das Abhalten guten Unterrichts von Bedeutung sind.

1. Klare Strukturierung der Unterrichtskultur
2. Hoher Anteil echter Lernzeit
3. Lernförderliches Klima
4. Inhaltliche Klarheit
5. Sinnstiftendes Kommunizieren
6. Methodenvielfalt
7. Individuelles Fördern
8. Intelligentes Üben
9. Transparente Leistungserwartungen
10. Vorbereitete Umgebung

### **Die drei Grundelemente guten Unterrichts nach UNRUH & PETERSEN**

Diese Grundelemente befassen sich vor allem mit der Haltung und weniger mit Techniken, Methoden und Verhaltensweisen. Sie stellen eine praktikable Hilfe, für die Beantwortung unterschiedlichster Fragen, dar.

Erstes Grundelement: Das relevante Thema

Damit das Lernen als sinnvoll erlebt wird, muss sich die Lehrkraft, Gedanken über die Relevanz des Themas machen, und diese dem Schüler vermitteln.

Zweites Grundelement: Die konsequente SchülerInnen- und Schülerorientierung

Bei diesem Grundelement geht es darum, Wünsche, Vorstellungen und Interessen der Schüler ernst zu nehmen und zum anderen die unterschiedlichen Bedürfnisse und Voraussetzungen durch Angebote der inneren Differenzierung zu berücksichtigen.

Drittes Grundelement: Die konstruktive Atmosphäre

Bei diesem Grundelement geht es um die Erschaffung von einer guten Lern- und Arbeitsatmosphäre.

### **Kritische Stimmen**

Die Kritik von BECKER (2007) lautet folgendermaßen: *„Leider stellt sich Unterricht auf verschiedenen Schulstufen, in verschiedenen Lernbereichen und Fächern und in verschiedenen Unterrichtskonzeptionen so vielfältig dar, dass es nicht möglich ist, einen naiven Merkmalskatalog zu entwickeln, der auf jeglichen Unterricht Anwendung finden könnte.“*

### **Erfassung und Bewertung der Unterrichtsqualität**

Wie man die Unterrichtsqualität bewerten kann, ist nicht eindeutig geklärt. Ein wichtiger Bestandteil zur Erfassung der Unterrichtsqualität ist das SchülerInnen- und

Schülerfeedback des Unterrichts. Ebenfalls ist es wichtig, dass die Lehrpersonen ihren eigenen Unterricht reflektieren, um sich der Qualität ihres Unterrichts, bewusst zu werden.

HELMKE (2004) schreibt sogar: „Die Selbstbeurteilung des Unterrichts ist für die persönliche Unterrichtsentwicklung von überragender Bedeutung.“

## **Kennzeichen guten Sportunterrichts**

Es ist nicht einfach, umfassende Merkmale guten Sportunterrichts festzulegen. Grundsätzlich ist es wichtig, dass sich im Sportunterricht niemand verletzt, dass sich alle bewegen, dass alle mitmachen und mit Freude am Sportunterricht teilnehmen. Auch die örtlichen Gegebenheiten haben entscheidenden Einfluss auf die Qualität des Sportunterrichts.

In der sportdidaktischen Literatur, zum Beispiel bei GEBEKEN (2003), RECKMANN (2004) oder bei MÜLLER (2005) , MEYER (2005) zehn Merkmale guten Sportunterrichts.

### **Diese zehn Merkmale lauten wie folgt:**

#### **1. Strukturiertheit (= klare Strukturierung des Lehr- und Lernprozesses)**

Zu einer guten Strukturiertheit gehören unter anderem eine verständliche Sprache, sowie eine sinnvolle Gliederung der zu erarbeitenden Unterrichtsthemen. Für die Schüler sollte eine nachvollziehbare Strukturierung vom Stundenbeginn weg bis hin zum Erlernen neuer Fertigkeiten, erkennbar sein. Erforderlich sind Regeln, die erzieherische Maßnahmen aufweisen. Man sollte darauf achten, dass erster und letzter Stundenteil in einem inneren Zusammenhang mit dem Hauptteil stehen. Zusätzlich ist es ratsam, die Unterrichtseinheit in unterschiedliche Phasen zu gliedern.

#### **2. Optimale Nutzung der zur Verfügung stehenden Zeit**

Gerade im Sportunterricht ist es wichtig, dass die zur Verfügung stehende Zeit optimal genutzt wird. Die Lehrperson braucht eine straffe Unterrichtsplanung und eine konsequent Umsetzung. Geräte und Unterrichtsmaterialien sind rechtzeitig bereit zu stellen. König/ Zentgraf (1997) beziehen sich auf eine Studie von McLeish (1985), in der deutlich wird, dass bis zu 22 % der Zeit des Sportunterrichtes nicht zur Vermittlung, sondern für organisatorische Belange genutzt wird. Noch größer ist der „Zeit-Verlust“ beim Gerätturnen. Effektives Unterrichten bedeutet z. B. die Anwesenheit auch während des Übungs- bzw. Spielbetriebes zu überprüfen, die Wartezeiten an den Übungsstationen und im Spielbetrieb zu reduzieren und pünktlich mit dem Unterricht zu beginnen.

### 3. Lange motorische Aktivitäten

Die effektive Bewegungszeit der Schüler in einer Unterrichtsstunde liegt, so bilanziert Kurz (2002), bei 10 Minuten<sup>1</sup>. Mit dem Schulversuch an der Friedrich-Ebert-Schule in Bad Homburg ist es gelungen, die Wirkungen der täglichen Bewegungszeit und einer hohen Bewegungsdichte auf die motorische Leistungsfähigkeit und das Sozialverhalten der Kinder aufzuzeigen (Bös/ Obst 2000). Dabei wurden mit Hilfe entsprechender Organisations-, Arbeits- und Sozialformen die Wartezeiten an den Geräten reduziert und die Vielfalt der Bewegungsmöglichkeiten genutzt. Auch Untersuchungen über die Wirksamkeit der „Bewegten Schule“ zeigen, dass mehr Bewegung im Unterricht eine verbesserte Konzentrations-, motorische Leistungsfähigkeit (Müller/ Petzold 2003) und eine Reduzierung der Unterrichtsstörungen (Wamser/ Leyk 2003) zur Folge haben kann.

#### Intensität von Sportunterricht:

Es lässt sich fast immer erreichen, dass:

- Unterrichtsstunden wenigstens eine ununterbrochene Aktivitätszeit mindestens 5 Minuten dauert.
- jede Stunde einen Grundstock von einfachen und elementaren Übungen enthält, bei denen Schüler zugleich oder in schneller Folge tätig werden können.
- notwendige Wiederholungszahlen vorgegeben und kontrolliert werden.
- bei Übungen mit „drankommen“ gelegentlich ein Übungsablauf eingeübt wird, der eine längere und kontinuierliche Aktivitätszeit erlaubt.

### 4. Methodenvielfalt (= Berücksichtigung der Lernvoraussetzungen)

Eine Methodenvielfalt liegt dann vor, wenn aus der Vielzahl der zur Verfügung stehenden Vermittlungstechniken die Bestmögliche gewählt wird. Welcher Vermittlungsansatz eingesetzt wird, hängt von den verschiedensten Faktoren wie: Alter, Sicherheitsaspekte, didaktische Intention, Fertigungs- und Wissensstand ab. Es gibt empirische Belege, dass ein Mix der Sozialformen (Einzel-, Partner-, Gruppenarbeit und Plenumunterricht) die größten Lerneffekte produziert (vgl. Weinert/ Helmke 1998 Huber u.a. 2001; Brophy 2002). Für den Sportunterricht stehen derartige Untersuchungen noch aus.

### 5. Stimmigkeit der Ziele, Inhalte und Methoden

Entscheidungen über die gesetzten Unterrichtsinhalte und Ziele sind sehr stark von den Fähigkeiten der Schüler abhängig. Auch bei der Wahl der Methoden ist auf die unterschiedlichen Voraussetzungen der Kinder Rücksicht zu nehmen. Ziele, Inhalte und

Methoden sind nicht voneinander zu trennen, da sie im engen Zusammenhang miteinander stehen. Wird das von der Lehrkraft definierte Ziel erreicht, war die Wahl der Methode richtig. Diese Wechselwirkungen finden immer und nicht nur hin und wieder statt. Sie konstituieren den Unterricht, weil in den Methoden und in den

---

<sup>1</sup> Hier ist angemerkt, dass Unterrichtsversuche mit aktiven Bewegungszeiten im Klassenraum inzwischen schon auf durchschnittlich 7 Minuten kommen (Müller/Petzold 2003)

Inhalten implizite Zielorientierungen stecken (= innere Zielgerichtetheit"; vgl. Jank/Meyer 2002). Sinnverwirrende Über- und Unterforderungen der SchülerInnen können verringert werden, wenn in Analogie zur PISA-Studie auch im Sportunterricht stärker als bisher üblich durch genauere Lernstandsdiagnosen die von den einzelnen SchülerInnen erreichten **Kompetenzstufen** ermittelt werden. Zu vermeiden ist, dass nicht seltene Negativ-Beispiel aus der Praxis: Wenn die SchülerInnen von der 7. bis zur 12. Klasse fünfmal nacheinander Volleyball spielen, ohne dass sich die nachfolgenden LehrerInnen erkundigt haben.

## 6. Förderliches Unterrichtsklima

Mit dem Begriff Unterrichtsklima wird die Qualität des Lehrer- Schüler und Schüler-Schüler Verhältnisses beschrieben. Unter einem positiven Unterrichtsklima versteht man eine Atmosphäre, die gekennzeichnet ist durch:

- gegenseitiger Respekt,
- verlässliches Einhalten von Regeln,
- geteilte Verantwortung,
- Gerechtigkeit des Lehrers gegenüber jedes einzelnen Schülers,
- Fürsorge des Lehrers und der Schüler untereinander.

Alle Faktoren, die positivem Klima entgegenwirken und zu Angst vor Versagen, fehlender gegenseitiger Rücksichtnahme, Blockaden und Verweigerung führen, sind zu vermeiden.

## 7. Sinnstiftende Unterrichtsgespräche

Sinnstiftende Unterrichtsgespräche haben zum Ziel, dem Schüler Feedback über seine Leistungen und sein Verhalten zu geben. Außerdem sollen sie dem Schüler ermöglichen, eigene Interessen in den Sportunterricht einzubringen. Dem Schüler wird somit seine persönliche Bedeutung verdeutlicht.

## 8. Bewusste Förderhaltung

Mit Förderung ist nicht nur die Förderung leistungsschwacher Schüler gemeint, für die der sonderpädagogische Förderbedarf festgestellt ist; vielmehr ist Förderung für alle Schüler in allen Schulformen und Niveaustufen notwendig, da es keine homogenen Lerngruppen gibt. Die individuellen Bedürfnisse und Interessen jedes einzelnen Schülers müssen von der Lehrperson berücksichtigt werden. Ziel ist es, alle Kinder bestmöglich zu fördern und zu motivieren. Der Erfolg hängt außerdem von ausreichenden und individuellen Übungsmöglichkeiten des Gelernten ab.

## 9. Schülerinnen und Schülerfeedback

Mit Förderung ist nicht nur die Förderung leistungsschwacher Schüler gemeint, für die der sonderpädagogische Förderbedarf festgestellt ist; vielmehr ist Förderung für alle Schüler in allen Schulformen und Niveaustufen notwendig, da es keine homogenen Lerngruppen gibt. Das bedeutet also, dass nicht nur die schwächeren Schüler einer Lerngruppe einer besonderen Förderung bedürfen. Auch die talentierten Schüler sind zu fördern. Erfahrungen aus dem Projekt „Schüler als Lehrende“ /Alefsen/ Gebken/ Schönberg 1999) zeigen, dass der Sportunterricht dies leisten kann. Eine besondere Stellung erhält dabei das Üben (nicht das vor allem auf die Ausbildung motorischer Fähigkeiten ausgerichtete Trainieren). Über die

sportdidaktischen Anforderungen an ein sinnvolles Üben hat Kretschmer (2000) hilfreiche Prinzipien zusammengestellt.

### **10. Leistungserwartung und –kontrolle**

Mit "Leistungserwartungen" sind klar formulierte Lernziele gemeint, die den SchülerInnen deutlich machen, welche Leistungen erbracht werden sollen. Transparenz der Leistungserwartungen und Formenvielfalt bei der Leistungskontrolle wirken sich positiv auf das Lern- und Leistungsverhalten von SchülerInnen aus. Lernentwicklungsberichte, die Aufschluss über die Lernfortschritte, aber auch – defizite geben, können der individuellen Lernsituation gerechter werden. Mit Hilfe von Beobachtungsbögen lassen sich Lernentwicklungen dokumentieren, um gemeinsam mit Schülern über den aktuellen Lernstand und mögliche nächste Lernschritte und Lernziele zu beratschlagen.

Es ist notwendig, dass an sich als Lehrer fortlaufend einige Informationen über den Leistungsstand und Lernfortschritt der Schüler verschafft:

- Einerseits um den Erfolg des laufenden Unterrichts zu überprüfen und Hinweise für die weitere Gestaltung zu gewinnen.
- Andererseits um der Klasse im Ganzen und den einzelnen Schülern möglichst exakte Rückmeldungen zu geben.

Hinsichtlich der unterrichtlichen Verwendung von informellen Lernkontrollen sollten einige Regeln beachtet werden, vor allem die folgenden:

1. Aus dem Gesagten ergibt sich als erste Forderung, zwischen informellen Lernkontrollen und Notengebung keine Verbindung herzustellen.
2. Informelle Lernkontrollen dürfen den Unterricht nicht beeinträchtigen.
3. Informelle Lernkontrollen sollten vor allem einen möglichst breiten mittleren Leistungsbereich ansprechen.
4. Lernkontrollen, gleich welcher Art, sind immer in irgendeiner Weise auch Wettbewerbssituationen, selbst wenn dies den Schülern nicht bewusst wird.
5. Von den informellen Lernkontrollen sind die standardisierten Testverfahren zu unterscheiden.

**Gegenüberstellung der Merkmale guten Sport(Unterrichts)**

<b>Merkmale guten Sportunterrichts nach Meyer (2003)</b>	<b>Merkmale guten Sportunterrichts nach Reckermann (2004)</b>	<b>Merkmale guten Sportunterrichts nach Gebken (2003)</b>	<b>Merkmale guten Sportunterrichts nach Gebken (2005)</b>
1. Klare Strukturierung des Unterrichts	1. Positive Lehrerpersönlichkeit	1. Strukturiertheit	1. Klare Strukturierung
2. Hoher Anteil echter Lernzeit	2. Klare Strukturierung des Lehr- und Lernprozesses	2. Optimale Nutzung der zur Verfügung stehenden Zeit	2. Hoher Anteil an Bewegungszeit
3. Lernförderliches Klima	3. Intensive Bewegungszeit mit kausalem Theorie - Praxisbezug	3. Lange Einbindung der SchülerInnen in motorische Aktivitäten	3. Methodenvielfalt
4. Inhaltliche Klarheit	4. Sachgerechter Organisationsrahmen	4. Methodenvielfalt	4. Stimmigkeit der Ziele, Inhalte und Methoden
5. Sinnstiftendes kommunizieren	5. Stimmigkeit der Ziel-Inhalte und Methodenentscheidung	5. Stimmigkeit der Ziele, Inhalte und Methoden	5. Bewegungsförderliches Unterrichtsklima
6. Methodenvielfalt	6. Methodenvielfalt	6. Unterrichtsklima	6. Schüler-Feedback und Arbeitsbündnisse
7. Individuelles Fördern	7. Individuelles Fördern	7. Sinnstiftende Unterrichtsgespräche	7. Bewusstes Fördern und Üben
8. Intelligentes Üben	8. Regelmäßige Nutzung des Schülerfeedbacks	8. Förderhaltung	8. Klare Leistungserwartungen
9. Transparente Leistungserwartungen	9. Fördern selbständigen Handelns	9. Schülerfeedback	
10. Vorbereitete Umgebung	10. Klare Leistungserwartungen und -kontrollen	10. Leistungserwartungen und -kontrollen	