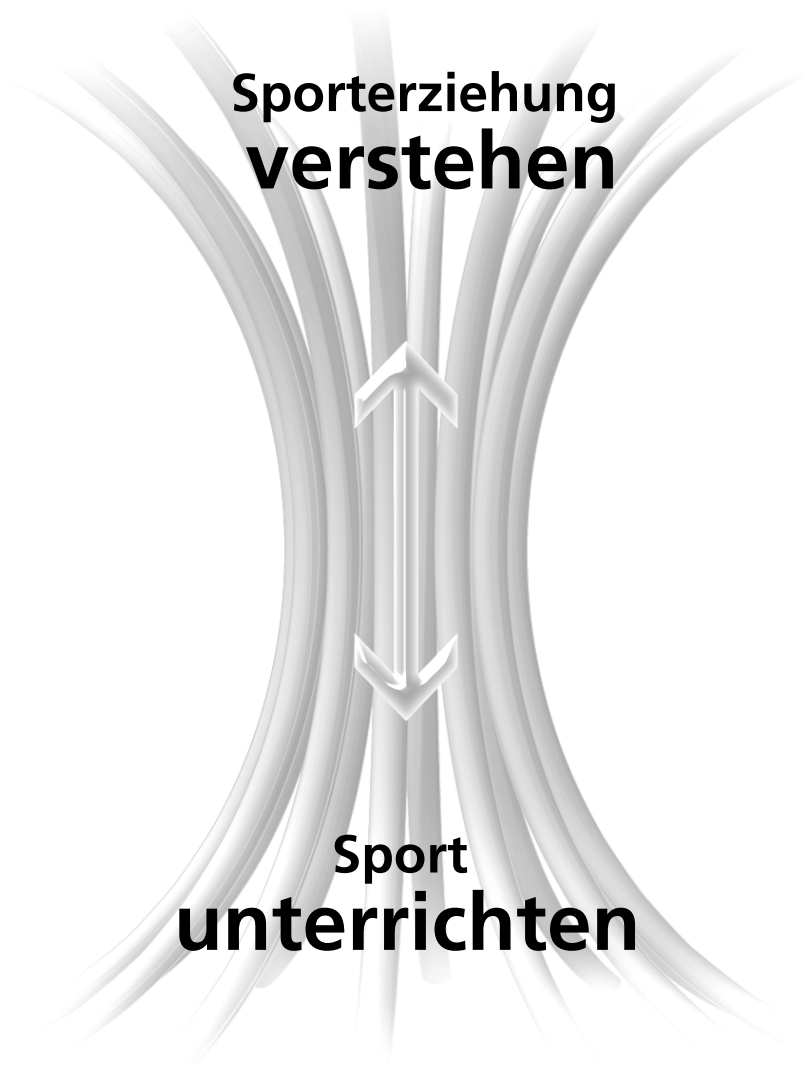




Sporttheoretische und sportpraktische Grundlagen



Broschüre 1 auf einen Blick



Die Broschüre 1 von Band 6 enthält theoretische und pädagogisch-didaktische Grundlagen für einen sinngeliteten, handlungsorientierten Sportunterricht.

Im **Teil 1** (Kap. 1–3) der Broschüre 1 werden Hintergründe und Zusammenhänge der Sportlerziehung (*verstehen*) aufgezeigt. Im **Teil 2** (Kap. 4–6) folgen Grundlagen für die Praxis des Sportunterrichts (*unterrichten*).

Broschüren 1 in den Stufenbänden 2–6

In der Broschüre 1 von Band 1 sind die sporttheoretischen und sportdidaktischen Grundlagen beschrieben. In den Broschüren 1 der Bände 2–6 werden diese Grundlagen stufenspezifisch umgesetzt. Viele Lehrpersonen benützen nur ihren Stufenband (z.B. für das 10. Schuljahr Band 6). Deshalb werden wesentliche Aspekte in den einzelnen Stufenbänden bzw. Broschüren 1 wiederholt. Die Struktur aller Broschüren 1 in den Stufenbänden ist gleich.

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



Vorschule

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



1.–4. Schuljahr

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



4.–6. Schuljahr

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



6.–9. Schuljahr

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



10.–13. Schuljahr

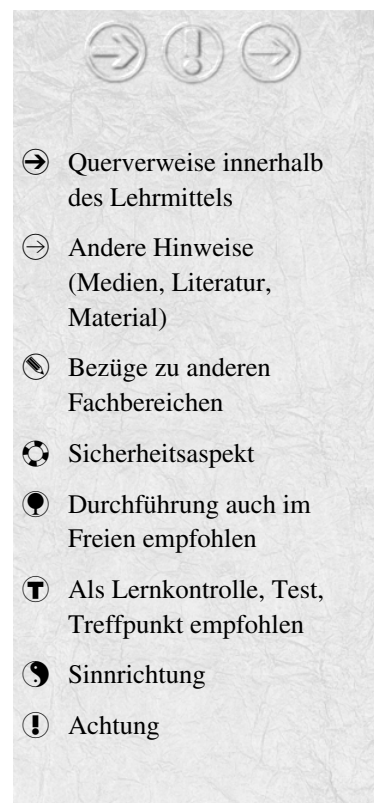
Sportheft



Sportheft

Inhaltsverzeichnis

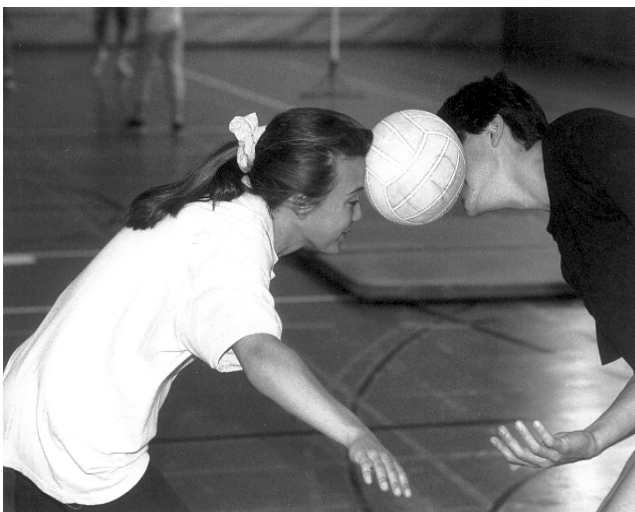
Einleitung	2
1 Sinn und Bedeutung der Sporterziehung	
1.1 Körper-, Bewegungs- und Sporterfahrungen	3
1.2 Sinnrichtungen und Ziele	6
1.3 Leitideen für den Sportunterricht	9
2 Grundlagen aus Bezugswissenschaften	
2.1 Personale Aspekte	10
2.2 Schulsportkonzepte und Lehrpläne	14
3 Lernen und Lehren	
3.1 Methodisch-didaktische Hilfsmittel	15
3.2 Bewegungen lernen und lehren	16
3.3 Fremd-, mit- und selbstbestimmtes Handeln	18
3.4 Lern- und Lehrwege	19
3.5 Unterrichten <i>und</i> Erziehen	21
3.6 Pädagogisch-didaktische Leitideen	22
4 Sportunterricht planen	
• Planen – Durchführen – Auswerten	23
5 Sportunterricht durchführen	
• Durchführen – Auswerten – Planen	24
6 Sportunterricht auswerten	
• Auswerten – Planen – Durchführen	25
7 Das Sportheft	
7.1 Idee und Konzept des Sportheftes	26
7.2 Mit dem Sportheft arbeiten	27
Verwendete und weiterführende Literatur / Medien	28



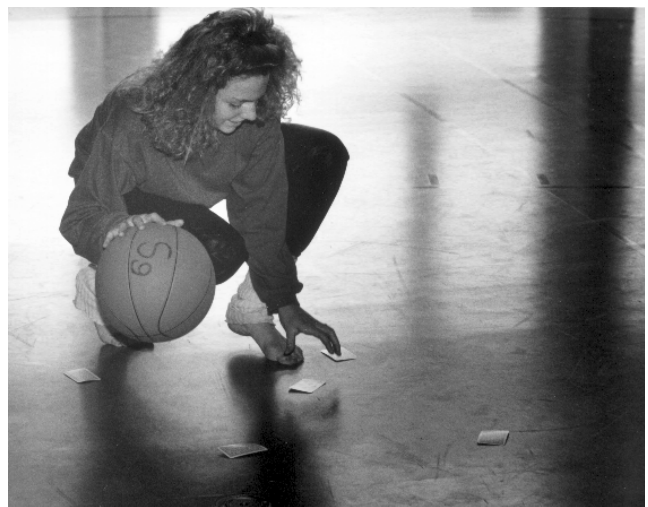
Einleitung

Ein gemeinsames Lehrmittel für die Berufs- und Mittelschule

Die Idee, *ein* Lehrmittel zur «Sporterziehung» für Jugendliche sowohl an Mittelschulen wie Berufsschulen zu erstellen, geht von der Annahme einer vergleichbaren Bewegungs- und Sportwelt aus. Die Rahmenbedingungen sind zwar unterschiedlich, aber die körperlichen Voraussetzungen sind dieselben. Auch im außerschulischen Sport sind die jungen Erwachsenen beider Gruppen gemischt. Sie betreiben denselben Sport!



Sport in der Berufsschule...



...oder Sport in der Mittelschule?

Es liegt darum nahe, den Sport an Berufsschulen und an Mittelschulen im gleichen Lehrmittel darzustellen.

Der Spannungsbogen des Sportunterrichts auf der Sekundarstufe II reicht von rein sportpraktischen Lektionen bis zum sporttheoretischen Unterricht im Ergänzungsfach Sport. Entscheidend ist, dass die Erfahrungen und Erwartungen der jungen Erwachsenen berücksichtigt werden und ihre Lebenswirklichkeit angemessen einbezogen wird.

Im Rahmen eines Lehrmittels lassen sich nicht alle Aspekte umfassend darstellen und vertieft behandeln. Deshalb werden in exemplarischer Weise einzelne Teilbereiche herausgehoben und dargestellt. Das Schwergewicht liegt auf der *Mehrperspektivität* des Sportunterrichts.

Der vorliegende Band 6 gibt den Unterrichtenden auf der Sekundarstufe II Anregungen und Unterstützung für einen Sportunterricht, welcher Jugendliche zu einem sinnvollen, selbständigen und möglichst lebenslangen Sporttreiben führen soll.

☯ Sinnrichtungen und Ziele:
Vgl. Bro 1/6, S. 6 ff.

1 Sinn und Bedeutung der Sporterziehung

1.1 Körper-, Bewegungs- und Sporterfahrungen

Der Stellenwert des Sports in der Gesellschaft

Das Phänomen «Sport» in seinen verschiedensten Formen prägt die heutige Gesellschaft in hohem Masse mit. Die «Versportlichung der Gesellschaft» zeigt sich nicht nur in der Medienpräsenz, sondern auch an der positiven Bewertung des Begriffs «sportlich». Der Sport in seiner Gesamtheit ist auch zu einem wirtschaftlichen Faktor geworden. Über ihn werden neue Kundenkreise gewonnen. So gibt es kaum ein neues Produkt für die Jugendlichen, das nicht mit Sport im weiteren Sinne assoziiert wird. «Sport» bedeutet für die Jugendlichen in erster Linie *Mitmachen im Sportverein, Teilnahme an einer sportlichen Subkultur* (Inline-Skate, Snowboard...) aber auch *passiver Sportkonsum* am Bildschirm. In diesem weiten Feld versuchen die Jugendlichen, ihr Betätigungsfeld und Wirkungsfeld zu finden.

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

Die Bedeutung von Körper- und Bewegungserfahrungen

In der Adoleszenz nehmen die Jugendlichen ihren Körper intensiv und bewusst wahr. Die Entwicklung des Körperbewusstseins ist Teil der Identitätsfindung. Die äussere Erscheinung spielt eine zentrale Rolle. Sinnperspektiven wie *sich wohl und gesund fühlen* gewinnen zunehmend an Gewicht. Die Bedeutung der Bewegung hängt in der Adoleszenz sehr stark vom sozialen Umfeld ab, in welchem sich die jungen Erwachsenen befinden. Der Lebensalltag sollte deshalb so ausgestaltet sein, dass auch in der Schule und am Arbeitsplatz ein «bewegtes» Leben möglich ist. Die Sportunterricht erteilenden Lehrkräfte sollten sich über ihr engeres Fachgebiet hinaus für eine «bewegte Schule» und eine «bewegte Arbeit» einsetzen.

➔ Körper- und Bewegungserfahrungen: Vgl. Bro 1/1, S. 2 f.

Die Bedeutung von Sport

Die Bedeutung von Sport in dieser Altersphase kann u. a. daraus abgeleitet werden, dass rund 50% der jungen Erwachsenen in einem Sportverein Mitglied sind oder zumindest einmal waren (vgl. EGGGER, 1992). Die Jugendlichen bringen in der Regel viele Sporterfahrungen mit. Diese müssen im Sportunterricht aufgenommen und genutzt werden. Ebenso sind vorhandene Defizite gezielt aufzuarbeiten. Es soll auch thematisiert werden, was im institutionellen Rahmen der Schule sinnvoll und machbar ist und was die Schule im Sportbereich nicht leisten kann. Sport in der Schule und Sport ausserhalb der Schule sollten sich ergänzen.



Vielfältige Handlungsfelder

Das Ziel der sportlichen Handlungsfähigkeit ist durch eine mehrperspektivische Handlungsbefähigung anzustreben; das heisst, die Jugendlichen werden zu einem für *sie* sinnvollen Sporttreiben hingeführt. Obwohl viele Jugendliche im ausserschulischen Sport bereits ein für sie erfüllendes Feld gefunden haben, sollen ihnen im Rahmen des Sportunterrichts weitere Möglichkeiten bzw. reizvolle Herausforderungen sportlicher Betätigungen eröffnet und sinnvolle Perspektiven aufgezeigt werden.

➔ Mehrperspektivität auf dem Didaktik-Ball:
Vgl. Bro 1/6, S. 15

Die kulturelle Bedeutung von Sport und Bewegung

Kultur als humane Kategorie ordnet die Wahrnehmungen, Erfahrungen, Empfindungen und Erlebnisse des Menschen. Sie strukturiert sein Denken und Handeln und weckt die kreative Kraft zur schöpferischen Gestaltung neuer kultureller Ausdrucksformen.

Bewegungskultur ist seit jeher als Ausdrucksform menschlichen Bewegungshandelns unterschiedlichster Ausprägung in Erscheinung getreten. Verschiedenartige Motive und Sinngehalte lassen unterscheidbare, jedoch nicht exakt trennbare Teilbereiche der menschlichen Bewegungskultur erkennen (GRÖSSING, 1993, S. 24):

- die *Spielkultur*, wenn die Bewegung hinter die Spielabsicht zurücktritt;
- die *Ausdruckskultur*, wenn der bewegte Körper der Darstellung dient und Medium für Körpersprache wird;
- die *Gesundheitskultur*, wenn Bewegung der Erhaltung oder der Wiederherstellung des Wohlbefindens dient;
- die *Sportkultur*, wenn Rivalität, Konkurrenz und Überbietung – meist unter genauer Reglementierung – vorherrschen.

In der Gegenwart ist es die *Sport-Kultur*, welche die menschliche Bewegungskultur dominant prägt und alle anderen Sinnbereiche mit ihrem Geist durchzieht. Für die *Sportlerziehung* in der Schule stellt sich die Aufgabe, die Prägung durch das (enge) Sportdenken zu hinterfragen, zu relativieren und eine Ausgewogenheit aller Sinnrichtungen anzustreben.

Diesem zentralen Anliegen wird in der aktuellen schulischen Sporterziehung durch die Thematisierung verschiedener *Sinnrichtungen* mit entsprechender Mehrperspektivität entsprochen. Der heutige Begriff *Sportlerziehung* beinhaltet Ausdrucks-, Spiel-, Gesundheits- und Sportakzente und entspricht einer umfassenden «Körper-, Bewegungs- und Sporterziehung».

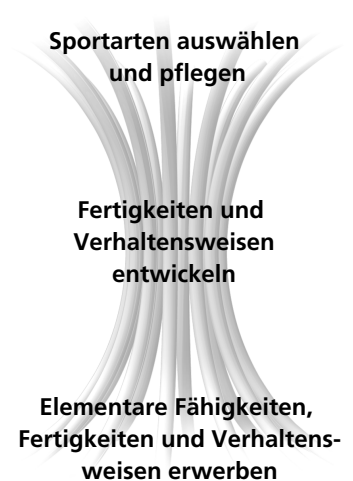
Ein zweiter Ausdruck der Bewegungskultur betrifft die menschliche Befindlichkeit, die sich im individuellen Umgang mit Bewegung äussert. Beobachtbare Merkmale eines individuellen bewegungskulturellen Lebensstils sind:

- ein vielseitiges Bewegungskönnen,
- eine breitgefächerte Bewegungsbereitschaft,
- die Fähigkeit des Bewegungslernens,
- Neugier auf neue Bewegungserfahrungen,
- lebenslang anhaltende Bewegungsfreude,
- die Fähigkeit des Bewegungserlebens.

Die schulische Sporterziehung trägt zu diesen Zielen bei, indem sie eine breite Vielseitigkeit fördert, einen späten und relativierten Einstieg in normierte Sportarten praktiziert und zur Integration von Bewegung und Sport in den Alltag, in einen individuellen bewegungskulturellen Lebensstil befähigt. (→ Vgl. dazu die zweiten Umschlagsseiten der einzelnen Broschüren.)



☯ Sinnrichtungen:
Vgl. Bro 1/6, S. 6



Sport erfasst den ganzen Menschen

Sport bedeutet für die Jugendlichen mehr als die Entwicklung sportbezogener Fähigkeiten und Fertigkeiten. Beim mehrperspektivischen Sporttreiben entwickeln sie ihre Bewegungsfähigkeiten, erproben und erkennen ihre sozialen Fähigkeiten und lernen beim Belasten und Entlasten oder beim Spannen und Entspannen ihren Körper besser kennen. Solche Erfahrungen ermöglichen den Zugang zum eigenen Körper und tragen wesentlich zur ganzheitlichen Identitätsentwicklung bei.

➔ Ganzheitlich:
Vgl. Bro 1/6, S. 22

Bewegungserfahrungen...	Körpererfahrungen...	Sporterfahrungen...
<ul style="list-style-type: none"> • vermitteln Eindrücke und Empfindungen über unseren Körper und unsere Umwelt, • ermöglichen aktives Erkunden der Welt, • befähigen dazu, Inneres zum Ausdruck zu bringen, • erlauben rivalisierende Auseinandersetzung und kooperierende Zusammenarbeit. 	<ul style="list-style-type: none"> • ermöglichen einen verantwortungsvollen Umgang mit dem Körper, • fördern die Verarbeitung von Sinnes-, Körper- und Bewegungsempfindungen, • lassen die Leiblichkeit durch Spannung und Entspannung, Anstrengung und Erholung vertieft erleben, • ermöglichen das Erfahren körperlicher Belastungen und von Grenzen der Belastbarkeit. 	<ul style="list-style-type: none"> • wecken Interessen, • begeistern, • machen Spass, • regen zum aktiven Mittun an, • bieten Mittel und Möglichkeiten an zu unaustauschbaren Selbst-, Sozial- und Naturerfahrungen.
<p><i>Didaktische Konsequenzen:</i> Bewegung ist Leben – Leben ist Bewegung. Wenn immer möglich Bewegung in den Alltag mit einbeziehen.</p>	<p><i>Didaktische Konsequenzen:</i> Das psycho-physische Wohlbefinden ist unteilbar. Wenn immer möglich ganzheitlich lernen und lehren.</p>	<p><i>Didaktische Konsequenzen:</i> Sport als sinnerfülltes Handeln und damit als bedeutsam für eine aktive Lebensgestaltung erleben und erfahren lassen.</p>

Akzente setzen

Im Unterricht sollen *gemeinsam* Inhalts- und Verhaltensakzente gesetzt und entsprechende Ziele formuliert werden. In der Umsetzung in die Praxis soll die Akzentuierung für die Beteiligten einen Sinn ergeben und das ganzheitliche Sport- (Bewegungs-) Erlebnis gewahrt bleiben.

➔ Partnerschaftlich:
Vgl. Bro 1/6, S. 22

Mit dem Thema «Gesundheit» können unter Berücksichtigung verschiedener Aspekte eindruckliche Erlebnisse vermittelt und exemplarisch Beiträge zur persönlichen Lebensgestaltung geleistet werden.

Beispiele:

- Pulsmessungen in Ausdauersportarten (Beeinflussungsmöglichkeiten von Kreislauffunktionen durch gezieltes Training)
- Zweckgymnastik, Belastungswerte, Erste Hilfe bei Sportverletzungen (Umgang mit dem eigenen Körper)
- Physische und psychische Entspannungstechniken (Ausgleich zu Sport- und Alltagsbelastungen)
- Zusammenhang zwischen der Leistungsfähigkeit und der Aufnahme von flüssiger bzw. fester Nahrung (Art, Menge und Abstimmung einer gesunden und zweckmässigen Ernährung)

1.2 Sinnrichtungen und Ziele

Auch für junge Erwachsene ist das umfassende Motiv für Sportaktivität *Spass und Freude*. Was jedoch Spass und Freude bereitet, ist individuell sehr unterschiedlich, kann sich entwickeln und im Verlauf eines Lebens mehrfach wandeln. Oft sind es mehrere «Beweg-Gründe» (Sinnrichtungen), welche durch ihr Zusammenwirken Begeisterung auslösen. Es ist Aufgabe und Chance des Sportunterrichts, junge Erwachsene während ihrer aktuellen Phase des Übertritts in die Erwachsenenwelt bei ihrer individuellen Sinnfindung zu fordern und zu fördern.

☉ Symbol für Sinnrichtungen



Welchen «Sport» wählen?

Der Übertritt in die Sekundarstufe II bedeutet für die meisten Jugendlichen eine Neuorientierung. Die teilweise gänzlich veränderte Situation in Bezug auf Arbeits- und Schulzeit, Belastungen, Anforderungen, soziale Kontakte und neue Perspektiven der Freizeitgestaltung zwingt auch zum Überdenken der sportlichen Aktivität. Jugendliche entwickeln die Fähigkeit, das bisher Erlebte im schulischen Sportunterricht und im schulischen Freizeitsport, im Vereinssport und beim Sport in der Familie, mit Freunden oder allein zu hinterfragen, zu analysieren und für ihre veränderte Situation und ihre nächste Zukunft zu werten.

➔ Entwicklungspsychologie:
Vgl. Bro 1/1, S. 16 ff.

Interessengruppen bilden

Eine «Bestandesaufnahme», welche Gemeinsamkeiten und Gegensätze der individuellen Sport-Biographien feststellt und unterschiedliche oder gleichartige Bedürfnisse formuliert, ermöglicht, dass sich Gleichgesinnte zu gemeinsamem Sporttreiben zusammenfinden. Damit können Selbständigkeit und Eigenverantwortung gefördert werden. Das Anerkennen unterschiedlicher Motive entwickelt Toleranz und fördert die Bereitschaft, Unbekanntes auszuprobieren und auch bei weniger beliebten Sportarten aktiv mit dabei zu sein.

➔ Vom fremd- zum mit- und selbstbestimmten Handeln:
Vgl. Bro 1/6, S. 18 und
Bro 1/1, S. 54 f.

Sinngeleitet Sport treiben

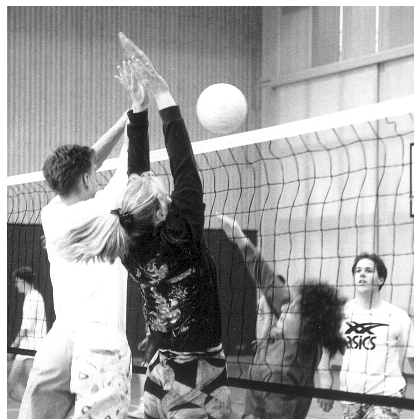
Wenn es Lehrenden und Lernenden gelingt, die Mehrperspektivität des Sporttreibens zu sehen, wird die Akzeptanz auch gegenüber bisher nicht betriebenen Sportarten und Sporttätigkeiten grösser. So können beispielsweise im Volleyball durch veränderte Spielsituationen verschiedenartige Sinnrichtungen akzentuiert werden: Volleyball als Beach-Spiel, als Wettkampf oder als Gruppenspiel ohne Netz.

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



Als Beach-Spiel

- sich aus Lust und Freude bewegen
- als Ausgleich zum Alltag
- für das eigene Wohlbefinden



Als Wettkampf

- sich mit anderen messen
- gegeneinander spielen



Als Gruppenspiel ohne Netz

- dabei sein und dazugehören
- gemeinsam etwas spielen

Orientierungshilfen anbieten

Die Ziele müssen sich an der aktuellen Lebenswelt der jungen Erwachsenen und an den gesellschaftlichen Vorstellungen orientieren. Der Sportunterricht soll zur Handlungsfähigkeit im Sport anleiten. Es ist also Aufgabe der Schule, vielfältige Sporterlebnisse zu ermöglichen, Orientierungshilfen anzubieten, für Körperbewusstsein und Körperverständnis zu sensibilisieren, Zusammenhänge aufzuzeigen und gemachte Erfahrungen gemeinsam zu reflektieren.

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

Gemeinsam Ziele setzen

Auf dieser Altersstufe sollen Ziele und Inhalte partnerschaftlich erarbeitet, umgesetzt und überprüft werden. Mit- und Selbstbestimmung fördern das Übernehmen von Verantwortung, wirken sich identitätsstärkend aus und ermöglichen Transparenz bei Bewertungen und deren Akzeptanz.

➔ Mit- und selbstbestimmtes Handeln: Vgl. Bro 1/6, S. 18
Partnerschaftlich:
Vgl. Bro 1/6, S. 22

Zielformulierungen bedingen eine Analyse aller Bereiche, welche den Sport prägen und beeinflussen. Voraussetzung dazu sind zahlreiche, vielfältige und breit gefächerte Erlebnisse und Erfahrungen:



Umsetzung in die Praxis

Am Beispiel «Klettern» werden – nach einer gemeinsamen Planung – die Ziele konkretisiert:

Beim erstmaligen Klettern an der Kletterwand wollen wir:

- individuelle Grenzbereiche kennen lernen und uns darüber ehrlich und offen äussern (Angst, Kraft, Beweglichkeit, Gleichgewicht, Vertrauen in den Partner, Technik, Vergleich),
- gegenseitig zuverlässig sichern (Wissen, Können, Verantwortung),
- gegenseitig in der Routenwahl unterstützen (Orientierungshilfe).

1.3 Leitideen für den Sportunterricht

Vielseitige Körper-, Bewegungs- und Sporterfahrungen

Jugendliche sollen

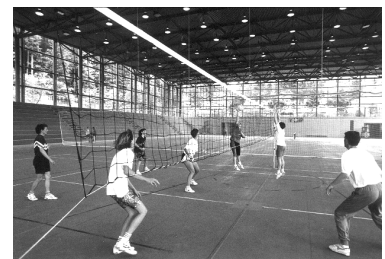
- ihre körperlichen, psychisch-emotionalen und sozialen Fähigkeiten und Grenzen kennen lernen,
- die Funktionen ihres Körpers verstehen und begreifen,
- ihr Bewegungsgefühl bewusst und vielseitig entwickeln,
- verschiedenartige Sportarten kennen und können,
- sportliche Aktivitäten selbständig ausüben.



Persönliche Handlungskompetenzen im Sport

Jugendliche sollen

- fair und tolerant Sport treiben,
- sich partnerschaftlich und teamorientiert verhalten,
- Selbstvertrauen, Selbständigkeit und Eigenverantwortung entwickeln,
- Leistungsfähigkeit erleben und individuell steigern,
- Lehr- und Lernformen kreativ anwenden.



Sinnggebung der bevorzugten Aktivitäten im Sport

Jugendliche sollen

- vielfältige Funktionen und Sinnperspektiven bei Bewegung, Spiel und Sport kennen und mitgestalten lernen,
- individuelle Motive für Bewegung und Sport erkennen und entwickeln,
- Vor- und Nachteile, Risiken und Gefahren einiger Sportarten kennen,
- sich selber Ziele setzen und selbstverantwortlich handeln.



Positive Aspekte der sportlichen Betätigung

Jugendliche sollen

- die Gesundheit und das Wohlbefinden (physisch, psychisch, emotional und sozial) schätzen und beeinflussen lernen,
- körperliche Alltags- bzw. Arbeitsbelastungen erkennen und ausgleichen,
- sportliche Aktivitäten in ihre Freizeit integrieren,
- den Wert der Natur als Ort für sportliche Betätigung erkennen und sich umweltgerecht verhalten.



Erwartungen an den Sport in der Schule

Lehrpersonen sind herausgefordert, wenn sie allen Erwartungen und Forderungen an den Sport(-unterricht) in der Schule sowohl von den direkt Beteiligten als auch von der Sportwissenschaft und der Gesellschaft gerecht werden sollen. Je nach Schulort und -struktur sind dies:

- *Beteiligte*: Schülerinnen, Schüler, Lehrpersonen (direkt Beteiligte); Eltern, Lehrmeister, Schulleitung, Lehrerkollegium (indirekt Beteiligte).
- *Sportwissenschaft*: Lehrende, Sportlehrkräfte (Ausbildung); Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler (Forschung).
- *Gesellschaft* (Institutionen, politische Instanzen und Interessenverbände): Schulkommissionen, Bundesämter, Erziehungskommissionen, politische Parteien, Lehrpläne, Fachlehrerschafts- und Arbeitgeberverbände, Versicherungsgesellschaften, Tier- und Naturschutzorganisationen.

2 Grundlagen aus Bezugswissenschaften

2.1 Personale Aspekte

Lebenssituation

Der Vergleich der Lebenssituationen von Jugendlichen an Mittelschulen und solchen an Berufsschulen zeigt, dass die entsprechenden Lebenswelten unterschiedlich sind.

Mittelschule

Das Ziel der Hochschulreife ist für die Schülerinnen und Schüler in der Regel noch in weiter Ferne. Die Schule ist für sie eine «pädagogisch-didaktisch präparierte Welt». Weil das Ziel der nächstfolgenden Ausbildung noch entfernt ist, kann sich eine gewisse Orientierungslosigkeit ergeben. Die Mittelschule ist ein Schonraum, welcher die Jugendzeit verlängert. Die Umwelt interpretiert die jungen Erwachsenen als Schülerinnen bzw. Schüler. Das Bedürfnis, handlungswirksam sein zu können, ist stark vorhanden, kann im Unterricht aber oft nicht verwirklicht werden. Noten dienen als Leistungsverstärker. Die Jugendlichen trennen stark in schulisches Leben und Leben ausserhalb der Schule.

Berufsschule

Lehrlinge erleben die Zielsetzung der Berufsschule direkt in ihrer täglichen Arbeit. Die Sinnhaftigkeit der Arbeit wird im Feld der Praxis unmittelbar erfahren und die Wirksamkeit des eigenen Handelns im Betrieb täglich erlebt. Die existenzielle Struktur der Arbeit ist kein Schonraum. Die Berufsschule hat nicht denselben Stellenwert (z.B. für die Gruppenzusammengehörigkeit) wie die Mittelschule. Durch die teilweise ökonomische Unabhängigkeit erhalten Lehrlinge einen Erwachsenenstatus. In der Arbeit sind sie als Auszubildende auch Mitarbeitende. Verstärkung wird nicht nur durch Noten erlebt, sondern unmittelbar durch das Resultat der Arbeit. Die Berufsschule ist nur ein kleiner Bestandteil des Lehrlingslebens.

Der Sportunterricht muss diese Unterschiede berücksichtigen. Andererseits ergibt sich aus dem sportlichen Freizeitverhalten der Jugendlichen eine gleichartige Ausgangslage im Sportunterricht.

Entwicklungssituation

Das körperliche Aussehen spielt bei Jugendlichen eine wichtige Rolle für ihr Selbstwertgefühl. Die Gruppe der Gleichaltrigen wird in Bezug auf Werthaltungen und gesellschaftliche Normen wichtiger als die Familie. Zunehmend kommen partnerschaftliche Beziehungen hinzu. Nach der Pubertät hat der Körper seine spezifische, genetisch weitgehend vorbestimmte Gestalt sowie die optimale Funktionstüchtigkeit des Bewegungsapparates und der inneren Organe erreicht. Gesundheit, verstanden als die Gesamtheit des menschlichen Wohlbefindens, erhält für Jugendliche eine zunehmend grössere Bedeutung. Die aktive Beeinflussung des Wohlbefindens ist abhängig vom individuell erworbenen Empfinden von Vitalität, von Gesundheit, von körperlicher Leistungsfähigkeit und von sozialem Eingebundensein.



Die körperliche Leistungsfähigkeit ist zwar trainierbar, aber die genetischen und individuell entwickelten Voraussetzungen beeinflussen die Lern- und Leistungsfähigkeit sowie die Motivation für Bewegung, Spiel und Sport immer deutlicher.

Individuell ausgeprägte Neigungen und Werthaltungen sind auf dieser Stufe stark ausgeprägt. Untersuchungen über Werthaltungen gegenüber Sport zeigen keinen signifikanten Unterschied zwischen Berufs- und Mittelschülern und -schülerinnen (vgl. EGGGER, 1992).

Die generell grösser werdende Heterogenität zeigt sich auf der Sekundarstufe II am folgenden Spektrum einerseits bei den *Inhaltsdimensionen* Körper-, Bewegungs- und Sporterfahrungen und andererseits bei den *Verhaltensdimensionen* Bewegen, Verstehen, Begegnen und Erleben:

➔ Trainingslehre:
Vgl. Bro 1/1, S. 37 ff.

	von...	bis...
Körper-Erfahrungen	der Erhaltung des aktuellen Leistungsstandes	zur Verbesserung und Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit
Bewegungs-Erfahrungen	der Vermeidung von unbekanntem und neuen Bewegungsabläufen	zum individuell reizvollen Lernen neuer Bewegungen, Üben, spielerischen und gestalterischen Anwenden
Sport-Erfahrungen	der Anwendung vorhandener Fähigkeiten in bevorzugten Sportarten	zum Kennenlernen neuer Sportarten; Transferieren von Fähigkeiten; Verbessern von Sporttechniken und Verfeinern von Taktiken
Bewegen	der Meidung von Bewegung und körperlicher Aktivität	zum gesunden Drang nach Bewegung, Spiel und körperlichen Aktivitäten
Verstehen	der Bewegung und von Sportaktivität möglichst ohne «Kopf-Arbeit»	zu bewusstem Hinterfragen, Analysieren und Aneignen von Sportwissen
Begegnen	der Befriedigung von ausschliesslich eigenen Bedürfnissen	zur Anwendung von Fairness, Toleranz und partnerschaftlicher Konfliktbewältigung
Erleben	der auf stereotype Erlebnisse eingeschränkten Erlebnisfähigkeit	zur Begeisterungsfähigkeit und Offenheit für neue Erlebnismöglichkeiten

Koedukation

Die Voraussetzungen für koedukativen Unterricht sind auf der Sekundarstufe II gut. Der Erfolg im koeduktiven Unterricht in allgemeinbildenden und berufspraktischen Fächern ist jedoch kein Garant dafür, dass mit gleichartig gemischten Lerngruppen auch ebenso erfolgreich Sport unterrichtet werden kann. Die Argumentation für oder gegen Koedukation im Sportunterricht basiert auf Kriterien, die vom jeweiligen Welt- und Menschenbild, vom Erziehungs- und vom Sportverständnis abhängig sind.

➔ Koedukation: Vgl. Bro 1/1, S. 20 f. und Bro 1/5, S. 7

Koedukativer Sportunterricht sollte so gestaltet werden, dass die Schülerinnen und Schüler Freiräume zum Ausleben ihrer spezifischen Bewegungsbedürfnisse erhalten. Vielfältige Differenzierungsmöglichkeiten bieten für solche Situationen Lösungsansätze (innere und äussere Differenzierung).

Argumente für geschlechtergemischten Sportunterricht

- Vorbereitung auf ein gemeinsames Sporttreiben in der Freizeit, im Verein, im Erwachsenenleben
- Annäherung der Geschlechter (sozialintegrative Wirkung)
- Entwicklung von Einfühlungsvermögen und Rücksichtnahme
- Abbau von Hemmungen und Spannungen
- Abbau eines dominant leistungs- und konkurrenzorientierten Verhaltens (bessere Umsetzungsmöglichkeiten eines mehrperspektivischen Unterrichts)
- Förderung des Gespürs für geschlechtsspezifische Interessen und Anliegen

Argumente für geschlechtergetrennten Sportunterricht

- Divergenzen in der Entwicklung der konditionellen und koordinativen Leistungsfähigkeit
- Genetisch bedingte Wesensunterschiede
- Unterschiedliche Bewegungs-, Spiel- und Sporterfahrungen und dementsprechend unterschiedliche Interessen
- Vorhandene Hemmungen und Spannungen
- Unterdrückung der Entfaltungsmöglichkeiten der Frauen durch dominantes Verhalten der Männer und umgekehrt
- Bedürfnis nach Lösung von geschlechtsspezifischen Problemen in geschlechtshomogenen Gruppen

Lehrpersonen

Sportliches Handeln führt unmittelbar zu *persönlichen Begegnungen*. Alle am Sport Beteiligten zeigen sich in Bewegungssituationen oft von ihrer «wahren» Seite. Auch eigene Verhaltensweisen sind vor allem in herausfordernden Spiel- und Sportsituationen klarer erkennbar als in üblichen Alltagssituationen. In erlebnisreichen Begegnungen kommen sich Lernende und Lehrende nahe. Ein partnerschaftlicher und kooperativer Umgang mit Jugendlichen und die Tatsache, dass die Sportnote nur an wenigen Schulen qualifizierenden und selektionierenden Charakter hat, fördern ein integrierendes Unterrichtsklima.

Sportliches Handeln ist verbunden mit *persönlicher Betroffenheit*. Beim gemeinsamen Sporttreiben treten nicht selten Konflikte verschiedenster Art auf. Fairness als zwischenmenschliche Grundhaltung ermöglicht erst Konflikt- und Kompromissfähigkeit.

Sportliches Handeln mit jungen Erwachsenen fordert *autonome Lehrerpersönlichkeiten*. Lehrende müssen sich in der Praxis für oder gegen bestimmte Handlungsweisen entscheiden und diese Entscheidungen auch selbst verantworten. Sie akzeptieren sich selbst und andere, engagieren sich fachlich und sozial und bauen erzieherische Haltungen auf.

Was ist ein Spielverderber?

Sind Spielverderber «Spielverdorbene», entmutigte junge Erwachsene, die es endgültig leid sind, ohne Ballkontakte hin- und herzurennen, die Ellbogen der sportlich Ehrgeizigen zu spüren, sich von triumphierenden Könnern und Siegern demütigen zu lassen?

Oder sind Spielverderber feinfühlig «Propheten», die manch traditionelle Spiel- und Sportform als nicht mehr in unsere Welt passende, barbarische und der Befriedigung egoistischer Geltungssucht dienende heimliche Kriege entlarven?

Oder sind es vor allem einfach «Drückeberger», müde und schlaffe Bewegungsverweigerer, die mit fadenscheinigen Entschuldigungen dem Sportunterricht fernbleiben oder ein passendes Arzneugnis organisieren?

Sie alle, ob demotivierte «Spielverdorbene», «Propheten» oder «Drückeberger», sie haben unter Sportlern einen schlechten Ruf. Als «unsportliche Randfiguren» sind sie es gewohnt, keine ernst zu nehmenden Partner in Sachen Sport und von vorneherein disqualifiziert zu sein.

Mit Spielverderbern umgehen lernen

Sportlehrkräfte sollten sich allen, die an Spiel und Sport keine Freude haben, besonders annehmen. Oft sind es ehrbare Gründe, weshalb sie sich von etwas abwenden, was die meisten begeistert. Ihre Distanz und Unabhängigkeit, ihre Antithesen, Argumente oder differenzierten Erwartungen an den Sportunterricht, sind für einen fruchtbaren Dialog im Klassenverband wesentlich.

Probleme gemeinsam lösen

Um die Leitideen des Sportunterrichts an Berufs- und Mittelschulen umsetzen zu können, sind periodische Standortbestimmungen (Auswerten-Planen) eine Voraussetzung. Im Sporthaft werden diesbezügliche Fragen aufgegriffen.

Eine Möglichkeit als Beispiel: «Walk-Talk»

Wir bilden für einen «Walk-Talk» Zweiergruppen unterschiedlicher Paarung. Als eine Möglichkeit verbinden wir eher *Sportliche* mit eher *Unsportlichen*. Das individuelle sportliche Prestige wird in einer Umfrage oder durch Selbstzuordnung ermittelt. Mögliche Themen:

- Das nächste Semesterprogramm im Fach Sport
- Persönliche «Beweg-Gründe», Bewegungsbedürfnisse
- Individuelle sportliche Ziele, Vorbilder
- Bisherige schulische und außerschulische Sport Erfahrungen
- ...

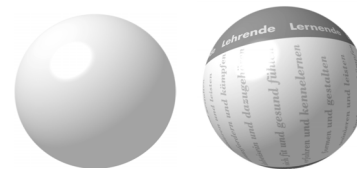
Ergebnisse und Meinungen werden danach im Klassenverband ausgetauscht und münden in einer gemeinsamen Planung des Sportunterrichts mit entsprechenden (differenzierten) Zielsetzungen.

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

➔ Leitideen für den Sportunterricht: Vgl. Bro 1/6, S. 9

2.2 Schulsportkonzepte und Lehrpläne

Schulsportkonzepte werden von normativen (Lehrplan), situativen (Umfeld) und personalen Voraussetzungen (Lehrende/Lernende) geprägt. Nimmt ein Schulsportkonzept die Jugendlichen ernst, dann ist es je nach Schulort, nach gesetzlichen Vorgaben und entsprechenden Lehrplänen unterschiedlich geprägt. Es muss sich in der täglichen Umsetzung bewähren, für die Beteiligten Sinn ergeben und periodisch überprüft und entwickelt werden.



Sportunterricht fördert den individuellen Lifetime-Sport

Um für das Sporttreiben ausserhalb und nach der Schulzeit anzuregen und anzuleiten, sollen auf der Sekundarstufe II nebst dem *Sportunterricht* auch andere Möglichkeiten mit einbezogen werden.

Beispiele:

- Der Sportunterricht wird ergänzt durch fächerübergreifenden *Projektunterricht*.
- Die Schule organisiert zusätzlich Freizeit-Sportangebote (*freiwilliger Schulsport*).
- In Zusammenarbeit mit lokalen oder regionalen Sportvereinen werden Sportarten vorgestellt oder Sport-Angebote erläutert (*Vereinssport*).
- Mit kommerziellen Anbietern wie z.B. Fitnesscenter werden spezielle Vereinbarungen getroffen oder spezielle Angebote präsentiert (*ungebundener Sport*).

Freiwilliger Schulsport	Projektunterricht	Sportunterricht	Vereinssport	Ungebundener Sport
<ul style="list-style-type: none"> • Kurse • Animationsveranstaltungen • Turniere • Lager • Sportanlässe • Von Jugendlichen selbst organisierte Angebote • ... 	<ul style="list-style-type: none"> • Fächerübergreifende Behandlung alltagsrelevanter Themen, z.B. aus dem Gesundheitsbereich: • Über- und Fehlbelastungen am Arbeitsplatz bzw. in der Schulbank • Informationen und Demonstrationen • Kompensatorische Übungen, Gymnastik- und Fitness-Programme usw. • ... 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Regulärer Klassenunterricht in seduzierten oder koeduzierten Lerngruppen</i> • <i>Neigungssportunterricht</i> • <i>Team-Teaching (2–3 Klassen gemeinsam)</i> • <i>Lager, Sporttage...</i> • <i>Ergänzungsfach «Sport»</i> • ... 	<ul style="list-style-type: none"> • Besuch eines «Schnupper-Trainings» • Einladen von Fachspezialisten • Besuch von Breitensportanlässen • Teilnahme an Wettkämpfen • Besuch von Wettkämpfen oder Veranstaltungen • Besuch oder Teilnahme in Trainingslagern • ... 	<ul style="list-style-type: none"> • Besuch eines «Schnupper-Trainings» • Teilnahme an Sport- und Spield Treffs • Besuch von Breitensportanlässen • Beratung und Hilfestellung bei individuellen Sportfragen (Ausrüstung u.a.) • ...

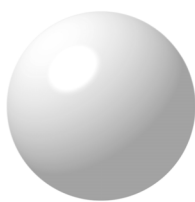
3 Lernen und Lehren

3.1 Methodisch-didaktische Hilfsmittel

Der «Didaktikball»

Der *Didaktikball* veranschaulicht das Zusammenspiel der wichtigen Elemente der Lehrmittel-Theorie. Handlungsorientierter Sportunterricht ist: sinnsuchend und sinngelitet (2), erfahrungs- und erwartungsgesteuert (3), situations- und umfeldvernetzt (4), ziel-, prozess- und ergebnisreguliert (5–7) und orientiert sich an Leitideen (8).

⊙ Bezugsquelle Didaktikball und Didaktischer Kompass: Verlag SVSS



1 Stellvertretend für eine beinahe unendliche Vielfalt an sportlichen Inhalten wird der Lerngegenstand als Ball dargestellt.



2 Für das Sporttreiben stehen verschiedene Sinnrichtungen («Beweg-Gründe») im Vordergrund. Der Sportunterricht muss unterschiedlichsten Sinngebungen Rechnung tragen.



3 Lehrende und Lernende mit ihren unterschiedlichen Erfahrungen und Erwartungen setzen sich mit sportlichen Inhalten und Themen auseinander.



4 Situative Bedingungen wie Umfeld oder Material ergeben den Rahmen für den Handlungsspielraum.



5 Gemeinsam werden Ziele und Absichten partnerschaftlich abgesprochen und der Unterricht geplant.



6 Die Durchführung (Lernen und Lehren) erfolgt je nach Ziel und Inhalt fremd-, mit-, oder selbstbestimmt und verlangt Methodenvielfalt.



7 Beim Auswerten werden vor allem Absichten und Ergebnisse miteinander verglichen. Betroffen sind Lernende und Lehrende.



8 Der Sportunterricht orientiert sich an den pädagogisch-didaktischen Leitideen «ganzheitlich», «partnerschaftlich» und «selbständig».

Der «Didaktische Kompass»

Der *Didaktische Kompass* hilft bei der (vorwegnehmenden) Planung des Sportunterrichts schrittweise, Voraussetzungen zu klären, Inhalte und Ziele festzulegen, Akzente und Schwerpunkte zu bestimmen und geeignete Lehr-Lern-Wege zu wählen. Dieses didaktische Hilfsmittel soll auch daran erinnern, dass sich Lernende wie auch Lehrende im Verlauf eines Lehr-Lern-Prozesses – wie beim Orientierungslauf – immer wieder neu *orientieren* müssen (rollende Planung).

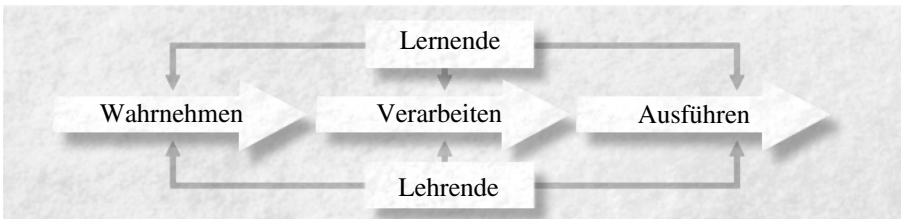


3.2 Bewegungen lernen und lehren

In der Theorie des Bewegungslernens lassen sich grundsätzlich drei Modelle unterscheiden: Das *kybernetische*, das *Handlungs-* und das *Stufenmodell*. Im Weiteren finden sich in der Literatur verschiedene Mischformen dieser drei Modelle.

Kybernetisch orientierte Modelle stellen das Bewegungslernen als Regelkreis dar. Die Optimierung der Bewegungsführung erfolgt als Selbstregulation oder mit Hilfe einer Lehrperson. Dabei geht es im Wesentlichen um einen Ist-Soll-Vergleich. Bei einer neuen Aufgabenstellung werden gespeicherte bewegungsverwandte Erfahrungen bewusst gemacht. Darauf basierend wird ein «motorisches Programm» entwickelt. Die Bewegungsausführung (Istwert) wird mit dem Ziel der Bewegungsaufgabe (Sollwert) mittels verschiedener Formen von Rückmeldungen (Innen- und Aussensicht) verglichen. Dieser *Regelkreis* wird so oft wiederholt, bis das Lernresultat sowohl Lernende wie auch Lehrende befriedigt.

Beim *Handlungsmodell* wird der komplexe Lernprozess vom *Wahrnehmen* über das *Verarbeiten* bis hin zum *Ausführen* als Handlung dargestellt. Der Handlungsprozess läuft zielgerichtet und vorwiegend bewusst ab. Er erfordert einen intensiven Dialog zwischen Lernenden und Lehrenden.



Das «E-A-G-Modell»: Erwerben – Anwenden – Gestalten

Das nebenstehende Stufenmodell (HOTZ, 1996) trägt dazu bei, beim Planen, Durchführen und Auswerten die Phasen im Lernprozess zu unterscheiden. Zudem werden die beiden Sichtweisen der Lernenden und Lehrenden in einem Modell integriert (→ Vgl. Bro 1/6, S. 17).

Die drei «Phasen» bzw. Ebenen *Erwerben – Anwenden – Gestalten* sind Konstrukte; die Übergänge sind stets fließend. Dennoch ermöglicht diese idealtypische Unterscheidung in der Praxis des Sportunterrichts einen klaren, strukturierten Aufbau in der Prozessgestaltung beim Lernen und Lehren von Bewegungen.

Das «E-A-G-Modell» ist am Anfang und am Ende breit und offen. Dies soll verdeutlichen, dass der Spielraum für die eigene, individuelle Gestaltung der Lernenden in den Phasen des *Erwerbens* und des *Gestaltens* gross ist.

Beim *Anwenden* geht es um die Stabilisierung einer klar definierten und in der Regel normierten Bewegung (sportliche Fertigkeiten, Techniken). Hier ist der Gestaltungsspielraum eingeschränkt; die Lernwege sind eher strukturiert und häufig vorgegeben.

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

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



Das «E – A – G - Modell» auf einen Blick



Das «E – A – G - Modell» zum Bewegungslernen (nach HOTZ, 1996³)

(→ Weiterführende Informationen: HOTZ, 1993: Trilogien des Handelns – Sinfonien des Lernens. Video-Film ESSM)

3.3 Fremd-, mit und selbstbestimmtes Handeln

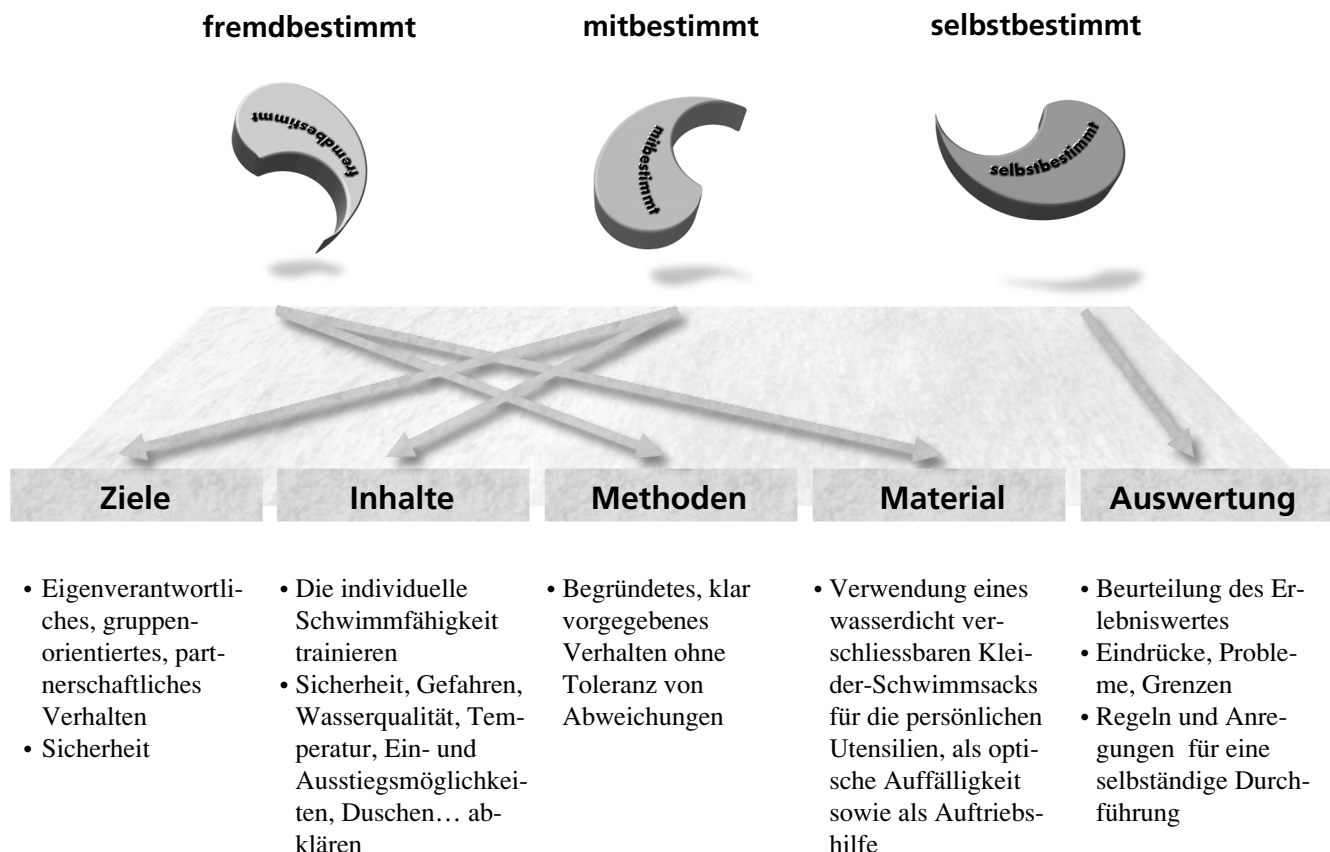
Bei allen Unterrichtsaspekten stellt sich die Frage des geeigneten Vorgehens in Bezug auf den Mitbestimmungsgrad sowohl der Lernenden als auch der Lehrenden. Grundsätzlich sind – aus der Sicht der Lernenden – drei Handlungsformen möglich: *fremd-, mit- oder selbstbestimmt*.

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

- **Fremdbestimmtes Handeln:** Bei der Fremdbestimmung übernehmen Lehrende die Verantwortung für die Lernenden. Ziele, Inhalte und Methoden des Unterrichts werden vorgegeben. Diese Form bildet die Grundlage für die Entwicklung der Mit- und Selbstbestimmung.
- **Mitbestimmtes Handeln:** Mitbestimmung ist die Hauptform eines partnerschaftlichen und dialogischen Unterrichts. Mitbestimmter Unterricht schliesst fremd- und selbstbestimmte Aspekte mit ein.
- **Selbstbestimmtes Handeln:** Selbstbestimmung des Sportunterrichts – von der Zielsetzung über Inhalt, Methode, Material/Medien bis hin zur Auswertung – ist die anspruchsvollste Unterrichtsart und nur in bestimmten Unterrichtssituationen realistisch.



Im Unterrichtsverlauf wechseln sich – je nach Voraussetzung, Zielsetzung und aktueller Situation – diese drei idealtypischen Handlungsformen ab. Am Beispiel des Projektes «Fluss-Schwimmen erleben» wird ein mögliches Zusammenspiel der drei Handlungsformen dargestellt:



3.4 Lern- und Lehrwege

Individuell optimales Lernen und Lehren erfordert eine geeignete Methodenwahl und somit eine angemessene *Methodenvielfalt*. Eine wichtige Konsequenz für den Sportunterricht mit Jugendlichen ist, dass dem verschiedenartigen Lernen durch unterschiedliche methodische Vorgehensweisen entsprochen werden muss (individualisieren und differenzieren).

Methodenwahl

Die Methodenwahl bzw. die Methodenentscheidung muss sich in einen größeren Zusammenhang einfügen: Lern- und Lehrbedingungen, Lernende und Lehrende, sowie Ziele und Inhalte. Diese beeinflussen sich gegenseitig und haben Auswirkungen auf die Methodenwahl.

Aspekte der Methodenwahl

Voraussetzungen

Der Sportunterricht muss sich an den vorgegebenen Rahmenbedingungen orientieren: normative, situative und personale Voraussetzungen.

Ziele, Inhalte und Akzente

Ziele können mit unterschiedlichen Inhalten und unter dem Aspekt verschiedener *Sinnrichtungen* akzentuiert werden. Wichtig ist, dass die Teilnehmenden sich mit den angebotenen Zielen und Inhalten identifizieren können.

Lern- und Lehrwege

Die Methodenvielfalt wird wesentlich von folgenden Faktoren beeinflusst:

- durch den *Bewusstseinsgrad* (Wahrnehmen – Verarbeiten – Ausführen; Innensicht und Aussensicht) und durch die *Art des Lernens* (ganzheitlich oder analytisch):

Induktiv: Über die Kombination von Einzelerfahrungen der Lernenden soll ein Ziel erreicht werden. Das Lernen führt über eine Reihe von nicht festgelegten Lernschritten zur Zielform (prozessorientiert).

Deduktiv: Die Lernschritte werden vom bekannten Endziel systematisch abgeleitet (produktorientiert);

- durch die *Phasen des Lernens* (Erwerben, Anwenden oder Gestalten);
- durch den *Mitbestimmungsgrad der Lernenden* bzw. durch den Bestimmungsgrad der Lehrenden (fremd-, mit oder selbstbestimmtes Handeln).

Auswerten

Die Zwischenergebnisse regulieren den laufenden Lernprozess und die Endergebnisse bestimmen die Planung des folgenden Lernprozesses.

➔ Lehr- und Lernwege:
Vgl. Bro 1/1, S. 68 ff.

➔ Sportunterricht planen:
Vgl. Bro 1/6, S. 23;
Handlungsorientiert lernen und
lehren: Vgl. Bro 1/1, S. 51

➔ Sportunterricht auswerten:
Vgl. Bro 1/6, S. 25

Lern-Lehr-Prozesse erfordern Methodenvielfalt

Voraussetzungen

normative Menschenbild, Lehrplan	situative Zeit, Material, Umfeld	personale Lernende, Lernende
--	--	--



Ziele – Inhalte – Akzente

emotional akzentuiert	motorisch akzentuiert	sozial akzentuiert	kognitiv akzentuiert
--------------------------	--------------------------	-----------------------	-------------------------

Sinnrichtungen

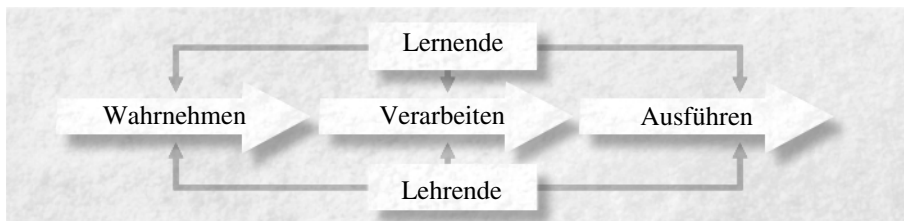


Lern- und Lehr-Wege

ganzheitlich oder analytisch induktiv oder deduktiv



Handlungsprozess



Lernphasen



Handlungsformen



Methodenvielfalt

Auswertung

formell oder informell Selbst- oder Fremdevaluation



3.5 Unterrichten *und* Erziehen

Sport-Unterricht

Ziel des Unterrichts auf der Sekundarstufe II ist die individuelle Befähigung zum sportlichen Handeln bzw. zur *Handlungsfähigkeit* im Sport. In der folgenden Darstellung wird der Handlungsbegriff (nach EGGER, 1994) definiert und gegenüberstellend werden entsprechende Konsequenzen für den Sportunterricht abgeleitet.

➔ Handlungsorientiert lernen und lehren:
Vgl. Bro 1/1, S. 51 ff.

Handeln ist ...

- sinnsuchend und sinngelitet
- ziel-, prozess- und ergebnisreguliert
- erfahrungs- und erwartungsgesteuert
- situations- und umweltvernetzt

... und das bedeutet für den Sportunterricht:

Sportunterricht ermöglicht vielseitige, sinngelitete Erlebnisse und Erfahrungen. Sportliche Inhalte sind so zu vermitteln, dass unterschiedliche Sinnperspektiven eröffnet werden.

Absichten und Ziele werden gemeinsam abgesprochen. Unterrichtsprozesse basieren auf Beziehungen, ermöglichen die Vermittlung und fördern Begegnungen. Begabte und weniger begabte Sportlerinnen und Sportler müssen gleichermassen das Gefühl der Akzeptanz und der Zugehörigkeit zur Lerngruppe erfahren können. In der Inszenierung des Unterrichts schafft die Sportlehrkraft entsprechende Handlungsspielräume. Der Vergleich von Absichten und Ergebnissen reguliert das Unterrichtsgeschehen und ist Grundlage für die nachfolgende Planung. Dialogisch und partnerschaftlich gestalteter Unterricht fördert die sportliche Handlungsfähigkeit nachhaltig.

Die Lehrperson nimmt die jungen Erwachsenen mit ihrer Lern- und Sportbiographie ernst; sie respektiert und nutzt entsprechende Erfahrungen oder Erwartungen. Mitbestimmung und das Tragen von Mitverantwortung wirken sich identitätsstärkend aus.

Der Sportunterricht orientiert sich an den situativen Voraussetzungen und nutzt sie optimal, vor allem auch die sich in der Natur anbietenden Möglichkeiten.

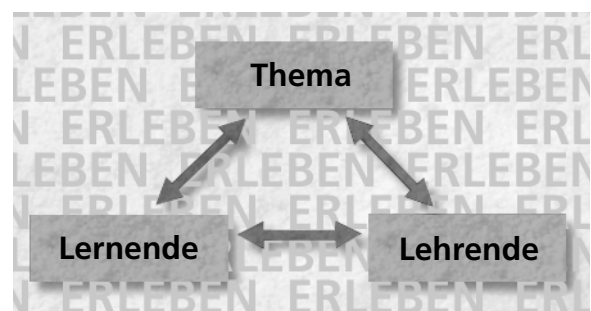
Sport-Erziehung

Sport-Erziehung heisst auf dieser Stufe, Lern- und Erfahrungsgelegenheiten zu schaffen bzw. zu ermöglichen. So lässt sich z.B. das sporterzieherisch wichtige Anliegen «Fairplay» nicht abstrakt vermitteln. Faires Verhalten wird nur dann handlungsleitend und wirksam, wenn sich anhand eines konkreten Inhalts (z.B. Verhaltensweisen gegenüber «Spielverderbern») Situationen ergeben, die den Aspekt des Fairplays in den Vordergrund rücken.

➔ Unterrichten *und* Erziehen:
Vgl. Bro 1/1, S. 58 ff.

Erleben bildet die Basis

Bei handlungsorientierten Unterrichtsprozessen bildet das ganzheitliche Erleben die Basis für die vielfältigen sozialen, kognitiven und motorischen Interaktionen zwischen den Lernenden, der Lehrperson und dem jeweiligen Thema.



3.6 Pädagogisch-didaktische Leitideen

Der Sportunterricht orientiert sich an den pädagogisch - didaktischen Leitideen «ganzheitlich», «partnerschaftlich» und «selbständig».

➔ «Didaktikball»: Vgl. Bro 1/6, S. 15

ganzheitlich



partnerschaftlich



selbständig



Ganzheitlichkeit bedeutet auf der Sekundarstufe II im Speziellen das Vermitteln von Handlungszusammenhängen, die eine engagierte und bewusste Auseinandersetzung mit den Unterrichtszielen und Inhalten fördern.

Der Sportunterricht soll nicht zu einem blossen Aneinanderreihen und Vermitteln von sportmotorischen Fertigkeiten werden. Die Auseinandersetzung mit dem Gegenstand Sport in seinen verschiedensten Dimensionen soll für die Schülerinnen und Schüler handlungsleitend werden. Somit bedeutet Ganzheitlichkeit für den Sportunterricht nicht nur sportpraktische Ausbildung, sondern auch vertiefende Reflexion des Handelns.

Ein beachtlicher Teil der jungen Erwachsenen engagiert sich in Sportvereinen. Die Sportlehrkräfte können auf diese Erfahrung zurückgreifen. Dies hat auch Folgen für die Unterrichtsführung:

- eher Beraten als Instruieren;
- eher Anleiten als Anweisen;
- eher Inszenieren als Dirigieren.

In dieser Partnerschaft können die Schülerinnen und Schüler dazu angeleitet werden, ihre persönliche Art von Sporttreiben bzw. ihre bevorzugte Sportart zu finden und beides in ihre Lebenswelt zu integrieren.

Die Effektivität des Unterrichts darf nicht nur an der Lerngeschwindigkeit gemessen werden, sondern vor allem auch an der Nachhaltigkeit des Gelernten. Selbständiges Handeln fördert die Nachhaltigkeit.

Selbständigkeit heisst aber auch, dass die Lernenden Verantwortung übernehmen müssen. Die grosse Kunst für Unterrichtende besteht darin, die Freiräume im Unterricht so zu gestalten, dass diese auch selbständig und sinnvoll genutzt werden können.

4 Sportunterricht planen

4.1 Planen – Durchführen – Auswerten

Rollend und flexibel planen

Planung wird als gedankliche Vorwegnahme von Ziel-, Durchführungs- und Auswertungsentscheidungen verstanden. Sie berücksichtigt alle den Unterricht beeinflussenden Aspekte. Planung ist das zweckmässige Handlungsmittel zwischen den extremen Positionen einer offenen und spontanen Improvisation und einer technologischen Systematisierung bzw. Programmierung des Handlungsgeschehens.

Die «rollende» Planung berücksichtigt laufend Ergebnisse und Zwischenergebnisse; die «flexible» Planung ermöglicht Varianten bei nicht planmässig verlaufenden Prozessen. Den Anpassungsbedarf einer angelaufenen Planung bestimmen – abgesehen von fest gegebenen Rahmenbedingungen – die Lehrenden und Lernenden. Das heisst, sie bestimmen dialogisch die weiterführende Planung: Ziele, Auswahl und Akzentuierung der Inhalte, Durchführung, Methodenwahl und Auswertung.

Die zweckmässige und erfolgreiche rollende und flexible Planung steht in direkter Abhängigkeit zum partnerschaftlichen Verhältnis zwischen Lernenden und Lehrenden, zur Lernfähigkeit und zur Fähigkeit der Planenden, Abläufe gedanklich vorwegzunehmen.

Lern- oder Unterrichtseinheiten planen

Um Erfolge und Fortschritte erzielen zu können, ist eine Planung von Unterrichtseinheiten über mehrere Lektionen unerlässlich. Das Bedürfnis nach Abwechslung wird berücksichtigt, indem parallel mehrere Themen behandelt werden können.

Lektionen planen

Sportstunden verlaufen nie genau gleich. Immer wieder auftretende ähnliche Situationen werden unterschiedlich gestaltet und gewichtet.

Im Zentrum steht ein Thema, welches die entsprechenden Aktivitäten aus physiologischer, pädagogischer, methodischer und organisatorischer Sicht derart prägt, dass ein sinnvoller Ablauf entsteht.

➔ Planen:

Vgl. Bro 1/1, S. 61 ff.



(rollend und flexibel)

Planungsaspekte

- Welches sind die Lernziele?
- Was können oder wissen die Schülerinnen und Schüler bereits?
- Welche Vorbereitungen müssen getroffen werden?
- Wie erfolgt die Information?
- Wie wird aufgewärmt?
- Welche Methoden werden angewandt?
- Wie werden die Auswertungskriterien erhoben?



5 Sportunterricht durchführen

5.1 Durchführen – Auswerten – Planen

Ausgangspunkte

Lebendiger Unterricht nutzt das Wechselverhältnis zwischen der Absicht, dem Handlungsprozess und dem Ergebnis. Der gleiche Inhalt kann als Absicht, als Prozess und auch als Ergebnis Ausgangspunkt für eine Unterrichtssequenz sein. Das bedeutet z.B. beim Volleyball-Smash...

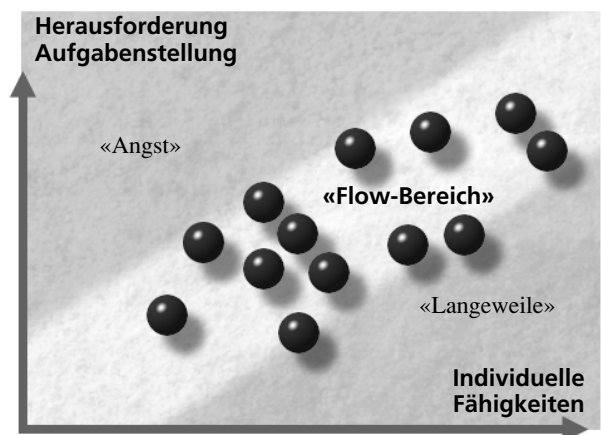
- als *Absicht*: Um wirkungsvoller zu spielen, wird der Smash differenziert und variantenreich geübt;
- als unmittelbarer *Handlungsprozess*: Die Smash-Bewegung ist Teil des Aufwärmens und Einspielens;
- als *Ergebnis*: Smash-Videoaufnahmen werden gemeinsam ausgewertet.

➔ Durchführen:
Vgl. Bro 1/1, S. 66 ff.



Anpassung

Erfüllende Erlebnisse («Flow»-Erlebnisse) beim Sporttreiben sind nach CSIKSZENTMIHALY, 1992 weitgehend abhängig von der Wechselwirkung zwischen dem Grad der Herausforderung und den individuellen Fähigkeiten. Die passende Differenzierung erhält eine entscheidende Bedeutung. Lernende und Lehrende einigen sich gemeinsam darauf, was und wie differenziert wird bezüglich Ziel, Inhalt, Methoden und Mittel, Umfeld und Material sowie Auswertung, damit sich möglichst alle Beteiligten im «Flow-Bereich» befinden. Während des Unterrichtsverlaufs drängen sich oft didaktische, methodische oder pädagogische Anpassungen auf. Diese sollten von der Lehrperson, aber auch von den jungen Erwachsenen gespürt, formuliert und auch umgesetzt werden können. Das Ziel ist ein Wohlbefinden aller Beteiligten.



Vertrauen schenken und Bedürfnisse ernst nehmen

Ein *partnerschaftlicher* Sportunterricht lädt die Lernenden dazu ein, alle Aspekte mitzugestalten und mitzubeeinflussen. Dadurch wird er für alle Beteiligten mit Sinn und Bedeutung erfüllt. Dies kann zusätzlich verstärkt werden, indem Themen und Inhalte als Lektionsteil oder als ganze Lektion von jungen Erwachsenen mit entsprechendem Wissen und Können selber gestaltet werden dürfen. Ein derartiger Sportunterricht verlangt folgende methodisch-didaktische Prinzipien:

- | | |
|----------------------|--|
| <i>Informieren</i> | > Die Lernenden unterstützen, anleiten und begleiten |
| <i>Motivieren</i> | > Durch herausfordernde Aufgaben stimulieren |
| <i>Kommunizieren</i> | > Partnerschaftlich miteinander umgehen |
| <i>Integrieren</i> | > Die Lernenden Verantwortung übernehmen lassen |

6 Sportunterricht auswerten

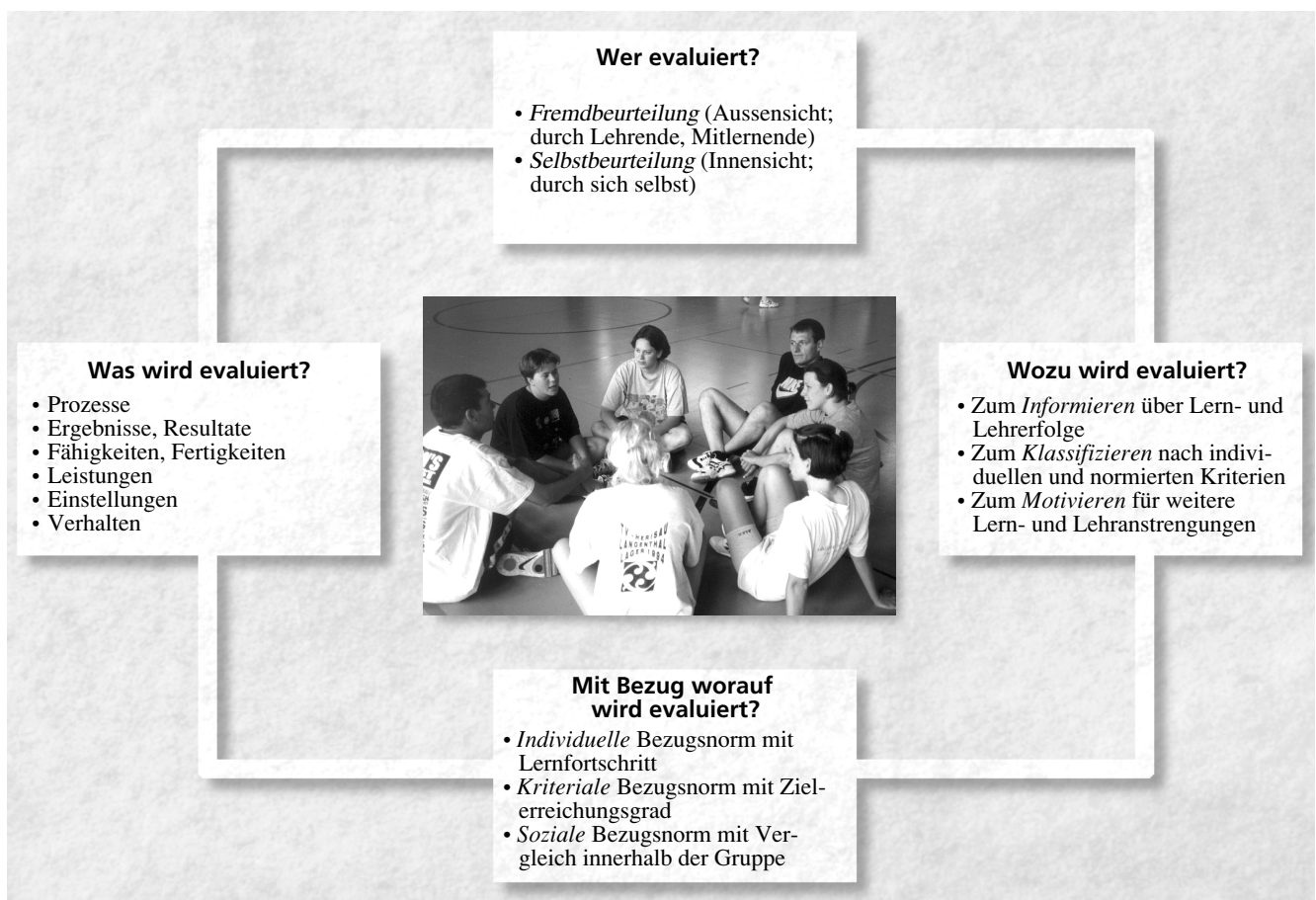
6.1 Auswerten – Planen – Durchführen

Durch das Auswerten von Zwischenergebnissen kann der Unterrichtsverlauf handlungsregulierend beeinflusst werden. Wenn sich Lernende und Lehrende darum bemühen, bestimmte Absichten zu verwirklichen, dann ist es unumgänglich, dass der Unterricht einer kritischen Kontrolle unterzogen wird. Ermittelte Ergebnisse sind Grundlagen für die weiterführende Planung.

➔ Auswerten:
Vgl. Bro 1/1, S. 74 ff.

Bei der Unterrichtsauswertung werden nicht ausschliesslich messbare Resultate erfasst, sondern auch die vielfältigen Beziehungen zwischen Zielen, Prozessen und Ergebnissen des Handelns ermittelt. Es ist wichtig, sich bei der Auswertung auf Teilaspekte zu beschränken und diese im Sinne einer dialogischen Unterrichtsatmosphäre frühzeitig mitzuteilen und gemeinsam zu besprechen. Bevor Teilaspekte des unterrichtlichen Handelns der Lernenden und Lehrenden beurteilt werden können, müssen sie erhoben werden:

- Ermittlung des Geschehens: Handlungen sachbezogen *quantifizieren*.
- Ausmass der Zielerreichung: Absicht und Ergebnis *vergleichen*.
- Beurteilung der Teilnehmenden: Personen individuell *qualifizieren*.



7 Das Sportheft

7.1 Idee und Konzept des Sportheftes



➔ Pädagogisch-didaktische
Leitideen:
Vgl. Bro 1/6, S. 22

Die Idee des Sportheftes

Die Handlungsorientierung im Sportunterricht gelingt auf der Sekundarstufe II in dem Maße, wie die Prinzipien *Ganzheitlichkeit*, *Partnerschaftlichkeit* und *Selbständigkeit* angewandt werden. Damit die dafür notwendige Transparenz erreicht wird, müssen sich junge Erwachsene mit den im Sportunterricht angesprochenen Themen und Inhalten individuell auseinandersetzen können.

Das *Sportheft* (Lernmittel), im Besitz der Jugendlichen, bietet als Orientierungshilfe zahlreiche Verwendungsmöglichkeiten.

➔ Bezug Sportheft:
Vgl. Vorspann, S. 2

Konzept des Sportheftes

Das Sportheft will mit Beiträgen zu allgemeinen Sport- und Gesundheitsfragen die Voraussetzungen schaffen, um schliesslich über spezifische Themen bewusste körperliche Aktivität und aktives, gesundheitsbewusstes Sporttreiben zu erreichen.

...ready...

Das Kapitel *ready* («bereit»)

- hinterfragt das Sporttreiben,
- zeigt Sinnrichtungen des Sporttreibens auf,
- sensibilisiert zu körper- und gesundheitsbewusstem Sporttreiben,
- verweist auf Informationsmöglichkeiten zu Sportfragen.

...steady...

Das Kapitel *steady* («fertig»)

- behandelt die Grundlagen für körperliche und sportliche Aktivitäten,
- zeigt Möglichkeiten für das Selbsttraining der Konditionsfaktoren,
- erklärt die Grundlagen des Bewegungskerns,
- weist auf das Verhalten vor und nach dem Sporttreiben hin.

...go...

Das Kapitel *go* («los»)

- leitet exemplarisch (aus jeder Lehrmittelbroschüre eine Sportmöglichkeit) zum individuell möglichen Sporttreiben an,
- ermöglicht (und fordert) Ergänzungen aus dem Alltag des Sportunterrichts,
- betont das Erkennen von gesundheitsfördernden Bewegungsnischen im Alltag.

7.2 Mit dem Sportheft arbeiten

Die Sportheftthemen können als Ziele über «Sportwissen» und als Grundlage für das «Sportkönnen» auf der Sekundarstufe II betrachtet werden.

Anregungen zu einem situativ-fantasievollen Umgang mit dem Sportheft:

- Sportheftthemen dienen dem individuellen Einstimmen auf die im Unterricht behandelten Inhalte oder dem Nachbereiten derselben (Vor- oder Nachlesen).
- Sportheftthemen dienen als Arbeitsblätter im Unterricht.
- Sportheftthemen regen zu fächerübergreifender Zusammenarbeit an (z.B. Bewegungspausen, Arbeitsbelastungen, Ernährung).
- Sportheftthemen sind Ausgangspunkte für die Vertiefung in eine bestimmte Thematik (z.B. im Maturwahlfach Sport).
- Alle Schülerinnen und Schüler, eine Gruppe Interessierter oder vom Sportunterricht Dispensierter, befassen sich mit einem von der Lehrkraft bestimmten, ins aktuelle Sportprogramm passenden oder selbstgewählten Thema. Als Ziele sind denkbar: schriftliche Arbeit, Kurzvortrag in der Klasse, praktische Umsetzung mit der Klasse (Differenzierte Anweisungen sind nötig!).
- Sportheftthemen werden situativ und individuell, z.B. mit Kopien aus dem Lehrmittel, ergänzt.

Verwendete und weiterführende Literatur / Medien

- BAACKE, D.: Die 13- bis 18-Jährigen. Weinheim / Basel. 1991⁵.
- BALZ, E. / NEUMANN, P.: Wie pädagogisch soll der Schulsport sein? Schorndorf 1997.
- BALZ, E. : Fachdidaktische Konzepte oder woran soll sich der Schulsport orientieren?
In: Sportpädagogik 1992/2.
- BECK, E. / GULDIMANN, T. / ZUTAVERN, M.: Eigenständig lernen. UKV, Fachverlag für Wissenschaft und Studium. St. Gallen 1995.
- BIELEFELD, J.: Körpererfahrung. Grundlage menschlichen Bewegungsverhaltens.
In: Sportwissenschaft 20/1990.
- BIELEFELDER SROTPÄDAGOGEN: Methoden im Sportunterricht. Ein Lehrbuch in 13 Lektionen. Schorndorf 1989.
- BORKENHAGEN, F.; SCHERLER, K.: Inhalte und Themen des Schulsports. Jahrestagung der dvs-Sektion. Sportpädagogik vom 12.-14.5.1994 in Hamburg. St. Augustin 1995.
- CSIKSZENTMIHALY, M.: Flow. Das Geheimnis des Glücks. Stuttgart 1992.
- DIETRICH, K.; LANDGAU, G.: Sportpädagogik. Reinbek 1990.
- EGGER, K.: Grundlagen zur Lehrmittelreihe Sporterziehung. Bern 1994.
- EGGER, K.: Sport - Wohin? In: Symposiumsbericht. ESSM Magglingen 1991.
- EGGER, K.: Lernübertragungen in der Sportpädagogik. Wissenschaftliche Schriftenreihe der Eidg. Turn- und Sportschule Magglingen, Nr. 8, Basel 1975.
- ELFLEIN, P.: Sport-Unterricht, Studium. Erziehungswissenschaftliche und didaktische Zusammenhänge. Ahrensburg b. Hamburg 1992.
- ERDMANN, R.: Alte Fragen neu gestellt. Schorndorf. 1992.
- FRANKFURTER ARBEITSGRUPPE: Offener Sportunterricht - analysieren und planen. Reinbek b. Hamburg 1992.
Werkstatt Sportunterricht. Butzbach-Griedel 1994.
- FUNKE, J.; TREUTLEIN, G.; SPERLE, N. (Hrsg.): Körpererfahrung im Sport. Wahrnehmen, Lernen, Gesundheit fördern. Aachen 1992.
- GRÖSSING, S.: Bewegungskultur und Bewegungserziehung. Schorndorf 1993.
- GRUPE, O.: Bewegung, Spiel und Leistung im Sport.
Grundthemen der Sportanthropologie. Schorndorf 1982.
- HECKER, G.: Kompendium Didaktik - Sport. München 1979.
- HILDEBRANDT, R.; LAGING, R.: Offene Konzepte im Sportunterricht. Bad Homburg 1981.
- HILMER, J.: Studien zur bildungsorientierten Didaktik von Bewegung-Spiel-Sport. Hohengehren 1995.
- HOTZ, A.: Praxis der Trainings- und Bewegungslehre. Frankfurt a.M. 1991.
- JANK, W.; MEYER, H.: Didaktische Modelle. Frankfurt a.M. 1994.
- KURZ, D.: Elemente des Schulsports. Grundlagen einer pragmatischen Fachdidaktik. Schorndorf 1979².
- MEDAU, H.-J. / RÖTHIG, P. / NOWACKI, P.E.: Ganzheitlichkeit. Beiträge in Sport und Gymnastik. Sportwissenschaftliche und sportmedizinische Aspekte. Schorndorf 1996.
- NITSCH, J.R. u.a.: Techniktraining. Bundesinstitut für Sportwissenschaft. Schorndorf 1997.
- SCHAEFER, E.: Sport in der Berufsschule: didaktische Analyse, empirische Untersuchung, Vorschläge zur Revision. Hamburg: Czwalina, 1995.
- SCHERLER, K. / SCHIERZ, M.: Sport unterrichten. Schorndorf 1993.
- SCHERLER, K.: Elementare Didaktik. Weinheim / Basel. 1989.
- SCHÜPBACH, J.: Nachdenken über das Lernen. Bern 1997.
- SÖLL, W.: Sportunterricht – Sport unterrichten. Schorndorf 1996.
- VOLKAMER, M./ZIMMER,R.: Vom Mut trotzdem Lehrer zu sein. Schorndorf 1990.
- WEINECK, J.: Optimales Training. Balingen 1994⁸.



Verlag SVSS

Umfangreiches Angebot von Broschüren, Büchern, Video-Filmen, Tonträgern und ergänzenden Medien zum vorliegenden Lehrmittel.