

BEGLEITBROSCHÜRE

ZUR KOMPETENZBOX FÜR DEN SPORTUNTERRICHT



Stadt Zürich
Sportamt



bewegungskultur

Impressum

Herausgeber	Sportamt der Stadt Zürich Kompetenzzentrum Sportunterricht www.sportamt.ch/kompetenzbox
Projektleiter	Marcel Straub
Autorenteam	Momo Beutler, Ralph König, Cécile Kramer, Rebekka Rohrer, Marcel Straub, Stephan Zurfluh
Redaktion Texte	Barbara Pfister, Zürich, www.barbarapfister.ch
Gestaltung	anstalt.ch , Zürich, www.anstalt.ch
Fotos	Michael Kessler, Neuhausen, www.proffoto.ch
Druck	Spross Print Media AG, Kloten, www.sprossprint.ch

© 2013 Sportamt der Stadt Zürich

infos **sportamt.ch**

Inhaltsverzeichnis

1	Vorwort	2
<hr/>		
2	Einleitung	
2.1	Kompetenzüberprüfung und Kompetenzerarbeitung	4
2.2	10 Gründe für das Erarbeiten von Minimalkompetenzen	5
2.3	Grundlegende Gedanken zum Aufbau der Minimalkompetenzen	6
2.4	Übersicht Kompetenzraster	7
2.5	Übersicht Bewegungskultur-Bereiche	8
<hr/>		
3	Gebrauchsanleitung	
3.1	Allgemeines	9
3.2	Aufbau der Box	9
3.3	Aufbau der Leporellos	9
3.4	Standortbestimmung	10
3.5	Kompetenzfördernde Übungen	11
3.6	Zeichenerklärung	12
3.7	Level und Klassen	13
<hr/>		
4	Zusatzmaterial	
4.1	Ideensammlungen Warm-up	14
4.2	Ideensammlung Action-Zone	14
4.3	Best of Praxispool	14
4.4	Bewertungsleporello	15
4.5	Postenkarten	15
<hr/>		
5	Einsatz im Sportunterricht	
5.1	Bewegungskultur-Umsetzung	16
5.2	Kompetenzbox oder Praxispool	17
5.3	Fazit zum Einsatz der Leporellos	17
<hr/>		
6	Übersicht Kompetenzinhalte	18
<hr/>		
7	Anhang	22

1 Vorwort

Bilder von Kindern, die keinen «Purzelbaum» mehr schlagen können, lassen bei vielen Betrachtern Gefühle der Hilflosigkeit hochsteigen: Ist es wirklich so, dass unsere Kinder den guten alten Purzelbaum verlernt haben? Ist es wahr, dass sich bei vielen Jugendlichen Angstschweiss bildet, wenn sie sich im Sportunterricht der motorischen Herausforderung einer Rolle vorwärts stellen sollen?

Die Leistungsschere im Sportunterricht droht sich in der Tat immer weiter zu öffnen. So kann es zum Beispiel vorkommen, dass Leonie in der sechsten Klasse locker einen Salto steht, während Ruedi mit einer Rolle vorwärts restlos überfordert ist. Auf ein anderes Fach übertragen – nehmen wir als Beispiel die Mathematik – würde dies bedeuten, dass Leonie bereits selbstständig Differenzialrechnungen löst, während Ruedi noch grösste Mühe hat, die Zahlen 2 und 7 zu addieren.

Vielleicht ist es kein Zufall, dass im Sportunterricht überdurchschnittlich grosse Leistungsunterschiede unter den Schülerinnen und Schülern bestehen. Denn während in der Mathematik klipp und klar vorgegeben ist, bis zum zweiten Schuljahr das Addieren und Subtrahieren im Zahlenraum von 1 bis 20 zu festigen, sind die im Sportunterricht zu erwerbenden Kompetenzen nicht immer so deutlich definiert. Oftmals ist es nicht allen Beteiligten klar, was man in welcher Stufe an Fähigkeiten und Fertigkeiten bereits mitbringen sollte und was noch zu erwerben ist.

Um diesen Unsicherheiten entgegenzuwirken und weil Bewegungserziehung zum Bildungsauftrag der Schule gehört, hat das Kompetenzzentrum Sportunterricht (KOS) verschiedene Massnahmen ergriffen. Der Hauptfokus dieser Massnahmen liegt in der Unterstützung der Sport unterrichtenden Lehrpersonen mit echtem, anwendbarem und nutzerfreundlichem Support. Dazu gehören qualitativ gute Inhalte für den Sportunterricht, Weiterbildungsangebote, Dienstleistungen im Umfeld von Sporttagen und Schulprojekten, Organisation und Durchführung von freiwilligen Schulsportkursen sowie Beratung und Coaching. In diesem Zusammenhang wurde auch der Online-Praxispool entwickelt, mit einer Vielzahl von Best-Practice-Lektionen für den Unterricht. Abgeleitet aus diesem Praxispool wurden 44 Minimalkompetenzen definiert, welche sich alle Schülerinnen und Schüler im Laufe ihrer Volksschulzeit aneignen sollen. Mit diesem Rucksack – gefüllt mit sorgfältig ausgewählten Fähigkeiten und Fertigkeiten – soll die Wanderung durch ein bewegtes und aktives Leben nach der Schulzeit leichter fallen. Die erworbenen Kompetenzen schaffen Erfolgserlebnisse und Motivation, soziale Kontakte und Selbstwertgefühl, erleichtern den Einstieg in den Vereinssport oder erhöhen ganz einfach die Lust und Freude daran, sich auch in Zukunft regelmässig zu bewegen.

Die Kinder und Jugendlichen werden durch diese Effekte besser befähigt, am vielfältigen sportlichen Leben unserer Gesellschaft und

damit an der Gesamtkultur teilhaben zu können. Zudem wird durch die Umsetzung von Minimal Kompetenzen auch die Qualität des Sportunterrichts gesteigert und gesichert, da eine gemeinsame Basis aufgebaut wird. Diese Basis setzt sich aus dem resultierenden ausgeglichenen Minimalniveau der einzelnen Schülerinnen und Schüler, dem gemeinsamen Verständnis der Thematik sowie auch aus der für alle Beteiligten klaren Sportsprache zusammen.

Die vorliegende Kompetenzbox unterstützt die Lehrpersonen mit handlichen Leporellos dabei, im Sportunterricht an den so wichtigen Minimal Kompetenzen zu arbeiten. Nur im obligatorischen Schulsport kann, sowohl aus bildungs- wie auch aus gesundheitspolitischer Sicht, die Basisarbeit stattfinden, weil nur hier flächendeckend alle Kinder und Jugendlichen erreicht werden. All unsere Inhalte und Supportbemühungen verfolgen deshalb letztlich das Ziel, über unsere Schulen und durch geeignete Massnahmen eine nachhaltige, individuelle Bewegungskultur bei allen Schülerinnen und Schülern aufzubauen.

Es freut mich, Ihnen die vorliegende Kompetenzbox präsentieren zu dürfen, und ich bedanke mich bei all jenen, die sich für den Sportunterricht einsetzen und dafür sorgen, dass Schülerinnen und Schüler gute Sportlektionen erhalten. Ganz besonders bedanke ich mich schon jetzt für die Mithilfe bei der Umsetzung der angestrebten Minimal Kompetenzen durch die Nutzung dieser Kompetenzbox – gute Gründe für unsere gemeinsamen Bemühungen gibt es bekanntlich ja mehr als genug.

Zürich, im März 2013



Marcel Straub

Leiter Kompetenzzentrum Sportunterricht der Stadt Zürich

2 Einleitung

2.1 Kompetenzüberprüfung und Kompetenzerarbeitung

Das KOS hat, basierend auf dem Lehrplan, 44 zentrale und konkrete Kompetenzen definiert, die es sich im Laufe der Volksschulzeit zu erwerben lohnt. Mittels Standortbestimmungen werden zu Beginn die geforderten Kompetenzen und damit das Kompetenzniveau der Klasse überprüft. Die Grundlagen dieser Standortbestimmungen entstammen dem Programm «qims.ch» (qims.ch, 2009) des Bundesamts für Sport (BASPO) und wurden passend zur Bewegungskultur-Philosophie des Sportamts modifiziert. Anhand von einfachen und klaren Beobachtungskriterien überprüft die Sport unterrichtende Lehrperson bei den Schülerinnen und Schülern die vorhandenen Kompetenzen im entsprechenden Bewegungsbereich. Leitet sich dabei ein Handlungsbedarf ab, wird anschliessend an die Standortbestimmung ein weiterführendes Praxisbeispiel durchgeführt, um das angestrebte Minimalniveau zu erreichen; es werden also kompetenzfördernde Übungen absolviert. Sowohl die Standortbestimmungen als auch die kompetenzfördernden Übungen sind in der vorliegenden Box in Form von übersichtlichen Leporellos (auffaltbaren Karten) dargestellt und auch als Best-Practice-Lektionsdokumente online auf www.sportamt.ch verfügbar. Somit gibt es für jede spezifische Kompetenz ein Leporello.

Die Leporellos beinhalten somit die wichtigsten Inputs und Übungen der ausführlichen Lektionen des Kompetenzrasters aus dem Online-Praxispool von www.sportamt.ch. Es handelt sich nicht um vollständige, zusammenhängende Lektionen wie im Praxispool, sondern um die Essenz der Kompetenzbestrebungen. Die Kompetenzbox ist jedoch so aufgebaut, dass sie auch für die Planung und Durchführung einer gesamten Lektion verwendet werden kann. Neben den Leporellos zur betreffenden Kompetenz und Schulstufe finden sich Ideen zum Einlaufen und Sammlungen von adäquaten und altersgerechten Bewegungsinhalten für Schülerinnen und Schüler, die während der Beobachtungszeiten in den Standortbestimmungen selbstständig beschäftigt werden. Dies ist vor allem bei den Kindergarten- und Unterstufenklassen (Level 1 + 2) sowie bei den Mehrjahrgangsklassen eine spezielle Herausforderung, da die Lehrperson den Fokus auf die Beurteilung der Minimalkompetenzen Einzelner und nicht auf die ganze Klasse richtet. Auch hier unterstützt die Kompetenzbox die Lehrpersonen bei der Organisation und Durchführung der Lektionen, sodass der erfolgreichen Arbeit an den Minimalkompetenzen nichts mehr im Wege steht. Organisatorisch wird die Sporthalle während einer Standortbestimmung mit der sogenannten Action-Zone ergänzt, wo sich der Rest der Klasse mit Bewegungsaufgaben beschäftigt. Dementsprechend heisst das unterstützende Leporello «Ideensammlung für die Action-Zone Level 1 + 2» und ist im Register «Zusatzmaterial» zu finden.

2.2 10 Gründe für das Erarbeiten von Minimalkompetenzen

Eine Kompetenzorientierung bzw. eine Orientierung an klar formulierten Bildungs- und Leistungszielen liegt auch dem Lehrplan 21 (Projekt Lehrplan 21, 2012) und dem HarmoS-Konkordat (EDK, 2012) zugrunde. Der erste gemeinsame Lehrplan für die deutsch- und mehrsprachigen Kantone der Schweiz harmonisiert die Ziele in der Volksschule und setzt damit den Artikel 62 der Bundesverfassung um.

Auch die Stadt Zürich verfolgt diese Grundsätze im Bereich des Sportunterrichts und beschreibt, unter anderem auf der Grundlage von «qims.ch», die vielen positiven Effekte der Umsetzung von Minimalkompetenzen. Diese Informationen bilden gleichsam die Gründe, warum das Sportamt mit allen Schulen die Umsetzung dieser Kompetenzen fordert und fördert. Eine zentrale Aufgabe des Kommunikations- und Supportsystems am Kompetenzzentrum Sportunterricht ist es, ein Bewusstsein für diese Gründe bei allen Beteiligten aufzubauen und damit die Motivation und die Qualität der Umsetzung zu festigen. Erst wenn alle Sport unterrichtenden Lehrpersonen mit ihren Klassen die definierten Minimalkompetenzen anstreben und erarbeiten, wird ein Optimum erreicht, und erst dann können alle Schülerinnen und Schüler flächendeckend und nachhaltig profitieren.

Die 10 Gründe für das Erarbeiten von Minimalkompetenzen, ausgehend vom Bewegungskultur-Konzept des Sportamts der Stadt Zürich:

- 1 Orientierung an klar formulierten Zielen im Sportunterricht für alle Beteiligten
- 2 Beitrag zur Chancengerechtigkeit im Bereich der motorischen Entwicklung
- 3 Aufbau einer flächendeckenden Basis von kompetenzorientierten Fertigkeiten und Fähigkeiten
- 4 Schaffen von minimalen, homogenen Voraussetzungen innerhalb der Klassen
- 5 Möglichkeit der individuellen Förderung aller Schülerinnen und Schüler durch das Evaluieren eines Handlungsbedarfs
- 6 Vermeiden von Unter- oder Überforderung bei Stufen- oder Klassenwechseln
- 7 Sicherstellung der Überprüfbarkeit des aktuellen Kompetenzstandes bei allen Schülerinnen und Schülern
- 8 Gemeinsame Zielsetzung und Handlungsfelder für alle Schülerinnen und Schüler und alle Lehrpersonen im Sportunterricht
- 9 Aufbau und Pflege einer gemeinsamen Sportsprache
- 10 Heranführen aller Kinder und Jugendlichen an eine individuelle und lebenslange Bewegungskultur

2.3 Grundlegende Gedanken zum Aufbau der Minimalkompetenzen

Aufgrund der relativ offenen Vorgaben des kantonalen Lehrplans fällt es vielen Lehrpersonen nicht leicht, ihre Klasse bezüglich Sachkompetenz im Sportunterricht einzustufen. Als Indikator, ob eine Klasse den Mindestanforderungen ihrer Stufe gerecht wird, bietet das Kompetenzzentrum Sportunterricht der Stadt Zürich in den vier Bewegungskultur-Bereichen Sport, Spiel, Gesundheit und Ausdruck für alle Volksschulstufen Standortbestimmungen zur Ermittlung der Sachkompetenz an.

Die Resultate der Standortbestimmungen sollen Lehrpersonen zur Bestimmung des Ist-Zustands ihrer Klasse und zur Unterrichtssteuerung dienen. Fehlt nur einem gewissen Teil der Klasse die angestrebte Kompetenz, was gemäss jahrelanger Erfahrung bei der Entwicklung des Kompetenzrasters in der Regel der Fall ist, dann genügt es meistens, die direkt nachfolgenden kompetenzfördernden Übungen zu absolvieren. So werden die angestrebten Fertigkeiten oder Fähigkeiten erreicht. Das Konzept geht davon aus, dass die alleinige Durchführung der kompetenzfördernden Inhalte das Niveau der Klasse so weit anhebt, dass die Minimalkompetenz von einer grossen Mehrheit erreicht werden kann. Als Grundsatz gilt: Erfüllen 90% der Schülerinnen und Schüler einer Klasse die definierten Beobachtungskriterien einer Standortbestimmung, gilt die Kompetenz als vorhanden. Es ist gemäss Bewegungskultur-Konzept nicht zwingend, dass erneut eine Standortbestimmung absolviert wird, um die Fortschritte aus den Praxisinhalten zu verifizieren. Die Lehrperson entscheidet, ob sie eine zweite Überprüfung durchführen möchte und dabei die Fortschritte beurteilen und von einem Trainingseffekt durch Wiederholung profitieren kann. In einigen Fällen, in erster Linie bei überdurchschnittlich sportlichen Klassen, ist die Kompetenz bereits bei allen Schülerinnen und Schülern vorhanden. Die Lehrperson entscheidet in der Folge selbst, ob sie die sicherlich auch in diesem Falle nützlichen Übungen auf den weiteren Leporelloseiten oder zumindest eine Auswahl davon absolvieren will, um das gute Niveau zu festigen. Falls einer grossen Mehrheit der Klasse die Minimalkompetenz für den zugeordneten Level nach absolvierter Standortbestimmung fehlt, können zuerst themenverwandte Inhalte aus dem Online-Praxispool – auch aus früheren Schulstufen – absolviert werden, um im betreffenden Bewegungsbereich zu arbeiten und Fortschritte zu erzielen. Damit wird ein weiterer Schritt getan, flächendeckende Kompetenzen bei allen Schülerinnen und Schülern aufzubauen.

2.4 Übersicht Kompetenzraster

Level	Sportkultur	Spielkultur	Besundheitskultur	Ausdruckskultur
Level 1				
1. KG Standortbestimmung Praxisbeispiel	Klettern L1 Koordination & Co. L1	Ball tragen L1 Ball-Basics L1	Balance L1 Gleichgewicht L1	Bewegung zu Musik L1 Pantomime L1
2. KG Standortbestimmung Praxisbeispiel	Rotation L1 Rollen L1	Treffen L1 Bälle rollen L1	Orientierung L1 Wahrnehmung L1	Körperteile L1 Körperwahrnehmung L1
Level 2				
1. SJ Standortbestimmung Praxisbeispiel	Schwingen L2 Schwingen, Hangeln, Schaukeln L2	Ball prellen L2 Balltechnik L2	Ausdauer L2 Herz-Kreislauf total L2	Bewegungsfolge L2 Tänzen im Kreis L2
2. SJ Standortbestimmung Praxisbeispiel	Kämpfen L2 Gladiatoren L2	Spielerische Grundlagen L2 Spiel-Basics L2	Balance L2 Gleichgewicht L2	Rhythmisches Springen L2 Gummihulst L2
3. SJ Standortbestimmung Praxisbeispiel	Sprint L2 Laufspiele L2	Ball führen L2 Futsal L2a	Sprung-Koordination L2 Seilspringen L2	Rhythmische Bewegungen L2 Volksstanz L2
Level 3				
4. SJ Standortbestimmung Praxisbeispiel	Minitrampolin L3 Strecksprung L3	Ball passen L3 Balltechnik L3	Ausdauer L3 Pulsierendes Training L3	Gruppentanz L3 Dance Basics L3
5. SJ Standortbestimmung Praxisbeispiel	Würfe L3 Werfen total L3	Taktik L3 Ball-Games L3	Sprung-Koordination L3 Seilspringen L3	Jonglieren L3 Manage frei L3
6. SJ Standortbestimmung Praxisbeispiel	Stützsprünge L3 Take-off L3	Rückschlagspiel L3 Los-Turnier L3	Kraft L3 Circuit Mix L3a	Zeit-Raum-Kraft L3 Körpersprache L3
Level 4				
7. SJ Standortbestimmung Praxisbeispiel	Leichtathletische Sprünge L4 Foabury-Flop L4	Trschuss L4 Sprungwurf L4	Kraft L4 Circuit Mix L4a	Tanz mit Handgerät L4 Basketballtanz L4
8. SJ Standortbestimmung Praxisbeispiel	Handstand L4 Handstand-Festival L4	Spielregeln L4 Fussball-Games L4	Ausdauer L4 Big Mac Menu L4	Partnerfiguren L4 Partnerakrobatik L4
9. SJ Standortbestimmung Praxisbeispiel	Rotation L4 Drehen um die Querachse L4	Taktik L4 Spiel-Basics L4	Beweglichkeit L4 Circuit Mix L4b	Tanz in Gruppen L4 Dance Basics L4

2.5 Übersicht Bewegungskultur-Bereiche

Die Bewegungskultur (BK) setzt sich aus den vier Bereichen Sport, Spiel, Gesundheit und Ausdruck zusammen. Die vier Bereiche greifen ineinander über, denn viele Komponenten eines Bereichs sind auch in den übrigen Bereichen relevant. Ein abwechslungsreicher Sportunterricht ist in der Praxis immer eine Schnittmenge dieser vier Bereiche, und auch eine individuelle, nachhaltige Bewegungskultur wird nur durch die regelmässige Auseinandersetzung mit allen vier Bereichen erreicht. Der Kompetenzraster mit seinen jährlich wiederkehrenden Bewegungskultur-Bereichen stellt genau dies sicher und sorgt für gleichmässig verteilte, zyklische Inputs.



Kurzübersicht:

Sportkultur:

Leichtathletik und Geräteturnen

Spielkultur:

Teamsportarten und kleine Spiele

Gesundheitskultur:

Kondition und Koordination

Ausdruckskultur:

Tanzen und Darstellen

3 Gebrauchsanleitung

3.1 Allgemeines

Die Leporellos unterstützen die Lehrpersonen bei der Umsetzung von Minimalkompetenzen und bieten Übungsanleitungen, Organisationsformen, Bilder und Grafiken sowie Tipps zu den Lektionen aus dem Kompetenzraster. Wie im gesamten Praxispool sind die Inhalte auf die vier Bewegungskultur-Bereiche aufgeteilt: Sport, Spiel, Gesundheit und Ausdruck.

Jeder dieser vier Bereiche wird in einem Quartal thematisiert, sodass der Bewegungskultur-Zyklus im Jahresrhythmus wiederholt wird. Mehr zum Bewegungskultur-Konzept und zu den vier Bewegungskultur-Bereichen auf www.sportamt.ch -> Sportunterricht -> Bewegungskultur.

3.2 Aufbau der Box

Die Kompetenzbox umfasst, nach einem Ausbau in vier Etappen, 44 Leporellos zur Erarbeitung der 44 Minimalkompetenzen sowie umfassendes Zusatzmaterial zur Unterstützung der Durchführung. Jeder der vier Bewegungskultur-Bereiche Sport, Spiel, Gesundheit und Ausdruck beinhaltet elf solcher Leporellos, eingeteilt in Klassen und Schulstufen. Hinzu kommen, ebenfalls in Form von Leporellos, Übungssammlungen in den drei Bereichen Einlaufen, Beschäftigung von Schülerinnen und Schülern in der Action-Zone der Standortbestimmung und Best of Praxispool. Eine detaillierte Übersicht über den Inhalt der weiteren Leporellos befindet sich im Kapitel 4 «Zusatzmaterial».

3.3 Aufbau der Leporellos

Die 44 Leporellos zur Erarbeitung der Minimalkompetenzen sind wie folgt aufgebaut: Den Anfang macht jeweils die Standortbestimmung auf den ersten zwei Seiten. Der Rest des Leporellos widmet sich auf den folgenden Seiten den kompetenzfördernden Übungen, also den Inhalten, welche die Schülerinnen und Schüler zum Aufbau der angestrebten Kompetenz während des Sportunterrichts durchführen können. Die Leporellos beinhalten die Kernelemente aller ausführlichen Lektionen des Kompetenzrasters für den Sportunterricht: www.sportamt.ch -> Support für Lehrpersonen -> Kompetenzraster.

3.4 Standortbestimmung

Auf den ersten zwei Seiten werden die Organisation und die Durchführung der jeweiligen Standortbestimmung beschrieben. Neben einer genauen Übungsanordnung und den Informationen zum korrekten Ablauf sind vor allem die Beobachtungskriterien im Fokus. Denn darüber, ob die geforderte Kompetenz von den Schülerinnen und Schülern erreicht wurde, entscheiden die Beobachtung und die anschließende Bewertung der Ausführung durch die Lehrperson. Zudem beinhaltet dieser Teil der Leporellos Fotos zur Verdeutlichung der Übung, Anregungen und Tipps sowie Angaben zum Zeitaufwand, zum eingesetzten Material und zur Hallenaufteilung.

Farbe des Bewegungskultur-Bereichs

Levelnummer/Klasse → L1 | 2.KG

Titel → Standortbestimmung: Rotation

Kompetenz → Kompetenz: Vielseitige Rotationen vorwärts ausführen können

Bild der Standortbestimmung

Erläuterungen zur Übung

Beobachtungskriterien und Bewertung

Weitere Angaben zur Durchführung

Organisation und Hallenplan

folgenden 2 bis 3 Durchgängen die der letzten beiden. Die Lehrperson achtet darauf, dass sie jede Schülerin gleich aufmerksam beobachtet. Für Schülerinnen, die überfordert sind, empfiehlt es sich, zusätzlich eine schräge Ebene (z. B. Reutherbrett unter die erste Matte) für die Rolle vorwärts anzubieten. Die Standortbestimmung kann auch mit dieser Hilfe erfüllt werden.

Aufbau und Material

4 Mattenbahnen bestehend aus 3 dünnen Matten werden ausgelegt.

- 12 dünne Matten
- Reutherbrett (optional)

Warten | **Standortbestimmung**

Kompetenzbox für den Sportunterricht, Sportamt Zürich, www.sportamt.zh.ch/kompetenzbox

3.5 Kompetenzfördernde Übungen

Im Anschluss an die beiden Startseiten mit der Standortbestimmung folgen kompetenzfördernde Übungen. Es handelt sich dabei um die Essenz aus den ausführlicheren Lektionen des Praxispools zu diesem Thema. Der Seitenumfang variiert je nach Länge der Lektion oder der Lektionseinheit aus dem Praxispool. Wenn sich anhand der Standortbestimmung ein Handlungsbedarf in diesem Kompetenzbereich ableitet, wird dieser Teil des Leporellos in einer nachfolgenden Lektion oder je nach Thema auch in zwei Lektionen durchgeführt. Die Übungen werden wo immer sinnvoll mit Fotos veranschaulicht und bei komplexeren Bewegungsabläufen mit Reihenbildern verdeutlicht. Zur Abrundung der Inhalte zu einer ganzen Lektion steht Zusatzmaterial, das im nächsten Abschnitt vorgestellt wird, für die Lektionsgestaltung zur Verfügung.

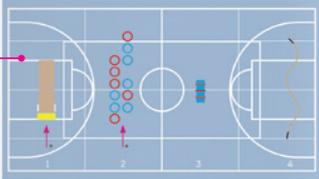
Levelnummer/Klasse L1 | 2.KG

Titel Übungen: Rollen

Kompetenzförderung **Drehen und rollen vorwärts**

Übungstitel und Anleitung **Rollposten**
 Damit die Schülerinnen keine Schwindelgefühle bekommen, wechseln sich in dieser Lektion Posten zum Thema Rollen mit anderen Aufgaben ab.

Organisation und Hallenplan
 Es werden 4 Posten aufgestellt. Die Postenkarten dazu finden sich im Register «Zusatzmaterial». Diese Karten können auch als Anleitung zum Aufstellen verwendet werden:
 Die Lehrperson geht mit den Schülerinnen alle 4 Posten der Reihe nach durch und gibt die nötigen Hinweise. Anschließend bildet die Lehrperson 4 Gruppen und teilt sie jeweils einem Posten zu. Die Gruppen üben an ihrem Posten bis ein Signal der Lehrperson den Wechsel bedeutet.

Bilder zur Übung 

Tipps zur Durchführung **1. Den Hügel hinab rollen**
 2. Schuedenkastenelemente dienen als Startebene. Auf ein Schuedenkastenelement wird mit mitteldicken Matten eine schräge Ebene gebaut. Die Schülerinnen rollen die schräge Ebene vorwärts, rückwärts oder seitwärts hinunter.
 Material:
 • 2 Schuedenkasten
 • 2 mitteldicke Matten

Materialliste **Rollen auf Mattenbahnen**
 4 Mattenbahnen bestehend aus je 3 Matten werden aufgestellt. Die Schülerinnen verteilen sich gleichmäßig hinter den Mattenbahnen:
 1. Die Schülerinnen machen 2 bis 3 Rollen vorwärts.
 2. Die Lehrperson zeigt eine korrekte Rolle vorwärts vor (Hände auf der Matte neben dem Kopf, Kinn an der Brust, Blick zu den Knien, der Kopf berührt die Matte nicht, HÄNDE STÜTZEN DAS GEWICHT, mit den HÄNDEN aktiv abtossen und wieder auf die Füße kommen). Anschließend machen es die Schülerinnen der Lehrperson nach.
 Lernhilfen
 • Die Schülerinnen machen eine Rolle vorwärts mit einem Softball eingeklemmt zwischen Oberschenkel und Bauch (→ runder Rücken).
 • Die Schülerinnen versuchen, ohne Mithilfe der Hände aufzustehen (erst Hände auf die Matte, beim Rollen HÄNDE an die Schienbeine).
 • Die Schülerinnen machen eine Rolle vorwärts mit einem zwischen die Füße geklammerten Bändel (→ geschlossene Beine).
 • Ein Kastenoberteil wird vor die Mattenbahn gestellt. Die Schülerinnen steigen darauf und machen eine Rolle direkt auf die Matte, indem sie sich mit den Händen auf der Matte abstützen (→ korrektes Stützen).
 Material:
 • 12 dünne Matten
 • Schuedenkastenoberteile
 • Softbälle
 • Bändel
 Tipps
 • Für das Aufstellen der Posten muss genügend Zeit einberechnet werden. Die Lehrperson kann sich eventuell mit anderen Lehrpersonen absprechen, sodass die Posten in einer nachfolgenden Lektion genutzt werden können.
 • Zum Einlaufen können bereits die Geräte verwendet werden, die später bei den Übungen zum Einsatz kommen.
 • Rollen auf Mattenbahnen: Falls nicht vier Schuedenkasten vorhanden sind, müssen die Oberteile gelegentlich verschoben werden, damit jede Gruppe die Übung ausprobieren kann.



3.6 Zeichenerklärung

Personen				
Spieler Team 1		Spieler mit Ball		
Spieler Team 2		Spieler unbeteiligt		
Wege				
Weg des Spielers				
Weg nach Handlung				
Abschluss/Schuss				
Dribbling				
Weg des Balles				
Einrichtungen				
Matte (gross, dick)			Tau am Boden	
Matte (mitteldick)			Reifen	
Matte (klein, dünn)			Markierkegel	
Langbank			Malstab	
Schwedenkasten			Ball	
Minitrampolin			Spielbündel	
Sprungbock			Hockeytor	
Reutherbrett			Handballtor	
Barren/Stufenbarren			Basketballkorb	
Sprossenwand			Netz	
Hochsprungständer				
Klettertau				
Trapez				
Schaukelringe				

3.7 Level und Klassen

Die Leporellos sind nach den vier Bewegungskultur-Bereichen Sport, Spiel, Gesundheit und Ausdruck eingeteilt, innerhalb dieser Bereiche gibt es jeweils vier Level, die in der Regel wie folgt mit den Schulstufen und Lebensjahren korrespondieren:

Level	Klassen	Schulstufe	Alter
L1	1./2. KG	Kindergarten	4 bis 6 Jahre
L2	1./2./3. Klasse	Unterstufe	7 bis 9 Jahre
L3	4./5./6. Klasse	Mittelstufe	10 bis 12 Jahre
L4	7./8./9. Klasse	Oberstufe	13 bis 15 Jahre

4 Zusatzmaterial

4.1 Ideensammlungen Warm-up

Um den Einstieg in die kompetenzfördernden Übungen zu erleichtern und den Körper auf die Belastung einzustimmen, werden sinnvolle und zum jeweiligen Bewegungskultur-Bereich passende Inhalte vorgeschlagen. Die Vielzahl an attraktiven Warmup-Übungen unterstützt einen qualitativ guten und verletzungsfreien Lektionsablauf. Zudem sollen sie einen gewissen Spassfaktor aufweisen, der für die Motivation und eine positive Einstimmung förderlich ist. Die Ideen können und sollen auch zur Einstimmung auf eine Standortbestimmung beigezogen werden, denn auch dort ist wie bei jeder Bewegungsaufgabe ein adäquates Warm-up nötig.

4.2 Ideensammlung Action-Zone

Die Beschäftigung aller Schülerinnen und Schüler während der Standortbestimmungen stellt vor allem auf Level 1 + 2 sowie bei Mehrjahrgangsklassen eine organisatorische und pädagogische Herausforderung dar, denn die Lehrperson wird in dieser Unterrichtssequenz in der Regel von Einzelnen oder von Kleingruppen absorbiert. Die Ideensammlung für die Action-Zone präsentiert konkrete und stufengerechte selbstständige Beschäftigungsmöglichkeiten für den Rest der Klasse.

4.3 Best of Praxispool

Die Box beinhaltet auch stufengerechte und attraktive Leporellos mit einer Auswahl von beliebten und bewährten Ausschnitten aus dem Online-Praxispool: www.sportamt.ch -> Support für Lehrpersonen -> Praxispool. Alle Inhalte des Praxispools wurden von Fachleuten erarbeitet, intensiv erprobt und durch Inputs der Lehrerschaft in die Endform gebracht.

4.4 Bewertungsleporello

Die Bewertungsleporellos dienen zur Unterstützung der Lehrpersonen während einer Standortbestimmung. Die ausführlichen Bewertungskriterien der Inhaltsleporellos sind hier in Stichworten zusammengefasst und tabellarisch aufgeführt. Das Leporello beinhaltet eine Seite für jedes Schuljahr, wo die Namen der Schülerinnen und Schüler eingetragen werden können. Somit sind alle Bewertungskriterien eines Schuljahrs und zugleich der Kompetenzstand jedes Einzelnen auf einen Blick ersichtlich. Die Bewertungsleporellos dienen auch als Kopiervorlage für die Lehrpersonen.

4.5 Postenkarten

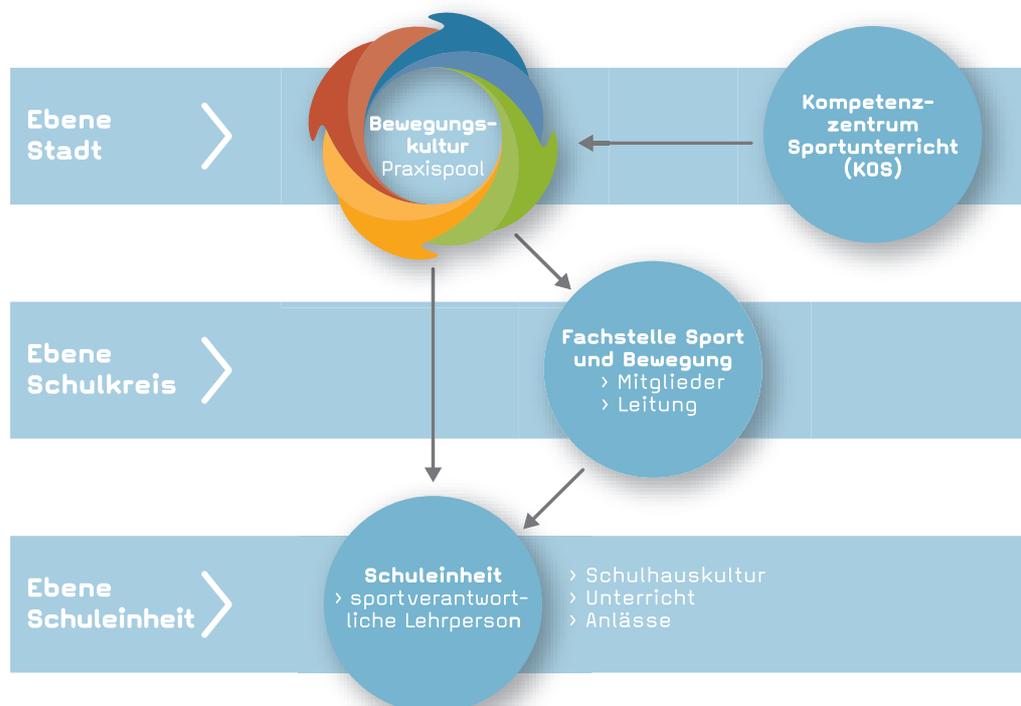
Zur vereinfachten Umsetzung gewisser Inhalte stehen Postenkarten zur Verfügung. Diese erleichtern den Schülerinnen und Schülern das Verständnis der Bewegungsform und unterstützen einen klaren Ablauf, indem sie beim jeweiligen Posten angebracht werden. Die korrekte Ausführung der betreffenden Inhalte wird auf den Postenkarten durch Bilder verdeutlicht. Zudem können die Karten auch als Hilfe beim Aufstellen verwendet werden.



5 Einsatz im Sportunterricht

5.1 Bewegungskultur-Umsetzung

In der Stadt Zürich wird im «Jahresraster Sport und Bewegung» die Reihenfolge der vier Bewegungskultur-Bereiche während der vier Schulquartale definiert. Dies geschieht in Anlehnung an das Schulprogramm und die sportlichen Schwerpunkte jeder Schule und wird von der sportverantwortlichen Lehrperson in Kooperation mit dem Schulteam festgelegt. Der so entstandene Jahresplan für Sport und Bewegung bildet die Grundlage der Bewegungskultur-Umsetzung. Während eines Quartals steht es den Sport unterrichtenden Lehrpersonen frei, wann sie die Standortbestimmung durchführen und entsprechende Kompetenzen erwerben. Ziel ist es, während eines Jahres in jedem der vier Bewegungskultur-Bereiche die dem Schuljahr entsprechende Minimalkompetenz aufzubauen. Dies geschieht jeweils mit dem entsprechenden Leporello aus der Kompetenzbox oder natürlich auch mit den ausführlichen Lektionen aus dem Praxispool. Diese sind als Download zugänglich oder werden je nach gewählter Organisationsform einer Schule den Sport unterrichtenden Lehrpersonen als Papiervorlage direkt abgegeben. In der Stadt Zürich sorgt ein spezifisches Supportsystem für die entsprechenden Kommunikationswege und Informationsgefässe.



In den sieben Schulkreisen ist die Fachstelle für Sport und Bewegung (FSB) erste Anlaufstelle und gleichzeitig Schaltstelle für alle Fragen, Anliegen und Entwicklungen im Bereich des Schulsports. Die Fachstellen arbeiten eng mit den Sportverantwortlichen Lehrpersonen an jeder Schule ihres Schulkreises zusammen und beraten und unterstützen

diese Schulen mit dem Ziel, die Bewegungskultur den schulspezifischen Rahmenbedingungen optimal angepasst umzusetzen. Dies gilt auch für die Auswahl der Instrumente, zu denen die Kompetenzbox gehört. Die Leporellos kommen in erster Linie denjenigen Lehrpersonen entgegen, die ihre Planung nicht mittels Computer und Internet angehen, sondern es vorziehen, die Dokumente zur Lektionsvorbereitung in Papierform zur Verfügung zu haben. Ob nun der Weg via Internet, ausführliche Papierlektionen oder Leporellos aus der Kompetenzbox gewählt wird, ist eigentlich zweitrangig. Wichtig ist in erster Linie, dass die Inhalte durchgeführt und somit nach elf Jahren in der Volksschule mit jeweils vier Quartalen die 44 definierten Kompetenzen erworben werden.

5.2 Kompetenzbox oder Praxispool

Die einfachste Art der Umsetzung der Minimalkompetenzen ist also die Benutzung der Leporellos, wo alle zentralen Inhalte zusammengefasst sind. Lehrpersonen können aber auch auf die ausführlichen Praxisbeispiele im Online-Praxispool auf www.sportamt.ch/praxispool zurückgreifen, wo die kompetenzfördernden Übungen als zusammenhängende Lektionen oder Lektionseinheiten zur Verfügung stehen. Natürlich ist auch eine Kombination der beiden Unterrichtshilfen möglich, mit dem gemeinsamen Ziel, dass die Schülerinnen und Schüler zusammen mit der Lehrperson und mit geeigneten Inhalten die wichtigen Minimalkompetenzen erwerben können.

Im Unterschied zu den Leporellos, wo nur die Essenz der ausführlichen Praxisbeispiele in Bezug auf die Kompetenz aufgeführt ist, beinhalten die Praxisbeispiele zusätzliche Unterrichtsinhalte in Form von Variationen, Erleichterungen und Erschwerungen sowie zusammenhängenden Inputs wie Ein- und Auslaufen oder Übergänge zwischen den diversen Übungen. Es befindet sich zur weiteren Unterstützung und zur Qualitätssicherung der Lektionen aber auch in dieser Kompetenzbox eine Warmup-Übungssammlung im Register «Zusatzmaterial», angepasst an die Bedürfnisse der einzelnen Schulstufen.

5.3 Fazit zum Einsatz der Leporellos

Die in der Kompetenzbox enthaltenen Leporellos sind eine Zusammenfassung der entsprechenden, im Online-Praxispool als ausführliche Dokumente vorhandenen Standortbestimmungen und Praxisbeispiele. Die zentralen Übungen zur Erarbeitung der angestrebten Kompetenz wurden herausgefiltert, komprimiert und mit Bildern unterstützt. Ausser dem Einstieg und dem Ausklang sind alle relevanten Informationen für die Lektion, im Hinblick auf das Erwerben der gewünschten Kompetenzen, in den jeweiligen Leporellos enthalten.

6 Übersicht Kompetenzzinhalte

Sport			
Level	Klasse	Standortbestimmung	Kompetenzfördernde Übungen
Level 1	1. KG	Klettern L1 Sicher und vielseitig klettern können	Koordination & Co. L1 Kletterfähigkeiten erwerben
	2. KG	Rotation L1 Vielseitige Rotationen vorwärts ausführen können	Rollen L1 Drehen und rollen vorwärts
Level 2	1. Klasse	Schwingen L2 Vielseitig durch den Raum schwingen können	Schwingen, Hangeln, Schaukeln L2 Das Körpergewicht variantenreich tragen
	2. Klasse	Kämpfen L2 Spielerisches und kultiviertes Kämpfen unter Einhaltung der vereinbarten Regeln und Rituale durchführen können	Gladiatoren L2 Sich in Zweikämpfen messen
	3. Klasse	Sprint L2 Über eine altersgemäße Reaktions- und Aktions-schnelligkeit verfügen	Laufspiele L2 Vielseitige Start- und Schnelligkeitsspiele erleben
Level 3	4. Klasse	Minitrampolin L3 Flugphasen gestalten können	Strecksprung L3 Erfahrungen mit dem Mini-trampolin sammeln
	5. Klasse	Würfe L3 Mit der linken und der rechten Hand werfen können	Werfen total L3 Wurfdisziplinen ausprobieren
	6. Klasse	Stützsprünge L3 Technische Sprünge über Geräte ausführen können	Take-off L3 Springen mit Stützelementen
Level 4	7. Klasse	Leichtathletische Sprünge L4 Kernbewegungen des Springens in leichtathletischen Disziplinen ausführen können	Fosbury-Flop L4 Die Spezialtechnik erwerben
	8. Klasse	Handstand L4 Spezifische Bewegungsaufgaben mit dem eigenen Körpergewicht ausführen können	Handstand-Festival L4 Den Handstandüberschlag erwerben
	9. Klasse	Rotation L4 Die Bewegungsform Drehen an verschiedenen Geräten ausführen können	Drehen um die Querachse L4 Verschiedene Rotationen durchführen

Spiel

Level	Klasse	Standortbestimmung	Kompetenzfördernde Übungen
Level 1	1. KG	Ball tragen L1 Einen Ball halten und tragen können	Ball-Basics L1 Spielmaterial vielseitig anwenden
	2. KG	Treffen L1 Über eine angemessene Treffsicherheit verfügen	Bälle rollen L1 Geradeaus rollen und Ziele treffen
Level 2	1. Klasse	Ball prellen L2 Über die Grundfertigkeit des Spielens mit dem Ball verfügen: Ball prellen	Balltechnik L2 Kontrolliert prellen
	2. Klasse	Spielerische Grundlagen L2 Bewegungen, Regeln und taktische Verhaltensweisen verstehen und anwenden können	Spiel-Basics L2 Verhaltensweisen beim Spiel im offenen Raum erwerben
	3. Klasse	Ball führen L2 Über die Grundfertigkeit des Spielens mit dem Ball verfügen: Ball am Fuss führen	Futsal L2a Ballgefühl erwerben und festigen
Level 3	4. Klasse	Ball passen L3 In verschiedenen Ball-sportarten das Spielobjekt kontrollieren können	Balltechnik L3 Den Kernwurf erwerben und festigen
	5. Klasse	Taktik L3 Über taktische Verhaltensweisen verfügen, die ein Spiel mit MitschülerInnen ermöglichen	Ball-Games L3 Taktische Fähigkeiten in Teamspielen erwerben
	6. Klasse	Rückschlagspiel L3 Über Techniken verfügen, die ein Rückschlagspiel mit MitschülerInnen ermöglichen	Los-Turnier L3 Team- und Einzelspiele über das Netz erleben
Level 4	7. Klasse	Torschuss L4 Zielgenau werfen können	Sprungwurf L4 Den Sprungwurf erwerben
	8. Klasse	Spielregeln L4 Regeln kennen und anwenden können	Fussball-Games L4 In kleinen Teamspielen Technik und Taktik festigen
	9. Klasse	Taktik L4 Die taktischen Grundelemente der (Sport-)Spiele in unterschiedlichen Spielsituationen umsetzen können	Spiel-Basics L4 Verhaltensweisen in Situationen 3:3 erwerben und festigen

Gesundheit

Level	Klasse	Standortbestimmung	Kompetenzfördernde Übungen
Level 1	1. KG	Balance L1 Das Gleichgewicht halten können	Gleichgewicht L1 Vielseitig balancieren
	2. KG	Orientierung L1 Sich im Raum zurechtfinden können	Wahrnehmung L1 Signale aufnehmen und verarbeiten
Level 2	1. Klasse	Ausdauer L2 Den Körper über längere Zeit belasten können	Herz-Kreislauf total L2 Ausdauernd leisten und atmen
	2. Klasse	Balance L2 Den Körper auf Geräten im Gleichgewicht halten können	Gleichgewicht L2 Vielseitig balancieren
	3. Klasse	Sprung-Koordination L2 Koordinative Bewegungsaufgaben mit einem Handgerät ausführen können	Seilspringen L2 Koordination mit Handgerät erwerben
Level 3	4. Klasse	Ausdauer L3 Den Körper über längere Zeit mit erhöhtem Puls belasten und dabei eine gewisse Strecke zurücklegen können	Pulsierendes Training L3 Den Herzschlag spüren
	5. Klasse	Sprung-Koordination L3 Einbeiniges Abspringen zielgerichtet anwenden können	Seilspringen L3 Koordination mit Handgerät festigen
	6. Klasse	Kraft L3 Über eine funktionelle Haltemuskulatur verfügen	Circuit Mix L3a Kondition und Koordination festigen
	7. Klasse	Kraft L4 In verschiedenen Situationen das eigene Körpergewicht tragen und stützen können	Circuit Mix L4a Kondition und Koordination festigen
Level 4	8. Klasse	Ausdauer L4 Sich während einer längeren Zeit mit erhöhtem Puls bewegen können	Big Mac Menu L4 Die eigene Energiebilanz erleben
	9. Klasse	Beweglichkeit L4 Über eine funktionelle Beweglichkeit und Mobilität der Gelenke verfügen	Circuit Mix L4b Kondition und Koordination festigen

Ausdruck

Level	Klasse	Standortbestimmung	Kompetenzfördernde Übungen
Level 1	1. KG	Bewegung zu Musik L1 Sich der Musik angepasst bewegen können	Pantomime L1 Charaktere darstellen
	2. KG	Körperteile L1 Den eigenen Körper spüren können	Körperwahrnehmung L1 Körperteile kennen und unterscheiden
Level 2	1. Klasse	Bewegungsfolge L2 Sich in einer Bewegungsfolge rhythmisch bewegen können	Tanzen im Kreis L2 Alleine und zu zweit tanzen
	2. Klasse	Rhythmisches Springen L2 Verschiedene Hüpfformen rhythmisch springen können	Gummitwist L2 Hüpfen mit Hilfsmittel
	3. Klasse	Rhythmische Bewegungen L2 Vorgegebene Bewegungen zu Musik ausführen können	Volkstanz L2 Choreografie mit Partnerbezug und verbaler Unterstützung
Level 3	4. Klasse	Gruppentanz L3 Bewegungen zu Musik in Gruppen rhythmisch darstellen können	Dance Basics L3 Erste Gestaltungsprozesse in Kleingruppen erleben
	5. Klasse	Jonglieren L3 Herausfordernde Bewegungsaufgaben lösen können	Manege frei L3 Jonglieren mit drei Bällen
	6. Klasse	Zeit-Raum-Kraft L3 Über ein Bewegungs- und Ausdrucksrepertoire verfügen, das zu Musik umgesetzt werden kann	Körpersprache L3 Den Körper als nonverbales Kommunikationsinstrument einsetzen
Level 4	7. Klasse	Tanz mit Handgerät L4 Bewegungen mit Handgeräten in Gruppen zu Musik ausführen können	Basketballtanz L4 Sich mit einem Handgerät im Rhythmus bewegen
	8. Klasse	Partnerfiguren L4 Akrobatische Bewegungsaufgaben mit Partnerhilfe präsentieren können	Partnerakrobatik L4 Menschliche Kunstwerke bauen
	9. Klasse	Tanz in Gruppen L4 Bewegungen mit kreativem Partnerbezug zu Musik rhythmisch ausführen können	Dance Basics L4 Kreativität fördern und eine synchrone Choreografie erarbeiten

7 Anhang

Links

www.sportamt.ch/kompetenzbox
www.qims.ch
www.baspo.ch
www.mobilesport.ch
www.bewegunglesen.ch

Literaturverzeichnis

- Baumann H. R., «Mut tut gut», Kromer Print AG, 2012, www.muttutgut.ch
- Bundesamt für Sport BASPO, «qims.ch – Qualität im Sport- und Bewegungsunterricht», verfügbar unter www.qims.ch und www.mobilesport.ch, 2010
- Firmin F. und Messmer R., «Lehrmittel Sporterziehung, Band 2», Eidgenössische Sportkommission ESK, 1997
- Huber L., Lienert S., Müller U., Baumberger J., «Top-Bewegungsspiele», Verlag Baumberger & Müller, 2009
- Müller U. und Baumberger J., «Bewegungskünstlerin und Bewegungskünstler», Verlag Baumberger und Müller, 2002
- Müller U. und Baumberger J., «Lehrmittel Sporterziehung, Band 4», Eidgenössische Sportkommission ESK, 1998
- Owassapian D., Spielfächer Medium, Ingold Verlag, 2006
- Owassapian D., Spielfächer Basic, Ingold Verlag, 2006
- Projekt Lehrplan 21 – Informationen, Zugriff am 10.12.2012 unter www.lehrplan.ch
- Projekt qims.ch – Informationen, Zugriff am 25.11.2012 unter www.qims.ch
- Schweizerische Konferenz der kantonalen Erziehungsdirektoren EDK – Informationen zum HarmoS-Konkordat, Zugriff am 10.12.2012 unter www.edk.ch/dyn/11659.php
- Sportamt der Stadt Zürich, webbasiertes Tanzlehrmittel www.dance360-school.ch, 2012

Wichtiger Hinweis

Alle Angaben und Inhalte in dieser Kompetenzbox wurden von den Autorinnen und Autoren nach bestem Wissen und Gewissen erstellt und sorgfältig erprobt. Die Angaben erfolgen jedoch ohne jegliche Verpflichtungen oder Garantien des Herausgebers. Die Aufsichts- und Obhutspflicht liegt selbstverständlich in jedem Fall bei der unterrichtenden Lehrperson. Die Autorinnen und Autoren schliessen jegliche Haftung oder Verantwortung für Schäden oder Nachteile aus, die im Zusammenhang mit den Inhalten dieser Kompetenzbox entstehen.

Erklärung zur sprachlichen Verwendung der weiblichen und der männlichen Form

In dieser Begleitbroschüre zur Kompetenzbox für den Sportunterricht wird die korrekte Form «Schülerinnen und Schüler» verwendet. Im Sinne der Übersichtlichkeit und Kürze werden die beiden Begriffe in den Leporellos alternierend verwendet, jeweils pro Leporello ein Begriff. Bei jeder Erwähnung von Schülerin oder Schüler ist jeweils auch das andere Geschlecht gemeint.

