

Sport fachfremd unterrichten

**Sportstunden planen,
organisieren und durchführen**



- **Methodische Übungsreihen und Differenzierung**
- **Aufsichts- und Fürsorgepflicht**
- **Hilfeleistung und Sicherheitsstellung**
- **10 komplette Stundenbilder**

Sport fachfremd unterrichten / Sekundarstufe

Sportstunden planen, organisieren und durchführen

2. Digitalauflage 2016

© Kohl-Verlag, Kerpen 2012
Alle Rechte vorbehalten.

Inhalt: Rudi Lütgeharm

Zeichnungen: Scott Krausen

Coverbild & Illustrationen: oelta_2009

Illustrationen: (Bildautoren: *Dron, Xuejun li, Sebastian Kiss, lichtbildmaster, Maria.P.*) - Fotolia.de

Grafik & Satz: Kohl-Verlag

Bestell-Nr. P11 167

ISBN: 978-3-95513-599-7

www.kohlverlag.de

© Kohl-Verlag, Kerpen 2016. Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt und unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages (§ 52 a Urhg). Weder das Werk als Ganzes noch seine Teile dürfen ohne Einwilligung des Verlages eingescannt, an Dritte weitergeleitet, in ein Netzwerk wie Internet oder Intranet eingestellt oder öffentlich zugänglich gemacht werden. Dies gilt auch bei einer entsprechenden Nutzung in Schulen, Hochschulen, Universitäten, Seminaren und sonstigen Einrichtungen für Lehr- und Unterrichtszwecke.

Der Erwerber dieses Werkes in PDF-Format ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den Gebrauch und den Einsatz zur Verwendung im eigenen Unterricht wie folgt zu nutzen:

- Die einzelnen Seiten des Werkes dürfen als Arbeitsblätter oder Folien lediglich in Klassenstärke vervielfältigt werden zur Verwendung im Einsatz des selbst gehaltenen Unterrichts.
- Einzelne Arbeitsblätter dürfen Schülern für Referate zur Verfügung gestellt und im eigenen Unterricht zu Vortragszwecken verwendet werden.
- Während des eigenen Unterrichts gemeinsam mit den Schülern mit verschiedenen Medien, z.B. am Computer, via Beamer oder Tablet das Werk in nicht veränderter PDF-Form zu zeigen bzw. zu erarbeiten.

Jeder weitere kommerzielle Gebrauch oder die Weitergabe an Dritte, auch an andere Lehrpersonen oder pädagogischen Fachkräfte mit eigenem Unterrichts- bzw. Lehrauftrag ist nicht gestattet. Jede Verwertung außerhalb des eigenen Unterrichts und der Grenzen des Urheberrechts bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages. Der Kohl-Verlag übernimmt keine Verantwortung für die Inhalte externer Links oder fremder Homepages. Jegliche Haftung für direkte oder indirekte Schäden aus Informationen dieser Quellen wird nicht übernommen.

INHALT

	<u>Seite</u>
Literaturangaben	6
1 Schritt für Schritt das nötige Grundwissen erwerben und sich zutrauen, Sport zu unterrichten	7
2 Wer erteilt Sportunterricht? - Anzahl der Sportstunden	8 - 10
3 Sekundarbereich I: Spätes Kindesalter und frühes Jugendalter	11
4 Erwartungen der Schüler und Ziele/Inhalte des Sportunterrichtes	12 - 13
5 Bildung und Erziehung im Fach Sport - Hilfreiche Überlegungen und Maßnahmen	14 - 16
6 Jungen und Mädchen halten den Sportunterricht für wichtig	17 - 18
7 Maßnahmen vor Beginn der Sportstunde 1. Es klingelt zur Sportstunde ... 2. Umkleiden und Betreten der Sporthalle 3. Sportkleidung, Schmuck und Anwesenheitskontrolle	19 - 20
8 Mögliche Maßnahmen am Ende der Sportstunde	21
9 Sportunterricht planen 1. Eine gute Planung beinhaltet ganz bestimmte Formulierungen 2. Aufbau und Struktur einer Sportstunde	22 - 27
10 Organisationsformen im Sportunterricht 1. Aufstellungsformen 2. Organisation des Übungsablaufes (<i>Betriebsformen</i>)	28 - 41

INHALT

	<u>Seite</u>
11 Sorgfalts- und Aufsichtspflicht	42 - 45
1. Vorbeugende Maßnahmen zur Verhütung von Unfällen	
2. Sporthalle und Handhabung der Geräte	
3. Organisation und Ablauf des Unterrichts	
4. Sportkleidung, Uhren und Schmuck	
5. Gesundheit der Schüler und Befreiung vom Sportunterricht	
6. Verhalten bei Unfällen und Erste Hilfe	
12 Helfen und Sichern	46 - 50
1. Richtig gelehrte Hilfeleistung und Auswahl fähiger Schüler	
2. Technik der Hilfeleistung	
13 Sportunterricht durchführen	51 - 74
1. Es geht los ... alle machen alles mit	
2. Übungsprogramme zur Erwärmung mit und ohne Handgeräte(n)	
3. Kleine Spiele für die Erwärmung	
4. Herrichten der Übungsstätte	
5. Lernen mit methodischen Übungsreihen – Lernerfolge durch Differenzierung ermöglichen	
6. Intensität der Sportstunde und Übungszeiten der Schüler	
14 Sprache, Zeitplan und Stellung des Lehrers	75 - 76
1. Sprache und Sprechen im Sportunterricht	
2. Zeitplan	
3. Stellung des Lehrers	
15 Praktische, schnelle und einfach umsetzbare Stundenbilder	77 - 136
Übersicht zu allen Sportstunden siehe nächste Seite!	

Übersicht zu den Stundenbildern

Kap.	Thema/Intention	Geeignet für	Kommentar	Seiten
1	Fitnessstudio „Sporthalle“	5./6. Klasse und aufwärts	<i>Hauptmuskelgruppen ohne großen Aufwand kräftigen und dehnen</i>	78 - 83
2	„Akrobatik“ für Anfänger	5./6. Klasse und aufwärts	<i>Zu zweit und in der Gruppe akrobatische Grundübungen üben und festigen</i>	84 - 87
3	Intensives und abwechslungsreiches Turnen an kleinen Kästen	5./6. Klasse und aufwärts	<i>Eine bewegungsintensive und schnell zu organisierende Sportstunde</i>	88 - 92
4	Lernen und Üben der Hocke	6./7. Klasse und aufwärts	<i>Überschaubare Lernschritte sorgen dafür, dass alle Schüler schnell zu Erfolgserlebnissen kommen</i>	93 - 97
5	Anregungen für eine Schauvorführung	8./9. Klasse und aufwärts	<i>Gemeinsames Vorbereiten und Einüben einer Schauvorführung für ein Schulfest</i>	98 - 103
6	Zirkeltraining an Bänken und kleinen Kästen	5./6. Klasse und aufwärts	<i>Eine schnell organisierbare Sportstunde mit einer hohen Übungsdichte und einer straffen Organisation</i>	104 - 109
7	Übungsverbindungen im Bodenturnen	5./6. Klasse und aufwärts	<i>Differenziertes Üben von Rollen vor-/rückwärts, Handstandabrollen und Rad in Übungsverbindungen</i>	110 - 115
8	Leichtathletik in der Halle: Kugelstoßen vorbereiten	6./7. Klasse und aufwärts	<i>Eine schnell organisierbare Sportstunde mit Medizinbällen</i>	116 - 122
9	Große Kästen vielseitig genutzt	7./8. Klasse und aufwärts	<i>Mit dem Partner üben und Hauptmuskelgruppen kräftigen</i>	123 - 129
10	Üben in Gruppen an Gerätebahnen	6./7. Klasse und aufwärts	<i>Eine anspruchsvolle und intensive Sportstunde für „geübte Klassen“</i>	130 - 136

Literaturempfehlungen

Bruckmann, M. / Dieckert, Jürgen Prof. Dr. / Hermann, K:
Geräteturnen für alle (Pohl Verlag, Celle 1991)

Hermann, K.:
Elementare Formen des Boden- und Gerätturnens (Pohl-Verlag, Celle 1977)

Herold, W. / Göhler, Josef Dr. / Fluch D.:
Handbuch der Turnsprache (Pohl-Verlag, Celle 1980 - 2. überarbeitete Auflage)

Lütgeharm, R.:
Fit und kreativ durch Bewegung (Kohl-Verlag, Kerpen 2007)

Lütgeharm, R.:
Lernen an Stationen – Grundschule (Kohl-Verlag, Kerpen 2007)

Lütgeharm, R.:
Stundenbilder Sport – Grundschule: Bewegung, Abenteuer, Spiel und Spaß
(Kohl-Verlag, Kerpen 2007)

Lütgeharm, R.:
Stundenbilder Sport – Grundschule: Turnerische Grundformen schnell und sicher lernen
(Kohl-Verlag, Kerpen 2007)

Lütgeharm, R.:
Kein Leerlauf im Sportunterricht (Kohl-Verlag, Kerpen 2007)

Lütgeharm, R.:
Turnen, Leichtathletik und Spiel in der Grundschule (Pohl-Verlag, Celle 1995)

Lütgeharm, R.:
Turnen, Leichtathletik und Spiel in der Hauptschule (Pohl-Verlag, Celle 1982)

Niedersächsisches Kultusministerium:
Kerncurriculum für die Schulformen des Sekundarbereichs I - Schuljahrgänge 5-10 - Sport
(Hannover 2007)

Niedersächsisches Kultusministerium:
Entwurf des RdErl. „Bestimmungen für den Schulsport“ (vom 1.1.2011)

Rieling, K.:
Gerätübungen (volkseigener Verlag, Berlin 1967)

Schmidt, W. (Herausgeber):
Zweiter Deutscher Kinder- und Jugendsportbericht – Schwerpunkt Kindheit
(Verlag Karl Hofmann, Schorndorf 2008)

Schulz, H. / Suhre, W.:
Spiel – Sport – Spaß mit Kindern und Familien (Pohl Verlag, Celle 1994)

Söll, W.:
Sportunterricht – Sport unterrichten (Verlag Karl Hofmann, Schorndorf 1996)

1 Schritt für Schritt das nötige Grundwissen erwerben und sich zutrauen, Sport zu unterrichten

Wir können nur etwas verändern, wenn wir konkret zeigen, wie das geht. Dann können andere es nachmachen.

*Harald Welzer, Prof. Uni Witten/Herdecke – Prof. für Sozialpsychologie
Zeitschrift Natur und Kosmos 4/2011*

Sie sind kein Sportlehrer oder keine Sportlehrerin und würden aber gerne die Kinder zu mehr Bewegung, Spiel und Sport anleiten?

Das Fach „Sport“ fachfremd unterrichten zu dürfen oder zu müssen, steht für viele Kolleginnen und Kollegen im Sekundarbereich I auf der Tagesordnung.

Keine Sorge, dieses Buch vermittelt Ihnen praxisnah Schritt für Schritt das nötige Grundwissen und veranschaulicht mit Tipps, Hinweisen und sofort umsetzbaren Stundenbildern, wie auch Sie fachfremd effektiv Sport unterrichten können.

Thematisierte Schwerpunkte, Hinweise, Tipps und exemplarisch ausgewählte Stundenbilder tragen dazu bei, Lehrkräften im Sekundarbereich I die das Fach Sport fachfremd unterrichten wollen (müssen), praxisnahe Hilfen an die Hand zu geben, um sie in die Lage zu versetzen,

- den Bedürfnissen und Erwartungen der ihnen anvertrauten Kinder und Jugendlichen besser gerecht zu werden;
- Sportunterricht im Sinne der vorgegebenen Rahmenrichtlinien/Kerncurricula zu erteilen;
- sicherer beim Erteilen von Sportunterricht zu werden.



Folgende Schwerpunkte werden unter anderem in diesem Buch thematisiert und fachfremd unterrichtenden Lehrkräften in verständlicher Form zugänglich gemacht:

- Aufbau und Struktur von Sportstunden
- Sicherheit im Sportunterricht sowie Aufsichts- und Fürsorgepflicht
- Geräteaufbau und Sicherung
- Hilfeleistung und Sicherheitsstellung
- Methodische Übungsreihen und Differenzierung
- Optimale Bewegungszeiten
- 10 exemplarische Stundenbilder

2 Wer erteilt Sportunterricht?

Von den staatlich ausgebildeten Pädagogen, die Sport unterrichten, besitzen nur 80 Prozent die Fachqualifikation!

Fachfremd unterrichten in der

- Grundschule: 50 %
- Hauptschule: ein Drittel
- Realschule 10 %¹

In der Praxis heißt das, häufig wird der Sportunterricht an Schulen fachfremd erteilt.

Wo qualifizierter Sportunterricht am nötigsten ist – in der Grundschule und in der Hauptschule – sind die wenigsten Lehrer entsprechend ausgebildet.²

Meistens sind dann Lehrkräfte im Einsatz, die sich selbst für ganz sportlich halten oder von der Schulleitung dafür als geeignet erscheinen: „Sie haben doch schon mal im Sportverein eine Gruppe geleitet“ (oder so ähnlich ...).

Vergessen wird hierbei, dass in der Schule ganz bestimmte Vorgaben (Lehrpläne und Kerncurricula, Bestimmungen für den Schulsport) zu beachten sind und in den jeweiligen Klassen große Unterschiede bestehen, z.B.

- im konditionellen und koordinativen Bereich,
- im Bereich der Bewegungserfahrungen,
- in der Leistungsfähigkeit ganz allgemein und auch in der Leistungsbereitschaft usw. .

Unsicherheiten der Lehrkraft im fachlichen und organisatorischen Bereich sowie mangelnde Kenntnisse über evtl. zu treffende Sicherheitsmaßnahmen führen dazu, dass von einem abwechslungsreichen und intensiven Sportunterricht in der Regel kaum gesprochen werden kann.

Es ist gerade in der Sekundarstufe I besonders wichtig, dass sich die jeweilige Lehrkraft „im Fach Sport auskennt“, nur so ist gewährleistet, dass z.B.

- die konditionellen und koordinativen Voraussetzungen durch entsprechende Übungsprogramme, z.B. durch das Zirkeltraining verbessert werden können.

Hierzu ein Beispiel mit 6 Übungen:

Station	Übungen	Datum	Datum	Datum
1	Hockwende über die eingehängte Bank			
2	Ballwurf in einen offenen großen Kasten			
3	Grätsche über kleine Kästen			
4	Ballprellen in der Bauchlage			
5	Schlussprünge über die Bank			
6	Auf- und Abstützeln an der Turnbank			
	Summe			

¹Sprint-Studie – Sportunterricht in Deutschland, S. 5

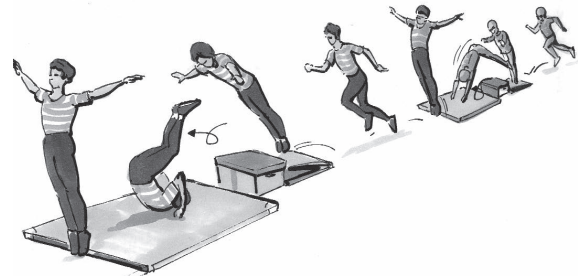
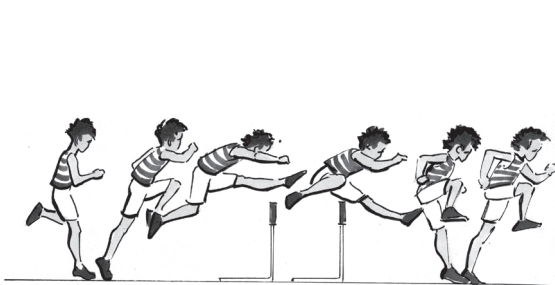
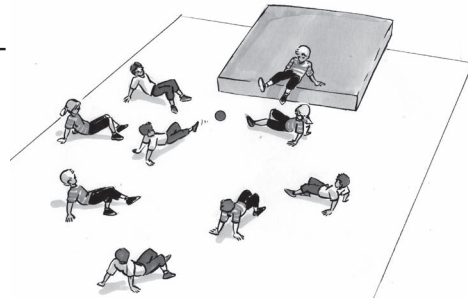
²Sprint-Studie – Sportunterricht in Deutschland, S. 5



Tipp: Wollen Sie mehr über das Zirkeltraining und die Möglichkeiten seiner Anwendung im Sportunterricht erfahren? Dann empfehle ich Ihnen „Fit wie die Profis – Zirkeltraining praktisch umsetzen“ (Kohl-Verlag Kerpen, Bestell-Nr. 10 929).

- die Zielsetzungen in den einzelnen Erfahrungs- und Lernfeldern:

- Spielen,
- Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen,
- Turnen und Bewegungskünste,
- Gymnastisches und tänzerisches Bewegen,
- Laufen, Springen und Werfen,



- Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten und
- Kämpfen ...



... erreicht werden;

- der Sportunterricht abwechslungsreich und bewegungsintensiv gestaltet wird; Anregungen für das sportliche Freizeitverhalten gegeben werden;
- die Schüler befähigt werden, Lernprozesse zu reflektieren, eigene Lernwege in den Blick zu nehmen und manchmal den Weg zum Ziel selbstregulierend zu bewältigen.³

³ Kerncurriculum für die Schulformen des Sekundarbereichs I – Schuljahrgänge 5 – 10 - Sport – Seite 13



Tipp: Wollen Sie sich eingehend über das vom Niedersächsischen Kultusministerium herausgegebene „**Kerncurriculum für die Schulformen des Sekundarbereichs I - Schuljahrgänge 5-10 - Sport**“ informieren? Hier der Link zum Herunterladen: <http://db2.nibis.de/1db/cuvo/ausgabe/> - einfach herunterladen!

Anzahl der Sportstunden

Laut Lehrplan werden dem Sportunterricht – variierend nach Bundesland – zwischen 2 und 4 Wochenstunden zugewiesen. In den von uns untersuchten Klassenstufen des Primar- wie auch des Sekundarbereichs sind – mit wenigen Ausnahmen – 3 Stunden vorgesehen.

Den Schülern und Schülerinnen des Sekundarbereichs werden von den zumeist 3 vorgesehenen Stunden Sportunterricht – bei Variationen zwischen den Schulformen – durchschnittlich 2,2 Stunden erteilt. Das heißt im Klartext: Jede 3. bzw. 4. vorgesehene Stunde Sportunterricht findet nicht statt. Betroffen sind in erster Linie Hauptschüler, also die Heranwachsenden, die auch beim Sporttreiben außerhalb der Schule deutlich unterrepräsentiert sind.⁴

Unterrichtsausfall im Fach Sport sorgt immer für „Frust“ bei den betroffenen Schülern. Um das zu vermeiden, ist die Schulleitung gefordert.



Durch einen Ringtausch innerhalb der Klassen/Fächer kann für gleichwertige Vertretung gesorgt werden: Der Fachlehrer Sport, der planmäßig gerade in der eigenen Klasse Deutschunterricht zu erteilen hätte, wird vertreten, um selbst die Sportstunde in einer anderen Klasse zu übernehmen. Schulleiter wissen auch, dass ein qualitativ guter Sportunterricht viel zur positiven Außendarstellung der Schule beiträgt.

Bei gutem Willen und kollegialer Bereitschaft gibt es schon Möglichkeiten, den Unterrichtsausfall im Sport zu verringern.

⁴Sprint - Studie – Seite 4

Sekundarbereich I: Spätes Kindesalter und frühes Jugendalter

Der Sekundarbereich I umfasst zwei Entwicklungsabschnitte, und zwar:

→ <u>Spätes Kindesalter</u>	Mädchen	10/11 – 11/12 Jahre
	Jungen	10/11 – 12/13 Jahre ⁵

Meinel/Schnabel bezeichnen diesen Entwicklungsabschnitt auch als

„Phase der besten motorischen Lernfähigkeit“.

Der Lerneifer sowie die Einsatz- und Lernbereitschaft sind im Allgemeinen hoch; Hauptmerkmal der Entwicklung ist die überwiegend gute motorische Lernfähigkeit der Mädchen und Jungen, das heißt, die Mädchen und Jungen lernen schnell, manchmal auf Anhieb neue Bewegungsfertigkeiten und sind in der Lage, sich auf neue Situationen schnell und problemlösend einzustellen.

→ <u>Frühes Jugendalter (Pubeszenz)</u>	Mädchen	11/12 – 13/14 Jahre
	Jungen	12/13 – 14/15 Jahre ⁶

Meinel/Schnabel bezeichnen diesen Entwicklungsabschnitt als

„Phase der Umstrukturierung (des Umbaus) von motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten“.

Auffällig sind die großen individuellen Unterschiede in der körperlichen Entwicklung und der motorischen Leistungsfähigkeit,

- die teilweise gezielte Maßnahmen der leistungsgerechten Aufgabenstellung (Differenzierung) erfordern.
- Individuelle Neigungen und Interessen bilden sich heraus.
- Ebenso gewinnen Formen der gesteigerten Selbstständigkeit und das Mitdenken /Miturteilen an Bedeutung und sind deshalb bei der Gestaltung des Sportunterrichts zu berücksichtigen.
- Methodisch steht das Festigen und Formen von bekannten Bewegungsabläufen im Vordergrund und hat Vorrang vor dem Lernen neuer Bewegungsfertigkeiten.
- Die Verbesserung der motorischen Fähigkeiten (insbesondere Kraft- und Ausdauer-schulung) wird auch in dieser Phase verstärkt und vielseitig gestaltet.

Die oben gemachten Äußerungen machen deutlich, dass gerade in dieser Phase hohe Anforderungen an das pädagogisch-psychologische Geschick und an das didaktisch-methodische Können des Sportlehrers gestellt werden. Die Vorbildwirkung des Lehrers und eine abwechslungsreiche Unterrichtsgestaltung tragen sicher dazu bei, dass die Jugendlichen gerne Sport treiben und sich auch in ihrer Freizeit gern bewegen.

Fazit: Gerade in dieser Altersstufe müssen verstärkt fachlich qualifizierte Lehrkräfte den Sportunterricht erteilen, weil die oben genannten Punkte auch in den Stundenabläufen berücksichtigt werden müssen. Es ist klar, dass eine Sportstunde für eine 5. Klasse methodisch anders gestaltet werden muss, als eine Sportstunde für eine 8. Klasse.

Die folgenden exemplarischen Stundenbilder veranschaulichen die oben genannten Überlegungen.

⁵Meinel, K./Schnabel, G.: Bewegungslehre – Sportmotorik, S. 288, 2004 Südwest Verlag 10. Auflage

⁶Meinel, K./Schnabel, G.: Bewegungslehre – Sportmotorik, S. 300, 2004 Südwest Verlag 10. Auflage

Erwartungen der Schüler und Ziele/Inhalte des Sportunterrichtes

Die Schüler und Schülerinnen kommen mit ganz bestimmten Erwartungen in die Sportstunde, z.B. wollen sich Jungen und Mädchen der Klassen 5 und 6 erst einmal etwas austoben, d.h. sich frei bewegen können, rennen, hüpfen und/oder versuchen, Mitschüler zu fangen/abzuschlagen – den „Bewegungsstau“ abbauen und das lange Sitzen kompensieren.

Jungen und Mädchen der Klassen 7 bis 10 verhalten sich in der Regel vor Beginn einer Sportstunde anders, zum Beispiel ...

- ... werden sie sich an den vertrauten Sammelplatz (Bänke) begeben, sich dort hinsetzen und auf den offiziellen Beginn des Unterrichts warten;
- oder sich vor Beginn des Unterrichts einige Bälle zuspielen;
- es gibt aber auch Jugendliche in dieser Altersstufe, die sich aufgrund ihrer bisherigen Erfahrungen mit ganz speziellen Übungen aufwärmen (siehe Abb. 1).



Abb. 1

Für alle gilt aber, dass sie mit ganz bestimmten Erwartungen in die Sportstunde kommen, beispielsweise ...

- ... sich anzustrengen und körperlich gefordert zu werden;
- ... ihre Gesundheit und ihre allgemeine Fitness zu verbessern und dazu die entsprechende Übungs- und Trainingsformen kennenlernen zu wollen;
- ... sich mit Klein- und Handgeräten wie Stäben, Sprungseilen, Tauen, Bällen, Reifen, kleinen Kästen und Turnbänken gymnastisch und spielerisch auseinanderzusetzen und dabei neue Übungsvariationen kennenzulernen (siehe Abb. 2);
- ... Fang- und Ballspiele, Wettläufe, Staffeln, aber auch die Vorbereitung und Durchführung von Sportspielen in Kleingruppen und Mannschaften mit-/gegeneinander auszuführen und sich dabei fair zu verhalten (siehe Abb. 3);
- ... sich mit anderen Schülern auch manchmal mit vollem Körpereinsatz zu messen und zu vergleichen (siehe Abb. 4);

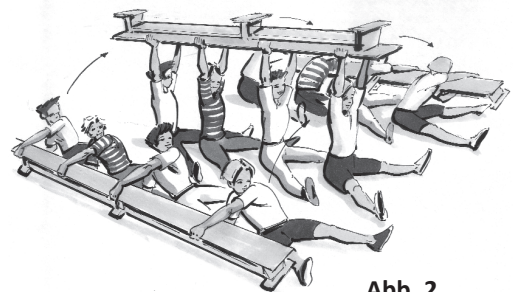


Abb. 2

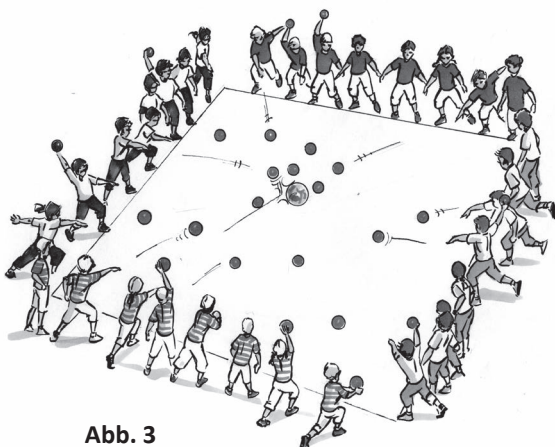


Abb. 3

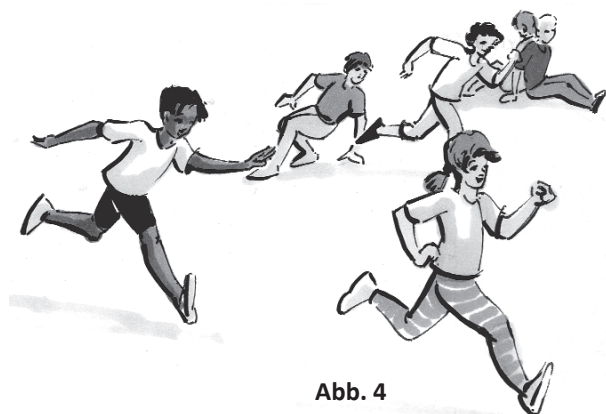
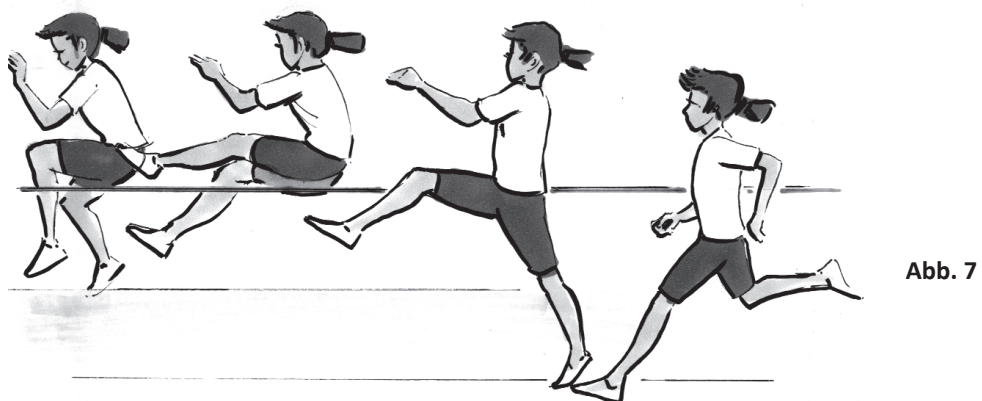
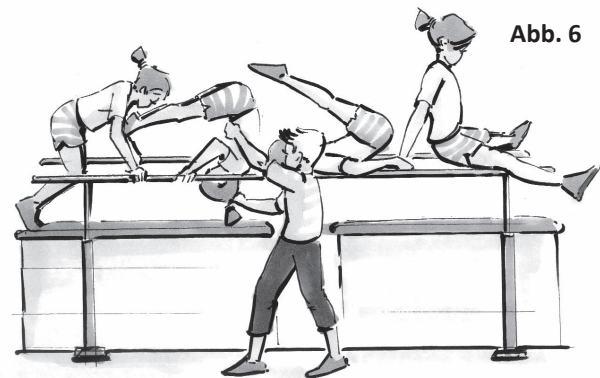
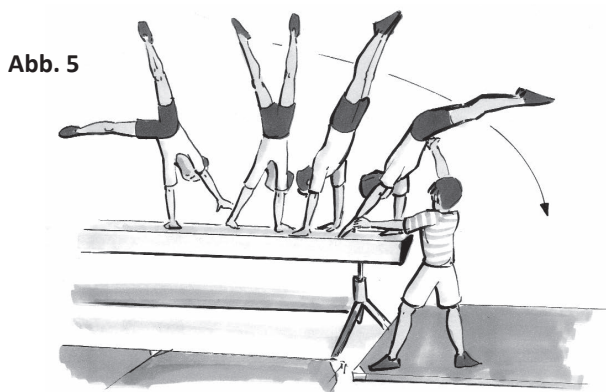


Abb. 4

- ... freizeitorientierte Spiel- und Übungsformen bzw. Sportarten kennenzulernen und anzuwenden, z.B. Inlineskaten;
- ... aber auch Hindernisse und Bewegungslandschaften unter Einbeziehung von Großgeräten zu überwinden und dabei Risiko einzugehen bzw. Abenteuer zu erleben;
- ... neue Bewegungsfertigkeiten wie Rad als Abgang vom Schwebebalken (siehe Abb. 5), Rolle vorwärts am Stützbarren (siehe Abb. 6), Hocke über den langen Kasten, Tiefstart, Kugelstoßen, Weit- und Hochsprungtechniken (siehe Abb. 7), Spieltechniken und -taktiken, Übungsformen zur Kraft- und Ausdauerschulung zu erlernen und eventuell in der Freizeit anzuwenden.



Diese Aufzählung könnte man noch beliebig fortsetzen und ergänzen, soll aber nur noch einmal die häufig genannten Erwartungen der Schüler in Erinnerung bringen. Schule und insbesondere die Lehrkräfte (auch fachfremd unterrichtende Lehrer) müssen diesen Erwartungen und Bedürfnissen durch einen abwechslungsreichen und erlebnisorientierten Sportunterricht im Schulalltag gerecht werden.

Der Sportunterricht leistet einen nicht austauschbaren Beitrag zur Bildung und Erziehung. Er soll bei allen Schülerinnen und Schülern die Freude an der Bewegung und am gemeinschaftlichen Sporttreiben wecken und die Einsicht vermitteln, dass sich kontinuierliches Sporttreiben, verbunden mit einer gesunden Lebensführung, positiv auf ihre körperliche, soziale, emotionale und geistige Entwicklung auswirkt. Gleichzeitig soll im Sport in der Schule Fairness, Toleranz, Teamgeist und Leistungsbereitschaft gefördert werden.⁷

Nicht zu vergessen: Wer Sport praktisch ausübt, lernt Regeln zu akzeptieren, den Mitspieler in das Üben/Spielen einzubeziehen und den Gegner zu achten, Erfolge zu genießen, aber auch Niederlagen bzw. schlechtere Ergebnisse hinzunehmen und zu verarbeiten.

Der Sportunterricht in der Schule muss bei den Jugendlichen „ankommen“ und ihre Vorstellungen und Erwartungen erfüllen, das heißt, es muss Spaß und Freude machen, sich gemeinsam zu bewegen und sich eventuell auch manchmal mit Mitschülern zu messen. Natürlich stehen im Sportunterricht immer vielfältige Bewegungsmöglichkeiten im Mittelpunkt.

Die angestrebten Ziele im Bildungs- und Erziehungsbereich werden durch interessante und altersgemäße Spiel- und Übungsformen angestrebt.

Das „Sich-bewegen“ muss die Freude am Sport treiben erhalten und vertiefen, aber auch bei manchen Schülern wieder wecken.

Hilfreiche Überlegungen und Maßnahmen

Den Sportunterricht so gestalten, dass die Freude am Sporttreiben erhalten bleibt bzw. wieder angebahnt wird; zum Beispiel ...

- ... müssen manchmal Regeln verändert werden, damit auch alle mitspielen können;
- ... muss eventuell das Spielfeld verkleinert oder mit „weichen Bällen“ gespielt werden;
- ... muss der Bock höher oder niedriger gestellt werden usw..

Wichtig ist ...

- ... den Schülern die Möglichkeit der aktiven Mitgestaltung und der Eigentätigkeit im Rahmen des Sportunterrichts einzuräumen;
- ... geeignete Spiel- und Übungsformen auszuwählen, die ganz gezielt das Gesundheitsbewusstsein der Schüler ansprechen, z.B. durch eine aerobe Ausdauerschulung oder funktionelle Übungen zur Muskelkräftigung (siehe Abbildungen 7 & 8);

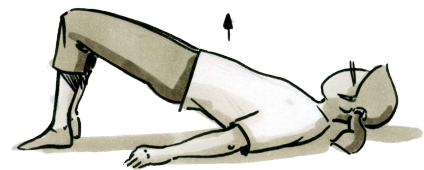


Abb. 7



Abb. 8

⁷Niedersächsisches Kultusministerium: Kerncurriculum für die Schulformen des Sekundarbereichs I Schuljahrgänge 5-10 – Sport (Seite 7)