

Planung und Durchführung von Sportstunden

1. Didaktische Grundsätze

Sachgemäßheit

- genaue Kenntnisse der Ziele und Inhalte
- sachgemäße Lehrwege
- nähere Auseinandersetzung mit Gegenständen und Methode

Entwicklungsgemäßheit

- Auswahl der Lernziele und Lerninhalte bezüglich der Voraussetzungen
- altersgemäße Lernverfahren

Anschaulichkeit

- Verdeutlichung des Bewegungsablaufes
- anschauliche Informationen
- vorstellbare Bewegungen aus der Umwelt des Kindes (Wirklichkeitsnähe)
- weitgehend ganzkörperliche Bewegungen (rollen, laufen, springen)

Lebensnähe

- ein Teil sollte als Freizeitanregung dienen

Kreativität - Spontaneität

- Aufgaben die die oben angesprochenen Aspekte herausfordern, Improvisationsanregungen, Bewegungsaufgaben.

Effektivität

- sinnvolle Nutzung der Zeit
- überlegte Planung und sorgfältiger Stundenaufbau
- Intensivierungsaufgaben

Partner und Gemeinschaftsbezogenheit

- der Lehrer hat hier vielfältige Erziehungsaufgaben
- Möglichkeiten vielfältiger sozialer Erfahrungen
- Rücksichtnahme bei Spielen und Staffeln
- Einsatz für die Gruppe und in der Gruppe
- Anerkennung von Leistungen anderer

Kontrollierbarkeit

- das Erreichen von Zielen muss kontrollierbar sein.

2. Aufbau von Sportstunden - Lehrverfahren und methodische Maßnahmen

Im Sportunterricht können zwei verschiedene Vorgehensweisen gewählt werden:
Ein **induktives** oder ein **deduktives Vorgehen**.
Beide Verfahren stehen gleichberechtigt nebeneinander.

Induktives Verfahren ...

- Selbständigkeit und Selbsttätigkeit stehen im Vordergrund
- Vermitteln von Erfahrungen, anbahnen von
- Lernprozessen und spielerisches Lernen haben Vorrang
- gegenüber dem Erreichen genau bezeichneter motorischer Lernziele.

Beispiel für ein induktives Vorgehen:

Freie Bewegungsaufgaben:

- finden von Anwendungs- und Lösungsmöglichkeiten ohne Vorgaben
- sammeln von Bewegungserfahrungen ... probiere aus...

Gebundene Bewegungsaufgaben:

- eingeschränkter Freiraum
- präzise Aufgabenstellung
- Systematisches Sammeln von Bewegungserfahrungen. Weg: Erproben - Herausstellen - Lösung - Korrektur - Üben

Deduktives Verfahren...

Vorgegebene Zielformen engen den Entscheidungsspielraum der Schüler ein. Es ist dort bedeutend, wo schnell gewisse unverzichtbare Fertigkeiten erarbeitet werden sollen. Es widerspricht nicht der kindgemäßen Lehrweise bei richtiger Anwendung am richtigen Ort.

Beispiel für ein deduktives Vorgehen:

Geschlossene Bewegungsaufgaben

- Vorzeigen und nachmachen
- Beschreiben und erklären.
- Bewegungsanweisung - Bewegungsausführung
- Bewegungshilfen
- Bewegungskorrektur

Methodische Reihen:

- methodische Maßnahmen, die den Schüler zielgerichtet an Zielübungen heranführt.
- methodische Übungsreihen: Nach methodischen Grundsätzen geordnete Übungsfolgen, die zur Erlernung einer bestimmten motorischen Fertigkeit führen sollen.
- Methodische Spielreihen: Gewöhnen an anspruchsvollere Spielregeln nach Erlernen der Grundfertigkeiten

3. Eckpunkte der Sportstunde

Aufgaben und Inhalte der Stundenteile

- Belasten und erholen
- Bekanntes festigen und Neues erlernen
- Gewandt - und reaktionsfähig werden
- Gemeinschaftliches handeln - einander helfen
- Freude erhalten und angst vermeiden
- Emotionen verstärken und meistern
- Spielen und spielend lernen

Einleitung

Psychologische Sichtweise: Vorbereitung und Einstellung der Schüler auf die sportliche Betätigung durch Motivierung, Einstimmung, Bereitmachen, Zielsetzung.

Physiologische Sichtweise: Schaffung von Voraussetzungen, um Leistung zu vollbringen. Kreislauf, Durchblutung, Muskeln, Bänder, Gelenke.

Pädagogische Sichtweise: Förderung der sozialen Handlungen....
Gemeinsam beginnen, Gruppendynamische Prozesse...

Allgemein treffen die o.a. Punkte auf die ganze Stunde auch zu.

Hauptteil

Der Hauptteil ist der bestimmende Abschnitt der Stunde. Er kann aus mehreren Schwerpunkten bestehen.

Grundsätzliches: Körperkräftigung - Ausdauerleistung - Reaktion - Schnelligkeit - Gewandtheit - Geschicklichkeit, Rhythmisierung zwischen Be - und Entlastung.

Schluss

Bei Randstunden: Spielformen

Bei hoher physischer Belastung: Kleine Spiele und Staffeln

Bei hoher vegetativer Belastung: Sitzkreis, Regelbesprechung und Beruhigung, Lied ...

Allgemeine stichwortartige Bemerkungen zur Gestaltung einer Sportstunde

- **Geschlossenheit und Ordnung:** Pünktliches Beginnen, Kennzeichnen der Stundenteile, genaue Überlegungen der Geräteanordnung, leichter Umbau der Geräte, Stundenteile thematisch aufeinander abstimmen.
- **Intensiver Übungsablauf:** Didaktischer Ort und Absicht beachten.
- **Rhythmischer Wechsel von Belastung und Erholung**
- **Rationelle Organisation**
- **Einsatz von Medien**
- **Sicherheit**
- **Professionelles Handeln als Lehrpersönlichkeit**

Literatur

Baumann, Aufgaben und Ziele des Sportunterrichts an der Grundschule, in: Lehrerkolleg, TR Verlagsunion München 1998