

## **Bewegunglesen.ch – ein Lehrplan 21 kompatibles E-Learning Lehrmittel**

- ➔ **Die E-Learning Plattform Bewegunglesen.ch bietet Studierenden, Dozierenden sowie sportunterrichtenden Lehrpersonen eine ausgezeichnete Möglichkeit Lehrplan 21 kompatibles Wissen und Können bzw. Kompetenzen im Fachbereich Bewegung und Sport zu trainieren.**

### **Lehrplan 21 – was ist neu im Fachbereich Bewegung und Sport?**

Der neue Lehrplan 21 beschreibt die Ziele für den Unterricht auf der Volkssstufe und dient den Lehrpersonen, Schulen und Bildungsbehörden als Planungsinstrument. Lehrmittelschaffende, Pädagogische Hochschulen u.a. orientiert der LP21 über die in der Volksschule zu erreichenden Kompetenzen.

„Im **Lehrplan** wird mit der Orientierung an Kompetenzen der Blick verstärkt auf die Anwendbarkeit von Fähigkeiten, Fertigkeiten und Wissen gerichtet. Im **Fachbereich Bewegung und Sport** ist das Können traditionell gut verankert. Darüber hinaus wird dem Wissen und den Einstellungen vermehrt Beachtung geschenkt.“ (lehrplan.ch, 2015)

Zur Verdeutlichung wird der Handlungsaspekt *Springen* aus dem Kompetenzbereich *Laufen, Springen, Werfen* beleuchtet. Die dazugehörige Kompetenz beschreibt, was die Schülerinnen und Schüler am Ende der Volksschule wissen und können sollten.

- **Die Schülerinnen und Schüler können vielseitig weit und hoch springen. Sie kennen die leistungsbestimmenden Merkmale und können ihre Leistung realistisch einschätzen.**

*Weit Springen*

Die Schülerinnen und Schüler ...

<b>1</b>	2a » können einbeinig und beidbeinig in die Weite springen.
	2b » können mit Anlauf mit dem rechten und linken Bein abspringen (z.B. über einen Graben).
<b>2</b>	2c » können mit Mehrfachsprüngen eine Strecke springen.
	2d » können wichtige Merkmale der Weitsprungtechnik (Schrittsprung) nennen und mit dem rechten und linken Bein ab- und in die Weite springen.
<b>3</b>	2e » können die Anlaufgeschwindigkeit in einen weiten Sprung umsetzen.
	2f » können wichtige Merkmale der Weitsprungtechnik anwenden.
	2g » können wichtige Merkmale der Weitsprungtechnik bei Mitschülerinnen und Mitschülern beobachten und rückmelden.

Abb. 1: Zyklus 1-3 Weit Springen, lehrplan.ch, 2015

Alleine dieses Beispiel zeigt, über welches breite Wissen und Können sportunterrichtende Lehrpersonen für einen wirksamen kompetenzorientierten Unterricht verfügen müssen. Zahlreiche andere Beispiele (siehe [lehrplan.ch](http://lehrplan.ch)) aus weiteren Kompetenzbereichen unterstreichen die Wichtigkeit, die der LP21 dem Könnens- und Wissensaspekt der Schülerinnen und Schüler beimisst.

## Lehrplan 21 – welche Möglichkeiten bietet [bewegunglesen.ch](http://bewegunglesen.ch)?

Das E-Learning-Lehrmittel [bewegunglesen.ch](http://bewegunglesen.ch) kann in der Neuausrichtung des LP21 der *verstärkten Ausrichtung die Anwendbarkeit von Fähigkeiten, Fertigkeiten und Wissen* einen wesentlichen Beitrag in der Aus- und Weiterbildung von sportunterrichtende Lehrpersonen beitragen. [Bewegunglesen.ch](http://bewegunglesen.ch) geht davon aus, dass der Sportunterricht nicht nur ein Bewegungsangebot darstellen soll, sondern v.a. auch dazu dient, Fertigkeiten zu vermitteln, so ist die Bewegungsanalyse für sportunterrichtende Lehrpersonen eine zentrale Kompetenz, welche einerseits von der persönlichen Bewegungserfahrung und andererseits vom Wissen über Kernbewegungen und Kernpositionen (Hotz, 1997) der zu vermittelnden Fertigkeit abhängt. Wie sonst können Lehrpersonen ohne genügendes Wissen und Können einen glaubwürdigen Beitrag im Fachbereich Bewegung und Sport zu einer ganzheitlichen Bildung ihrer Schülerinnen und Schüler beitragen?

Der LP21 fordert zur Teilhabe an der Bewegungs- und Sportkultur die Erweiterung der individuellen Bewegungs- und Sportkompetenz der Schülerinnen und Schüler. Daraus entsteht der Bildungsanspruch zur Förderung der motorischen Fähigkeiten und körperlicher Leistungsfähigkeit. Darüber hinaus sollen Schülerinnen und Schüler emotionale, soziale, kognitive, motivationale und volitionale Aspekte ihrer Persönlichkeit im Bewegungs- und Sportunterricht stärken können. ([lehrplan.ch](http://lehrplan.ch), 2015)

Eine zentrale Funktion spricht der LP21 dem Nachdenken über Bewegung bzw. der Reflexion zu. Als Effekt der vertieften Auseinandersetzung mit Bewegungshandlungen wird den Schülerinnen und Schülern eine realistische Einschätzung ihrer eigenen Leistungsfähigkeit ermöglicht ([lehrplan.ch](http://lehrplan.ch), 2015). Um derartige Reflexionsprozesse kompetenzorientiert anleiten zu können, müssen für die Schülerinnen und Schülern die Lerninhalte transparent sein. Entsprechend müssen sportunterrichtende Lehrpersonen kriterienorientiertes Bewegungslernen ermöglichen.

- **Der Lehrplan 21 verlangt** durch die Formulierung der Kompetenzstufen **kriterienorientierten Bewegungs- und Sportunterricht**: Beispiel (2d) Zyklus 2 / Handlungsaspekt *Springen*

*Weit Springen*

Die Schülerinnen und Schüler ...

2d » können wichtige Merkmale der Weitsprungtechnik (Schrittsprung) nennen und mit dem rechten und linken Bein ab- und in die Weite springen.

Abb. 2: Kompetenzstufe 2d *Weit Springen*, [lehrplan.ch](http://lehrplan.ch), 2015

## ENTSCHEIDENDE FRAGE: Wie heissen die wichtigen Merkmale der Weitsprungtechnik?

- ➔ **Das E-Learning-Lehrmittel bewegunglesen.ch beschreibt wesentliche Bewegungsmerkmale** einer Fertigkeit (LP21 wichtige Merkmale) und trainiert die Anwender bzw. die sportunterrichtenden Lehrpersonen durch die Aufgabenstellung mit den Aufgabenschritten *Beobachten - Beurteilen - Beraten* mit LP21 kompatiblen Wissen und Können

## BEWEGUNGLESEN.CH HAT DIE ANTWORTEN: hier am Beispiel *Schrittsprung*

### *Anlauf:*

- ▶ **Der Anlauf ist ein Vorderfusslauf**
- ▶ Der letzte Schritt ist leicht verkürzt

### *Absprung:*

- ▶ Der Fuss setzt beim Absprung über die ganze Sohle auf
- ▶ Der Oberkörper ist in der Absprungposition aufrecht
- ▶ **Der Absprung erfolgt explosiv durch kräftiges Strecken des Sprungbeines nach vorne-oben**
- ▶ **Es erfolgt eine Ganzkörperstreckung**
- ▶ **Das Schwungbein zieht beim Absprung deutlich sichtbar nach oben**
- ▶ Es erfolgt ein kräftiger Armeinsatz nach vorne-oben

### *Flug:*

- ▶ Das Schwungknie bleibt bei der Flugphase hoch
- ▶ Das Sprungbein zeigt in der Flugphase zum Absprungpunkt zurück
- ▶ **Die Füsse werden zur Landung weit nach vorne gebracht**
- ▶ Der Oberkörper zieht zu den Knien hin

### *Landung:*

- ▶ Die Fussstellung ist bei der beidbeinigen Landung parallel
- ▶ **Es wird im Gleichgewicht gelandet; das Gesäss befindet sich auf Höhe der Füsse**

Abb. 3: Schrittsprung Bewegungsmerkmale mit Kernbewegungen, (bewegunglesen.ch, 2014)

## **bewegunglesen.ch – Trainingsfelder (oder Transfermöglichkeiten) für kompetentes Arbeiten mit dem LP21**

### **Bewegunglesen.ch**

- ... beschreibt Bewegungsabläufe einer Bewegungsfertigkeit
- ... nennt wesentliche Beobachtungspunkte (wichtige Merkmale) einer Bewegungsfertigkeit
- ... stellt für die im LP21 aufgeführten Kompetenzbereiche eine breite Palette an Aufgaben bereit
- ... bietet für Fehler in einem Bewegungsablauf individuelle Tipps und Lernhilfen an
- ... schult Lehrpersonen in der Anwendung des Pädagogischen Modelles BBB (Beobachten, Beraten, Beurteilen) und schafft Grundlagen zur Verbesserung der Bewegungsanalysefähigkeit
- ... schult Lehrpersonen in der Fähigkeit der Bewegungsvorstellung
- ... schafft für die Lehrperson Grundlagen für kompetenz- und kriterienorientierten Sportunterricht
- ... regt den Dialog zwischen Lehrpersonen und Schülerinnen und Schülern an
- ... schafft Voraussetzungen zur Reflexionsfähigkeit der Schülerinnen und Schüler
- ... unterstreicht und lehrt eine positive Feedbackkultur
- ... zeigt Lehrpersonen eine Grundlage zur kompetenzorientierten Beurteilung auf
- ... verlinkt andere, ergänzende Internet Plattformen wie z.B. mobilesport.ch

### **Literaturverzeichnis**

- Bewegunglesen.ch (2014). Das Wichtigste in Kürze Weitsprung. Online unter: [http://www.bewegunglesen.ch/fileadmin/user\\_upload/bewegunglesen-essentials/Zusammenfassung\\_Weit\\_Schrittsprung\\_MST\\_end.pdf](http://www.bewegunglesen.ch/fileadmin/user_upload/bewegunglesen-essentials/Zusammenfassung_Weit_Schrittsprung_MST_end.pdf) (Juni, 2015)
- Hotz, A.: *Qualitatives Bewegungslernen*. Verband für Sport in der Schule (SVSS), Bern, 1997.
- Lehrplan.ch (2015). Vorlage Lehrplan. Online unter: <http://vorlage.lehrplan.ch/index.php?nav=190|20&code=e|9|2> (Juni 2015)

### **Abbildungsverzeichnis**

- |  |      |
|--|------|
| Abbildung 1: Zyklus 1-3 Kompetenzbereich <i>Laufen, Springen, Werfen / Weit Springen</i> | S. 1 |
| Abbildung 2: Kompetenzstufe 2d <i>Weit Springen</i>                                      | S. 2 |
| Abbildung 3: Schrittsprung. Bewegungsmerkmale mit Kernbewegungen                         | S. 3 |