

Nicole Kablitz_
Kirchbergweg 15
64287 Darmstadt
Tel. 06151/423257
e-mail: NKablitz@aol.com

Madalena Da Silva Rebolo
Hauptmannweg 22
64823 Groß-Umstadt
Tel. 06078/9300860
email: madalenadasilva@web.de

Unterrichtsorganisation / Unterrichtsgestaltung

Bewegungsreiche, spannende Sportstunden gelingen weitaus besser, wenn die Schülerinnen und Schüler strukturierte Rahmenbedingungen vorfinden (Bayerische Landesstelle für Schulsport 2005, S. 19). Gemeinsam vereinbarte und festgelegte **Regeln und Rituale (1)** legen eindeutig fest, an welchen Grundregeln sich die Sportgruppe zu orientieren hat. **Beginn (2) und Ende (6)** einer **Sportstunde** bilden den Rahmen der Stunde. Klarheit in **Aufstellungsformen (3)** und **Organisationsformen (4)** gewähren einen reibungslosen Ablauf. Anregungen zu **Mannschafts- oder Gruppenbildung (5)** können diesbezügliche konfliktreiche Situationen vermeiden oder mildern.

1. Regeln und Rituale

Regel

Im Sinne von gemeinsamen Vereinbarungen geben sie feste Orientierungen für Verhalten und Umgang miteinander (präventiv!). Konkretisieren sich weniger in Symbolen als in sprachlichen Formulierungen. Wenn diese missachtet werden, müssen Folgen eintreten.

Ritual

Rituale sind Konventionen mit festen, sich wiederholenden Handlungsmustern mit Symbolcharakter, die einen unverzichtbaren Stellenwert bekommen. Rituale sind als Aktionen zu verstehen, die Regeln als feste Gewohnheiten etablieren. Sie entlasten den Unterricht und rhythmisieren den Tages- und Wochenablauf. Rituale besitzen eine symbolische Bedeutung und werden von ihrer Bedeutung her von allen Beteiligten unmittelbar verstanden. Es bedarf keiner erneuten Erklärung.

Regel- und Ritualformen im Sportunterricht der Grundschule

Regelformen:

Beispiele: Schulregeln, Hallenregeln, Baderegeln, Umgang mit Geräten...

Sie können folgende Sachverhalte betreffen:

1. zeitliche Festlegungen (U-Beginn, Spiel- oder Reflexionsphasen)
2. räumliche Festlegungen (Wechsel bei Stationsbetrieb, Geräteaufbau....)
3. sozialen Umgang (Gesprächsregeln, Umgang miteinander))
4. Umgang mit Sachen (Behandlung der Materialien und Geräte)

Ritualformen:

Sie reichen von kleinen Signalen zur Herstellung von Ruhe oder Einleitung einer neuen Sozialform (Handzeichen, Mäuschen, Pfiff, Symbolkarten...) über die Begrüßung und Verabschiedung (Sitzkreis, Lied, Abschlussreflexion) bis hin zu wiederkehrenden Übungen bzw. Formalia (Entspannungsübungen, Gruppenbildungen, Aufwärmen).

Rituale und Regeln rhythmisieren den Stundenverlauf und bringen mehr Handlungssicherheit durch wiederkehrende Abläufe.

2. Beginn der Sportstunde

Das Bewegen in der freien Phase dient dazu einen fließenden Übergang zwischen dem individuellen Umziehen und dem Aufnehmen der Bewegungsaktivitäten zu geben. Ferner bekommen die Schülerinnen und Schüler dadurch einen Freiraum für selbstbestimmtes und selbstständiges

Bewegen (vgl. Brodtmann 2002, S. 176). Das Bewegen in der freien Phase kann den Schülerinnen und Schüler zwar gelegentlich völlig frei gestellt werden, allerdings kann diese Phase auch pädagogisch genutzt werden. Im Folgenden werden Möglichkeiten aufgezeigt, die aus der freien Phase eine pädagogisch lohnende Bewegungszeit machen (vgl. diesbezüglich Brodtmann 2002, S.177).

Gezielt die Bewegungsfähigkeiten fördern und Bewegungsdefizite ausgleichen

Unter dieser Perspektive wird die „freie Phase“ so gestaltet, dass die Kinder zu solchen Aktivitäten herausgefordert werden, welche für die Entwicklung der Bewegungsfähigkeit besonders bedeutsam sind. Wenn die Schülerinnen und Schüler beispielsweise Defizite im Werfen und Fangen aufweisen, finden sie beim Hereinkommen Bälle in ausreichender Zahl vor.

Auf das Unterrichtsthema einstimmen

Unter dieser Perspektive werden nur jene Geräte bereitgestellt, mit denen sich die Kinder zunächst auch im Unterricht auseinandersetzen sollen. Auf diese Weise können die Kinder zunächst einmal in ungestörter Weise Kontakt zu dem Gerät aufnehmen, es erproben und evtl. zu ersten Bewegungsgestaltungen kommen.

Das soziale Handeln beeinflussen

Unter dieser Perspektive werden bewusst nur wenige Geräte und Materialien bereitgestellt. Je nach Zahl der Materialien ergibt sich die Notwendigkeit zum Bilden von Kleingruppen, zum Treffen von Verabredungen usw.. Das kann auch schon die Vorbereitung auf das Stundenthema sein...

Üben ermöglichen

Das Erreichen von Zielen im Sportunterricht hängt auch von den bereitgestellten Zeiten für das Üben ab. Eine – ggf. etwas verlängerte – „freie Phase“ zu Stundenbeginn kann hierfür eine gute Übungsgelegenheit darstellen.

3. Aufstellungsformen während der Unterrichtsstunde

Unter Aufstellungsformen verstehen Heymen / Neue „Organisationsgebilde, bei denen dem einzelnen Schüler ein ganz bestimmter Platz im Raum zugewiesen wird“ (2008, S. 172).

Die gebräuchlichsten Aufstellungsformen sind:

Partneraufstellung:

Reihe:

Linie:

Gasse:

4. Organisation des Übungsablaufes

Die Organisationsformen regeln das Neben-, Mit- und Nacheinander der Schülerinnen und Schüler während des Übungsablaufes und sollen eine möglichst reibungslose und unfallfreie Durchführung gewährleisten. Die Organisation des Übungsablaufes legt überdies den (zeitlichen und) räumlichen Ablauf einer Unterrichtsstunde fest. In der Literatur gibt es zum Teil Unterschiede in der Beschreibung der verschiedenen Organisationsformen. In den hier aufgeführten Beschreibungen wird sich auf Heymen / Neue 2008, S. 172ff. bezogen:

Riegenbetrieb

Dabei wird die Klasse in gleich große Gruppen eingeteilt.

Die Anzahl der Riegen richtet sich meist nach dem Raum bzw.

Geräteangebot. Das Kennzeichen des Riegenbetriebes ist im Gegensatz zur Gruppenarbeit, dass die Schülerinnen und Schüler in jeder Riege nacheinander den gleichen Bewegungsablauf ausführen und nicht gemeinsam an einem Problem arbeiten, wie das bei einer Gruppenarbeit der Fall sein soll (vgl. Heymen / Neue 2008, S. 176).

→ Die Einteilung der Klasse in Riegen kann nach unterschiedlichen Kriterien vorgenommen werden (z.B. nach Differenzierungsaspekten / Körpergröße / Vorlieben der Schülerinnen und Schüler usw.).

→ Um die Wartezeiten bei dieser Organisationsform zu verkürzen, sowie die Bewegungsintensität zu erhöhen, ist es ratsam, auf dem „Rückweg“ eine Zusatzaufgabe einzubauen. Zum Beispiel: „Macht auf dem Rückweg fünf Froschhüpfer“.

Stationsbetrieb

Der Stationsbetrieb unterscheidet sich von dem Riegenbetrieb dadurch, dass die einzelnen Kleingruppen unterschiedliche Übungsaufgaben bewältigen. Meist sind die Übungsaufgaben im Viereck oder kreisförmig aufgebaut. Von Stationsbetrieb spricht man sowohl, wenn feste Wechsel und zeitliche Begrenzungen der Übungszeit an den verschiedenen Stationen vorliegen, als auch wenn die Bewegungszeit und die Wechsel freigestellt sind.

Kreistraining

Das Kreistraining kennzeichnet, dass alle Schülerinnen und Schüler gleichzeitig an verschiedenen Übungsstationen Aufgaben ausführen. Die Wechsel werden meist von der Lehrkraft oder von Medien vorgegeben.

Für das Kreistraining gibt es vier Grundmethoden. Die Wiederholungsmethode, die Methode der intensiven Intervallarbeit, die Methode der extensiven Intervallarbeit und die Dauerleistungsmethode.

→ Heymen / Neue empfehlen für den Schulsport den Kreisbetrieb nach der extensiven Intervallmethode. Das heißt, es wird z.B. 30 Sek. trainiert, dann haben die Schülerinnen und Schüler 30 Sekunden Pause. Diese Form eignet sich besonders für Übungseffekte in den folgenden Bereichen:

Allgemeine Ausdauer

Schnellkraft

Kraftausdauer

Schnelligkeitsausdauer

→ Diese Form hat in der Schule den Vorteil, dass die SuS in den Standardpausen, z.B. persönliche Leistungskarten führen können.

→ Damit die Lehrkraft sich nicht ständig auf die Uhr konzentrieren muss, gibt es Musik, welche 30 Sekunden Übungszeit und 30 Sekunden Pause durch musikalischen Wechsel signalisiert.

Üben im Strom

Diese Übungsform kennzeichnet, dass die Klasse nicht in kleinere Einheiten untergliedert ist. Alle Schülerinnen und Schüler führen dicht hintereinander die gleichen Übungen aus.

Hindernisparcours lassen sich oftmals dieser Form zuordnen.

Einzel- und Partnerarbeit

Diese Formen haben eine besonders hohe Übungsintensität.

Gruppenarbeiten

Gruppenarbeit ist dann sinnvoll, wenn durch die Zusammenarbeit mehrerer Schülerinnen und Schüler ein Arbeitsergebnis erzielt werden soll. Das kann z.B. die Zusammenstellung einer Tanzkonfiguration oder Übungsverbindungen beim Turnen sein.

5. Mannschaftsbildung / Gruppenbildung

Das Bilden von Mannschaften ist wegen der Heterogenität von Schulklassen eine pädagogisch problematische Angelegenheit.

6. Ende einer Sportstunde

Auch das Ende einer Unterrichtsstunde sollte pädagogisch bedacht werden.

Grundsätzlich gilt, dass die Kinder an einen bewussten Abschluss der Stunde gewöhnt werden, beim dem sich Kinder und Lehrkraft voneinander verabschieden.

Wenn die Schülerinnen und Schüler nach der Sportstunde noch Unterricht haben, kann es hilfreich sein, wenn sie ruhig und gesammelt in den nächsten Unterricht gehen. Geeignet sind Spiele ohne starken Konkurrenzdruck, Fallschirmspiele oder Entspannungsspiele / Übungen.

Quellenangaben

Söll, W. (1996): SPORTunterricht – sportUNTERRICHTEN. Ein Handbuch für Sportlehrer. Schorndorf: Verlag Karl Hofmann

Heymen, N. / Neue, W. (2008): Planung von Sportunterricht. Baltmannsweiler: Schneider Verlag Hohengehren

Kaiser, A. (2001): Tausend Rituale für die Grundschule. Baltmannsweiler: Schneider Verlag Hohengehren

Brodthmann, D. (2002): Sportunterricht in Bewegung. 222 Ideen und Anregungen für die Klassen 1-6. Seelze-Velber: Friedrich Verlag