

Daniel Wirszing

## Sportunterricht in der VSK

Neuer Bildungsplan der Vorschule:  
Bewegung, Sport & Spiel - Teil 1

# Heutiger Ablauf

1. Begrüßung und Vorstellung
2. Ziele dieser Veranstaltung
3. Ziele des Sportunterrichts in der VSK
4. Rahmenplan versus schulinternes Curriculum
5. Exemplarisches Curriculum
6. Hinweise zum organisatorischen Rahmen und zur Sicherheit
7. Zusammenfassung (Take-home-messages)
8. Abschluss, **Rückmeldung** und **Handout**

# Wer bin ich?

- Dr. Daniel Wirszing
- Stv. Schulleiter Gs. Ballerstaedtweg
- Lehrer für Sport (0-4), Mathematik und Schach
- Meine Stationen: Univ. Hamburg, Landesinstitut Hamburg, versch. Schulen, Sportreferat der Schulbehörde
- Fortbildner für die Themen u.a.:
  - Psychomotorik und Motoriktests
  - Bewegter Unterricht
  - Takeshi's Castle (Turnen 2.0)



# Ziele dieser Veranstaltung

- Antworten auf die drei pädagogischen Fragen nach dem „Wozu“, „Was“ und „Wie“
- Vorstellen der behördlichen Vorgaben und Unterlagen sowie der wiss. Befunde
- Konkretisierung in einem persönl. Konzept
- Orientierung für Newbies, Tipps für Experten
- Vorbereitung von Teil 2

# Ankündigung

Im 2. Teil wird es dann praktisch und er findet in Präsenzform in der Sporthalle statt. Ein Termin kann erst festgelegt werden, wenn sich die Rahmenbedingungen verändert haben.

Alle Personen, die am Teil 1 teilgenommen haben, bekommen vorab die Möglichkeit sich für den 2. Teil anzumelden, bevor freie Plätze ausgeschrieben werden.

# Bildungsprogramm



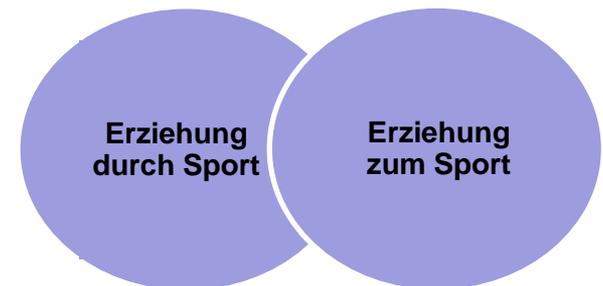
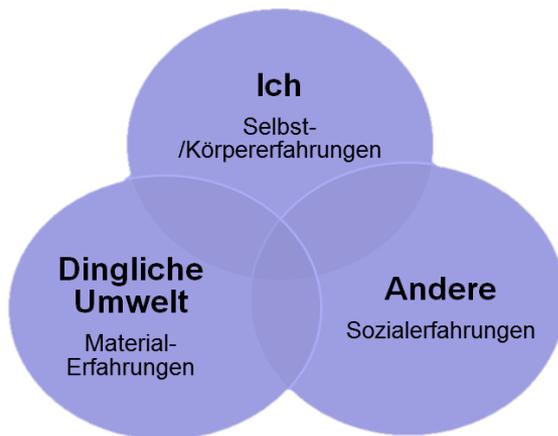
# Arbeitshilfen



# Ziele des VSK-Sportunterrichts

Psychomotorische  
Bewegungserziehung

Erziehender  
Sportunterricht



# Ziele des Sportunterrichts

**Wo?**

# Ziele des Sportunterrichts



**Erziehung  
durch Sport**

**Erziehung  
zum Sport**

**„Doppelauftrag des Schulsport“**

# Ziele des Sportunterrichts





# Ziele des Sportunterrichts in der Vorschule

1. Spaß und Freude am Bewegung, Spiel und Sport
2. Bewegter Schultag / Entlastung vom Sitzen
3. Förderung der motorischen Entwicklung durch vielfältige Bewegungserfahrungen / Einführung in die Sportkultur
4. Förderung der personalen und sozialen Entwicklung durch Bewegung, Spiel und Sport
5. Vorbereitung auf den Sportunterricht in der Grundschule
  - Ablauf einer Sportstunde, Umziehen, Sportbekleidung, Sicherheits- und andere Regeln...
  - Organisationsformen kennenlernen (Sportspiele, Riegen, Freispiel, Aufbauten...)
  - Bewegungsformen, Sportarten und Spiele kennenlernen...

# Inhalte des Sportunterrichts

**Was**

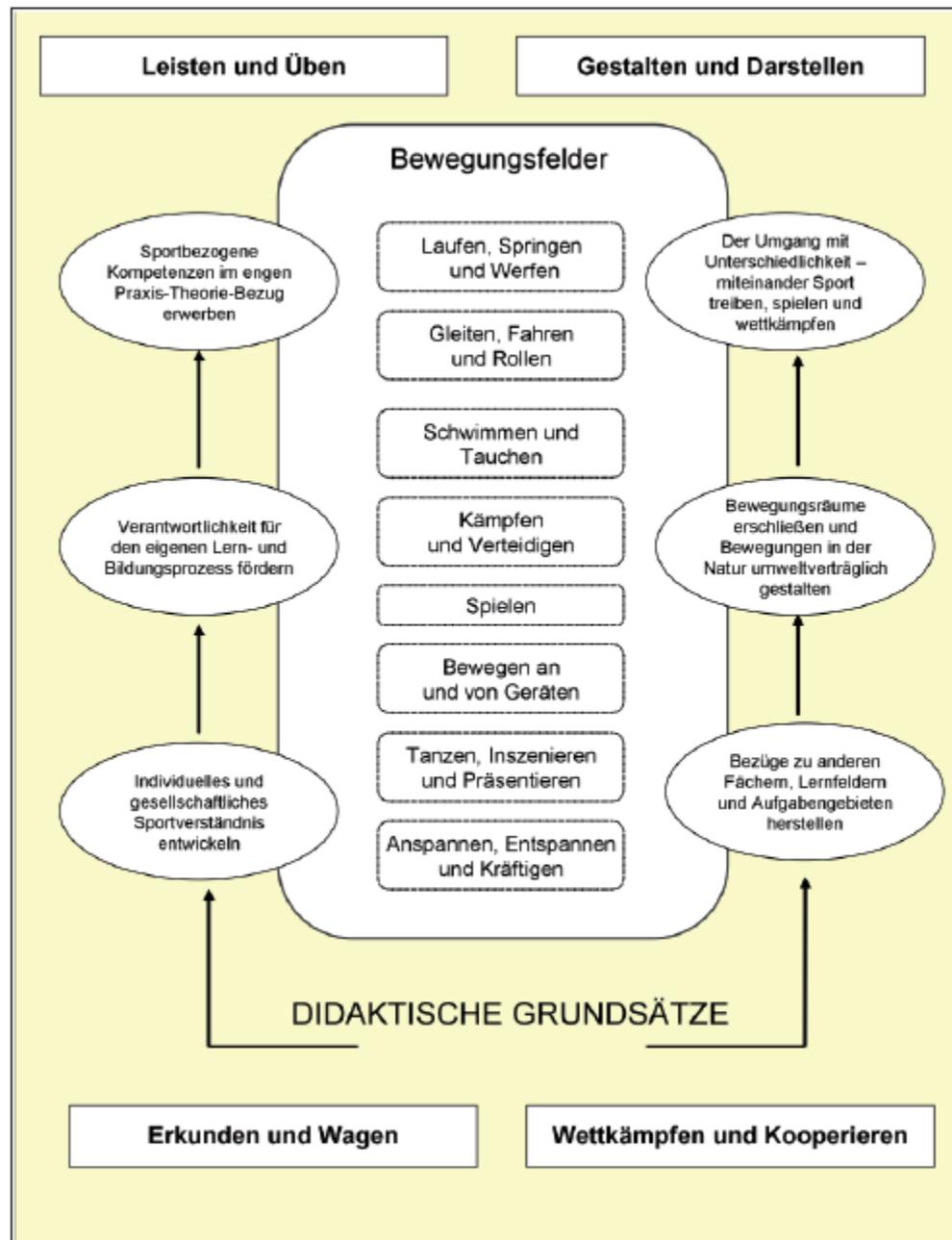
A large, stylized red question mark is positioned behind the word 'Was'. The question mark is composed of a thick red line forming the curve and a solid red square at the bottom. The word 'Was' is written in a bold, black, sans-serif font, with the 'W' and 'a' partially overlapping the question mark's stem.

## Beispiele wichtiger motorischer Fertigkeiten, die Kinder in der Vorschule erlernen sollten:

Ziehen, Klettern, Schwingen	Laufen (vorwärts, rückwärts, seitwärts)	Werfen, Prellen, Zielwerfen, Hochwerfen
Auf- und Hinabspringen	Federn und Hüpfen, Springen, Zielspringen	Fangen
Schaukeln auf dem Rücken und Rolle vorwärts	Kombination von Laufen und Springen: Springen in die Weite, Springen in die Höhe	ggf. Kombination von Laufen, Werfen und Fangen



KERNKOMPETENZEN	BILDUNGSINHALTE	PRAXISANREGUNGEN
<p><b>motorische Fähigkeiten und Fertigkeiten ausbauen und vertiefen</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>» <b>Körperwahrnehmung und Körperhaltung</b> durch vielfältige und koordinative Bewegungsangebote fördern</li><li>» <b>grundlegende Bewegungsformen</b> in motivierenden Lernarrangements erlernen und üben, z. B.: Laufen (vorwärts, rückwärts, seitwärts), Hüpfen und Springen in vielfältigen Variationen, Werfen, Fangen, Prellen, Dribbeln, Balancieren, Klettern, Schwingen, rhythmisches Bewegen</li><li>» durch besondere Bewegungsangebote <b>Ausdauer, Schnelligkeit und Anstrengungsbereitschaft</b> entwickeln, z. B.: Ausdauerlauf langsam steigern von einer Minute bis zum Lebensalter des Kindes, über einen nach und nach breiter werdenden imaginären Graben/Fluss springen, eine Hindernisbahn im Staffelwettbewerb bewältigen</li><li>» <b>Vielfalt von Bewegung und Sport</b> kennenlernen:<ul style="list-style-type: none"><li>- etwas bewegen, z. B. Luftballons, Bälle, Reifen, Rollbretter, Seile</li><li>- sich bewegen, z. B. laufen, rollen, gleiten, rutschen, klettern</li><li>- sich gemeinsam bewegen, z. B. Spiele, Tänze, Teamwettbewerbe</li></ul></li><li>» <b>neue Bewegungsformen</b> erfinden, erproben und nachahmen</li><li>» Spiele und Bewegungsangebote, die <b>unterschiedliche Sportarten kindgerecht vorbereiten</b> und Bewegungssicherheit und -genauigkeit fördern</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>» Hüpfspiele wie Himmel und Hölle</li><li>» s. Abschnitt 3.6.2 „Das Bewegungs-ABC – verschiedenartige Sportangebote“</li><li>» s. Abschnitt 3.6.3. „Beispiele für Bewegungsspiele“</li></ul>



# Bewegungsfelder des Sportunterrichts der **Vorschule**

Laufen, Springen  
und Werfen

Gleiten, Fahren  
und Rollen

Spielen

Bewegen an  
und von Geräten

Tanzen, Inszenieren  
und Präsentieren

# Exemplarisches Curriculum

Makroplanung → Jahresübersicht

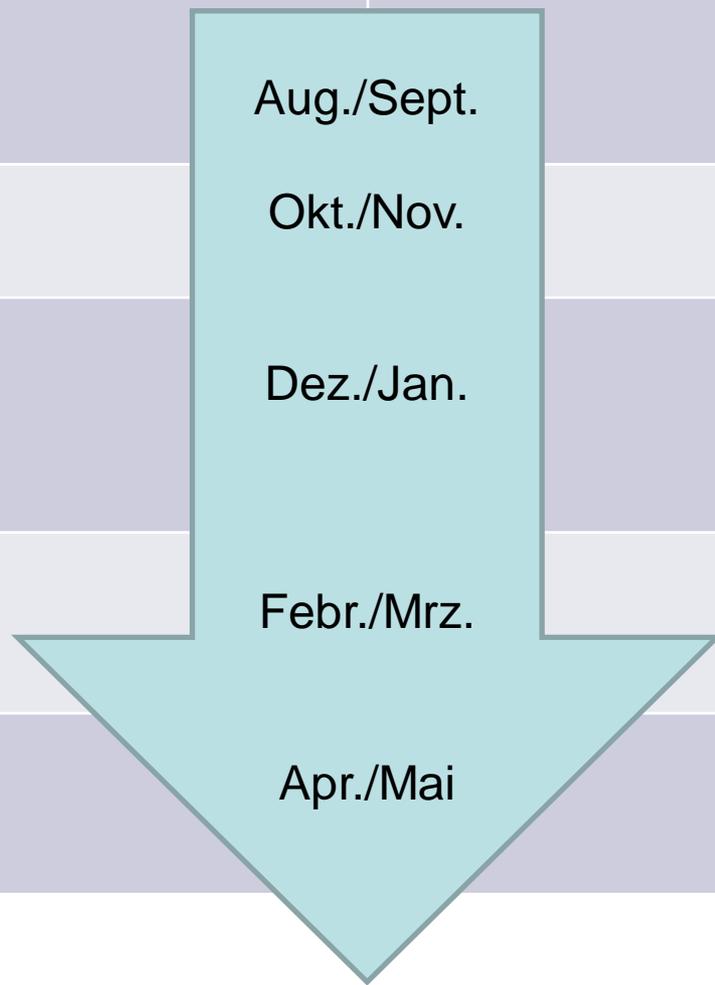
Mesoplanung → Unterrichtseinheit

Mikroplanung → Unterrichtsstunde

# Exemplarisches Curriculum



Bewegungsfeld	Oberthemen	Themen
Spielen		Aug./Sept.
Bewegen an und von Geräten		Okt./Nov.
Tanzen, Inszenieren und Präsentieren		Dez./Jan.
Gleiten, Fahren und Rollen		Febr./Mrz.
Laufen, Springen, Werfen		Apr./Mai



# Exemplarisches Curriculum



Bewegungsfeld	Oberthemen	Themen
Spiele	Spiele ohne Gewinner, Erste Staffel- /Gruppenspiele	Feuer, Wasser, Blitz Die Bären sind los Bällebad (Fairness, Regeleinhaltung; G&V)
Bewegen an und von Geräten	Bewegungslandschaften, Kinderturnen	Geräteleiterschein „light“ Auf- und Abbau + Sicherheit Mischung: Freies Bewegen/Vorgaben
Tanzen, Inszenieren und Präsentieren	Kindertänze, Theaterstück Rhythmusspiele, Rollenspiele (Tiere etc. imitieren)	Kreistänze Stoptanz Ggf. Aufführung Tanz oder Theater Laufe wie ein/e... Laufrhythmus etc.
Gleiten, Fahren und Rollen	Rollbrett, Teppichfliesen, (Pausenfahrgeräte)	Sicherheitseinweisung Parcours fahren Transportspiele Fahrzeuge bauen
Laufen, Springen, Werfen	Kinderleichtathletik, Kleine Spiele, Geräteparcours	Zielwerfen an Stationen Flossspringen (Haialarm) Fangen und andere Laufspiele Miniolympiade

# Spielesammlung

## Namen, Ball, Chaos

<b>Anzahl der TN</b>	beliebig
<b>Material</b>	Gymnastikbälle (Volleysofties)
<b>Spielfeld</b>	Sporthalle, Mehrzweckhalle, Wiese...
<b>Spielbeschreibung</b>	Die Kinder gehen kreuz und quer durch den Raum. Jeder hat einen Ball in der rechten Hand. Mit Blickkontakt und unter deutlichem Zurufen des Namens eines zufällig gewählten Partners rollt der Ball in die linke Hand des jeweiligen Partners. Der Ball wird wieder in die rechte Hand genommen und es geht zum nächsten Partner
<b>Schwerpunkt</b>	Orientierung, Reaktion
<b>Sicherheitsaspekte</b>	Bälle nicht werfen

## Sautreiben

<b>Anzahl der TN</b>	beliebig
<b>Material</b>	Gymnastikbälle (Volleysofties), ein Medizinball
<b>Spielfeld</b>	Sporthalle, Mehrzweckhalle, Wiese...
<b>Spielbeschreibung</b>	Zwei ungefähr gleich große Mannschaften stehen sich mit Gymnastikbällen „bewaffnet“ hinter zwei Grenzlinien des Spielfeldes gegenüber und versuchen die „Sau“ (Medizinball) durch gezieltes Werfen über die gegnerische Grenzlinie zu treiben.
<b>Schwerpunkt</b>	Schnelligkeit, Kraft, Reaktion, Orientierung
<b>Sicherheitsaspekte</b>	Achtung beim Aufsammeln der Gymnastikbälle

... und sieben weitere Spiele

Praxishilfen S. 169-172



# Exemplarische Unterrichtseinheit

## Beispiel Rollbrett

Std.	Thema/Title/Stundenfrage	Kompetenzen/Lernziele/Inhalte
1	Wir lernen das Rollbrett kennen!	Materialkunde, Sicherheitsregel, Bremsen, Beschleunigen, Spiel „Stopp-Fahren/Ampel“
2	Wie kannst du auf dem Rollbrett fahren?	Positionen kennenlernen und erproben, Regeln wiederholen und erweitern/abfragen
3	Wir werden Rennfahrer!	Schnelles Fahren, Vor-/Nachteile der versch. Positionen kennenlernen
4	Kannst du ganz genau fahren?	Spiele zum präzise fahren, z.B. „heißer Draht“ oder Parcours mit engen Gassen.
5	Curling und Kegeln auf dem Rollbrett	Spiele „Curling“ und „Kegeln“
6	Wagenrennen zu zweit	Bauen von Wagen (Kästen auf Rollbrett), Zweiergruppen: einer zieht, einer fährt (Achtung: gefährlich!)
7	Im Straßenverkehr	Aufbau einer großen Autolandschaft mit Waschstation, Parkgelegenheiten usw.
8	Wir machen den kleinen Rollbrettführerschein	Spielerische kleine Prüfung, Fragen zum Materialien und zur Sicherheit, 3 kleine Übungen, jeder soll bestehen!

# Methoden des Sportunterrichts

**Wie**



# Aufbau einer Sportstunde

- Keine festen Vorgaben!
- Bewährt hat sich: Dreischritt



# Aufbau einer Sportstunde

## d. exemplarischer Stundenaufbau

Der hier vorgestellte beispielhafte Aufbau greift die in der Praxis bewährte Dreiteilung einer Sportstunde auf:

- A) Einstimmungsphase: Die Kinder stimmen sich körperlich-geistig auf die Stunde ein, z. B. mit allgemeiner Erwärmung durch ein kleines Spiel, wie „Feuer, Wasser, Sturm“ oder Fangspiele (ca. 5 bis 10 Minuten)
- B) Hauptteil: Hier wird der jeweilige Stundenschwerpunkt behandelt. Dabei kann es sich sowohl um die Anleitung eines Spiels handeln (siehe unten), als auch um das Durchlaufen einer Bewegungslandschaft oder das Einüben von Fertigkeiten, wie z. B. Werfen, Fangen und Prellen eines Balls (ca. 15 bis 25 Minuten).
- C) Schlussteil: Dieser soll die Stunde abrunden und das Aktivitätsniveau senken. Wichtig ist hier der gemeinsame Abschluss. Die Kinder sitzen z. B. im Kreis und sprechen über die Bewegungsstunde, machen eine Traumreise oder spielen gemeinsam etwas Ruhiges (ca. 5 bis 10 Minuten).

# Exemplarische Phaseninhalte

1. Erwärmung	2. Hauptteil	3. Abschluss
Umziehen	Umsetzung des AA	Ergebnissicherung
Eigenständiges Erwärmen	Sicherheitskontrolle	Offene Fragen
Begrüßung im Sitzkreis	Unsichere SuS unterst.	Offene Konflikte
Sportkleidung prüfen	Streit klären	Reflexionsaufgaben
Ggf. Streit klären etc.	Beobachten	Ausblick auf Folgestunde
Überblick über die Stunde	Nachjustieren	Feedback der LK
Erklärungen Spiel / Übg.	Erneute Fokussierung	Schüler*innenfeedback
Arbeitsauftrag	Zwischenauswertung	Verabschiedung
Nachfragen	Motivieren	Abschlusspiel/-ritual
	Mitmachen (wenn mögl.)	Umziehen

# Bewegungs-ABC

A	B	C
<b>Freies Spielen und Gestalten</b>	<b>Kinder nutzen Bewegungsarrangements</b>	<b>Kinder bekommen angeleitete Bewegungsangebote</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>» freies (bewegtes) Spielen</li><li>» freies Gestalten von Bewegungsbaustellen</li><li>» bewegliche Geräte, Schaumstoffblöcke, geeignete Möbel etc. im Mehrzweckraum kombiniert aufbauen und sich daran bewegen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>» durchlaufen eines Bewegungsparcours in der Sporthalle, im Mehrzweckraum, im Außen Gelände, auf dem Spielplatz</li><li>» spielerisches Üben in einer herausfordernden Bewegungslandschaft</li><li>» freies Durchlaufen und Bewältigung ausgedachter Aufgaben</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>» angeleitete Bewegungsspiele</li><li>» spezielle Sport- oder Bewegungsangebote, z. B. Ballspiele, Laufen, Springen, Werfen, Kinderturnen, Ringen und Raufen, Kinder-Yoga, Tanzen</li><li>» angeleitetes Üben von Fertigkeiten, wie z. B. Werfen, Fangen, Ball prellen</li></ul>

# Kompetenzorientierung am Bsp. Rollbrett

Kompetenz	Mindestziel	Regelziel	Expertenziel
Sicherheitsregeln	S. kennt die wichtigsten Regeln (zur Verletzungsvermeidung) und hält diese generell ein	S. kennt und versteht alle Regeln, kann diese punktuell benennen sowie erklären und hält sie ein	S. kann alle Regeln aufzählen und begründen, hilft anderen bei der Einhaltung
Positionen	S. hat einige Positionen ausprobiert, jedoch nur eine Bevorzugte gefunden	S. hat mind. vier der sechs Positionen erprobt und beherrscht mehrere	S. beherrscht alle sechs Positionen sicher und variiert nach Aufgabe/Spiel
Bremsen	S. bremst auf Signal oder bei Bedrohung unsicher und langsam (>2m)	S. beherrscht mehrere Techniken und setzt sie situativ angemessen ein (1-2m)	S. bremst stets sicher, vorausschauend, effizient und schnell ein (<1,5m)
Beschleunigen	S. kann in einer Position langsam auf ein mittleres Tempo beschleunigen	S. kann in zwei Positionen zügig auf ein hohes Tempo beschleunigen	S. kann in jeder Position auf ein (f. d. Techn.) hohes Tempo beschleunigen
Präzise Fahren	S. bricht auf gerade Strecke bei langsamer Fahrt gelegentlich aus, wirft beim Slalom Hind. um	S. fährt auch bei mittlerer Geschwindigkeit präzise und es gelingen die mittelschweren Aufgaben	S. Fährt auch bei höherer Geschwindigkeit präzise und absolviert schwierige Aufgaben mit Bravour
Richtungswechsel	S. gelingt der RW auf Signal in einer Position relativ gut	S. gelingt der RW auf Signal in mind. zwei Positionen sicher u schnell	S. gelingt der RW auf Signal in allen Positionen sicher und schnell

# Tipps zum organisatorischen Rahmen

## c. Regeln und Rituale

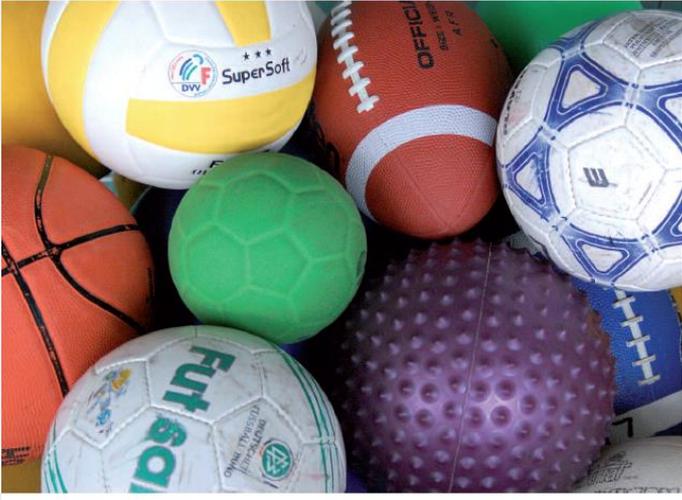
Regeln und Rituale sind wertvolle Bestandteile eines gut organisierten Unterrichts, insbesondere des Sport- und Bewegungsunterrichtes. Sie ermöglichen einen ruhigen und reibungslosen Ablauf von Bewegungszeiten und sollten gleich mit Beginn des Schuljahres eingeübt werden. Die Regeln werden erklärt, mit den Kindern besprochen und ggf. gemeinsam mit ihnen abgeändert und in einer geeigneten Form gesichert.

### Beispiele:

- » Die Halle wird nur in Anwesenheit der Lehrkraft betreten.
- » Die Kinder nehmen grundsätzlich nur in Sportkleidung am angeleiteten Bewegungsunterricht teil.
- » Die Kinder legen ihren Schmuck, ihre Uhren etc. in ein Kästchen in der Halle.
- » Auf ein verabredetes Signal kommen die Kinder an einem festgelegten Ort zusammen.
- » Auf ein verabredetes Signal kommen die Kinder zur Ruhe.
- » Verhaltensmaßnahmen bei besonderen Situationen (z. B. Unfälle) sind mit den Kindern im Vorfeld zu besprechen.
- » Anfang und Ende der angeleiteten Stunde sollten durch gemeinsame Rituale signalisiert werden (z. B. Sitzkreis).

# Tipps zum organisatorischen Rahmen





**Schulsport in Hamburg  
– aber sicher!**

Grundsätze zur Sicherheit im Schulsport vom 1.8.2007

I.

1. Bewegung, Spiel und Sport schließen das Risiko von Unfällen und Verletzungen ein. Das gilt für alle Erscheinungsformen des Sports und damit auch für die des Schulsports. Dieser findet im Sportunterricht, daneben in Arbeitsgemeinschaften, Neigungsgruppen, in Form von schulsportlichen Wettbewerben, Spiel- und Sportfesten, Schulsportwochen, Schulfahrten, Wandertagen, Projektzeiten und in Pausen statt.

2. Die Lehrkraft oder die verantwortliche Person hat besondere Pflichten, das mit dem Sport verbundene Risiko möglichst gering zu halten, um Gefährdungen der Schülerinnen und Schüler und dritter Personen vorzubeugen und um Schäden zu vermeiden. Aufgrund ihres fachlichen Wissens bestimmt sie, welches Sportvorhaben durchgeführt werden soll. Dabei beachtet sie die Erfordernisse der Erziehung zu einem sicherheitsorientierten Verhalten und entscheidet, ob bzw. welche Sicherheitsmaßnahmen notwendig sind.

Hierbei hat sie zu berücksichtigen, ob

- die Schülerinnen und Schüler den Anforderungen und körperlichen Belastungen nach Alter, Geschlecht und Leistungsstand gewachsen sind,
- die jeweiligen Örtlichkeiten und die Sportgeräte den Sicherheitsanforderungen genügen,
- die Schülerinnen und Schüler durch Dritte gefährdet sind oder Dritte gefährden,
- Erste-Hilfe-Einrichtungen vollständig und erreichbar sind, sie/er selbst Erste Hilfe leisten kann und ob erforderlichenfalls umgehend eine ärztliche Versorgung möglich ist,
- die Schülerinnen und Schüler so an freie Arbeitsformen gewöhnt sind, dass sie einzeln oder in Gruppen ohne unmittelbare und ständige Aufsicht sein können,
- die Schülerinnen und Schüler die Wege zu außerhalb des Schulgrundstücks gelegenen Sportstätten allein zurücklegen können.

3. Die Lehrkraft oder die verantwortliche Person ist verpflichtet,

- darauf zu achten, dass sie/er selbst und die Schülerinnen und Schüler sportgerechte Kleidung tragen und dass alle Gegenstände abgelegt werden, die Verletzungen hervorrufen können,
- Schülerinnen und Schüler auf Gefahrenquellen hinzuweisen,
- erkannte Unfallquellen zu melden und dafür zu sorgen, dass schadhafte Geräte nicht mehr benutzt werden,
- Schülerinnen und Schüler bzw. deren Erziehungsberechtigte anzuhalten, der Schule Umstände mitzuteilen, die eine Teilnahme am Sport einschränken oder ausschließen könnten,
- Brillenträger bzw. deren Erziehungsberechtigte auf die Zweckmäßigkeit des Tragens von Sportbrillen hinzuweisen,
- die Sportstätte grundsätzlich vor den Schülerinnen und Schülern zu betreten, nach ihnen zu verlassen und - insbesondere beim Schwimmen - die Vollständigkeit der Lerngruppe zu überprüfen.

4. Die insbesondere mit den sogenannten Natursportarten (Schwimm-, Wasser-, Winter-, Eis-, und Klettersport) verbundenen besonderen Risiken erfordern eine erhöhte Sachkenntnis der Lehrkraft bzw. der verantwortlichen Person. Deshalb muss sie die jeweilige Sportart aus eigener Erfahrung kennen, um ihre neueren Entwicklungen wissen und vom Gerät oder der jeweiligen Umgebung ausgehende Gefährdungen richtig einschätzen können. Dies gilt auch für Teilbereiche der anderen Sportarten. Eine methodisch folgerichtige Planung des jeweiligen Vorhabens, eine sorgfältige Auswahl der Übungen und eine entsprechende Organisation helfen, eine Gefährdung der Schülerinnen und Schüler zu vermeiden. Grundsätze, Regelungen und Empfehlungen, wie sie beispielsweise der Bundesverband der Unfallversicherungsträger der öffentlichen Hand (BUK), die Spitzenverbände des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB), die Deutsche Lebens-

# Tipps zum organisatorischen Rahmen

**Sicherheitsvorkehrungen sollten insbesondere die folgenden Punkte betreffen:**

- Vermeiden von Unfallschwerpunkten durch zweckmäßige Gestaltung der Innen- und Außenräume: Trennung von Bewegungszonen, Ruhezone und Verkehrswegen; Auswahl geeigneter Möbel, Spiel- und Sportgeräte; zweckmäßige Anordnung von Möbeln und Spielgeräten; Absicherung bei Absturzgefahren
- Absprachen mit Eltern, die die Wahl geeigneter Kleidung sowie das Tragen von Schmuck, Schlüsselbändern und Brillen betreffen
- Das Vertrautmachen der Kinder mit möglichen Gefahrenquellen
- Helfen und Sichern an Geräten, z. B. beim Klettern und Schaukeln

# Tipps zum organisatorischen Rahmen

## Vermittlung Kleiner Spiele (Tipps von Katrin Gruner, LI Hamburg, LIF 17)

- 1) **Erklärung des Spiels:** a) In einfachen, kindgerechten & altersgemäßen Sätzen. Gerne vorher einmal „trocken“ üben 😊.
- b) Für die kleineren Kinder ist es motivierend, wenn Spielregeln in **Geschichten** eingekleidet werden.
- c) Spielregeln ggf. auf Karten/Flipcharts o.ä. visualisieren und aufhängen. Es können Wörter/Sätze oder auch Bilder/Piktogramme sein.
- d) Den Spielgedanken, das Ziel des Spiels (vorweg) benennen, dies schafft Klarheit. Z.B. „Die 4 Unbekannten“: In diesem Spiel sind die 4 Unbekannten die unbekanntes Fänger, die man zunächst nicht kennt...
- e) Eventuell einen „Probedurchlauf“ / langsames „Vorspielen“ bei komplizierteren Spielen.
- f) Wiederholung der Regeln durch SuS. Demonstration durch SuS.
- g) Wenn ein Spiel nicht läuft: Spielstopp und die Regeln wiederholen lassen durch die SuS.

- 2) Teile der Erklärung vormachen
- 3) Reduzierte Regeln zu Beginn
- 4) **Auswertung / Reflexion** nach dem Spiel
- 5) **Regeln sind veränderbar**
- 6) Je **mehr Fänger** es gibt, desto **bewegungsintensiver**
- 7) **Fängerwechsel innerhalb eines Spiels**
- 8) Parteibänder zur visuellen **Orientierung**
- 9) Klare Absprachen für Rituale und Zeichen
- 10) **1 Pfiff mit der Pfeife** = freeze. **3 Piffe mit der Trillerpfeife** = Treffen im Sitzkreis
- 11) Den Kindern immer wieder eine **Orientierung** geben, was wann zu tun ist
- 12) Überlegen: erst das Material ausgegeben wird und dann erklärt wird oder v.v.
- 13) **Geschummelt!**
- 14) Auch mal **selber mitspielen als Lehrkraft**
- 15) Bei **mehreren Bällen** in einem Spiel, bitte nur weiche Bälle nehmen!!!
- 16) Welche Kinder können integrativ etwas leisten, als Paten oder Helfer für andere?
- 17) Feedback der Kinder einholen; Z.B.: Daumenprobe
- 18) Einen Reifen drehen
- 19) Feste Gruppen bilden für Auf- und Abbau.
- 20) Gruppenbildungsmethoden

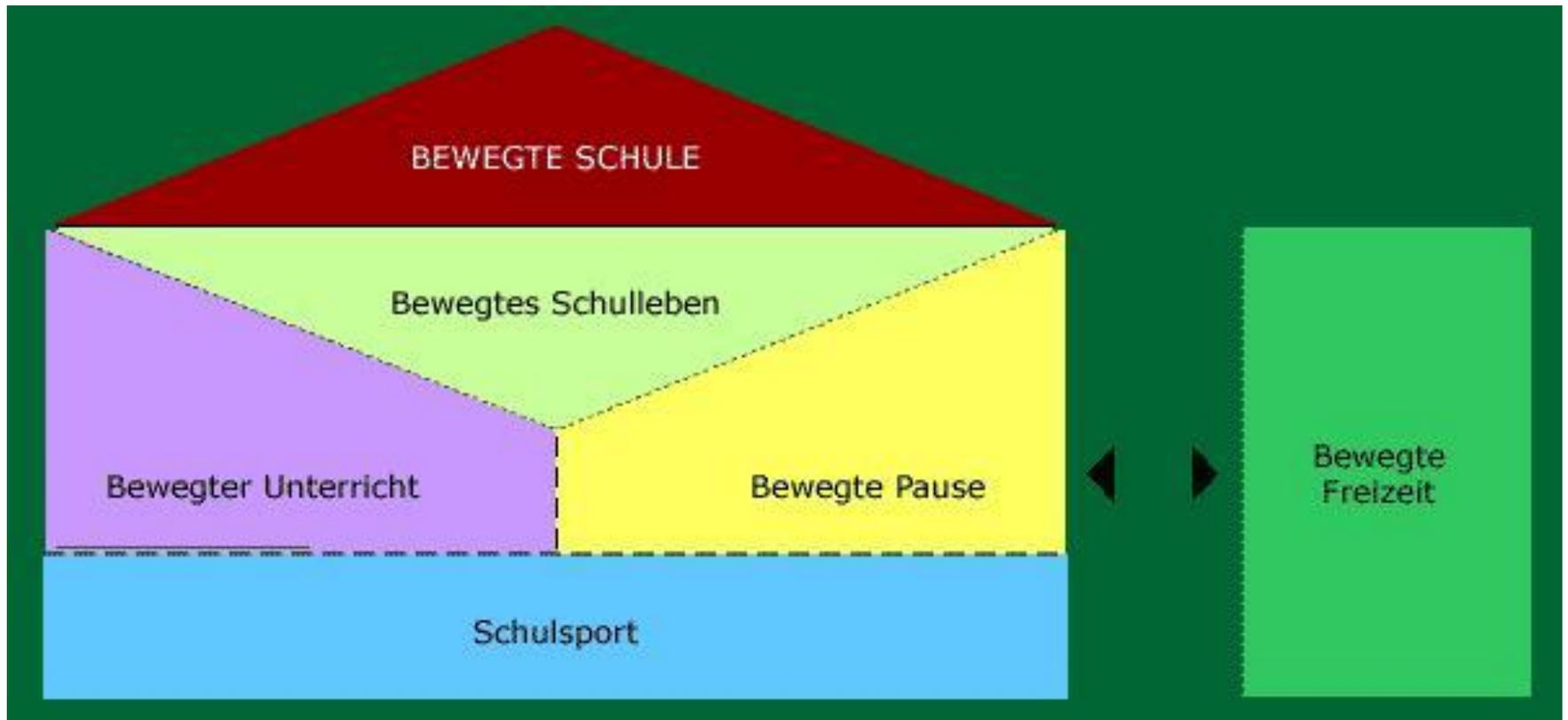
# Tipps zum organisatorischen Rahmen

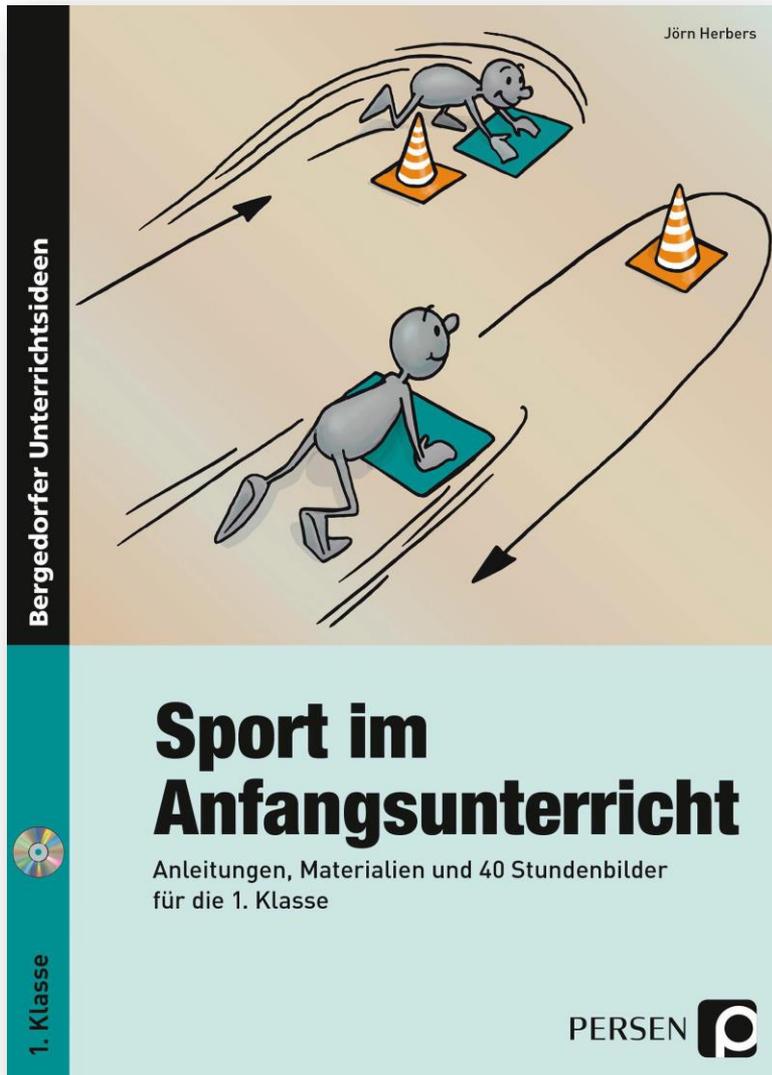
- Inklusiver Sportunterricht
- Draußen Sporttreiben
- Umziehen (lernen)
- Psychomotorisch (statt sportorientiert)
- Spielerisch (statt übungsorientiert)
- Phantasieanregend (statt trainingsorientiert)
- Mit der Zeit „öffnen“, Partizipation zulassen
- Musik motiviert

# Für ein „bewegtes Leben“

Empfehlung: mindestens 60-90  
Minuten pro Tag in mittlerer bis  
hoher Intensität

# Für ein „bewegtes Leben“





Mehr zum Produkt

# DOWNLOAD

Jörn Herbers

## Sport im Anfangsunterricht: Die ersten Stunden

Anleitungen, Materialien und Stundenbilder für die 1. Klasse

Downloadauszug aus dem Originaltitel:

**Sport im Anfangsunterricht**

Anleitungen, Materialien und 40 Stundenbilder für die 1. Klasse

PERSEN



## Workshop Bewegung & Sport in der Vorschule 25. September 2020

### Inhaltsverzeichnis

- 1) Kleine Spiele für die Vorschule
- 2) Vermittlung Kleiner Spiele
- 3) Literaturliste
- 4) Ideen für das Schwungtuch

### Material

Padlet des Referat Bewegung & Sport:

<https://padlet.com/li-Referat-Bewegung-und-Sport/FachbeispieleSport>

Videos Bewegungspausen und mehr:

<https://kurzlinks.de/bewegungsideen> (Anmeldung als Gast)

Linkliste für Bewegung:

<https://li.hamburg.de/contentblob/13793328/35e45246b758fe0d4b892691d63a9227/data/pdf-link-liste-homeschooling.pdf> oder <https://li.hamburg.de/sport/material/>

Hinweise und Erläuterungen zu den Bildungsplänen Sport Grundschule mit Unterrichtsideen

<https://li.hamburg.de/bildungsplaene/> oder

<https://li.hamburg.de/contentblob/3849770/9c4d3192042aa65e0f01444e6a9bb6f5/data/download-pdf-2011-sport-hinweise-und-erlaeuterung-zum-rahmenplan-grundschule.pdf>

### Informationen

Katrin Gruner

Referat Bewegung & Sport

Moorkamp 7, 20357 Hamburg

Tel.: +49 40 428842 -332

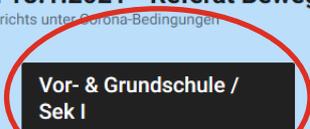
E-Mail: [katrin.gruner@li-hamburg.de](mailto:katrin.gruner@li-hamburg.de)

Web: [www.li.hamburg.de/sport](http://www.li.hamburg.de/sport)



# Sportunterricht im Schuljahr 2020/21 - Stand 18.1.2021 - Referat Bewegung & Sport (LI)

Ideen und Hinweise zum Unterricht im Fach Sport innerhalb des Präsenzunterrichts unter Corona-Bedingungen



**Links für den Sportunterricht und Bewegung in allen Jahrgangsstufen**

**LINK-Liste 2021 - Bewegungsideen für Zuhause**



Link-Liste 2021 - Bewegungsideen für Zuhause

Name	Kurzbeschreibung	LI	5T	6T	7T
Die Referat Bewegung & Sport	Referat Bewegung & Sport enthält alle Bewegungsideen für den Sportunterricht.	Referat Bewegung & Sport	4	4	4
Bewegungspausen	Bewegungspausen für den Sportunterricht.	Bewegungspausen	4	4	4
Der Fitnesswürfel II (Variation für die Jge. 5-7)	Der Fitnesswürfel II (Variation für die Jge. 5-7)	Der Fitnesswürfel II (Variation für die Jge. 5-7)	4	4	4
Bamboo Stick Exercises	Bamboo Stick Exercises	Bamboo Stick Exercises	4	4	4
Fachbeispiel Bamboo Stick Exercises	Fachbeispiel Bamboo Stick Exercises	Fachbeispiel Bamboo Stick Exercises	4	4	4
Der Sonnengruß	Der Sonnengruß	Der Sonnengruß	4	4	4

LINK Liste Bewegung Sport Januar 2021... PDF document

**Sportunterricht im Freien**  
Hier lässt sich von ersten Ideen bis zu fertigen Stundenplanungen für alle Jahrgänge etwas für den Sportunterricht draußen finden.



**Bewegungsideen für alle Fächer**

**Bewegungspausen**  
Hier finden Sie von uns aufgenommene Bewegungspausen, die unter Corona-Bedingungen umsetzbar sind:  
<https://kurzlinks.de/bewegungsideen>  
Melden Sie sich als Gast an!

**Bewegung-(Power-)Pausen**  
Dieser Link führt zu einem tollen Padlet mit anregenden Bewegungspausen und Videos für alle Jahrgänge.



Für alle Lehrkräfte: POWERPAUSEN im P... Lokale Schwimm- und Sporthallenschle... dirk oertker

**Vor- & Grundschule / Sek I**

**Tipp für fachfremd Sport unterrichtende Lehrkräfte.**  
Referat Bewegung & Sport - Katrin Gruner  
Facebook erstellt Sportunterricht - Tipps und Ideen

**Fachfremde erteilen Sportunterricht Pad...**  
PDF document

**Spielesammlung in Corona Zeiten. Spiele und Bewegungsanregungen mit Abstand und ohne Körperkontakt für die Grundschule**  
Gesund macht Schule | [https://www.gesundmachtschule.de/fileadmin/user\\_upload/gesundmachtschule/images/Material\\_Schule\\_offen/Corona-Spielesammlung.pdf](https://www.gesundmachtschule.de/fileadmin/user_upload/gesundmachtschule/images/Material_Schule_offen/Corona-Spielesammlung.pdf)

**Sek I / Sek II**

**Achstame K rper bungen final**  
PDF document

**Der Fitnesswürfel II (Variation für die Jge. 5-7)**

**Der Fitnesswürfel** für Jahrgang 5/7  
Verankerung:  
1. Überlege dir sechs verschiedene Fitnessübungen.  
2. Überlege dir auf die Wirkstoffe der Bestandteile.  
3. Schreibe die Fertige aus und teile den Würfel aus.  
Durchführung:  
1. Mache dich bereit! (Drei bis fünf Minuten langlaufen auf der Stelle)  
2. Drehe dich um.  
Material:  
Bestandteile: Wasser, Papier, Schere, Stift  
5/7 Fitnessübungen als Bewegung

**Der Fitnesswürfel f r Jhg 5 7**  
PDF document

**Der Sonnengruß**  
Eine aktivierende Bewegungsfolge aus dem Yoga

**Der Sonnengruß**  
Eine Bewegungsfolge aus dem Yoga zur Dahnung und

**Sek II**

**Handbuch mit Fotos zum Fachbeispiel "Bamboo Stick Exercises" (s-u.)**



**Bamboo Handbuch**  
PDF document

**Fachbeispiel Bamboo Stick Exercises**

Dieser Unterrichtsvorschlag greift eine Übungssequenz aus dem Qi Gong auf, die vom Referat Bewegung & Sport des Landesinstituts für Lehrerbildung und Schulentwicklung in Hamburg für Jugendliche variiert wurde. Die Schüler\*innen üben die Bewegungsfolge selbständig

**Rezensionen**

**Sportunterricht kontaktlos?!**

Referat Bewegung & Sport  
Aus der Praxis - für die Praxis  
Sportunterricht und Distanz in Zeiten von Corona  
Oktober 2020  
Die geeigneten Unterrichtsbedingungen und -verfahren sind besonders für Sportlehrkräfte zu erörtern, die bereits im Fernunterricht tätig sind und sich für die Schüler\*innen unterstützen. Doch eigentlich ist gerade jetzt der Sportunterricht mehr denn je gefordert, einen Ausgleich zur Fernarbeit durch die zunehmende Nutzung digitaler Geräte in Schule und Freizeit sowie die reduzierten Bewegungsmöglichkeiten durch Abkürzen von Bewegungspausen zu schaffen. Erfahrungsberichte gibt es mehr und mehr: Erfahrungen und wertvolle Unterrichtsideen, die während des Sportunterrichts immer wieder zu neuen, doch fruchtbarsten Erkenntnissen führen. Diese sind im "Referat Bewegung & Sport" im gemeinsamen Referat zusammengestellt.  
Dort sind u.ä. folgende Unterrichtsvorschläge praxisnah beschrieben:

**Rezension PDF document**

**Sportunterricht kontaktlos?!**

Referat Bewegung & Sport  
Aus der Praxis - für die Praxis  
Sportunterricht und Distanz in Zeiten von Corona  
Oktober 2020  
"Sport ist wichtig für die Gesundheitsförderung." Dieser Aussage im Bewegten ist nicht nur Sportlehrkräfte, sondern auch Eltern und Pädagogen zu zustimmen. In Zeiten der Corona-Pandemie ist es jedoch wichtig, den Sportunterricht so zu gestalten, dass er auch in Zeiten der Distanz umsetzbar ist. In diesem Referat sind einige Ideen und Vorschläge für den Sportunterricht in Zeiten von Corona zusammengestellt.  
Praxisbeispiele:  
Lachen, Springen und Werfen in Zeiten von Corona? Sie geht!  
Achilles Heuler (S. 404-412)  
Wie man mit dem Bewegungspausen von Grundschulkindern nachhaken und spielen

**Rezension Nov 20 PDF document**



# Handout

Ein Handout findet ihr auf unserer  
Schulhomepage unter dem Link:

<https://grundschule-ballerstaedtweg.hamburg.de/wirszing/>

# Freiwillige Hausaufgabe

Empirische Studien belegen, dass Informationen und Erkenntnisse, die in mehrstündigen Fortbildungen gewonnen wurden, recht schnell verblassen, wenn nicht zeitnah damit gearbeitet wird / Konsequenzen folgen.

- Erstelle „deinen idealen“ Jahresplan für den Sportunterricht für deine Klasse (ab August)
- Berücksichtige deine Hallenzeiten, die Materialausstattung, deine Vorlieben sowie die Jahreszeiten.
- Überlege, welche Kompetenzen dir noch fehlen, und notiere sie dir für den „Teil 2“.

Anonymes Feedback  
über [edkimo.com](https://edkimo.com)

Code: **ganalher**

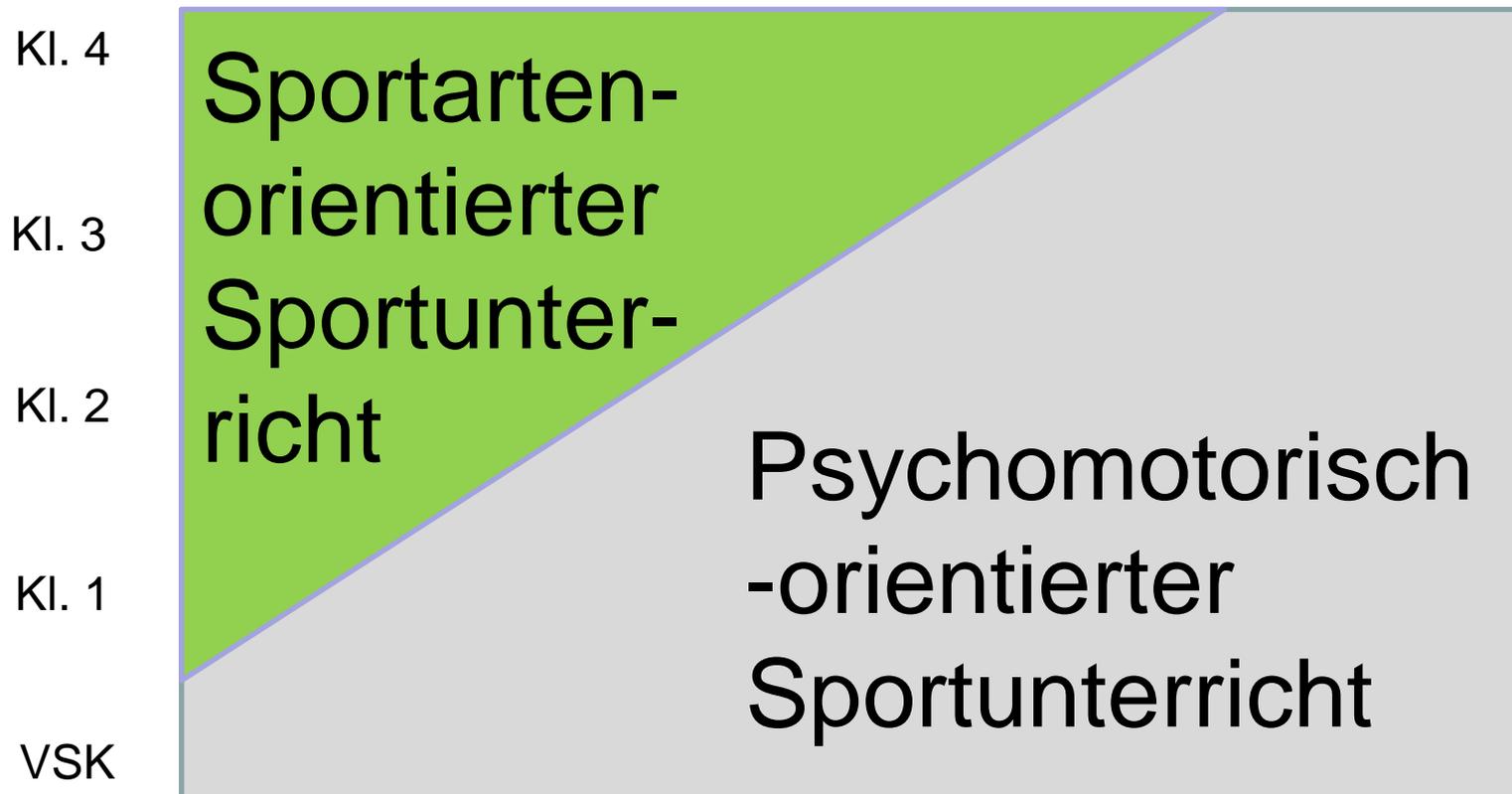


Vielen Dank für die  
Aufmerksamkeit und vorab für die  
Rückmeldung. Bis bald zum Teil 2!

# Zusatzmaterial

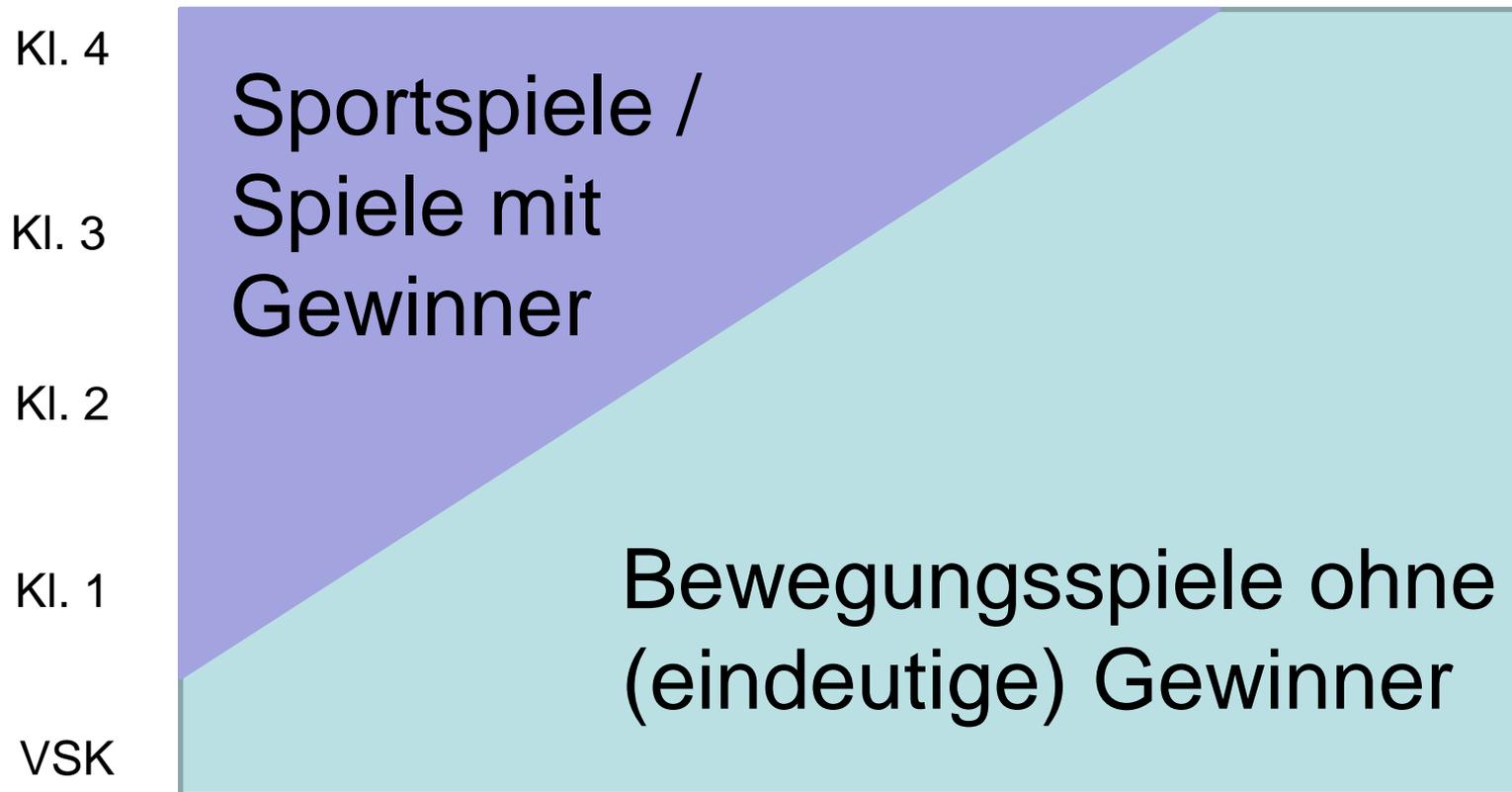
# Vorschlag für das Verhältnis von psychomotorisch- und sportartenorientierten Sportunterricht

---

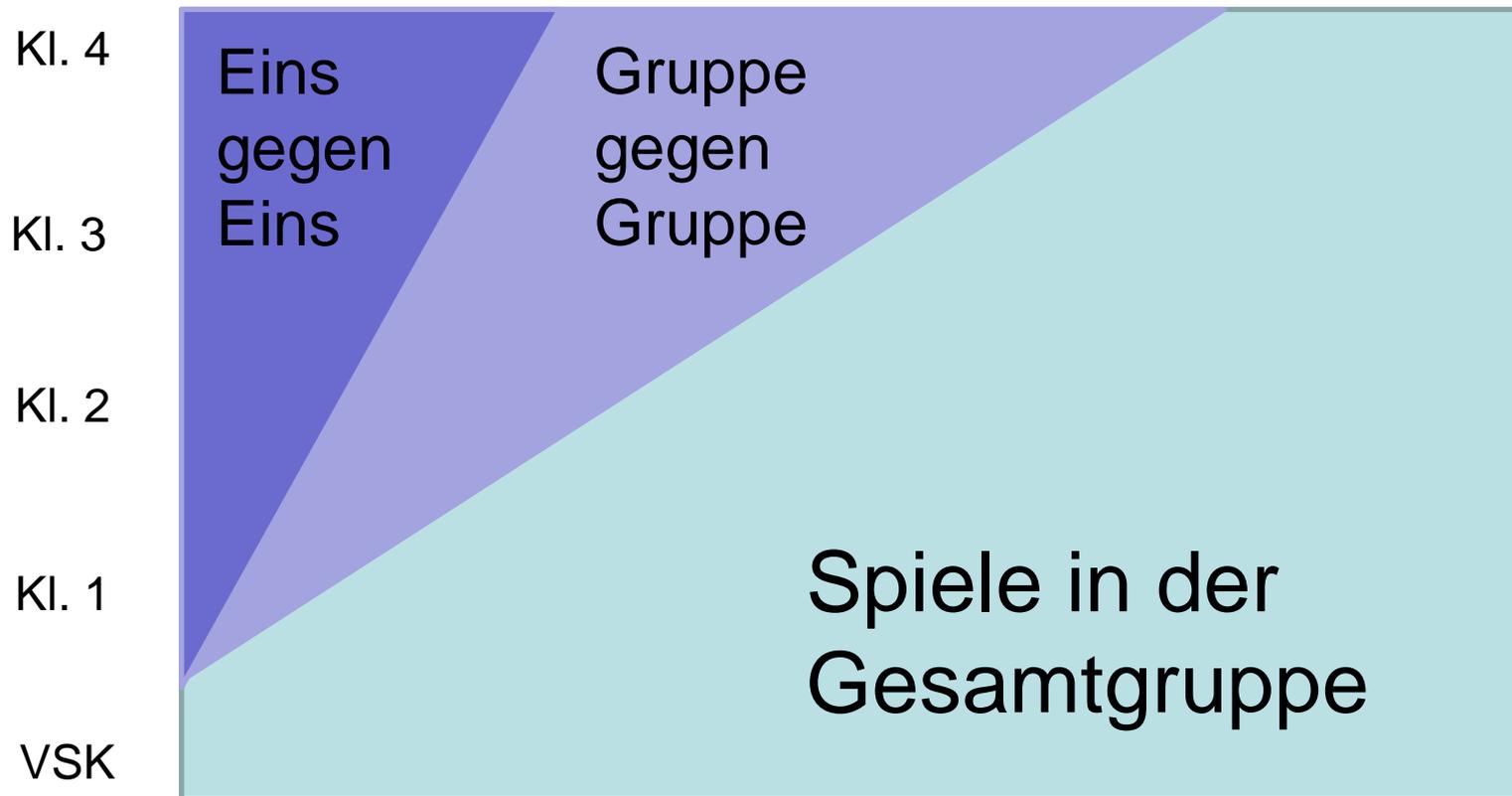


# Vorschlag für das Angebot von Spielen mit und ohne Gewinner

---



# Vorschlag für das Angebot von Spielen mit und ohne Gewinner



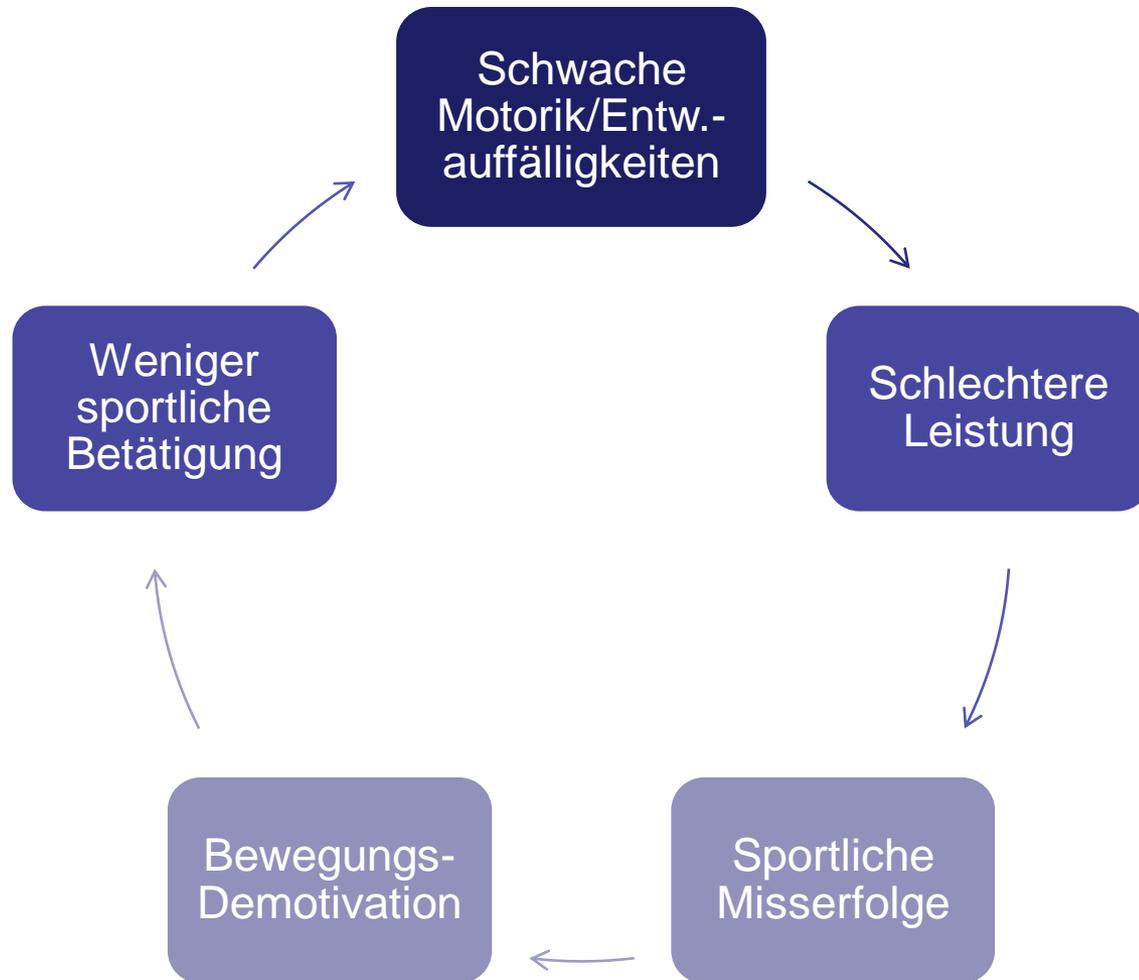
# *Wegbereiter der Psychomotorik*



aktionskreis  
psychom<sup>o</sup>torik



# Warum PMoSU?



## ***... Daraus leiten sich unsere Kernpunkte und Prüfkriterien eines PMoSU ab...***

### **Psychomotorisch orientierter Sportunterricht**

Spielerische Gestaltung mit Fantasieanregung  
(Rollenspiele)

Wenig (direkte) Leistungsvergleiche

Freiwilligkeit

Körperwahrnehmung anregend

Freie Bewegungsformen/-lösungen

Eigene Bewegungsaufgaben und -herausforderungen  
wählen lassen

Spielregeln anpassen

Offener Unterrichtstil

Ich-, Sozial- und Materialerfahrungen