

# **Praxishandbuch Grundschule für „Bewegung und Sport“**

Mag. Renate Macher-Meyenburg, Mag. Claudia Koch (Hg.)

Herausgeber der Praxishandbücher für die Grundschule: Dr. Willi Wolf

**Herausgeber der Praxishandbücher für die Grundschule:**

Dr. Willi Wolf

**Praxishandbuch „Bewegung und Sport“:**

Mag. Renate Macher-Meyenburg, Mag. Claudia Koch

**Redaktionsteam:**

Mag. Claudia Koch, Mag. Dr. Eleonore Krenn, Mag. Renate Macher-Meyenburg,  
Ao. Univ. Prof. Dr. Rudolf Stadler, Dr. Wilhelm Wolf

**Autorinnen und Autoren:**

Mag. Wolfgang Braunauer (Arbeitsgruppe Lehrplan – AG, *Motorische Grundlagen*)

Mag. Claudia Koch (AG)

Mag. Dr. Eleonore Krenn (AG, *Erleben und Wagen*)

Mag. Renate Macher-Meyenburg (AG, *Grundlagen, Lehrplan, Unterrichtsplanung*; Gesamtkonzeption und -  
koordination)

Dipl. Päd. Sabine Pardon (AG *Lehrplan, Gesund leben/LE3*)

Dipl. Päd. Nadine Radacher (AG, *Wahrnehmen und Gestalten/Tanzen*)

Mag. Dr. Thomas Rotkopf (AG, *Spielen*)

Ao. Univ. Prof. Dr. Rudolf Stadler (AG, *Lehrplan, Unterrichtsplanung*)

Marina Thuma, MBA (AG, *Gesund leben/LE1/LE2*)

Ing. Mag. Ewald Bauer (*Einrichtung*)

Mag. Doris Ceru (*Wahrnehmen und Gestalten/LE1, LE2*)

Dipl.-Päd. Ing. Mag. Peter Mitmannsgruber, BEd. (*Leisten/LE4*)

Mag. Wolfgang Neumayer (*Leisten/LE 1*)

Mag. Gerhild Pacher (*Erleben und Wagen/LE1*)

Mag. Werner Rohrer (*Wahrnehmen und Gestalten/LE3, LE4*)

Peter Wiesner (*Leisten/LE 3; Gesund leben/LE 2*)

Dipl. Päd. Franz Zehentner (*„Ein Skitag für Anfängerinnen und Anfänger“*)

Dipl. Päd. Sigrid Wölkhardt (*Leisten/Bewegungslandschaft*)

**Bildnachweis:**

Sämtliche Bilder wurden von den Autorinnen und Autoren zur Verfügung gestellt.

Die Grafiken zum Bewegungstagebuch/Bewegungsspass stammen von Peter Widmann,  
die Bilder zu „Die ersten Schritte ohne und mit Skiern“ von der AUVA.

© by Leykam Buchverlagsgesellschaft m.b.H. Nfg. & Co. KG, Graz 2014

Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotografie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren)  
ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme  
verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Gesamtherstellung: Leykam Buchverlag

ISBN 978-3-7011-7927-5

www.leykamverlag.at

<b>1. Inhaltsverzeichnis</b>	
<b>2. Vorwort, Einleitung</b>	4
<b>3. Grundlagen</b>	6
3.1. Die Bedeutung der Bewegung für Grundschul Kinder	6
3.1.1. Bewegung: Phänomen, Grundbedürfnis und Motor des Lernens	6
3.1.2. Bewegung als Beitrag zur ganzheitlichen Entwicklung	6
3.2. Der Beitrag des Unterrichtsgegenstandes „Bewegung und Sport“ zu Bildung und Erziehung	8
<b>4. Struktur und Schwerpunkte des Lehrplans – Was ist neu?</b>	9
4.1. Auftrag	9
4.2. Struktur und Schwerpunkte	10
4.3. Was ist neu am Fachlehrplan für „Bewegung und Sport“?	13
4.4. Was sollen Kinder im Bewegungs- und Sportunterricht in der Grundschule lernen?	13
<b>5. Unterricht planen, gestalten und auswerten</b>	16
5.1. „Bewegung und Sport“ unterrichten: Didkatisch-methodische Leitvorstellungen, Lernformen und Lehrwege	16
5.2. Unterrichtsplanung unter dem Aspekt der Kompetenzorientierung	18
5.2.1. Kompetenzorientierung im Bewegungs- und Sportunterricht	18
5.2.2. Planungsschritte: Jahresplanung, mittelfristige Planung, Stundenbild	19
5.3. Unterricht reflektieren und auswerten	28
5.4. Unterricht gestalten – Praxisbeispiele	31
5.5. Ergänzende Unterrichtsideen	169
<b>6. Arbeitsumgebung und Ausstattung</b>	181
<b>7. Literaturhinweise und weiterführende Medien</b>	184
<b>8. Glossar</b>	190
<b>9. Anhang</b>	192

## 2. Vorwort

2012 wurde der Lehrplan für Bewegung und Sport novelliert, der beginnend mit dem Schuljahr 2012/13 aufsteigend in Kraft trat. Bei der Entwicklung dieses Lehrplans wurde erstmals im Bereich der allgemein bildenden Pflichtschulen eine Online-Befragung der Lehrerinnen und Lehrer und Schulleiterinnen und Schulleiter in Zusammenarbeit mit der Kirchlich Pädagogischen Hochschule Graz durchgeführt und damit ein hohes Ausmaß an Partizipation der Schulpraxis sichergestellt.

Wichtige Merkmale dieses neuen Lehrplanteiles sind die Gliederung in Erfahrungs- und Lernbereiche sowie eine Straffung der Inhalte. Die Trennung des Lehrstoffs nach Grundstufe I und II entfällt, wodurch die individuell unterschiedlichen Lernfortschritte der Kinder besser berücksichtigt werden können. In den „Lernerwartungen“ werden die zu erreichenden Ziele bei der Bildungs- und Lehraufgabe für die Grundstufe I und II aufgelistet. Das soll die Unterrichtsplanung erleichtern und die Grundlagen für eine zeitgemäße Leistungsbeurteilung schaffen. Damit löst der neue Lehrplan für Bewegung und Sport auch die in der Fachwissenschaft als nicht mehr zeitgemäß erachtete Orientierung ausschließlich an den Sportarten ab.

Die Praxishandbücher stellen ein offenes Angebot dar. Sie verdeutlichen die Intentionen des Lehrplans, erläutern die Neuerungen, zeigen den theoretischen Hintergrund auf und erleichtern die Unterrichtsplanung bzw. Unterrichtsarbeit für den jeweiligen Pflichtgegenstand.

Ziel ist eine praktische Hilfe für den Schulalltag, konkreter als der Lehrplankommentar, mit illustrativen Beispielen, allerdings ohne dabei „Unterrichtsrezepte“ anzubieten.

Durch eine Gesamtschau auf den Grundschulunterricht soll eine realistische Beurteilung der Möglichkeiten und Rahmenbedingungen für den jeweiligen Pflichtgegenstand erfolgen, und es sollen Querverbindungen zu den anderen Unterrichtsgegenständen ermöglicht bzw. Vernetzungen hergestellt werden.

Als ersten Band aus dieser Praxisreihe stellt das Bundesministerium für Bildung und Frauen ein Exemplar des Bandes „Bewegung und Sport“ allen österreichischen Volksschulen kostenlos zur Verfügung und wünscht Ihnen viel Erfolg bei Ihrer täglichen Unterrichtsarbeit.

Wien, im Juli 2014

Kurt Nekula

Sektionschef  
im Bundesministerium  
für Bildung und Frauen

## Einleitung

Kinder haben ein ausgesprochenes Bewegungsbedürfnis, sind neugierig und haben Freude an der Bewegung. Im Volksschulalter liegen die besten Voraussetzungen für motorische Lernprozesse. Hier werden bereits wichtige Grundlagen für eine erfolgreiche bewegungs- und sportbezogene Handlungskompetenz sowie für einen aktiven Lebensstil entwickelt.

Mit dem neuen Lehrplan und dem nun vorliegenden Praxishandbuch sollen Wege für einen modernen und attraktiven Bewegungs- und Sportunterricht in der Volksschule aufgezeigt werden:

Im ersten Teil des Handbuchs wird ein kurzer Einblick in die Bedeutung und Funktion von „Bewegung und Sport“ für die ganzheitliche Entwicklung der Kinder und für den sich daraus ergebenden Beitrag des Faches zum Bildungs- und Erziehungsauftrag der Volksschule gegeben. Dabei wird auch auf die Zusammenhänge von Bewegung und Sport und dem schulischen Lernen von Kindern verwiesen.

Im darauf folgenden Abschnitt wird auf die Konzeption und das „Neue“ im Lehrplan näher eingegangen. Dabei liegt der Fokus auf den Lernerwartungen (Kompetenzen), die die Kinder bis zum Ende ihrer Volksschulzeit erreicht haben sollen. Diese in den Lernerwartungen formulierten Kompetenzen sind auch Ausgangspunkte für die weitere Planung und Gestaltung des Unterrichts. Im Praxisteil, der den Kern des Handbuchs darstellt, werden ausgehend von einzelnen Lernerwartungen in den jeweiligen Erfahrungs- und Lernbereichen unterschiedliche Lern- und Lehrwege sowie ausgewählte Praxisbeispiele angeführt. Weitere Unterrichtsideen sowie Literaturhinweise und ein Glossar runden das Handbuch ab.

Die Beiträge stammen von Expertinnen und Experten, die in einer klaren und übersichtlichen Form ein zeitgemäßes Bild des Bewegungs- und Sportunterrichts zeichnen. Die ausgewählten Beispiele sollen entsprechende Einblicke und Ideen für die Unterrichtspraxis geben. Auf Grund der Vielfalt können nur Ausschnitte gezeigt und kein Anspruch auf Vollständigkeit erhoben werden. Das Praxishandbuch versteht sich somit vielmehr als Orientierung und Unterstützung und soll vor allem Anregungen für die eigene Unterrichtspraxis geben.

Unser Dank gilt allen Kolleginnen und Kollegen, die in der Lehrplangruppe bei der Erstellung des Lehrplans sowie in der Implementierungsphase mitgewirkt haben. Sie haben ganz entscheidend dazu beigetragen, dass dieses „Projekt“ verwirklicht werden konnte. Der Dank des Herausgeberteams gilt allen Autorinnen und Autoren für ihr großes Engagement und die gute Zusammenarbeit, besonders auch Frau Dr. Eleonore Krenn und Herrn Dipl. Päd. Franz Zehentner für die redaktionelle Begleitung.

Für die langjährige fachliche Unterstützung, die vielen Anregungen, Vorschläge und die unermüdete Bereitschaft, Manuskripte durchzulesen, möchten wir Herrn ao. Univ. Prof. Dr. Rudolf Stadler besonders herzlich Danke sagen.

Klagenfurt, Wien im September 2014

Wilhelm Wolf

Renate Macher-Meyenburg

Claudia Koch

### 3. Grundlagen

#### 3.1. Die Bedeutung der Bewegung für Grundschul Kinder

##### 3.1.1. Bewegung: Phänomen, Grundbedürfnis und Motor des Lernens

In keiner Altersstufe haben Bewegung und Sport so einen großen Stellenwert wie in der Kindheit. Bewegung ist ein Phänomen menschlichen Lebens und beschreibt einen Zugang zur Welt, über den zu allererst Kinder ihre „Welt“ erschließen (Laging, 2000, 2). Für Kinder wird Bewegung so zu einem wichtigen Grundbedürfnis und ist unmittelbarer Ausdruck ihrer Lebensfreude. Kinder wollen sich bewegen: Kinder wollen laufen, klettern, springen, balancieren und herumtollen, wo immer sie Gelegenheiten dazu finden. Denn gerade Kinder nehmen die Welt vor allem über ihre Sinne, über ihre Bewegungsaktivitäten und mit ihrem Körper wahr (Zimmer, 2008, 7). Diese unmittelbaren (Selbst-, Material- und Sozial-)Erfahrungen durch Wahrnehmung und Bewegung sind von elementarer Bedeutung für die kindliche Entwicklung, denn sie liefern die Basis für das Lernen (Zimmer, 2009, 15).

Kinder sind selbst aktive Gestalter ihrer Entwicklung und bestrebt, sich selbstständig mit der Umwelt auseinanderzusetzen. So wird die Entwicklung im Kindesalter vor allem durch die aktive Begegnung mit der Umwelt angeregt, und zwar in der frühen Kindheit fast ausschließlich über den Körper und die Bewegung. Die Motorik stößt vielfach die Entwicklungen in anderen Kompetenzbereichen (Sprache, sozial-emotionale Entwicklung, mathematisches und naturwissenschaftliches Verständnis u. a.) erst an (Vogel/Kleindienst-Cachay, 2009, 101).

Damit ist Lernen vor allem in der Grundstufe I in erster Linie ein Lernen über Wahrnehmung und Bewegung, über konkretes Handeln und über den Einsatz aller Sinne. So fördern z. B. sensomotorische Erfahrungen die Sprachentwicklung; körperlich-motorische Handlungen mathematische Lernprozesse; die Auge-Hand-Koordination das Schreiben, die Raum-Lage-Wahrnehmung das Schrift- und Zahlenbild.

Bewegung und Sport haben aber auch Auswirkungen auf das Lernvermögen: Gerade die Steuerung (Informationsaufnahme und -verarbeitung) der koordinativen Fähigkeiten erfordert ein erhöhtes Maß an allgemeiner Wachheit und Aufmerksamkeit, bei der weitreichende Teile des neuronalen Netzwerkes im Gehirn gebraucht werden. So wie Lernen scheint auch Bewegung nicht nur einem Ort oder wenigen Orten im Gehirn zugeordnet zu sein, sondern es handelt sich um Prozesse, die das neuronale Netzwerk meist großflächig betreffen. Wenn Konzentration als eine wesentliche Voraussetzung für erfolgreiches Lernen ist und mit der Aktivität von Nervenschaltstellen (Synapsen) gleichgesetzt wird, gilt es für aktive Synapsen zu sorgen. Genau diese Aktivität der Synapsen lässt sich durch Bewegung in vielen für das Lernen wichtigen Arealen erzielen (Beer/Schwarz, 2012, 87f).

##### 3.1.2. Bewegung als Beitrag zur ganzheitlichen Entwicklung:

Bewegung beeinflusst die körperliche, motorische, soziale, emotionale, motivationale und intellektuelle Entwicklung der Kinder und leistet somit einen unverzichtbaren Beitrag zur ganzheitlichen Entwicklung:

##### **Kinder brauchen Bewegung für ihre motorische Entwicklung**

Bewegung vermittelt Körper- und Bewegungserfahrungen, fördert die Wahrnehmung und Bewegungskoordination, das Bewegungskönnen und die Bewegungssicherheit. Die motorische Entwicklung der Kinder in dieser Altersstufe ist geprägt durch die schnelle Zunahme der motorischen Lernfähigkeit und ein starkes Bewegungsbedürfnis. Befunde aus der Motorikforschung legen nahe, dass im Grundschulalter gezielt Bewegungsfertigkeiten gefördert werden sollten, da diese erstaunlich konstant über die Lebensspanne erhalten bleiben (Lange/Woll, 2005, 36). Die

Schulung der koordinativen Fähigkeiten in vielseitigen und abwechslungsreichen Bewegungssituationen sowie ein vielseitiges Bewegungskönnen sind wichtige Voraussetzungen für viele alltagsmotorische und sportliche Bewegungshandlungen.

### **Kinder brauchen Bewegung für ihre gesunde körperliche Entwicklung**

Kinder brauchen Bewegung, um sich gesund zu entwickeln. Sie wachsen heute unter sehr unterschiedlichen gesellschaftlichen Rahmenbedingungen und in einer sich rasch verändernden Lebens- und Bewegungswelt auf:

- Kinder finden immer weniger Spiel- und Bewegungsräume vor, in denen sie ihre Bewegungsbedürfnisse spontan und gefahrlos ausleben können.
- Kinder haben immer weniger Möglichkeiten sich im Freien zu bewegen, sie werden zur Schule oft mit dem Auto bzw. dem öffentlichen Verkehrsmittel gebracht.
- Die Freizeit der Kinder wird immer mehr von Erwachsenen verplant, spontanes Bewegen und Spielen, das Erkunden von natürlichen Lebensräumen wird immer seltener möglich.
- Kinder finden wenig Unterstützung bezüglich ihres Bewegungsdranges durch die Eltern.
- Kinder haben immer weniger Spielpartnerinnen und -partner, sie spielen oft alleine.
- Kinder verbringen ihre Freizeit zunehmend „sprachlos“ vor dem Computer, der Spielkonsole oder dem Fernseher, sie bekommen nur Erfahrungen aus „zweiter Hand“. (vgl. BAG, 10f)

Als Folgen solcher bewegungseinschränkender Bedingungen werden vor allem Bewegungsarmut, die Zunahme zivilisationsbedingter Krankheitsbilder, Reizüberflutung, Wahrnehmungsstörungen, eingeschränkte Bewegungs- und Körpererfahrungen, Bewegungsunsicherheit, Störungen im Sozialverhalten, eingeschränkte motorische Leistungsfähigkeit, wenig Selbstvertrauen, Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit und Demotivation gesehen. Aus diesen mit Forschungsergebnissen belegbaren Erscheinungsformen (*Defiziten*) werden *gesundheits- und fitnessorientierte Konsequenzen* für den Grundschulbereich eingefordert („Bewegung unter dem Aspekt der motorischen und körperlichen Leistungsfähigkeit und als Kompensation zur veränderten Lebenswelt“).

Bewegung unterstützt das allgemeine Wachstum und die Entwicklung des Organismus, steigert die allgemeine Muskelkraft, unterstützt die Entwicklung einer guten Körperhaltung, stärkt das Herz-, Kreislauf- und Atmungssystem, steigert die allgemeine Leistungsfähigkeit und hilft, Krankheiten vorzubeugen (BAG, 7). Das Unterrichtsfach „Bewegung und Sport“ bildet somit eine wichtige Säule im Rahmen der schulischen Gesundheitsförderung.

### **Kinder brauchen Bewegung für ihre soziale Entwicklung und ihr emotionales Erleben**

Bewegungs- und Spielsituationen bieten viele Möglichkeiten für soziale Begegnungen und soziales Lernen, wobei vor allem Prozesse der Kooperation und Konkurrenz sowie der Verständigung im Mittelpunkt stehen. Gelungene *Bewegungs-Interaktionen* in Gruppen oder in Partnerschaften können dazu beitragen, dass Kinder lernen, sich mit anderen zu verständigen, sich in andere Kinder hineinzuversetzen und gemeinsam zu handeln.

Bewegung, Spiel und Sport regen das emotionale Erleben an und können Gefühle wie Lust, Freude, Angst, aber auch Misserfolg und Enttäuschung vermitteln. Im Erfahren und Verarbeiten von Kontrast-, Bewegungs-, Naturerlebnissen oder Stimmungsschwankungen liegt der Wert von Bewegungshandlungen für die Persönlichkeitsentwicklung von Kindern (Müller, 2003, 21f). Gerade für Kinder im Grundschulalter sind diese im Spiel erlebten Erfahrungen des Gewinnens und Verlierens sehr eng an den Selbstwert geknüpft und bedürfen einer besonderen Zuwendung im Unterricht.

### **Kinder brauchen Bewegung für ihr Selbstvertrauen**

Jedes Kind hat ein inneres Bild von sich selbst, das die Motivation und das Handeln beeinflusst. Dabei spielen die subjektive Wahrnehmung und Bewertung der eigenen Person sowie der eigenen Leistungen eine große Rolle. Bewegungshandlungen können daher bei Kindern einen entscheidenden Einfluss auf das Selbstkonzept haben, da gerade im Grundschulalter körperliche Fähigkeiten und motorisches Können im eigenen Spiegelbild sichtbar werden und für den sozialen Status in der Gruppe entscheidend sind. Zum Aufbau eines positiven Selbstkonzepts können vermehrte Körper- und Bewegungserfahrungen (z. B. eine differenzierte Wahrnehmungsschulung), eine angstfreie Lernatmosphäre, reflektiertes und bewusstes Handeln der Lehrperson sowie das Setzen von individuellen Bezugsnormen zu einer positiven Einschätzung der eigenen Fähigkeiten führen und die Leistungsmotivation beeinflussen (Müller, 2003, 27f).

Bewegung ist somit ein zentraler Bildungsbereich in der Elementar- und Primarstufe:

Im „*Sich Bewegen*“ gibt es für Kinder so viel Interessantes, Wichtiges und Neues zu entdecken und gerade diese *Violdimensionalität der Bewegungserfahrungen* gilt es in der *Bewegungsbildung* anzusprechen und dafür ausreichend Entwicklungsspielräume zu geben (Schäfer, 2007, 40).

### **3.2. Der Beitrag des Unterrichtsgegenstandes „Bewegung und Sport“ zu Bildung und Erziehung**

Die Volksschule hat als eine verpflichtende Bildungseinrichtung die Aufgabe, allen Kindern eine grundlegende und ausgewogene Bildung im sozialen, emotionalen, intellektuellen und körperlichen Persönlichkeitsbereich zu ermöglichen. Dabei liegen die Kernaufgaben vor allem darin,

- jedes Kind individuell zu fördern und zu stärken, mit dem Ziel, dass es ein positives Selbstkonzept als Grundlage für weitere Bildungsprozesse aufbaut.
- Kinder aus unterschiedlichen gesellschaftlichen Schichten und Teilkulturen im Lernen und im Schulleben zusammenzuführen und zur sozialen Integration beizutragen (soziales Lernen und soziale Integration).
- in allen Bildungsbereichen eine gemeinsame Basis für weiterführende Lernprozesse zu schaffen, indem die entsprechenden Kenntnisse, Fertigkeiten, Fähigkeiten, Einsichten und Einstellungen vermittelt werden.

Der Unterrichtsgegenstand *Bewegung und Sport* hat daher einen Beitrag zu den oben angeführten ganzheitlichen Bildungs- und Erziehungsanliegen zu leisten. Dabei geht es vor allem um motorische und soziale Kompetenzen auf der einen Seite sowie um den auch auf Leistung bezogenen Bereich der Selbstkompetenz. Gerade in der Volksschule haben viele Erfahrungen und Lernprozesse in Bewegung, Spiel und Sport stets auch Auswirkungen auf das physische Selbstkonzept (Vogel/Kleindienst-Cachay, 2009, 101–104) der Kinder.

Zu den Aufgaben des Bewegungs- und Sportunterrichts in der Grundschule zählen dabei die Entfaltung in körperlich-sportlicher Hinsicht, vor allem die Erweiterung von Körper- und Bewegungserfahrungen, die Förderung der Wahrnehmung und der koordinativen Fähigkeiten sowie der Aufbau von grundlegenden Bewegungskompetenzen (elementare Bewegungsfertigkeiten und -fähigkeiten). Gefordert wird ein differenzierter Bewegungs- und Sportunterricht, der die Schere zwischen motorisch begabten und motorisch weniger begabten Kindern beachtet.

Im sozialen Kompetenzbereich geht es um das Bereitstellen von geeigneten Bewegungs- und Spielsituationen für soziale Lernprozesse mit geeigneten Anforderungen, wie sie idealtypisch in Spiel- und Wettbewerbssituationen vorliegen. Angestrebt wird ein sensibler Unterricht, in dem Erfahrungen des Kooperierens angeboten und reflektiert werden können. Und im Bereich der Selbstkompetenz geht es um das Bereitstellen von positiven Körper- und Bewegungserfahrungen (individuelle