

Vorgelegt von: Felix Gurtner & Irina Jaggi
Betreut durch: Vera Molinari

AUSDAUER

LUST STATT FRUST

Ausdauer kompetenzorientiert und spielerisch an der Sek. 1

Fragestellung

- Inwiefern können fachdidaktischen Grundlagen kompetenzorientierten Bewegungs- und Sportunterrichts im Rahmen von spielerischen Ausdauerübungen an der Sekundarstufe 1 umgesetzt werden?
- Erleben die Schülerinnen und Schüler sowie die Lehrperson die Ausdauersequenzen als freudvoll?

Zentrale Erkenntnisse

- Monotone Ausdauerübungen unbeliebt.
- Spielerische Ausdauer wird gewünscht.
- Kognitive oder koordinative Zusatzaufgaben während Ausdauertraining sorgen für Abwechslung.
- Wettkampfcharakter wirkt besonders bei den Knaben als Ansporn.
- Training in Teams fördert Motivation.

Vorgehen

Literatur- & Forschungsstand → Erstellung Sequenzen → Stichprobenauswahl → Erstellung Forschungsinstrumente (Fragebögen SuS & LP) → Evaluation → Auswertung

Stichprobe

- 315 Schülerinnen und Schüler
- 7 Lehrpersonen
- Schulen Steffisburg Schönau und Zulg, Hochfeld, Laupen & Heimberg

KoFu-Merkmale

- Umfasst Können, Wissen und Haltung
- Situiertes- und Selbstgesteuertes Lernen konnten mittels Sequenzen am besten umgesetzt werden.
- Bei klarer Erkennung des KoFu-Merkmals seitens der SuS hat die Sequenz gut abgeschnitten.

Fazit

- Ausdauer „Lust statt Frust“, kompetenzorientiert, spielerisch wurde umgesetzt.
- Brauchbarkeit & Relevanz des Produkts ist für Lehrpersonen klar zu erkennen.
- Sequenzen dienen Lehrpersonen als Unterstützung für einen breiten Bewegungs- und Sportunterricht und können unabhängig von Niveau, Klassengrösse, Standort, Alter und Geschlecht durchgeführt werden.

BEISPIELSEQUENZ - LEITERLISPIEL

Laufen, springen, werfen	Laufen, springen, werfen
<h2>Leiterlenspiel</h2>	<h2>Leiterlenspiel</h2>
<p>Beschreibung: Das Leiterlenspiel beinhaltet 6 verschiedene Ausdauerposten, welche je nach gewürfelter Augenzahl ausgeführt werden. Die SuS spielen innerhalb der Gruppe gegeneinander. Die Lernenden würfeln ihre Aufgaben einzeln. Die gewürfelte Augenzahl gibt somit den Posten vor, wie auch die Anzahl Felder, die die SuS auf dem Spielfeld vorwärts rücken dürfen. Nachdem alle aus der Gruppe gewürfelt haben, führen sie die Aufgabe aus und treffen sich wieder beim Spielfeld. Aus diesem Grund sollten die Posten alle etwa gleich lange dauern. Falls die Lernenden auf eine Leiter gelangen, welche nach oben führt, müssen alle anderen eine Zusatzrunde um das Volleyballfeld rennen. Gelangt man auf eine Leiter, die nach unten führt, muss man selber eine Zusatzrunde rennen. Gewonnen hat, wer als erste/s im (Leiterli-) Ziel ist. Die SuS können selber wählen, welches Material sie beim Posten benutzen oder wie sie ihn ausführen.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 2x Slalom (Handball, Basketball, Unihockey, Fussball) 2 30x Seilspringen / 2x Korbbleger (Softball, Tennisball, Volleyball) 3 1x um das Volleyballfeld prellen (Tennisball, Softball, Unihockeyball) 4 Treppenlauf (linkes Bein, rechtes Bein, Froschhüpfen, jeder Tritt mit rechts und links) 5 Sprossenwand entlang und zurück klettern 6 Jede Hallenwand 1x berühren <p>So wird gezählt: Nachdem alle SuS gewürfelt haben gehen sie die gewürfelte Augenzahl vorwärts und führen die Aufgabe aus (+ Strafrunde). Gewonnen hat, wer als erste/s im (Leiterli-) Ziel ist.</p> <p>Kompetenzen Lehrplan: BS.1.B.1.1e: Die SuS können verschiedene Hüpf- und Sprungfolgen ohne und mit Material kombinieren (z.B. Spring- und Schwungseil). BS.4.A.1.3e: Die SuS können faires Verhalten und Regelübertretungen bei sich und anderen erkennen und signalisieren.</p>	<p>Team: Pro Spielfeld spielen 4 SuS. Die Gruppen werden zufällig gebildet.</p> <p>Dauer: 10 - 20 Minuten (Grundsätzlich gilt: Laufe dein Alter, kann je nach Klasse angepasst werden). Falls eine Gruppe sehr schnell fertig ist, können sie eine 2. Runde beginnen.</p> <p>Regeln: Das Spiel gibt die Regeln vor. Die Übungen müssen korrekt und vollständig ausgeführt werden.</p> <p>Allgemein: Die einzelnen Übungen könne nach Bedarf an die jeweilige Klasse angepasst werden. Falls die Gruppen nach 20 Minuten nicht fertig sind, kann die LP abbrechen und die SuS das Spiel ohne Übungen fertig spielen lassen.</p> <p>Variante: Die Gruppen spielen gegeneinander. Dabei würfeln alle Gruppenmitglieder mit demselben Würfel und laufen mit einer gemeinsamen Spielfigur. Das erste Team, welches im (Leiterli-) Ziel ist gewinnt.</p> <p>KoFu- Merkmale: Selbstgesteuertes Lernen: Die Aufgabenstellung lässt verschiedene Lern- und Zugangsweisen offen. → Die Aufgabe, welche die SuS machen sind durch die Würfelzahl vorgegeben. Die SuS können jedoch selber entscheiden, wie sie ihre Stärken einsetzen, indem sie die Materialien oder die Ausführung selber wählen.</p> <p>Material: 10x Mahlstäbe Verschiedene Bälle Springseile 2x Unihockeystock Postenblätter</p> <p>Pro Gruppe: 1x Spielfeld 4x Spielfiguren 2x Würfel</p>