

# Lektionsgestaltung

Zur Gestaltung der Bewegungslektionen auf der Vorschul- und Primarschulstufe ist folgender Aufbau hilfreich:

## Einstimmung und Anwärmen

In einer «freien Phase» zu Lektionsbeginn handeln die Kinder selbstbestimmt und selbständig. Sie finden einladende Bewegungssituationen vor und wissen, welche Geräte und Materialien sie benutzen dürfen. Zum Beispiel:

- Bälle liegen bereit um das Werfen und Fangen zu üben.
- Es werden vertraute Balancierstationen aufgestellt, um das Gleichgewicht zu trainieren.
- Ballone und Teppichfliesen liegen in beschränkter Anzahl bereit. Die Kinder müssen aushandeln, wer was wie lange benutzt oder mit wem teilt.
- Die Lehrperson regt an, was beim Eintritt in die Halle gemacht werden kann.

Die «freie Phase» ist für die Lehrperson eine willkommene Gelegenheit, Kontakt zu einzelnen Kindern aufzunehmen, sich gezielt um die Förderung eines Kindes oder einer Gruppe zu kümmern, Fragen zu klären oder das Bewegungs- und Sozialverhalten der Kinder zu beobachten.

Der Sinn der «freien Phase» wird den Kindern erklärt und deren Verlauf wird mit ihnen gelegentlich besprochen.

Anschliessend wird das Herz-/Kreislaufsystem z.B. durch Fangspiele angeregt. Je eine herausfordernde Körperübung zur Kräftigung der Muskulatur (statische Übungen sollen mit der Zeit bis zu einer Minute gehalten werden können), Mobilisierung der Gelenke und Förderung der Bewegungskoordination ergänzen die Lektionseinstimmung. Damit alle Kinder auf ihrem Niveau gefordert werden, sind zu den Grundübungen erschwerende und erleichternde Variationsformen nötig.

## Hauptteil

Übungs- und Spielformen zum Schwerpunktthema der Lektion (z.B. Balancieren, Prellen, Schnelllauf) werden zielgerichtet ausgewählt und eingesetzt. Dabei ist immer wieder zu bedenken, wie die Voraussetzungen der Kinder berücksichtigt, ihre Eigentätigkeit unterstützt und ihre Anliegen einbezogen werden können. Eine hohe Intensität wird erreicht, wenn wenige Formen variationsreich eingesetzt werden, das Material vielfältig benutzt wird und die Sozialformen längere Zeit beibehalten werden.

## Lektionsschluss

Am Ende der Lektion gilt es, die geweckten Energien abklingen zu lassen und Wesentliches festzuhalten. Der gemeinsame Rückblick und evtl. Ausblick können zur sinnvollen Gewohnheit werden. Dafür eignen sich

- ein beruhigendes Spiel;
- eine Entspannungsübung;
- eine gemeinsame Besprechung des Stundenverlaufs;
- Aussagen der Lehrperson wie das Thema fortgesetzt wird;
- eine Aufgabe zur Förderung der Zusammenarbeit.



Merkpunkte für die Unterrichtsgestaltung:

- Inhaltliches Schwerpunktthema.
- Einfach und intensiv.
- Material vielseitig nutzen.
- Wenige Umstellungen bezüglich Material oder Sozialformen.
- Wenige Übungs- und Spielformen, aber mit Variationen.
- Lernen – Leisten – Lachen.

Müller, U., Baumberger, J. (2005).

In Anlehnung an Basistests. Polysportive Grundausbildung für Kinder von 5–10 Jahren. Horgen: bm-sportverlag.ch.