



**Umsetzung des Lehrplans 21  
im Fachbereich  
Bewegung und Sport**

**Unterrichtsvorhaben Zyklus 2  
Rhythmisches Springen**

## Inhalt

<b>Didaktische Einbettung</b> .....	<b>3</b>
Pädagogische Perspektiven/Einstellungen/Haltungen .....	3
Vorwissen/Voraussetzungen .....	3
Lernbegleitung – Differenzierung .....	3
Beurteilung .....	3
<b>Bezug LP 21</b> .....	<b>4</b>
Kompetenz Springen .....	4
Kompetenzstufen/Teilkompetenzen .....	4
Überfachliche Kompetenzen .....	4
<b>Inhaltliche Schwerpunkte – Aufgabenstellungen</b> .....	<b>5</b>
Einführung ins Thema .....	5
Übungsphase .....	5
<b>Beurteilung</b> .....	<b>6</b>
Formative Beurteilung .....	6
Überfachliche Kompetenzen .....	6
Summative Bewertung .....	6
Produkt .....	6
Lernkontrolle und Lernprozess .....	6
Beurteilungsdokumentation während eines Schuljahres .....	6
Funktionen .....	6

### Impressum

#### Herausgeber:

Erziehungsdirektion des Kantons Bern  
 Amt für Kindergarten, Volksschule und Beratung (AKVB)  
 Sulgeneckstrasse 70  
 3005 Bern

#### Autor:

Christian Mignot

1. Auflage November 2017

## Rhythmisches Springen

In diesem Unterrichtsvorhaben wird am Beispiel des rhythmischen Springens gezeigt, wie kompetenzorientierter Unterricht mit Bezug zum Lehrplan 21 auf der Stufe 3./4. Klasse exemplarisch umgesetzt werden könnte. Nebst den inhaltlichen Schwerpunkten wird ein Fokus auf die formative und die summative Beurteilung gelegt.

## 1. Didaktische Einbettung

Die Kompetenz Springen setzt sich im LP 21 aus den drei Teilkompetenzen rhythmisch springen, hoch springen und weit springen zusammen. Die Erfahrung zeigt, dass die entscheidenden Punkte (verkürzter vorletzter Schritt, aufrechter Oberkörper und kurze Bodenkontaktzeit beim Absprung) bei der Grundbewegung Springen am schnellsten über den Rhythmus erlernt und so überdauernd behalten werden können. Die Schülerinnen und Schüler sollen vielfältige Sprungerfahrungen sammeln und so ihre koordinativen Fähigkeiten und die Sprungkraft verbessern. Die dadurch entwickelten Fähigkeiten helfen, spezielle Fertigkeiten (Hochsprung, Weitsprung) schnell zu erwerben.

### Pädagogische Perspektiven/ Einstellungen/Haltungen

Die pädagogischen Perspektiven zeigen auf, in welcher Art und Weise Bewegungs- und Sportunterricht pädagogisch wertvoll sein kann.

☞ Lehrplan 21, Bewegung & Sport,  
Didaktische Hinweise

Die Schülerinnen und Schüler verbessern in dieser Unterrichtseinheit ihre Bewegungskoordination und sammeln verschiedene Sprungerfahrungen (Eindruck). Sie üben und verbessern ihre Koordination, indem sie Sprünge rhythmisch aneinanderreihen, mit dem Seil springen und weitere Aufgaben nach Vorgabe üben (Leistung). Die Posten werden gemeinsam bearbeitet, und die Schülerinnen und Schüler geben sich Rückmeldungen (Miteinander). Durch die vielfältigen Sprungerfahrungen wird den SuS auch der Nutzen der Sprünge für die Kräftigung und die Knochen bewusst (Gesundheit).

### Vorwissen/Voraussetzungen

Hüpf- und Springformen sind in der Erlebniswelt der Kinder alltägliche Bewegungsmuster und werden häufig angewendet. Sie sind Ausdruck von Bewegungslust und Lebensfreude. Die SuS kennen die Grundform des Seilspringens, kennen Hüpfspiele wie Gummitwist, Himmel und Hölle und haben bereits viele Sprungerfahrungen gesammelt.

### Lernbegleitung – Differenzierung

Während der Übungsphase wird an fünf verschiedenen Posten gearbeitet. Bei jedem Posten hat es Erleichterungen und Erschwerungen. Die SuS üben somit an der Aufgabe, die ihnen im Moment noch nicht gelingt und ihrem Lernstand entspricht. Die SuS führen dazu ein Lernjournal, in dem sie ihren Leistungsstand festhalten. Sobald die SuS eine Übung fehlerfrei durchführen können und der Lernpartner oder die Lernpartnerin dies bestätigt, präsentieren sie die Aufgabe der Lehrperson. Diese Unterrichtsform erlaubt es der LP, individuell mit den SuS zu arbeiten und Sprungfolgen zu beurteilen.

### Beurteilung

Der Schwerpunkt liegt auf der formativen Beurteilung. Durch die Postenarbeit können die SuS optimal gefördert und beraten werden. Bei den Posten Sprunglaufen mit dem Seil und Reifenspringen wird eine summative Beurteilung erhoben; und diese Übungen sollen möglichst von allen beherrscht werden. Bei der Aufgabe Reifenspringen steht eine zusätzliche, schwerere Aufgabe für SuS zur Verfügung, welche die Grundaufgabe der LP bereits vorgezeigt haben. Der Posten Seilsprung-Choreo könnte als Produkt zusätzlich in die Beurteilung einbezogen werden, steht in diesem Unterrichtsvorhaben aber nicht im Zentrum.

## 2. Bezug LP 21

### Übersicht Kompetenzbereiche

#### Kompetenz Springen

«Die Schülerinnen und Schüler können vielseitig weit und hoch springen. Sie kennen die leistungsbestimmenden Merkmale und können Leistung realistisch einschätzen.»

#### Kompetenzstufen/Teilkompetenzen

Schülerinnen und Schüler können ...

- » rhythmisch hüpfen (z. B. Galopp, Einbeinhüpfen, Hampelmann)
- » verschiedene Hüpf- und Sprungformen mit Material springen (z. B. Gummitwist, Reifen)
- » seilspringen
- » verschiedene Tricks mit dem Seil springen (z. B. Kreuzen, Partnerformen)
- » mit Mehrfachsprüngen eine Strecke springen
- » mit aufrechtem Oberkörper und deutlichem Schwungbeineinsatz mit dem rechten und linken Bein in die Höhe springen.

☞ Lehrplan 21, Bewegung & Sport, Springen

#### Überfachliche Kompetenzen

##### Personale Kompetenzen: Selbstständigkeit

- » Die Schülerinnen und Schüler können Herausforderungen annehmen und konstruktiv damit umgehen.
- » Die Schülerinnen und Schüler können sich Unterstützung und Hilfe holen, wenn sie diese benötigen.

##### Soziale Kompetenzen: Kooperationsfähigkeit

Die Schülerinnen und Schüler können gemeinsam an einem Posten arbeiten und sich gegenseitig helfen und beurteilen.

☞ Lehrplan 21, Grundlagen, Überfachliche Kompetenzen

<b>Laufen, Springen, Werfen</b>	<input type="checkbox"/> Laufen <input checked="" type="checkbox"/> Springen <input type="checkbox"/> Werfen	<b>Spielen</b>	<input type="checkbox"/> Bewegungsspiele <input type="checkbox"/> Sportspiele <input type="checkbox"/> Kampfspiele
<b>Bewegen an Geräten</b>	<input type="checkbox"/> Grundbewegungen an Geräten <input type="checkbox"/> Beweglichkeit, Kraft, Körperspannung	<b>Gleiten, Rollen, Fahren</b>	<input type="checkbox"/> Gleiten, Rollen, Fahren
<b>Darstellen und Tanzen</b>	<input type="checkbox"/> Körperwahrnehmung <input type="checkbox"/> Darstellen und Gestalten <input type="checkbox"/> Tanzen	<b>Bewegen im Wasser</b>	<input type="checkbox"/> Schwimmen <input type="checkbox"/> Ins Wasser springen, Tauchen <input type="checkbox"/> Sicherheit im Wasser

### 3. Inhaltliche Schwerpunkte – Aufgabenstellungen

#### Einstieg ins Thema

Die SuS sollen das Springen vielfältig üben mit verschiedenen Spielformen und Sprungaufgaben. Dabei sollen sie verschiedene Sprungerfahrungen mit dem Spring- und dem Schwungseil sammeln, auf dünnen und dicken Matten springen und Sprungfolgen mit dem Gummitwist ausführen. Mögliche Beispiele dazu finden sich im Lehrmittel «Sporterziehung» oder in der Praxisbeilage «Springen Kids».

□ Lehrmittel Sporterziehung, Band 4/  
Broschüre 4, Seite 20/21.

□ [Praxisbeilage Springen Kids](#)

#### Übungsphase

Auch während der Übungsphase stehen Vielfachsprünge und vielfältige Sprungerfahrungen im Zentrum. Nach einer Einführung der fünf Posten wird in der Folge in jeder Lektion eine gewisse Zeit an den fünf Posten gearbeitet.

□ Postenblätter Rythmisch springen

Das methodische Vorgehen kann unterschiedlich sein: Die SuS wechseln bspw. nach einer bestimmten Zeit den Posten oder arbeiten im freien Betrieb. Es kann auch im Halbklassenunterricht gearbeitet werden, indem die halbe Klasse an den Posten übt und sich die andere Hälfte selbstständig einem Spiel oder einer anderen Aufgabe widmet. Diese Unterrichtsformen erlauben es der LP, individuell mit den SuS zu arbeiten und Sprungfolgen fortlaufend zu beurteilen.

Viele Sprungaufgaben und -spiele (bspw. Himmel und Hölle, Gummitwist etc.) eignen sich zur Durchführung in bewegten Pausen im Schulzimmer, im Pausengang oder auf dem Schulhausplatz. Auf diese Weise kann am Thema «Rythmisch springen» auch ausserhalb der Sportlektionen gearbeitet werden.



## 4. Beurteilung

### Formative Beurteilung

Die formative Beurteilung hat mit ihrer Einflussnahme auf den Lernprozess einen besonders hohen Stellenwert. Die Lehrperson gibt den Schülerinnen und Schülern ermutigende und aufbauende Rückmeldungen. Die formative Beurteilung unterstützt die Lernprozesse der SuS und fördert dadurch ihre individuelle Kompetenzentwicklung.

### Überfachliche Kompetenzen

Im Zentrum stehen die im Kapitel 2 beschriebenen Aspekte der personalen Kompetenz (Selbstständigkeit) und der sozialen Kompetenz (Kooperationsfähigkeit).

### Summative Bewertung

Gemäss den Bestimmungen des Kantons werden die summativen Beurteilungen in die drei Beurteilungsgegenstände Produkt, Lernkontrolle und Lernprozess eingeteilt.

### Produkt

Bei einem Produkt stehen der Eigenanteil und das Individuelle eines Schülers bzw. einer Schülerin im Zentrum. Im vorliegenden Unterrichtsvorhaben könnte die Seilsprung-Choreografie zu zweit als zusätzliche Aufgabe als Produkt in die Beurteilung miteinfließen.

### Lernkontrolle und Lernprozess

Bei der Lernkontrolle geht es in erster Linie um das Überprüfen von erlernten Fertigkeiten und die Qualität von Bewegungsabläufen. Im vorliegenden Unterrichtsvorhaben werden die beiden Aufgaben «Reifenspringen» und «Sprunglaufen» überprüft. Dabei führen die SuS ein Lernjournal, in dem sie ihre Lernfortschritte festhalten.

☞ Lernkontrolle Reifenspringen und

Sprunglaufen

☞ Beurteilung Lernprozess

### Beurteilungsdokumentation während eines Schuljahres

Die Dokumentation bietet eine Übersicht über alle summativen Beurteilungsgegenstände. Das Papier wird vom Kanton empfohlen, es ist also nicht verbindlich.

### Funktionen

- » Lehrpersonen notieren alle summativen Beurteilungssituationen und beziehen sich mit diesem Raster auf vergleichbare Grundlagen.
- » Sie haben zusätzlich zu ihren formativen Beobachtungen und Einschätzungen im Unterrichtsverlauf auch summativ einen Überblick über den individuellen Leistungsverlauf.
- » Die Dokumentation kann in Gesprächen mit den Lernenden, mit den Eltern, mit Kolleginnen und Kollegen, bei Empfehlungen, prognostischen Beurteilungen u.a. eine wichtige und nützliche Grundlage sein.
- » Die Dokumentation wird über einen längeren Zeitraum (z. B. ein Jahr) geführt.
- » Lehrpersonen sehen mit der Zeit auch, ob sie umfassend summativ beurteilt haben, und können allenfalls Anpassungen vornehmen. So gesehen dient dieses Instrument nicht zuletzt auch der Unterrichtsentwicklung.

Link zu den Dokumenten:

☞ <http://lpbe.ch/2d>

**Zyklus 2 | Rhythmisches Springen****Literatur:**

- Eidg. Sportkommission ESK (1997): Lehrmittel Sporterziehung (Bände 1–4), Broschüren 1–7.
- Müller, Urs, und Jürg, Baumberger (2013): Bewegungskünstler. 1. bis 4. Schuljahr. Horgen: bm-sportverlag.ch.
- PH Zürich (2017): Rhythmisch springen. Unterrichtsvorhaben für die 3. Klasse. Horgen: bm-sportverlag.ch.
- Müller, Urs, und Jürg, Baumberger (2014): Bewegungspausen. Horgen: bm-sportverlag.ch.

