



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

**Unterrichtsvorhaben Zyklus 1  
Körperspannung, Gleichgewicht,  
Balancieren**

## Inhalt

<b>1. Didaktische Einbettung</b> . . . . .	<b>3</b>
Pädagogische Perspektiven/Einstellungen/Haltungen . . . . .	3
Vorwissen/Voraussetzungen . . . . .	3
Beurteilung . . . . .	3
<b>2. Bezug LP21</b> . . . . .	<b>4</b>
Kompetenzen/Kompetenzstufen . . . . .	4
Entwicklungsorientierte Zugänge . . . . .	4
Überfachliche Kompetenzen . . . . .	4
<b>3. Inhaltliche Schwerpunkte – Aufgabenstellungen</b> . . . . .	<b>5</b>
Einstieg ins Thema . . . . .	5
Brücken bauen mit dem Körper . . . . .	5
Balancierstationen aufstellen . . . . .	5
Übungsphase . . . . .	5
Balancieren an verschiedenen Stationen . . . . .	5
Organisation/methodisches Vorgehen/Lernbegleitung . . . . .	6
Körperspannung . . . . .	6
Balancieren, Gleichgewicht . . . . .	6
Über das eigene Lernen berichten . . . . .	6
Lernen sichtbar machen . . . . .	6
Aufgabenstellungen . . . . .	6
Selbsteinschätzung der Lernenden . . . . .	6
<b>4. Beurteilung</b> . . . . .	<b>7</b>
Formative Beurteilung . . . . .	7
Fachliche Kompetenzen . . . . .	7
Summative Beurteilungsanlässe ergänzen die formative Beurteilung . . . . .	7
Beurteilungsdokumentation während eines Schuljahres . . . . .	7
<b>Literatur</b> . . . . .	<b>7</b>
<b>Unterlagen</b> . . . . .	<b>7</b>

### Impressum

#### Herausgeber:

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

#### Autorin:

Mirjam Schluop

1. Auflage November 2017

## Körperspannung, Gleichgewicht, Balancieren

Beim Unterrichtsvorhaben Körperspannung, Gleichgewicht, Balancieren geht es um die Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper: den Körper anspannen und entspannen, Gegensatzerfahrungen wahrnehmen und beschreiben, den Körper statisch und dynamisch im Gleichgewicht halten.

### 1. Didaktische Einbettung

Das Körpergleichgewicht als koordinative Kompetenz ist für Kinder im Zyklus 1 eine wichtige Grundlage. Kinder suchen Gleichgewichtsherausforderungen und vestibuläre Stimulation. Sie balancieren über Bordsteinkanten, Mauern oder Steine, sie rollen, schaukeln, hüpfen, drehen sich, klettern, schwingen und springen. Im Bewegungs- und Sportunterricht, in Bewegungspausen oder im Freispiel werden sie durch attraktive Aufgaben zusätzlich angeregt, neue Formen zu finden, welche dem individuellen Entwicklungsstand entsprechen.

#### Pädagogische Perspektiven/Einstellungen/Haltungen

Die pädagogischen Perspektiven, welche in den Kompetenzbereichen enthalten sind, zeigen auf, in welcher Art und Weise Bewegungs- und Sportunterricht pädagogisch wertvoll sein kann. (siehe LP21 /Bewegung und Sport Seite 22 bis 23).

Allgemein stellen die Aufgaben je nach Entwicklungsstand des Kindes sehr unterschiedliche Herausforderungen für die Lernenden dar.

#### Vorwissen/Voraussetzungen

Die Auseinandersetzung mit der Schwerkraft beginnt schon ab Geburt. Der Kontrolle über Augen, Hals und Kopf folgen die Aufrichtung des Rumpfes und die spätere Gesamtaufrichtung des Körpers. Ende des dritten Lebensjahres kann das Kind sicher gehen und sucht neue Herausforderungen für das Gleichgewicht. Ab dem fünften Lebensjahr ist es dem Kind möglich, das Gleichgewicht auch auf wackligem, unebenem Untergrund zu halten. Das Kind übersteigt Hindernisse und nimmt

beim Balancieren Gegenstände dazu, welche es auf Körperstellen balanciert (Zimmer KG heute Seite 15). Das motorische Gleichgewicht steht beim Bewegungs- und Koordinationslernen im Zentrum. Kinder suchen während ihres täglichen Bewegens und Spielens immer wieder den Wechsel zwischen stabilen und labilen Augenblicken. Die Voraussetzungen und Gleichgewichtskompetenzen der Lernenden sind sehr unterschiedlich. Daher sollen angepasste Angebote und Lernaufgaben für alle zur Verfügung stehen.

#### Beurteilung

Im Zyklus 1 wird vorwiegend formativ beurteilt. Die Lernenden werden beobachtet, ihre Kompetenzen erfasst und festgehalten. Durch regelmässiges Beobachten des Bewegungs- und Lernverhaltens können die individuellen Lernfortschritte erkannt und sichtbar gemacht werden (siehe auch Kapitel 4 Beurteilung).





## 2. Bezug LP21

### Übersicht Kompetenzbereiche

Die Lehrperson nimmt eine der Situation angepasste Gewichtung vor (Voraussetzungen der Klasse, situative Voraussetzungen, Material, Zyklusplanung etc.)

#### Kompetenzen/Kompetenzstufen (LP21 BS.2.A.1, BS.2.B.1, BS.3.A.1)

Die ausgewählten Kompetenzen wie die Grundbewegung Balancieren, die Körperwahrnehmung und die Körperspannung werden als Teilkompetenzen «Kann auf einer schmalen Unterlage auf verschiedene Arten balancieren» und «Kann seine Muskulatur willentlich anspannen und entspannen» angestrebt.

☐ uh\_lp21 B & SZ1 Zusatz Kompetenzen EZ und ÜK

#### Entwicklungsorientierte Zugänge (EZ 1, 2, 6, 7, 8, 9)

Unter Körper, Gesundheit, Motorik der entwicklungsorientierten Zugänge werden vor allem die Teilkompetenzen

- » «Sind aktiv, erproben und üben verschiedene Bewegungsformen,
- » Verfeinern ihre Bewegungsmöglichkeiten und motorischen Fertigkeiten» berücksichtigt.

#### Überfachliche Kompetenzen (personale Kompetenzen)

Auch im Bereich der überfachlichen Kompetenzen können die Lernenden durch gemeinsames und individuelles Reflektieren ihre Erfahrungen erweitern: «Blickt mit Unterstützung auf eigene Lernwege zurück und beschreibt diese.»

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

#### Brücken bauen mit dem Körper

☐ uh\_lp21\_B&SZ1 Zusatz Umsetzungs idee  
Körperbrücken

Im Unterricht werden Bilder von Brücken besprochen. Welche Brücken aus ihrer Umgebung kennen die Kinder? Wozu dient eine Brücke? Was ist typisch? Wie können wir mit unserem Körper eine Brücke bauen? (Einige Kinder kennen die Brücke als Turnelement.) Unterschiede zwischen «Bogenbrücke» und «Bretterbrücke». Erste Zielsetzung: viele verschiedene Bretterbrücken mit dem eigenen Körper bauen. Im Schulzimmer werden Tische und Stühle zum Brückenbauen mit einbezogen. Danach entstehen Brücken mit einem Partner oder in Kleingruppen. Im Sportunterricht werden die Brücken mit Turngeräten aufgebaut. Darauf stehen und darüber-balancieren soll ressourcenorientiert erfolgen. Die Kinder wählen die Balancieraufgabe und lösen diese möglichst selbstständig, allein, mit einem Partner oder in Gruppen.

#### Balancierstationen aufstellen

##### Mit Miniturnhalle:

☐ <https://www.sport-thieme.ch/Lehrmittel/Turnhallen-Modell/art=1451708>

Das Aufstellen der Turngeräte in der Halle spielend erproben. Eigene Bewegungsstationen erfinden.

##### Im Schulzimmer Arbeit in Kleingruppen:

Die Kinder erhalten Bilder von Minigerätestationen. Sie bauen diese nach und besprechen, wie sie diese in der Turnhalle aufstellen würden oder sie wählen eine bestimmte Anzahl Geräte im Miniformat und können eigene Bewegungsstationen aufstellen (Foto der Stationen als Merkhilfe aufnehmen).

Mit Fragen zum Aufstellen und zum Vorgehen kann die LP die Lernenden auf die Situation in der Turnhalle vorbereiten (Welche Geräte wählt ihr aus? Wo werden die Geräte in der Halle aufgestellt? Z.B. Sprossenwand, Reck, Ringe.

Welches Gerät holt ihr zuerst? Was müsst ihr beim Hervorholen und Aufstellen beachten? Wie macht ihr die Station sicher?). In der Turnhalle bauen die Lernenden in den Gruppen die Stationen auf. Die LP beobachtet, hilft, wo nötig, und macht die Sicherheitskontrolle.

**Reflexion:** Was ist euch gut gelungen? Wie habt ihr zusammen gearbeitet? Konntet ihr die Geräte so aufstellen, wie ihr das besprochen habt? Könntet ihr noch etwas verbessern?

### Übungsphase

#### Balancieren an verschiedenen Stationen

☐ uh\_lp21 B&SZ1 Zusatz Umsetzungs idee  
Balancieren

Kinder erproben die verschiedenen Stationen und finden verschiedene Möglichkeiten, um darüberzubalancieren. LP fordert die Kinder auf, immer auf andere Weise zu balancieren und verschiedene Formen zu erproben, welche sie alleine bewältigen können. Material als Hindernis oder zum Transportieren steht zur Verfügung. Bilder mit Ideen sind bei den Posten. Kinder wählen selber, an welcher Station sie wie lange üben wollen. Sie können z.B. ihre «Lieblingsbrücke» finden, daran verschiedene Balancierformen erproben und Varianten mit Zusatzmaterial erfinden. LP beobachtet, würdigt die Ideen der Kinder und hilft, wo nötig, mit Inputs zum Vereinfachen oder mit Anregungen. Die Kinder sollen Formen finden, wie sie die Brücke ohne fremde Hilfe bewältigen können. Die LP kann den Kindern durch aktives Zuschauen Sicherheit vermitteln.



## Organisation/methodisches Vorgehen/Lernbegleitung

### Körperspannung

Mittels Gegensatzverfahren lernen die Kinder ihren eigenen Körper kennen. Die Anspannung der Muskulatur spüren und angespannt halten können, aber auch loslassen und entspannen können, das muss angeleitet und begleitet werden. Wenn die Körperteile dabei benannt und die Wahrnehmungen beschrieben werden, wird gleichzeitig der Wortschatz erweitert.

### Balancieren, Gleichgewicht

Im Bewegungs- und Sportunterricht kann die Gleichgewichtsthematik gezielt und differenziert vertieft werden. Im «Sichbewegen» gibt es keine stabilen Gleichgewichtszustände, die Bewegenden müssen ihr Gleichgewicht immer wieder neu regulieren und einpendeln. Je schmaler die Unterstütsungsfläche, desto grösser das Gleichgewichtsproblem. Je höher sich der Körperschwerpunkt über der Unterstütsungsfläche befindet, desto schwieriger wird das Ausbalancieren. In der Bewegungs- und Sporterziehung geht es darum, Gleichgewichtsaufgaben zu finden, welche die Kinder herausfordern und bei denen sie herausfinden können, wie das Problem zu lösen ist. Beispielsweise ist das Balancieren auf einer Linie für viele Kinder kein echtes Gleichgewichtsproblem. Gehen sie jedoch über einen Balken oder zwei parallele Reckstangen (auf Kastenoberteil), müssen sie ihren Körperschwerpunkt bei jedem Schritt wieder neu auspendeln. Vielseitiges Üben bedeutet, dass die Kinder immer wieder neue Balancierprobleme bewältigen können. Ein reichhaltiges Angebot an unterschiedlichen Geräten und verschiedenen Materialien ermöglicht den Lernenden ein ihren Voraussetzungen angepasstes Gleichgewichtsspiel und Balanciertraining.

### Über das eigene Lernen berichten

Spiel- und Lernerfahrungen bewusst wahrnehmen und darüber berichten muss geübt werden. Die Lehrperson stellt immer wieder Aufträge und Fragen, damit die Lernenden sich gegenseitig oder der Lehrperson ihre Erfahrungen berichten können. Fällt es Kindern schwer, in Worten ihr Lernen auszudrücken, ist es hilfreich, wenn die Lehrperson die Bewegungshandlungen des Kindes benennt. So kann das Kind lernen, seine eigenen Handlungen zu benennen.

### Lernen sichtbar machen

Ergänzend zum Beobachten und Notieren oder Fotografieren durch die LP können die Kinder ihre Balancierkompetenzen auch auf einem Lernblatt festhalten. Jedes Kind hat ein Lernblatt und wählt selber, über welche Brücke es in welcher Art balancieren möchte. Wenn die Lernenden 2- bis 3-mal nacheinander eine Brücke erfolgreich überquert haben, erhalten sie die entsprechende Klebeetikette (Bild der Gangart) für ihr Lernblatt.

Für viele Kinder ist es hilfreich, wenn sie sich festlegen müssen, wo sie was üben oder vorzeigen wollen.

### Aufgabenstellungen

#### Selbsteinschätzung der Lernenden

Beim Balancieren sollen die Kinder lernen, sich selber einzuschätzen und Balancieraufgaben zu wählen, die sie alleine lösen können. Das Ermutern von Lernenden mit wenig Selbstvertrauen ist dabei einfacher, als Kinder, die sich überschätzen, positiv an einfachere Aufgaben heranzuführen. Das Helfen durch Halten der Kinder soll bei dieser Lernsequenz nach Möglichkeit vermieden werden. Die Kinder werden ermutert, die Bewegung der Schwierigkeit und ihrem Balancierniveau anzupassen. Sie können kriechen, seitwärts gehen oder Hilfsmittel einsetzen. Durch aktives Zuschauen und Benennen gibt die Lehrperson unsicheren Kindern Sicherheit. Erfolgreiches Bewältigen der Aufgabe bestätigt die Lernenden in ihrer Selbstwirksamkeit. Ohne Hilfe eine Balancieraufgabe gelöst zu haben, verhilft zu wesentlich mehr Selbstvertrauen, als wenn dies nur mit Hilfe gelingen würde.

Mit anderen zusammenarbeiten können und gemeinsame Lösungen besprechen wird in diesem Unterrichtsvorhaben vor allem beim Gestalten einer eigenen Gerätestation und beim Aufstellen der Stationen geübt.



## 4. Beurteilung

### Formative Beurteilung

#### Fachliche Kompetenzen

Die formative Beurteilung hat im Zyklus 1 einen besonders hohen Stellenwert. Die Lehrperson gibt den Schülerinnen und Schülern ermutigende und aufbauende Rückmeldungen. Die formative Beurteilung unterstützt die Lernprozesse der Schülerinnen und Schüler und fördert dadurch ihre individuelle Kompetenzentwicklung. Das Beobachtungsinstrument dient zum Festlegen einzelner Beurteilungskriterien gemäss LP21. Darin aufgeführt sind mögliche Beobachtungsgesichtspunkte zu fachlichen und überfachlichen Kompetenzen sowie zu Kompetenzen im Bereich der entwicklungsorientierten Zugänge.

▢ uh\_lp21 B&SZ1 zusatz Beobachtung Balancieren

#### Summative Beurteilungsanlässe ergänzen die formative Beurteilung

Summative Beurteilungsanlässe können die Kinder im Aufbau ihrer Kompetenzen in ihren Lernprozessen und in der zunehmend selbstständigen Einschätzung ihrer Leistungen unterstützen. Der Lernprozess wird durch die Lernprodukte in «Mein Buch vom Können» (Portfolio) sichtbar gemacht.

Die förderorientierte Beurteilung (LP21 Seite 4) beruht auf der Dokumentation im Portfolio, wo transparente Lernziele und Beurteilungskriterien auf Lernblättern formuliert und bildlich dargestellt sind. Anhand des Portfolios reflektiert die Lehrperson mit den Kindern die betreffenden Kompetenzbereiche. Somit wird dem Kind ermöglicht, seine eigenen Lernfortschritte wahrzunehmen. Rückmeldungen, Beobachtungen oder Kontrollzeichen werden di-

rekt im Portfolio notiert, was auch als Grundlage zur Beurteilung für Standortbestimmungen und für Elterngespräche dient. Auch Motoriktests (Balancieren rückwärts, Einbeinstand) können bei Bedarf während des Sportunterrichtes sporadisch an einzelnen Posten erhoben und dokumentiert werden. Sie dienen auch als Anhaltspunkt für die individuelle Förderung.

#### Beurteilungsdokumentation während eines Schuljahres

Aufgrund der Empfehlung des Kantons zur Beurteilungsdokumentation wurde das Beobachtungsinstrument «Bewegung und Sport Zyklus 1 Beobachten» entwickelt. Darin werden Beobachtungssituationen und beobachtbares Verhalten beschrieben. Diese können als Grundlage zum Erstellen von Aufträgen, Postenblättern oder Lerndokumenten verwendet werden.

Ergänzend zum Portfolio, dem Buch des Könnens, werden zu jedem Lernset auch Beobachtungssituationen beurteilt und auf einer Klassenübersicht dokumentiert. Die im LP21 verbindlichen Kompetenzen (in der Übersicht farblich hervorgehoben) werden durch das Bereitstellen der entsprechenden Lernsituation gefördert und beurteilt.

Die Beurteilungsdokumentation und das Portfolio können in Gesprächen mit den Lernenden, mit den Eltern, mit Kolleginnen oder Kollegen, bei Empfehlungen, prognostischen Beurteilungen, Übertritte u. a. eine wichtige und nützliche Grundlage sein. Die Dokumentation wird durch den ganzen Zyklus weitergeführt.

▢ Bewegung & Sport Zyklus 1 Beobachten 15. Aug 17.docx

Link zu den Dokumenten:  
▢ <http://lpbe.ch/2m>

#### Literatur:

- Eidg. Sportkommission ESK (1997): Lehrmittel Sporterziehung (Bände 1, 2, 3): Broschüren 1–7
- Baumberger, Jürg/Müller, Urs (2009): Lehrbeilagen zum Lehrmittel Sporterziehung Band 3
- Lienert, Sonja / Sägesser, Judith/Spiess, Heidi (2010): bewegt und selbstsicher
- Zimmer, Renate (2011): Kindergarten heute Spezial, Vom Greifen zum Begreifen
- Baumann, Hansruedi (2001): Mut tut gut – bewegen, riskieren, erleben auf der Basisstufe
- Baumberger, Jürg/Müller, Urs (2013): Bewegungskünstlerin und Bewegungskünstler
- Niermeyer M./Totaro D./Auer (2012): Sport an Stationen
- Bracke Julia, BVK Kempen (2016): Lernzirkel Sport I und II

#### Unterlagen:

- Postenblätter
- Lernblätter
- Bezugsquelle Miniturngeräte (Sport-Thieme)



