

## Fallbeispiel «Situierendes Lernen – Diskussion Kraftereinwirkung Niedersprünge»

### Kontextinformation

#### Einordnung

Fach « Bewegung und Sport»

Zyklus 3 (8. Klasse)

1. Doppellektion (in Unterrichtseinheit von 5 Doppellektionen)

Szene: 00:41:50 bis 00:44:32

#### Lehrplanbezug

Kompetenzbereich «Bewegen an Geräten»

«Rollen/Drehen»

«Springen/Stützen/Klettern»

«Balancieren»

(vgl. Lehrplan 21, D-EDK, 2016)



Das Fallbeispiel stammt aus der 1. Doppellektion einer Unterrichtseinheit einer 8. Klasse mit 5 Doppellektionen zum Thema «Bewegen an Geräten». In der Unterrichtseinheit liegt der Fokus auf den Grundbewegungen «Rollen/Drehen», «Springen/Stützen/Klettern» und «Balancieren» (vgl. Lehrplan 21; D-EDK, 2016). Während der Unterrichtseinheit sollen die Schülerinnen und Schüler verschiedene Erfahrungen in den obengenannten Grundbewegungen sammeln sowie Wissen über die Sportarten Parkour und Freerunning erwerben. Darauf aufbauend sollen sie ihr Können und Wissen vielseitig erproben und anwenden sowie ihre Haltungen diesbezüglich reflektieren. In der 5. Doppellektion geht es schliesslich um das Präsentieren und Beurteilen von Parkour-Runs. Dies erfolgt mittels Vorzeigen sowie Selbst- und Peerbeurteilung eines in Gruppen erarbeiteten Runs. Mittels Lernjournal wird während der Unterrichtseinheit der Lernprozess in den drei Kompetenzfacetten «Können», «Wissen» und «Haltungen» erfasst. Am Ende der 5. Doppellektion reflektieren die Schülerinnen und Schüler im Lernjournal ihren Lernprozess über die gesamte Unterrichtseinheit.

In der 1. Doppellektion liegt der Fokus auf der Einführung in den Parkoursport sowie dem Üben und Anwenden der Parkour-Rolle. Für die 1. Doppellektion wurden folgende Lernziele formuliert (siehe Planung Lektion 1\_Zyklus 3):

- *Wissen:* Die Schülerinnen und Schüler kennen die Kräfte, die bei einer Landung auf den Körper einwirken und wissen, wie sie diese minimieren können (Lernziel 1).
- *Können:* Die Schülerinnen und Schüler können die Kraft bei einer Landung (z. B. aus einem Sprung) mit einer Rolle abfedern und können die Parkour-Rolle kontrolliert ausführen. Sie können Hindernisse in verschiedenen Situationen auf verschiedene Arten überwinden (Lernziel 2).
- *Haltungen/Wollen:* Die Schülerinnen und Schüler unterstützen sich gegenseitig in den Lernprozessen (Lernziel 3).

## Fachdidaktische Grundlagen

Situiertes Lernen bedeutet lebensweltnahes Lernen. Bezüge zum Vorwissen und Alltag sollten hergestellt werden (z. B. Almreiter, 2014). Folgende methodische Umsetzungsmöglichkeiten bieten sich für den Sportunterricht an (vgl. Molinari, Catillaz & Grossrieder, 2019):

- *Im Unterricht wird der Alltags-/Lebensweltbezug hergestellt (z. B. Video; Adamina et al., 2015)*
- *Vorwissen und Erfahrungen werden aktiviert (Adamina & Balmer, 2015)*
- *Variables, lebensnahes und produktives Üben, Übertragen und Anwenden werden gefördert (Adamina & Balmer, 2015)*
- *Fachbezogene oder fächerübergreifende Querverweise und Verbindungen werden hergestellt (Adamina & Balmer, 2015)*
- *Das Wissen wird geordnet (z. B. Lernlandkarte, Concept Map; Feindt & Meyer, 2010)*
- *Aufgaben machen Schülerinnen und Schüler betroffen und motivieren sie zur Lösung der Aufgaben (Joller-Graf, 2015)*
- *Wissens-/Strategietransfers zur Lösung der Aufgaben werden gefördert (Joller-Graf, 2015)*
- *Neu Gelerntes wird auf andere Beispiele übertragen/angewendet (Leisen, 2010)*
- *Der Sinn der Aufgaben für Aktualität, Zukunft bzw. Alltag wird vermittelt (Lersch, 2010)*

## Planungsunterlagen Lehrperson

Die Umsetzung des situierten Lernens wurde bei einer Diskussion der Kräfteeinwirkungen bei Niedersprüngen im Rahmen eines Theorieinputs zum Rollen im Plenum geplant. Hierbei lag der Fokus auf dem Herstellen eines Alltagsbezugs und dem Aktivieren von Vorwissen und Erfahrungen der Schüler (vgl. Adamina et al., 2015; Adamina & Balmer, 2015; siehe Planung Lektion 1\_Zyklus 3):

5'	<p>Thematisierung der Rolle mit Kräften (wie kann man diese abfedern?)  <b>Wissen:</b> Lernziel 1</p> <p><b>Kognitive Auseinandersetzung:</b> Die Aufgabenstellung regt zum (Nach-)Denken an</p> <p><b>Situiertes Lernen:</b> Alltags-/Lebensweltbezug; Vorwissen und Erfahrungen aktivieren; Querverweise und Verbindungen werden hergestellt; Sinn der Aufgaben wird vermittelt</p>	<p>Theorieinput zum Rollen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reflektierendes Nachfragen, welche Kräfte bei einer Landung auf den Körper wirken (z.B. verdeutlichen durch: LP springt vom Kasten und fragt, welche Kräfte bei der Landung auf ihr lasten → 10faches des Körpergewichts, wie wenn man eine Kuh auf dem Rücken hätte)</li> <li>- Beitrag von SRF-Einstein je nach Klasse und Möglichkeit einsetzen</li> </ul>	<p>Plenum</p> <p>Laptop, Tablet, Beamer, ...</p>
----	---	---	--

Ausschnitt Planung Lektion 1\_Zyklus 3

## Umsetzung

Die Umsetzung des situierten Lernens zeigt sich beim Theorieinput zum Rollen und der damit einhergehenden Diskussion, welche Kräfte bei einem Niedersprung entstehen können und mit welchen Gewichten diese im Alltag verglichen werden können. Die Lehrperson leitet die Diskussion:

#00:41:50# LP: Was wir im Parkour ganz viel haben, sind so Hindernisse überwinden. Und wenn wir Hindernisse überwinden, wirken einfach sehr, sehr hohe Kräfte auf unsere Körper. Wenn ich vom Schwedenkasten herunterspringe (steigt auf den Schwedenkasten), auf meine Knie, jetzt wirklich einmal ein bisschen auf die Knie geschaut, mit den Knien lande ich hart auf dem Boden, wie viel Gewicht ist auf meinen Knien? Also wenn ich hier herunterspringe (springt herunter), wie viel Gewicht ist da auf diesen Gelenken? Was habt ihr das Gefühl? Zum Vergleich, ich bin ca. 80 kg schwer.

#00:42:34# S1: Das Doppelte des Körpergewichts.

#00:42:37# LP: Das Doppelte, wären 160kg. Bietet jemand mehr?

#00:42:42# S2: Das Dreifache.

#00:42:44# LP: Das Dreifache? Was wäre das?

#00:42:46# S3: 240.

#00:42:49# LP: 240, danke viel Mal. Ja, das Rechnen im Sport. 240 bietet jemand mehr?

#00:42:57# S4: 320 oder 400?

#00:43:04# LP: Ich habe auch gedacht, es sei etwas da herum.

#00:43:11# S3: 820 nein 800 kg.

#00:43:13# LP: 800 kg. Du hast das sehr richtig gemacht. Wie er hat, glaube ich, auch das Zehnfache gesagt. Es ist das Zehnfache des Körpergewichts. Das heisst, ... wer ist Landwirt von euch? Niemand? Hat niemand einen Bauernhof zuhause? Es ist etwa das Gewicht einer Kuh. Etwa 800 kg. Das heisst, wenn du hier oben bist (steigt auf den Schwedenkasten) und herunterspringst, hast du schnell (springt herunter) das Gewicht einer Kuh auf deinen Gelenken.

#00:43:51# S5: Wir sind mega stark.

#00:43:54# LP: Wie kann man das abfedern? Weil das kannst du ja nicht das Leben lang so haben? Wie federst du das ab, wenn du irgendwo herunterspringst?

#00:44:02# S6: Mit einer Rolle.

#00:44:04# LP: Das ist jetzt natürlich schon unser Ziel, welches wir dann als Lernziel haben. Aber ganz zuerst, wenn du irgendwo herunterspringst, machst du gerade eine Rolle?

#00:44:11# S6: Nein.

#00:44:12# LP: Was machst du dann?

#00:44:14# S6: In die Knie?

#00:44:16# LP: Genau. Man geht in die Knie. Das ist die erste Möglichkeit abzufedern. Man geht in die Knie, mit den Händen sogar schon nach vorne auf den Boden, dass man wirklich mit der Bewegung der Knie abfedern kann. Damit wir da abbremsen können. Das heisst, wir bremsen nicht mit den harten Strukturen, den Knochen, sondern wir verschieben die Kraft auf die Muskeln. Und dort mit den Muskeln abbremsen.

Ausschnitt Transkript Lektion 1\_Zyklus 3

## Ergänzende Dokumente (passwortgeschützt)

- Video Fallbeispiel «Situiertes Lernen – Diskussion Krafteinwirkung Niedersprünge»
- Planung Unterrichtseinheit\_Zyklus 3
- Planung Lektion 1\_Zyklus 3

## Literatur

- Adamina, M. & Balmer, T. (2015). *Erläuterungen zur Kompetenzorientierung und zum Lern- und Unterrichtsverständnis im Lehrplan 21. Teil 1: Kompetenzen und Orientierung an Kompetenzen im Lehrplan 21*. Bern: PH Bern und Erziehungsdirektion Kanton Bern.
- Adamina, M., Balmer, T., Gfeller, S., Hirt, U., Michel, J., Nattiel, M. & Wagner, U. (2015). *Erläuterungen zur Kompetenzorientierung und zum Lern- und Unterrichtsverständnis im Lehrplan 21. Teil 2: Kompetenzorientiert Unterrichten mit dem Lehrplan 21*. Bern: PH Bern und Erziehungsdirektion Kanton Bern.
- Almreiter, B. (2014). Visible Learning im Sportunterricht – Teil 1. Erkenntnisse der ersten Hattie-Studie. *Betrifft Sport I*, 1, 20-25.
- D-EDK (2016). *Lehrplan 21*. Luzern: BKZ Geschäftsstelle. Online verfügbar: <https://www.lehrplan21.ch/> (letzter Zugriff am 05.04.2019).
- Feindt, A. & Meyer, H. (2010). Kompetenzorientierter Unterricht. *Die Grundschulzeitschrift*, 237, 29-33.
- Joller-Graf, K. (2015). *Wie Wissen wirksam wird: Merkmale eines kompetenzfördernden Unterrichts*. Luzern: Entwicklungsschwerpunkt Kompetenzorientierter Unterricht, Pädagogische Hochschule Luzern.
- Leisen, J. (2010). Lernprozesse mithilfe von Lernaufgaben strukturieren. Informationen und Beispiele zu Lernaufgaben im kompetenzorientierten Unterricht. *Unterricht Physik*, 117/118, 9-13.
- Lersch, R. (2010). *Wie unterrichtet man Kompetenzen? Didaktik und Praxis kompetenzfördernden Unterrichts*. Wiesbaden: Institut für Qualitätsentwicklung.
- Molinari, V., Catillaz, M. & Grossrieder, G. (2019). Kompetenzorientierter Bewegungs- und Sportunterricht: Fachdidaktische Grundlagen und methodische Umsetzung. *sportunterricht*, 68(11), 499-503.
- Widmer, R. (2016). *burner Parkour*. o. O.: Hofmann.