CANTON DU VALAIS
KANTON WALLIS



Bewegung und Sport

Einleitende Kapitel

Lehrplan 21

Impressum

Herausgeber:	Departement für Volkswirtschaft und Bildung des Kantons Wallis
Zu diesem Dokument:	Lehrplan für die deutschsprachigen Schulen des Kantons Wallis
Projektleitung:	Francesca Moser, Kathrin Schmocker
Design:	raschle & partner, Bern
Titelbild:	Mendel Perkins/iStock/Thinkstock
Copyright:	Alle Rechte liegen beim Departement für Volkswirtschaft und Bildung des Kantons Wallis
Internet:	www.lehrplan.ch

Inhalt

Bedeutung und Zielsetzungen 2
Didaktische Hinweise 3
Strukturelle und inhaltliche Hinweise 8

Bedeutung und Zielsetzungen

Bewegung und Sport als Beitrag zur ganzheitlichen Bildung

Beitrag zum Bildungsauftrag	Der Fachbereich Bewegung und Sport leistet einen zentralen Beitrag zum Bildungsauftrag der Volksschule, indem er diesen um die körperliche und motorische Dimension erweitert. Im Bewegungs- und Sportunterricht werden die Schülerinnen und Schüler befähigt, an der traditionellen und aktuellen Bewegungs- und Sportkultur teilzuhaben. Sie verbessern ihr Körperbewusstsein, gelangen zu einem bewussten Umgang mit sich und anderen und erkennen die Vorteile von körperlicher Bewegung für Gesundheit und Wohlbefinden. Gemeinsames Bewegen unterstützt die aktive Teilnahme an der Schulgemeinschaft und fördert das Zusammenleben.
Teilhabe an der Bewegungs- und Sportkultur	Die Schülerinnen und Schüler erweitern ihre individuelle Bewegungs- und Sportkompetenz. Sie lernen Bewegungsabläufe, Spielformen, Sportarten und Wettkampfformen kennen. Sie erwerben Kompetenzen, um aktiv, selbstständig und verantwortungsbewusst über die Schulzeit hinaus an der aktuellen Bewegungs- und Sportkultur teilzuhaben und diese bezüglich ihrer Möglichkeiten, Chancen und Gefahren kritisch zu reflektieren.
Bildung durch Bewegung und Sport	Die Schülerinnen und Schüler verbessern ihre motorischen Fähigkeiten und ihre körperliche Leistungsfähigkeit und entwickeln emotionale, soziale, kognitive, motivationale und volitionale Aspekte ihrer Persönlichkeit. Sie erleben sich in verschiedenen Bewegungssituationen und führen eine Vielfalt von Grundbewegungen aus, die zu sportlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten weiterentwickelt werden. Diese Bewegungserfahrungen bilden die Grundlage für das Wahrnehmen und Verstehen des eigenen Körpers und führen zu einem bewussten Umgang mit ihm. Erfolgserlebnisse und Freude an Bewegung und Sport sind entscheidend für ein nachhaltiges Interesse an sportlichen Aktivitäten. Der Fachbereich Bewegung und Sport leistet einen Beitrag zur Reflexion und realistischen Einschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit. Die Schülerinnen und Schüler werden sich der Entwicklungsmöglichkeiten ihres Körpers bewusst und erhöhen ihr Selbstvertrauen durch sportliche Erfolgserlebnisse. Durch Bewegungshandlungen entstehen Beziehungen zwischen den Kindern und Jugendlichen. Im Miteinander und Gegeneinander sammeln sie zu motorischen auch emotionale und soziale Erfahrungen. Der Bewegungs- und Sportunterricht leistet durch das Bearbeiten und Reflektieren dieser Erfahrungen einen wesentlichen Beitrag zur Förderung der überfachlichen Kompetenzen.

Bewegung und Sport als Beitrag zur Schule als Gestaltungs-, Lern- und Lebensraum

Schulen brauchen Bewegung und Sport	Bewegung und Sport unterstützt Schulen darin, sich ein bewegungsfreundliches und gesundheitsförderndes Schulprofil zu geben. Im Schulalltag muss dem natürlichen Bewegungsbedürfnis der Kinder und Jugendlichen Rechnung getragen werden. Durch regelmässiges Bewegen fördert die Schule die Entwicklung und das Lernen der Schülerinnen und Schüler. Lehrpersonen können durch Impulse zu einer aktiven Pausengestaltung beitragen sowie die Anliegen einer bewegten Schule unterstützen. Eine bewegungsförderliche Schule zeichnet sich durch freiwillige Schulsportangebote aus, die auch in Tagesstrukturen integriert werden und als Bindeglied zum Vereinssport dienen können. Über den Unterricht hinaus werden Sportanlässe und -lager durchgeführt. Die Schülerinnen und Schüler können erworbene Fertigkeiten erweitern und anwenden oder in einem sportlichen Wettbewerb bestehen. Gleichzeitig ermöglichen solche Anlässe Gemeinschaftserlebnisse, welche die Identifikation mit der Schulgemeinschaft fördern.

Didaktische Hinweise

Innovation und Tradition	Der Fachbereichslehrplan Bewegung und Sport steht im Spannungsfeld von Innovation und Tradition. Im Lehrplan wird mit der Orientierung an Kompetenzen der Blick verstärkt auf die Anwendbarkeit von Fähigkeiten, Fertigkeiten und Wissen gerichtet. Im Fachbereich Bewegung und Sport ist das Können traditionell gut verankert. Darüber hinaus wird dem Wissen und den Einstellungen vermehrt Beachtung geschenkt. Aspekte davon finden sich in jedem Kompetenzbereich.
Bewegung und Spielen als Primärbedürfnisse	Bewegung und Spielen sind kindliche Primärbedürfnisse, die das Lernen unterstützen. Es gilt, diese Spielfreude und Bewegungslust durch herausfordernde Bewegungsaufgaben und Erfolgserlebnisse zu erhalten und weiter zu fördern.
Vielseitiger Bewegungs- und Sportunterricht	Eine Vielfalt von Bewegungserlebnissen und Sportarten erleichtert Schülerinnen und Schülern den Zugang zum Sport und das Entwickeln von persönlichen Interessen. Kompetenzen sollen mit verschiedenen Inhalten und Methoden erreicht werden, um den unterschiedlichen Interessen und Neigungen der Schülerinnen und Schüler gerecht zu werden. Die Entfaltungsmöglichkeiten von Mädchen und Jungen sind spezifisch zu fördern.

Mehrperspektivischer Bewegungs- und Sportunterricht

Schwerpunkte überfachliche Kompetenzen	Der Bewegungs- und Sportunterricht fördert fachliche und überfachliche Kompetenzen. Im Unterricht ergeben sich vielfältige Anknüpfungspunkte, um personale, soziale und methodische Kompetenzen zu fördern. Im Lehrplan werden folgende Schwerpunkte gesetzt. Personale Kompetenzen: • Selbstreflexion, z.B. beim Beurteilen der eigenen Leistung durch das Einschätzen der eigenen Stärken und Schwächen. • Selbstständigkeit, z.B. durch selbstständiges und faires Spielen. Soziale Kompetenzen: • Kooperationsfähigkeit, z.B. durch das Lösen von Gestaltungsaufgaben in Gruppen. • Konfliktfähigkeit, z.B. durch das Suchen von Lösungen in Konfliktsituationen. • Umgang mit Vielfalt, z.B. durch die Wahrnehmung und die respektvolle Begegnung mit Bewegungs- und Ausdrucksformen anderer Menschen. Methodische Kompetenzen: • Aufgaben/Probleme lösen, z.B. durch das Planen, Durchführen und Auswerten des Trainingsprozesses im Dauerlauf. (Siehe auch *Grundlagen* Kapitel *Überfachliche Kompetenzen*.)
Pädagogische Perspektiven	Die pädagogischen Perspektiven zeigen auf, in welcher Art und Weise Bewegungs- und Sportunterricht pädagogisch wertvoll sein kann und wie Schülerinnen und Schüler in ihrer Entwicklung umfassend gefördert werden können. Die Schülerinnen und Schüler erfahren, welche pädagogischen Perspektiven für sie Bedeutung haben. Dies unterstützt sie im Aufbau eines überdauernden Interesses an sportlichen Aktivitäten. Die sechs pädagogischen Perspektiven sind: • Leistung: Unter dieser Perspektive geht es darum, in Leistungssituationen des Sports zu bestehen, die Bedeutung der Leistung zu reflektieren und die eigene Einstellung zur Leistung zu begründen. • Miteinander: Bewegung und Sport lebt wesentlich von der Gemeinschaft. Unter dieser Perspektive geht es darum, ein kooperatives Verhalten aufzubauen und die Gemeinschaft als unterstützend zu erleben. • Ausdruck: Unter dieser Perspektive geht es darum, die expressiven Möglichkeiten des Körpers kennenzulernen und für die Gestaltung von Bewegung zu nutzen.

- Eindruck: Unter dieser Perspektive geht es darum, Bewegungs- und Körpererfahrungen zu ermöglichen und eine vielseitige Wahrnehmungsfähigkeit zu fördern.
- Wagnis: Unter dieser Perspektive geht es darum, den Reiz von Situationen mit ungewissem Ausgang zu erleben und sich darin zu bewähren.
- Gesundheit: Unter dieser Perspektive geht es um Gesundheit und körperliches Wohlbefinden und den Beitrag, den Bewegung und Sport dazu leisten kann.

Der Fachbereichslehrplan Bewegung und Sport ist in sechs Kompetenzbereiche gegliedert (siehe Kapitel *Strukturelle und inhaltliche Hinweise*). Die pädagogischen Perspektiven sind in diesen enthalten. Grundsätzlich kann jede pädagogische Perspektive mit jedem Kompetenzbereich und jeder Kompetenz verknüpft werden (siehe Abbildung 1). Die Lehrpersonen nehmen bei der Umsetzung des Lehrplans eine der Situation angepasste pädagogische Gewichtung vor.

Tabelle 1: Verknüpfung der Kompetenzbereiche mit den pädagogischen Perspektiven

	Leistung	Mit-einander	Aus-druck	Eindruck	Wagnis	Gesund-heit
Laufen, Springen, Werfen						
Bewegen an Geräten						
Darstellen und Tanzen						
Spielen						
Gleiten, Rollen, Fahren						
Bewegen im Wasser						

Kompetenzorientierte Planung, Durchführung und Auswertung des Unterrichts

Heterogenität berücksichtigen	Körperliche, psychische und kognitive Voraussetzungen sowie Geschlecht, soziale Herkunft, Begabungen und Interessen sind bei der Planung und Gestaltung des Unterrichts zu berücksichtigen. Durch einen vielseitigen Bewegungs- und Sportunterricht mit differenzierten Leistungserwartungen und angepassten Unterrichtsarrangements ergeben sich individuelle Herausforderungen.

Geschlechtersensibler Unterricht	Das Ziel eines geschlechtersensiblen Sportunterrichts besteht darin, das Bewegungs-, Spiel- und Ausdruckspotenzial durch einen bewussten Umgang mit den Eigenheiten von Mädchen und Jungen zu fördern, z.B. durch angepasste Unterrichtsarrangements, differenzierte Leistungserwartungen und Reflexion von geschlechtsspezifischen Vorlieben.
Orientierung an Kompetenzen	In jedem Kompetenzbereich werden die Aspekte Können, Wissen und Einstellungen berücksichtigt. Diese erscheinen im Aufbau der Kompetenzen. Zu Beginn der Planung steht das Identifizieren von Können, von Wissensaspekten und von Einstellungen. Diese fliessen in die (langfristige) Unterrichtsplanung ein und werden so im Bewegungs- und Sportunterricht handlungswirksam.
Aufgaben	Aufgaben im Bewegungs- und Sportunterricht sind herausfordernd, sprechen fachliche und überfachliche Kompetenzen an und ermöglichen allen Schülerinnen und Schülern einen Kompetenzzuwachs. Im Bewegungs- und Sportunterricht eignen sich dazu komplexe Aufgaben, die zu problemlösendem Handeln anregen. Beispiel: Die Lernenden erproben und reflektieren Lösungsmöglichkeiten für die Spielsituation zwei gegen zwei.
Zielorientierte Lernzeit	Die Bewegungs- und Sportlektion ist ein Ganzes mit fliessenden Übergängen, wobei die Organisation möglichst wenig Zeit beanspruchen soll. Eine hohe zielorientierte Lernzeit ist ein wichtiges Qualitätsmerkmal jeder Lektion. Dabei ist eine Rhythmisierung der Belastung anzustreben, d.h. Anspannung und intensive Bewegungsaktivitäten wechseln ab mit Möglichkeiten der Entspannung und des Reflektierens. Die effektive Bewegungs- und Lernzeit kann erhöht werden, z.B. indem • der Wechsel zur Sporthalle und das Umziehen ausserhalb der Lektion durchgeführt werden, soweit dies die Schulorganisation zulässt. • aufwändige organisatorische Massnahmen wie das Aufstellen einer Bewegungslandschaft zu Beginn und am Ende eines Halbtages von unterschiedlichen Klassen übernommen werden. • das Spielen in kleinen Gruppen allen Schülerinnen und Schülern viele Ballkontakte und ein intensives Bewegen ermöglicht.
Bewegungen lernen	Beim Erlernen von Bewegungen soll die Bewegungshandlung als sinnvolles Ganzes erlebt werden. Wichtig ist, dass die Lehrpersonen die Schülerinnen und Schüler anregen, mitzudenken und sie darin unterstützen, eine Bewegungsvorstellung aufzubauen (z.B. die Lernenden kennen die Merkmale des Schrittsprungs). Damit ein Bewegungsmuster gelernt wird, muss es variantenreich geübt werden (z.B. in Lernpartnerschaften). Eine Verankerung im Langzeitgedächtnis erfordert viele Wiederholungen unter veränderten Bedingungen. Angestrebt wird eine individuell optimale Bewegung. Dabei sind das Bewegungsgefühl und die Bewegungsvorstellung zentral (Innensicht).
Förderorientierte Beurteilung	Klar kommunizierte Leistungserwartungen und Beurteilungskriterien zeichnen guten Bewegungs- und Sportunterricht aus. Diese orientieren sich an den individuellen Lernfortschritten, den Grundansprüchen und den weiteren Kompetenzstufen. Transparente Lernziele und Beurteilungskriterien, differenzierte Diagnosen und auf die Lernenden zugeschnittene Rückmeldungen sind Grundlagen einer förderorientierten Beurteilung. Das Dokumentieren von Erfahrungen, Erkenntnissen und Leistungen, z.B. in einem Sportheft oder Lernjournal, erleichtert den Schülerinnen und Schülern das Reflektieren und trägt zum Überdenken und Verändern von Einstellungen bei.

Sicherheit

Allgemein	Die Lehrpersonen ergreifen die notwendigen Massnahmen, um die Sicherheit im Unterricht zu gewährleisten. Die Prävention von Unfällen muss bereits in der Planung berücksichtigt werden. Durch geeignete Aufgabenstellungen halten die Lehrpersonen die Schülerinnen und Schüler an, Situationen und die eigenen Fähigkeiten realistisch einzuschätzen. Dabei ist den risikofreudigen wie auch den ängstlichen Schülerinnen und Schülern spezielle Beachtung zu schenken. Je älter die Schülerinnen und Schüler und je anforderungsreicher die Aufgaben sind, umso mehr muss dem Aufwärmen Beachtung geschenkt werden. Durch gegenseitiges Helfen und Sichern übernehmen die Schülerinnen und Schüler Verantwortung, und Unfälle können vermieden werden. Das konsequente Einhalten von Regeln und Fairness als pädagogischer Grundgedanke trägt wesentlich zur Sicherheit und Vermeidung von Unfällen bei. Im Bewegungs- und Sportunterricht tragen alle Beteiligten zweckmässige Kleidung, geeignetes Schuhwerk und je nach Sportart eine Schutzausrüstung.
Im Freien	Beim Unterrichten im Freien berücksichtigen die Lehrpersonen die Tageszeit, die Witterung (Kälte/Hitze, Ozon, Wind und Niederschläge) sowie die sportartspezifischen Bedingungen. Sie passen die Sicherheitsmassnahmen, die Dauer und die Strecke den äusseren Umständen und dem Können der Gruppe an. Bei Aktivitäten im Kompetenzbereich *Gleiten, Rollen, Fahren* wird das Tragen eines Helms empfohlen. Für den Aufenthalt in, an und auf Gewässern treffen die Lehrpersonen die nötigen Sicherheitsmassnahmen.
Schwimmunterricht	Aus Sicherheitsgründen wird empfohlen, im Schwimmunterricht bei mehr als 14 Schülerinnen und Schülern eine Begleitperson einzusetzen. Lehrpersonen, die Schwimmunterricht erteilen, verfügen über Kompetenzen im Rettungsschwimmen. Der Lehrplan hält als Grundanspruch im 2. Zyklus fest, dass alle Schülerinnen und Schüler sich sicher im Wasser bewegen und schwimmen können (Wassersicherheitscheck).

Empfehlungen zur Organisation

Bewegungszeit über die Woche	Für eine gesunde Entwicklung brauchen Kinder und Jugendliche pro Tag mehr als eine Stunde Bewegung mit mittlerer bis hoher Intensität. Aus diesem Grund wird empfohlen, die Bewegungs- und Sportlektionen regelmässig über die Woche zu verteilen. Dies trägt zur gesunden Entwicklung von Schülerinnen und Schülern bei.
Geschlechtshomogener und -heterogener Sportunterricht	Mädchen und Jungen haben aufgrund ihrer Entwicklung und Sozialisation unterschiedliche Neigungen und Bedürfnisse (z.B. in Bezug auf Themenwünsche, Krafteinsatz, Inanspruchnahme von Raum und Aufmerksamkeit der Lehrpersonen). Um beiden Geschlechtern gerecht zu werden, wird empfohlen, spätestens ab dem 3. Zyklus den Unterricht mehrheitlich geschlechtergetrennt zu organisieren.

Hinweise zum 1. Zyklus

	(Siehe auch *Grundlagen* Kapitel *Schwerpunkte des 1. Zyklus*.)
Bewegung gehört zum 1. Zyklus	Kinder brauchen Bewegung und lernen vieles über Bewegung. Daher gehören Bewegungsrituale und -angebote zum täglichen Unterricht. Neben dem Bewegen im Innenraum sind Bewegungsmöglichkeiten im Freien und Bewegung in der Natur zentrale Elemente des Schulalltags. Empfohlen wird, ab dem Start des 1. Zyklus mindestens eine Lektion pro Woche in der Sporthalle durchzuführen.
Vom Sammeln von Erfahrungen zum gezielten Üben	Ausgehend vom spielerischen Sammeln von Bewegungserfahrungen (offene Bewegungsangebote und -aufgaben) verschiebt sich gegen Ende des 1. Zyklus der Schwerpunkt zum gezielten Erwerb einzelner Fertigkeiten.
Selbstkonzept	Grosse Beachtung ist dem Selbstkonzept des Kindes zu schenken. Ein lernförderliches Klima ermöglicht Erfolgserlebnisse. Mädchen und Jungen, die sich wenig oder zu viel zutrauen, kann durch angepasste Übungsauswahl und Begleitung eine realistische Selbsteinschätzung unterstützt werden.

Strukturelle und inhaltliche Hinweise

Rechtliche Grundlagen

Sportförderungsgesetz	Das Sportförderungsgesetz des Bundes (2011) zielt auf die Steigerung der Sport- und Bewegungsaktivitäten auf allen Altersstufen und die Erhöhung des Stellenwerts von Bewegung und Sport in Erziehung und Ausbildung. Es gibt vor, dass die Kantone im Rahmen des schulischen Unterrichts die täglichen Sport- und Bewegungsmöglichkeiten fördern. In der obligatorischen Schule sind mindestens drei Lektionen Sportunterricht pro Woche obligatorisch.

Kompetenzbereiche

	Jede Bewegung besteht aus Steuerung und Energie, deren Zusammenspiel zu einem koordinierten Bewegungsablauf führt. Die Förderung der Wahrnehmung (visuelle, akustische, taktile, vestibuläre und kinästhetische Wahrnehmung), die Entwicklung koordinativer Fähigkeiten (z.B. Gleichgewichts-, Rhythmisierungs-, Orientierungs-, Differenzierungs- und Reaktionsfähigkeit) und die Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten (Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit) sind für das Bewegungslernen von zentraler Bedeutung und durchdringen alle Kompetenzbereiche des Lehrplans. Sie werden exemplarisch in einzelnen Kompetenzbereichen aufgeführt und sichtbar gemacht. Im Folgenden werden die sechs Kompetenzbereiche beschrieben.
Laufen, Springen, Werfen	Die Schülerinnen und Schüler entwickeln die Grundfertigkeiten Laufen, Springen und Werfen weiter zu leichtathletischen Disziplinen. Sie üben schnelles und langes Laufen, Laufen über Hindernisse und im Gelände. Sie lernen, in die Weite und in die Höhe zu springen sowie weites und zielgerichtetes Werfen und Stossen. Sie beobachten ihre Fortschritte und setzen sich mit ihren persönlichen Möglichkeiten und Grenzen auseinander.
Bewegen an Geräten	Die Schülerinnen und Schüler sammeln Erfahrungen im Umgang mit der Schwerkraft und verbessern Kraft und Beweglichkeit. Sie erweitern ihr Bewegungsrepertoire an verschiedenen Geräten und gestalten Bewegungsabläufe harmonisch. Die Schülerinnen und Schüler lernen, Risiken einzuschätzen und Ängste zu bewältigen. Gemeinsame Bewegungsgestaltung sowie das Helfen und Sichern leisten einen Beitrag zur Entwicklung der Kooperationsfähigkeit.
Darstellen und Tanzen	Die Schülerinnen und Schüler können sich im Einklang von Rhythmus und Musik bewegen und verbessern die Wahrnehmung. Sie erweitern und vertiefen die Rhythmisierungs-, Gestaltungs- und Ausdrucksfähigkeit und können Bewegungskünste mit verschiedenen Materialien ausführen. Der respektvolle Umgang mit sich und anderen führt zu konstruktiven Gruppenprozessen. Sie lernen, sich durch Präsentationen zu exponieren.
Spielen	Die Schülerinnen und Schüler erleben im spielerischen Handeln Spielfreude und Spannung. Sie entdecken vielfältige Spielmöglichkeiten, entwickeln Spielideen und treffen Vereinbarungen für gemeinsame Spiele. Sie lernen, mit Sieg und Niederlage umzugehen. Die Schülerinnen und Schüler verbessern im Miteinander und Gegeneinander spielübergreifende und sportspielspezifische taktische und technische Handlungsmuster. Beim Wetteifern lernen sie, vorgegebene Regeln und Rituale einzuhalten und das Gegenüber zu achten. Es bieten sich Gelegenheiten, den Umgang mit Emotionen zu thematisieren, die Konfliktfähigkeit zu verbessern und Aspekte des Fairplay einzubringen.
Gleiten, Rollen, Fahren	Die Schülerinnen und Schüler erweitern ihre Fertigkeiten im Gleiten, Rollen und Fahren. Dies fördert insbesondere die Gleichgewichtsfähigkeit. Je nach lokalen Gegebenheiten sammeln sie Erfahrungen auf dem Fahrrad, den Inlineskates, den Schlittschuhen, den Skis oder dem Snowboard. Die erworbenen Fähigkeiten und

	Fertigkeiten können die Schülerinnen und Schüler auf ausserschulische Sportaktivitäten übertragen. Aspekte der Sicherheit und Nachhaltigkeit im Sinne eines verantwortungsbewussten Umgangs mit Mensch und Natur werden gefördert.
Bewegen im Wasser	Die Schülerinnen und Schüler können Situationen im, am und auf dem Wasser bezüglich Sicherheit einschätzen und sich adäquat verhalten. Im Zentrum steht dabei das sichere Schwimmen. Neben dem Erlernen der Schwimmtechniken erwerben sie ausgewählte Kompetenzen in weiteren Schwimmsportbereichen wie Wasserspringen, Tauchen oder Rettungsschwimmen.