



Fachwegleitung

**Sekundarstufe I für Quereinsteigende Quest**

**Sekundarstufe I für Primarlehrpersonen**

**Sekundarstufe I Fachweiterung**

# Bewegung und Sport

# Inhalt

|                                                                      |           |
|----------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Schulfach und Ausbildungsfach .....</b>                           | <b>4</b>  |
| Das Schulfach Bewegung und Sport .....                               | 4         |
| Das Ausbildungsfach «Bewegung und Sport» .....                       | 5         |
| <b>Standards und Kompetenzen – Ziele der Ausbildung .....</b>        | <b>7</b>  |
| <b>Studieninhalte und Gliederung .....</b>                           | <b>8</b>  |
| Fachwissenschaft.....                                                | 8         |
| Fachdidaktik .....                                                   | 9         |
| Fachpraktische Ausbildung .....                                      | 9         |
| <b>Studienanforderungen – Leistungsnachweise und Prüfungen .....</b> | <b>10</b> |
| Anforderungen .....                                                  | 10        |
| Leistungsnachweise .....                                             | 10        |
| Prüfungen .....                                                      | 10        |
| <b>Grundlagenliteratur.....</b>                                      | <b>11</b> |
| <b>Kontakt.....</b>                                                  | <b>11</b> |

Liebe Studieninteressierte, liebe Studierende,

Sie sind selber sportlich aktiv, interessieren sich für verschiedene Sportarten und haben Freude an jeglichen Bewegungen in der Halle und im Freien, auf Schnee, im Wasser, im Wald und auf der Spielwiese. Wenn Sie Ihre Fachkompetenzen erweitern möchten, sich dafür interessieren wie Sie diese später an jugendliche Schülerinnen und Schüler mit Begeisterung weitergeben können, dann sollten Sie Bewegung und Sport als eines Ihrer Ausbildungsfächer wählen.

Die Ausbildung umfasst neben sportdidaktischen, sportwissenschaftlichen und fertigkeitsorientierten Modulen auch gezielte Fachpraktika, in denen Sie das erworbene Wissen und Können mit professioneller Unterstützung durch Dozierende der Fachdidaktik anwenden können.



# Schulfach und Ausbildungsfach

## Das Schulfach Bewegung und Sport

Im Bewegungs- und Sportunterricht lernen die Schülerinnen und Schüler die verschiedenen Sportdisziplinen kennen. Die Sportlehrpersonen orientieren sich bei der Vermittlung an den aktuellen sportdidaktischen, sportpädagogischen, sportwissenschaftlichen und sportmedizinischen Erkenntnissen.

Die Jugendlichen lernen dabei

- situationsangepasste Fertigkeiten zu erwerben und anzuwenden.
- ihren Körper wahrzunehmen.
- die Bedeutung der Anstrengung und der Erholung.
- ihre Leistungsfähigkeit durch regelmässige und angepasste Belastung des Organismus zu verbessern.
- die Mitschülerinnen und Mitschüler zu respektieren, sich fair zu verhalten, sich über die gemeinsamen Erfolge zu freuen oder mit Niederlagen umzugehen.
- den Zugang zu einer sinnvollen sportlichen Freizeitaktivität kennen, die ihren Neigungen entspricht.
- die Besonderheit Sport in der Natur zu erleben.
- der Umwelt rücksichtsvoll zu begegnen.

Die Kompetenzbereiche des Faches werden im Lehrplan 21 folgendermassen festgehalten:

- Laufen, Springen, Werfen
- Bewegen an Geräten
- Darstellen und Tanzen
- Spielen
- Gleiten, Rollen, Fahren
- Bewegen im Wasser

Auf der Sekundarstufe 1 steht die jeweilige Vertiefung und Anwendung der in der Primarschule erworbenen Kompetenzen im Zentrum.

## **Bedeutung des Unterrichtsfachs «Bewegung und Sport»**

Im Lehrplan 21 wird die Bedeutung des Unterrichtsfachs «Bewegung und Sport» wie folgt umschrieben:

«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 bewussteren Umgang mit sich und anderen und erkennen die Vorteile von körperlicher Bewegung auf Gesundheit und Wohlbefinden. Gemeinsames Bewegen unterstützt die aktive Teilnahme an der Schulgemeinschaft und fördert das Zusammenleben.» (Lehrplan 21, Bewegung und Sport, S. 2)

## **Stundendotation im Schulfeld**

In der Schweiz besteht das «Drei-Stunden-Obligatorium». Jede Regelklasse besucht im Jahresschnitt drei obligatorische Sportstunden pro Woche. Mit dem Fächergruppensystem können Lehrpersonen mit der Ausbildung im Fach «Bewegung und Sport» je nach Möglichkeit die Stunden erhöhen, indem Sie verschiedenen Klassen Sportunterricht erteilen.

## **Das Ausbildungsfach «Bewegung und Sport»**

Fachspezifische Kompetenzen: Die Fachausbildung «Bewegung und Sport» besteht aus sportdidaktischen, -pädagogischen und -wissenschaftlichen sowie fertigkeitsorientierten Bausteinen. Diese werden sowohl getrennt, als auch gemeinsam in den Modulen thematisiert und erworben.

In den Praktika können die Studierenden die erworbenen Kompetenzen im obligatorischen Sportunterricht anwenden.

Die Module werden in der Regel an der Pädagogischen Hochschule Zürich, teilweise auch an der Universität Irchel und in einem Hallenbad der Stadt Zürich unterrichtet.





## Standards und Kompetenzen – Ziele der Ausbildung

Bewegung und Sport unterrichtende Lehrpersonen verfügen über Grundlagen einer ganzheitlichen Körper- und Bewegungserziehung. Sie kennen entwicklungspsychologische Aspekte sowie didaktische Settings und methodische Prinzipien des kompetenzorientierten Unterrichts und können ausgewählte Inhalte aus der Bewegungs- und Trainingslehre in ihren Unterricht integrieren.

Die Studierenden erfahren, erproben und reflektieren die Gesetzmässigkeiten des Bewegungslernens sowie der sportlichen Leistungsfähigkeit. Sie können Trainingsprozesse anregen und unterstützen. Sie verstehen unterrichtsrelevante Modelle der Sportpädagogik und übertragen spezifisches Orientierungswissen zu Haltung und Bewegung ins alltägliche Bewegungsverhalten. Diese Kompetenzbereiche orientieren sich am Lehrplan 21. Insbesondere vollziehen die Studierenden den Perspektivenwechsel vom Lernenden zum Lehrenden.

## Studieninhalte und Gliederung

### Fachwissenschaft

Die fachwissenschaftliche Ausbildung besteht aus theoretischen Veranstaltungen mit praktischen Anwendungen sowie Fertigungsmodulen. In den Fertigungsmodulen wird ein breites Repertoire an Fertigkeiten vermittelt und erlernt, welches für das Unterrichten des Faches «Bewegung und Sport» notwendig ist. In den theoretischen Veranstaltungen werden Erkenntnisse aus der Bewegungs- und Trainingslehre, der Pädagogik, der Soziologie, der Psychologie und der Sportgeschichte thematisiert und vertieft.

Im Modul «Sportspiele» erwerben und vertiefen die Studierenden das technische und taktische Können. Sie lernen die Regeln und ihre Anwendungen in den grossen Spielen kennen. Sie erfahren welche Vermittlungsmethoden in den verschiedenen Spielen anzuwenden sind und können eigene Spielformen entwickeln und durchführen.

Im Modul «Bewegen im Wasser» lernen die Studierenden verschiedene Vermittlungsmethoden des Schwimmsports kennen und verbessern dabei ihre Demonstrationskompetenz der einzelnen Schwimmstile und Wassersportdisziplinen (wie z.B. Synchronschwimmen, Wasserball und Tauchen). Sie erarbeiten und erleben verschiedene Einleitungs-, Spiel- und Übungsformen für das Training im Wasser. Zusätzlich werden grundsätzliche Massnahmen zur Sicherheit im und am Wasser (Prävention/Unfallverhütung) vermittelt.

Zum Thema Sommer- und Wintersport (Outdoorsport) planen, realisieren und dokumentieren die Studierenden ein eigenes Projekt für ihre Klasse/ihre Schule. Sie berücksichtigen dabei die fachdidaktischen und sicherheitsrelevanten Aspekte und präsentieren ihr Projekt in einem Kolloquium.

### Fachdidaktik

Im Modul «Grundlagen des Bewegungs- und Sportunterrichts» wird die persönliche Auseinandersetzung mit dem Körper, dem eigenen Bewegungsverhalten und den Grundlagen des Sportunterrichts thematisiert. Es wird ein breites theo-

retisches Basiswissen aufgebaut, welches die Voraussetzung für die nachfolgenden Module bildet. Die Studierenden kennen den Inhalt und den strukturellen Aufbau des Lehrplans 21 der Volksschule und können Sportunterricht kompetenzorientiert begründen. Sie verstehen unterrichtsrelevante Modelle der Sportpädagogik. Im Besonderen vollziehen die Studierenden den Perspektivenwechsel vom Lernenden zum Lehrenden. In diesem Modul werden Ansprüche an das Bewegungskönnen der Studierenden gestellt.

Im Modul «Sportspiele» erwerben und vertiefen die Studierenden technische und taktische Fertigkeiten, Fähigkeiten und Kompetenzen und können diese im Spiel anwenden. Sie lernen Vermittlungsmethoden im Bereich Spielen kennen und können eigene Spielformen entwickeln und durchführen.

Sie können das Spielverhalten und den Spielverlauf beurteilen, gegebenenfalls korrigieren und das Spiel leiten. Ausserdem können sie eine Unterrichtseinheit im Bereich Spielen kompetenzorientiert planen und reflektieren.

Im Modul «Laufen, Springen, Werfen» erleben die Studierenden den methodischen Weg von den Grundbewegungen zu den normierten leichtathletischen Disziplinen (wie z.B. Hürdenlauf, Hochsprung, Speerwurf). Dabei verbessern die Studierenden ihre Demonstrationskompetenzen. Sie setzen sich im umfassenden Sinne mit Kompetenzen auseinander, wie sie im Lehrplan 21 für den 3. Zyklus vorgegeben sind.

Im Modul «Bewegen an Geräten» setzen die Studierenden Grundbewegungen (wie z.B. Balancieren, Klettern und Drehen) an verschiedenen Geräteanordnungen um, wie sie im Lehrplan 21 für den 3. Zyklus vorgegeben sind. Dabei verbessern die Studierenden ihre Demonstrationskompetenzen an den einzelnen Geräten. Sie erleben Helfen und Sichern als lern- und vertrauensfördernde Unterrichtsmassnahme.

Im Modul «Darstellen, Tanzen, Fitness» entwickeln und erweitern die Studierenden ihr persönliches Bewegungsrepertoire in verschiedenen Tanzrichtungen. Im konditionellen Bereich lernen sie vielfältige Trainingsformen kennen. In der praktischen Arbeit werden didaktische Settings und verschiedene Unterrichtsmethoden vermittelt.

## **Fachpraktische Ausbildung**

Im Praxismodul «Fachdidaktisches Coaching» werden an der eigenen Klasse in enger Zusammenarbeit mit Dozierenden der Fachdidaktik Lektionseinheiten geplant, durchgeführt und reflektiert.

# Studienanforderungen – Leistungsnachweise und Prüfungen

## Anforderungen

Formal werden keine über die Maturität hinausgehenden Voraussetzungen verlangt. Die Studierenden sollen polysportiv talentiert, gesund und körperlich fit sein und Interesse am Perspektivenwechsel vom Lernenden zum Lehrenden haben.

## Leistungsnachweise

Die Nachweise werden mit «erfüllt» oder «nicht erfüllt» bewertet. Sie können einmal wiederholt werden.

## Prüfungen

- Prüfungen finden schriftlich, mündlich oder praktisch statt. Die Anforderungen für die Prüfungen werden rechtzeitig in den entsprechenden Veranstaltungen mitgeteilt.
- Als Ergebnis einer Prüfung wird eine Note erteilt.
- Eine nicht bestandene Prüfung kann einmal wiederholt werden.

Die Anmeldungen zur Prüfung erfolgen an der PH Zürich über das Sekretariat der Abteilung Sekundarstufe I. Die Prüfungen finden jeweils am Ende des Frühlingsemesters statt. Nach erfolgter Anmeldung wird ein Prüfungsplan mit den genauen Zeiten und Orten erstellt.

Genauere Informationen zum Prüfungsinhalt können bei der Kontaktperson eingeholt werden.

## Grundlagenliteratur

- Lehrmittel Sporterziehung, Band 1, 4 und 5
- Skript Sportdidaktik Sekundarstufe 1
- Skript Sporttheoretische Grundlagen
- Ferrari Ehrensberger, I., Baggenstos, U. (2016). Kompetenzorientierung im Sportunterricht der Sekundarstufe 1. In M. Naas (Hrsg.), Kompetenzorientierter Unterricht auf der Sekundarstufe I (S. 340-366). Bern: Haupt.



## Kontakt

Pädagogische Hochschule Zürich  
Fachkoordinatorin Bewegung und Sport

Ursula Baggenstos  
Lagerstrasse 2  
8090 Zürich

Tel. +41 43 305 54 86  
ursula.baggenstos@phzh.ch

Ansprechperson bei den Studiengängen

Florian Wanzenried  
Lagerstrasse 2  
8090 Zürich

Tel. +41 43 305 57 64  
florian.wanzenried@phzh.ch

Stand: August 2024, Änderungen vorbehalten