

PHBern, Institut Sekundarstufe I, Bewegung und Sport

LEICHTATHLETIK – Laufen-Springen-Werfen

Modul: Fachkompetenz Bewegung und Sport
Frühlingssemester 2023

Einführung

Der Fachbereich Bewegung und Sport leistet einen zentralen Beitrag zum Bildungsauftrag der Volksschule, indem er diesen um die körperliche und motorische Dimension erweitert. Der Entwicklung koordinativer Fähigkeiten und der Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten kommt dabei im Bewegungs- und Sportunterricht eine spezielle Bedeutung zu, da sie alle Kompetenzbereiche des Lehrplans durchdringen. Zudem ist beim Lernen der Jugendlichen das „Lernen durch Abschauen“ oft sehr zentral und eine gute Demonstrationskompetenz sowie ein gutes Grundverständnis der Biomechanik aus diesem Grund eine wichtige Voraussetzung für eine Sportlehrkraft.

In der Veranstaltung „PH Leichtathletik“ werden aufbauend auf den elementaren Bewegungsmustern Laufen, Springen, Werfen und deren Kernelemente die auf der S1-Stufe gängigsten Leichtathletikdisziplinen vermittelt. Angestrebt wird ein fundiertes Verständnis für die Bewegungsausführung, eine Verbesserung der persönlichen Fertigkeiten und eine entsprechende Vermittlungskompetenz in allen behandelten Disziplinen.

Übergeordnete Lernergebnisse

Die Studierenden...

1. **kennen** die zentralen Beobachtungs- und Beurteilungskriterien der leichtathletischen Disziplinen. Sie **können** diese Kenntnisse zur sinnvollen Planung, Durchführung und Auswertung von mehrwöchigen Leichtathletik-Sequenzen im Sportunterricht einsetzen.
2. **können** anhand von Kriterien (und einem gezielten Video-Einsatz) die eigene sowie die Bewegungsausführung von anderen **beobachten**, analysieren (**beurteilen**) und **können** förderorientierte Feedbacks geben (**beraten**).
3. (**er-)****kennen** die Relevanz und die Wirksamkeit von regelmässigem Üben und Trainieren (angewandte Trainings-Prinzipien) und **können** persönliche Leistungsfortschritte (und Defizite) erkennen und differenziert reflektieren.

Empfehlung

Grundsätzlich wird allen Studierenden im Fach B&S geraten, die Lerngelegenheit «PH Leichtathletik» des Moduls Fachkompetenz Bewegung und Sport zu besuchen. Es wird erwartet, dass die Studierende die formulierten Lernergebnisse ohne Besuch der Lerngelegenheit nur in Ausnahmefällen erreichen. Zur Abklärung, ob die nötigen Voraussetzungen für eine direkte Anmeldung zum Leistungsnachweis vorliegen, wird eine frühzeitige Kontaktaufnahme mit dem Fachteamverantwortlichen (christoph.ammann@phbern.ch) und dem Verantwortlichen für die Lerngelegenheit (stefan.bichsel@unibe.ch) verlangt.

Lerngelegenheiten

Die Lerngelegenheiten werden ausschliesslich im Frühlingssemester wie folgt angeboten.

a) **Montag**, 08:15 – 09:45

b) **Montag**, 10:15 – 11:45

c) **Freitag**, 16:15 – 17:45

Die Anmeldung für die Lerngelegenheit «PH Leichtathletik» erfolgt über die Anmeldeplattform des ISPW.

Inhalte der Lerngelegenheit

In der Lerngelegenheit «PH Leichtathletik» steht die methodisch-praktische Vermittlung der Lehrinhalte im Zentrum. Die Inhalte richten sich nach den zuvor aufgeführten übergeordneten Lernergebnissen. Dadurch soll eine optimale Vorbereitung auf die Prüfung (Technik und Leistung) erfolgen.

Bedingungen zum Besuch der Lerngelegenheit

Da die einzelnen Inhalte aufeinander aufbauen, ist ein möglichst lückenloser Besuch anzustreben. Zum (weiteren) Besuch der Lerngelegenheit ist nur berechtigt, wer maximal zwei Absenzen hat. Aufgrund der Mehrfachführung der Veranstaltung können verpasste (gleiche) Inhalte in einer anderen Gruppe vor- oder nachgeholt werden. Maximal zwei solche Gruppenwechsel sind während dem Semester möglich. Passive Teilnahmen (aufgrund von Verletzungen) sind während dem Semester maximal viermal möglich. 2 passive Teilnahmen zählen dabei als eine Absenz. Späteres Einsteigen in eine Lektion oder früheres Verlassen der Lektion sind grundsätzlich nicht möglich und zählen als Absenz. (Einmalige) Ausnahmen von dieser Regel können von den Lehrbeauftragten im Voraus (Anfrage per E-Mail) bewilligt werden.

Leistungsnachweis

Die Anmeldung für den Leistungsnachweis «PH Leichtathletik» erfolgt über das Kernsystem Lehre (KSL). Die Aufforderung für die Anmeldung und die entsprechenden Termine erhalten die Studierenden von der Studienadministration ISPW per E-Mail.

Technikprüfung: gemäss Programm (vorletzte Semesterwoche in den Stammgruppen)
Leistungsprüfung: wählbar **FR 09. Juni 2023**, (08h-12h) oder **MO 12. Juni 2023** (08h-12h)

Die Anforderungen für das Erfüllen des Leistungsnachweises sind im Dokument „PH Leichtathletik - Prüfungsanforderungen 2023“ ersichtlich.

Lehrbeauftragte (LB)

Stefan Bichsel (StB), Simona Goetz (SiG), Mario Kamer (MaK)

Empfohlene Literatur

Bichsel, S. & Kamer, M. (2022). *Lernkarten Leichtathletik*. Herzogenbuchsee: INGOLD Verlag,
<https://www.lernkarten-leichtathletik.ch>

Gentsch, N. (2016). Broschüre *Turnen - Leichtathletik*.
Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO
<https://www.basposhop.ch/produkt/turnen-leichtathletik/>

Kunz, H.R. & Weber, A. (2016). Broschüre *Leichtathletik – Beobachten – beurteilen – beraten*.
Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO
<https://www.basposhop.ch/produkt/leichtathletik-beobachten-beurteilen-beraten/>

Strüder, H. & Jonath, U. & Scholz, K. (2017). *Leichtathletik - Trainings- und Bewegungswissenschaft - Theorie und Praxis aller Disziplinen* (3. Aufl.). Köln: Sportverlag Strauss.