



# Kognitive und motorische Aktivierung durch gute Aufgaben im Sportunterricht

Leitfaden für Lehrkräfte



## Impressum

**Kognitive und motorische Aktivierung durch gute Aufgaben im Sportunterricht**  
Leitfaden für Lehrkräfte

### Herausgeber

Institut für Qualitätsentwicklung an Schulen Schleswig-Holstein (IQSH)  
des Ministeriums für Bildung, Wissenschaft und Kultur  
des Landes Schleswig-Holstein  
Dr. Gesa Ramm, Direktorin  
Schreiberweg 5, 24119 Kronshagen  
<http://www.iqsh.schleswig-holstein.de>  
[https://twitter.com/\\_IQSH](https://twitter.com/_IQSH)

Ursprünglich erschienen in der Zeitschrift „Betrifft Sport“; Meyer & Meyer Verlag, Aachen  
Kapitel 1 und 2: „Aufgaben und Aufgabenkultur im Sportunterricht“ (Ausgabe 6/2015)  
Kapitel 3: ergänzt

### Bestellungen

Onlineshop: <https://publikationen.iqsh.de/>  
Tel.: +49 (0)431 5403-148  
Fax: +49 (0)431 988-6230-200  
E-Mail: [publikationen@iqsh.landsh.de](mailto:publikationen@iqsh.landsh.de)

### Autorin

Dr. Birte Almreiter, Landesfachberaterin Sport, IQSH

### Gestaltung

Stamp Media im Medienhaus Kiel, Ringstraße 19, 24114 Kiel, [www.stamp-media.de](http://www.stamp-media.de)

### Fotos

Titelbild © Sergey Novikov/stock.adobe.com

### Publikationsmanagement und Lektorat

Nadine Dobbratz-Diebel, Petra Haars, Stefanie Pape

### Druck

hansadruk und Verlags-GmbH & Co KG, Kiel

© IQSH  
Auflage Oktober 2021  
Auflagenhöhe 300

Best.-Nr. 10/2021

# **Kognitive und motorische Aktivierung durch gute Aufgaben im Sportunterricht**

Leitfaden für Lehrkräfte

# Inhalt

**Vorwort** - 5

**1 Grundlagen** - 6

1.1 Abstraktionsgrade und Kompetenzbeschreibungen - 6

1.2 Anforderungsbereiche von Aufgaben und Umgang mit Operatoren - 8

**2 Formulierung von Aufgaben** - 14

**3 Handwerkszeug zur Planung von guten Aufgaben** - 18

3.1 Lernimpulse statt Wissensfragen - 18

3.2 Aufgabentypen variieren - 19

3.3 Perspektivenwechsel anregen - 21

# Vorwort

Wie können Lehrkräfte im Sportunterricht durch gute Aufgaben Schülerinnen und Schüler kognitiv und motorisch aktivieren? Diese Frage beantwortet der vorliegende Leitfaden. Er ist vorrangig geeignet für den Einsatz im Sportunterricht ab Jahrgangsstufe 5 an Gymnasien. Aber auch Lehrkräfte an Grund- und Gemeinschaftsschulen können von den oftmals übertragbaren Inhalten profitieren und viele wertvolle Anregungen für die eigene Arbeit erhalten.

Die Broschüre befasst sich mit den unterschiedlichen Abstraktionsgraden von Aufgaben und beschreibt die notwendigen Kompetenzen, die Schülerinnen und Schüler für die Lösung benötigen. Die Anforderungsbereiche von Aufgaben und den Umgang damit veranschaulicht eine Matrix mit Operatoren.

Anhand von Materialien zur Durchführung einer beispielhaften Unterrichtsstunde zur allgemeinen Ballschule in Jahrgangsstufe 5 wird gezeigt, wie Lehrkräfte gute Aufgaben formulieren können, die bei Schülerinnen und Schülern zu einem Kompetenzzuwachs führen.

Zudem wird hilfreiches Handwerkszeug vorgestellt, das Lehrkräfte zur Planung von Aufgaben nutzen können: Aufgabentypen variieren, Perspektivenwechsel anregen, Lernimpulse geben anstatt nur Wissensfragen stellen.

Kapitel eins und zwei wurden bereits als Artikel in der Fachzeitschrift „Betrifft Sport“ im Meyer & Meyer Verlag veröffentlicht. Ich danke dem Verlag für die Übertragung der Rechte an das IQSH für Aus- und Fortbildungszwecke. Und ich danke Dr. Birte Almreiter, unserer Landesfachberaterin Sport, für die Erstellung der Texte und für deren Überarbeitung zur Veröffentlichung als IQSH-Broschüre.

Ich freue mich, wenn die Veröffentlichung dazu beitragen kann, den Sportunterricht in Schleswig-Holstein zu bereichern und dadurch vielen Schülerinnen und Schülern Freude am Sportunterricht und Lernerfolge ermöglicht.

Dr. Gesa Ramm  
Direktorin

# 1 Grundlagen

Sportunterricht zielt ab Jahrgangsstufe 5 darauf ab, neben einer Erziehung zum lebenslangen Sporttreiben auch den Bildungsanspruch des Faches umzusetzen. Dieser lässt sich zum Beispiel über drei Kompetenzbereiche definieren, die wie folgt aufeinander aufbauen:



Abb. 1: Kompetenzbereiche<sup>1</sup>

In der Sekundarstufe II kommen dann Problemlösungen, Transferleistungen und kritische Beurteilungen hinzu, die nur auf einer guten Grundlage, die bereits in der Sekundarstufe I erarbeitet sein muss, zu erbringen sind. Hierfür steuert der Unterricht in einer Verknüpfung der einzelnen Kompetenzbereiche (zum Beispiel Einstellungen und Fähigkeiten oder Kenntnisse und Fertigkeiten) konkrete Lernziele an. Dies muss auf unterschiedlichen Niveaustufen geschehen, damit Über- und Unterforderung vermieden werden.

## 1.1 Abstraktionsgrade und Kompetenzbeschreibungen

Hierbei ist zunächst eine Bewusstmachung der Anforderungen im Bereich Abstraktion und Konkretisierung notwendig<sup>2</sup>. So ist das Erreichen höherer Abstraktionsgrade immer auch mit erhöhten kognitiven

<sup>1</sup> Dieser Beitrag orientiert sich an den Fachanforderungen des Landes Schleswig-Holstein und an dem darin aufgeführten Kompetenzbegriff.

<sup>2</sup> Die folgenden Ausführungen orientieren sich an Konzepten der Lehrerbildung in Nordrhein-Westfalen. Diese finden sich insbesondere in den Veröffentlichungen von Professor J. Leisen ([www.josefleisen.de](http://www.josefleisen.de), Zugriff 06.11.2020). Die von ihm hauptsächlich für den naturwissenschaftlichen Unterricht entwickelten Konzepte werden hier auf den Sportunterricht übertragen, deutlich erweitert und mit eigenen fachdidaktischen Modellen zusammengeführt.

Anforderungen verbunden, während das Verändern von Vorgaben auf niedrigere Abstraktionsstufen von Schülerinnen und Schülern leichter zu leisten ist. Somit erreicht zum Beispiel das Umsetzen einer bildlichen Beschreibung in eine motorische Handlung einen geringeren Abstraktionsgrad, da ein Bild oder eine Bildfolge in eine konkrete Handlung umgesetzt wird. Diese Anforderung können fast alle Schülerinnen und Schüler erfüllen. Darüber hinaus kostet diese Art der kognitiven Anforderung keine Bewegungszeit, da sie in notwendigen Bewegungspausen und in der motorischen Umsetzung stattfinden kann.

Ein Beispiel für eine anspruchsvollere Konkretisierung ist das Umsetzen einer schriftlichen Beschreibung zum Beispiel eines Spiels oder eines Stationsaufbaus. Hierbei wird aus einem höheren Abstraktionsniveau (sprachliche Ebene) in motorisches Handeln übersetzt. Dies ist für ungeübte Schülerinnen und Schüler schwieriger zu leisten. Schließlich ist es möglich, konkrete Bewegungsbeispiele auf ein höheres Abstraktionsniveau zu bringen. Dies wird zum Beispiel bei einer Bewegungsbeschreibung verlangt. Hierfür ist auch auf einfachem Niveau eine sprachliche Analyse notwendig, damit diese Anforderung erfüllt werden kann. Bekanntlich gehört das Analysieren bereits in den hohen dritten Anforderungsbereich und ist damit nur von guten oder gut vorbereiteten Schülerinnen und Schülern zu leisten. Die folgende Abbildung 2 verdeutlicht die entsprechenden Abstraktionsgrade, die im Sportunterricht eine Rolle spielen.

Abstraktionsgrade				
mathematische und symbolische Ebene	Gesetz		Formel	
	Tabelle	Diagramm	Graph	Struktur
sprachliche Ebene	Sprache	Mindmap	Gliederung	Text
bildliche Ebene	Zeichnung	Bewegungsbild	Bildfolge	Aufbauplan
gegenständliche Ebene	Demonstration	Bewegungshandlung	Film	Geräteaufbau

Abstraktion

Konkretisierung

Abb. 2: Abstraktionsgrade im Sportunterricht

Zur Veranschaulichung konkreter Inhalte zeigt die Kompetenzmatrix (Abbildung 3) bezogen auf ein Lernziel oder bezogen auf die Lernziele zugehörige Intentionen des Unterrichts. Soll zum Beispiel in einer Unterrichtsstunde im Themenbereich Sportspiele die Zielwurfähigkeit an Stationen entwickelt werden, ist es hilfreich, sich die anzubahrenden Kompetenzen zu strukturieren:

Anforderungsbereich (AB)	Kenntnisse	Fähigkeiten	Fertigkeiten	Einstellungen
AB 1	<b>Bewegungsvorbild in eigenen Worten beschreiben</b>	Wurfkraft nutzen	Bewegungsvorbild imitieren	Erfolgsmöglichkeiten wahrnehmen
AB 2	Bewegungsvorbild strukturieren (z. B. Arme/Beine)	<b>Wurfkraft dosieren, Abwurfwinkel steuern</b>	Unterschiedliche Übungsaufgaben verstehen und umsetzen	Erfolgsmöglichkeiten einschätzen
AB 3	Impulsübertragung auf Ball beurteilen	Wurfkraft, Abwurfwinkel und Beschleunigungsweg <b>neuen Bedingungen anpassen</b> (z. B. unterschiedliche Ballgröße oder Wurfziele)		Erfolgsmöglichkeiten begründen

Abb. 3: Kompetenzmatrix

Auf Basis dieser Strukturierung können nun Kompetenzschwerpunkte gesetzt werden (in Abbildung 3 durch Fettdruck dargestellt), die zum Beispiel ein mittleres Anforderungsniveau verdeutlichen. Abbildung 4 veranschaulicht die Stufen der Abstraktionsleistungen:

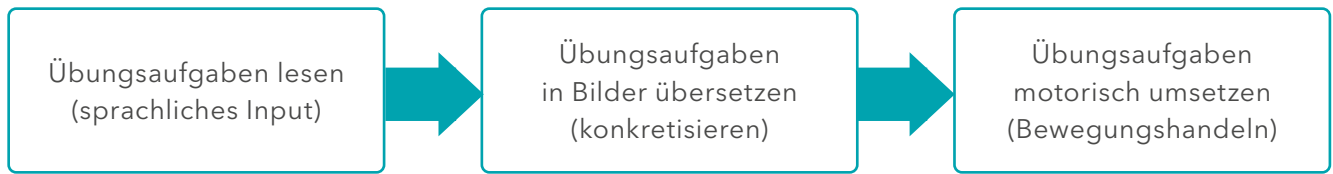


Abb. 4: Abstraktionsleistungen

Abbildung 5 veranschaulicht die Konkretisierung im motorischen Bereich. Diese Art der Aufgabenstellung ist von Schülerinnen und Schülern leichter zu leisten, da sie selbst keine Abstraktionsleistung erbringen müssen. Dennoch erwarten beide Anforderungen kognitive Leistungen und sind damit auf einem niedrigen Niveau Theorie-Praxis-verknüpfend.

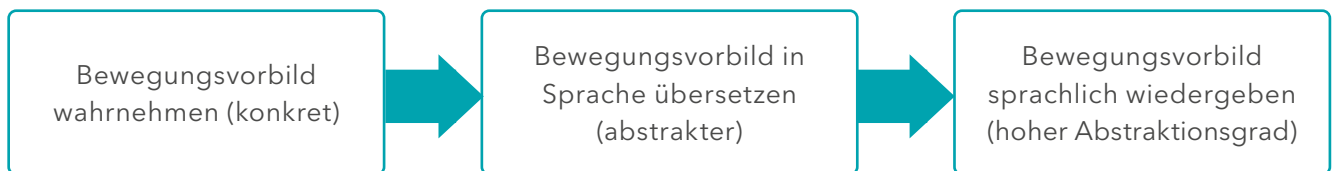


Abb. 5: Konkretisierung im motorischen Bereich

## 1.2 Anforderungsbereiche von Aufgaben und Umgang mit Operatoren

Zur Umsetzung dieser und anderer Kompetenzbeschreibungen braucht Sportunterricht dichte Inputphasen, lange und ausgiebige Phasen der motorischen Aktivierung mit gleichzeitig kognitiv aktivierenden Anteilen und knappe Bündelungsphasen. Zur Steuerung dieser Anforderungen ist eine Auseinandersetzung mit Operatoren zwingend notwendig. Im Folgenden werden eine Reihe von Erläuterungen zu gängigen Operatoren formuliert und sowohl den Anforderungsbereichen als auch den Kompetenzbereichen zugeordnet. Dabei sind die gängigen Anforderungsbereiche berücksichtigt:



Das systematische Lernen zum Kompetenzaufbau braucht Zeit, die im Sportunterricht ein knappes Gut ist. Deshalb kann nur exemplarisch gearbeitet werden und ein Themenbereich die vorgegebenen Leistungsbeschreibungen nur elementhaft ansteuern. Mit passendem Hintergrundwissen – auch im Bereich der Unterrichtssteuerung – gelingt es leichter, Lernprozesse zu strukturieren und Kompetenzmatrizes für Lernziele und Intentionen zu erstellen. Dabei entsteht ein vertieftes Bewusstsein über Charakteristika der jeweiligen Lernschritte. Eine diesbezügliche Unterrichtssteuerung erfolgt über den passenden Gebrauch vielfältiger Operatoren, die von den Schülerinnen und Schülern verstanden werden müssen. Die folgende Tabelle erleichtert eine entsprechende Gestaltung, Steuerung und Moderation der Lernumgebung und der jeweiligen Lernschritte und hilft darüber hinaus, individualisierte Lernvorhaben vorzubereiten.

Operator Erläuterung für Schülerinnen und Schüler	
<b>Anforderungsbereich 1</b>	
<b>Kompetenzbereich Kenntnisse</b>	
benennen	Du verstehst Einzelinformationen mit den korrekten Bezeichnungen. Du kannst Dinge (zum Beispiel Sportarten) einer inhaltlichen und begrifflichen Ordnung zuführen und sie entsprechend bezeichnen.
beschreiben	Du fasst eine Wahrnehmung in eigene Worte. Wenn zum Beispiel deine Lehrerin eine Bewegung demonstriert, bist du in der Lage, diese mit Fachbegriffen darzustellen.
nachvollziehen	Du folgst einer Erklärung. Das heißt: Was du zu einem Thema hörst oder liest, kannst du dir klarmachen. Du kannst mündliche oder schriftliche Ausführungen so mit deinen eigenen Gedanken verbinden, dass du dir ein Bild machst und den Sachverhalt verstehst.
übersetzen/ übertragen	Du stellst Inhalte in einer anderen sprachlichen Form dar. Für diese Übertragungsarbeit nutzt du die vielfältigen Möglichkeiten der Sprache.
verbessern	Du überarbeitest eigene und andere Darstellungen (zum Beispiel einen Trainingsplan) so, dass sie höheren Qualitätsanforderungen entsprechen. Dabei formulierst und verstehst du auch die Kriterien, an denen sich die Verbesserungsarbeit orientiert.
vervollständigen	Du komplettierst lückenhafte Informationen, sodass der Inhalt klar wird. Zum Vervollständigen der Aussage bringst du fehlende Daten und Informationen bei, nimmst Ergänzungen vor und steuerst eigene Ideen bei.
wiederholen	Du gibst gewonnene Erkenntnisse nach einer bestimmten Zeit wieder. Wenn du Dinge wiederholst, kannst du dabei verschiedene Variationsmöglichkeiten zur Anwendung bringen (zum Beispiel Sprache, Reihenfolge, ...).
zusammenfassen	Du reduzierst eine Datenmenge auf die Kernaussagen. Du bringst Texte, Vorträge oder andere Informationssammlungen so auf den Punkt, dass sie in kürzerer Zeit erfasst und verstanden werden können. Die wesentlichen inhaltlichen Aspekte werden in der Zusammenfassung als Struktur erkennbar.
<b>Kompetenzbereich Fähigkeiten und Fertigkeiten</b>	
imitieren	Du machst ein Bewegungsvorbild so genau wie möglich nach. Dies kann ein Bild, eine Bildfolge, ein Film oder eine Demonstration sein.
demonstrieren/ zeigen	Du machst etwas vor. Wenn du eine Bewegung schon besonders gut kannst oder einen Teil einer Bewegung ganz gut machst, kannst du dies anderen demonstrieren, sodass sie sehen und verstehen, wie die Bewegungshandlung funktioniert und was man damit erreichen kann.
verstehen	Du hörst eine Erläuterung (zum Beispiel von einer Turnübung), eine Erklärung (zum Beispiel von einem Spiel) oder eine Vorgabe (zum Beispiel Anzahl der Würfe) von deinem Lehrer und verstehst diese Hinweise und kannst sie im Bewegungshandeln umsetzen.
ausführen	Du verstehst eine Erklärung oder Beschreibung und kannst den Arbeitsauftrag richtig umsetzen. Hierbei machst du genau das, was zum Beispiel auf einer Stationskarte oder einem Arbeitszettel steht. Du setzt Aufgaben genau um, die deine Lehrerin oder dein Lehrer dir mündlich gegeben haben.

Operator Erläuterung für Schülerinnen und Schüler	
nutzen	Du bist in der Lage, deine konditionellen und koordinativen Fähigkeiten entsprechend einer Bewegungsaufgabe funktional einzusetzen. Du kannst eine Bewegungstechnik so anwenden, dass du bezogen auf die Bewegungsaufgabe erfolgreich bist.
messen	Du kannst ohne Messgerät (zum Beispiel eigene Herzfrequenz) oder mit Messgerät (zum Beispiel Zeiten in der Leichtathletik) Zahlen, Daten, Fakten und Ergebnisse korrekt ermitteln. Du weißt, wie die Messtechnik funktioniert.
wiederholen/ üben/trainieren	Du festigst gewonnene Fähigkeiten oder Fertigkeiten nach einer bestimmten Zeit. Wenn du Dinge wiederholst, kannst du dabei verschiedene Variationsmöglichkeiten zur Anwendung bringen (zum Beispiel schneller, genauer, öfter, andere Reihenfolge, ...).
mitmachen	Du kannst etwas, was andere dir vormachen, zeitgleich richtig mitmachen. Dies betrifft zum Beispiel Tänze oder Tanzchoreographien, die deine Lehrkraft dir vorzeigt und die du genau wie gezeigt selbst umsetzt.
Kompetenzbereich Einstellungen	
wahrnehmen	Du nimmst Stimmungen und Gefühle anderer wahr. Du siehst, wenn jemand gekonnt mit Siegen oder Niederlagen umgeht und du erkennst, dass jemand dabei Schwierigkeiten hat. In der Gruppe kannst du sehen, ob das Klima gut oder schlecht ist, ob die Arbeit gelingt oder nicht.
auf etwas achten	Du bist in der Lage, deine Augen und Gedanken auf bestimmte Aspekte zu lenken. So kannst du zum Beispiel auf Sicherheit achten, während du mit deiner Klasse turnst. Du zeigst die Bereitschaft, deine Aufmerksamkeit auf bestimmte Teile und Teilbereiche des Lernens zu lenken.
aushalten/ tolerieren	Du machst weiter, auch wenn du müde und erschöpft bist. Du kannst deine Ermüdung angemessen beschreiben und verstehen. Du nimmst zum Beispiel einen erhöhten Puls beim Training wahr, störst dich aber nicht daran. Du weißt, dass du noch weitermachen kannst und tust dies auch.
überwinden	Du vermagst negative Gefühle zu ignorieren. Wenn du zum Beispiel traurig bist, weil deine Mannschaft verloren hat, kannst du trotzdem ein neues Spiel beginnen. Wenn dir nicht gleich alles gelingt, kannst du Frust und Angst erkennen und in deinen eigenen Worten darüber sprechen.
Anforderungsbereich 2	
Kompetenzbereich Kenntnisse	
auswählen	Du triffst nach bestimmten Kriterien eine Auswahl. Diese Selektion erlaubt an konkreten Beispielen den Blick aufs Ganze, setzt aber gleichzeitig begründete Schwerpunkte.
charakterisieren	Du legst dar, was das Spezielle, das Unverwechselbare einer Sache ist. Solche besonderen Merkmale und Kennzeichen machen es möglich, etwas in seiner Eigenheit darzustellen.
differenzieren	Du ergänzt Informationen so mit Einzelheiten, dass die Inhalte präziser und kontrastreicher zutage treten. Du arbeitest Eigenschaften so heraus, dass ein tieferes Verständnis entsteht.

Operator Erläuterung für Schülerinnen und Schüler	
strukturieren	Du verleihst Sachverhalten und Entwicklungen eine logische Ordnung. Du verbindest sie so miteinander und bringst sie in eine Form, dass eine sinnvolle und für andere nachvollziehbare und damit auch folgerichtige Gliederung entsteht.
vergleichen	Du setzt Dinge so zueinander in Beziehung, dass Unterschiede und/oder Gemeinsamkeiten sichtbar werden. Du benennst die wesentlichen Ergebnisse dieses Vergleichs und teilst sie in bestimmte Eigenschaften ein.
exemplifizieren	Du stellst eine Sache, einen Sachverhalt oder einen Prozess anhand eines Beispiels dar. Das Beispiel (Einzelfall, Muster, Modell) ist dabei so gewählt, dass es als Erklärung für eine bestimmte Erscheinung dient.
erklären	In diesem Wort ist „klar“ enthalten. Du schaffst also Klarheit. Das heißt: Du legst etwas so dar, dass es anderen dadurch klar wird. Du machst es verständlich, zeigst, wie etwas funktioniert oder wie der Weg ist. Durch deine Erklärung wird ein Sachverhalt für andere (auch für Laien) nachvollziehbar.
konkretisieren	Du stellst etwas so dar (zum Beispiel an praktischen Gegebenheiten), dass es begreifbar wird. Du veranschaulichst Sachverhalte so, dass sie einfacher und weniger komplex werden. Sie sind dann auf einer ganz simplen Ebene fassbar. Du machst zum Beispiel aus Sprache ein Bild oder eine Bewegung.
zuordnen	Du setzt Daten (zum Beispiel Begriffe, Messergebnisse, ...) nach sachlogischen Kriterien mit anderen Informationen in Beziehung. Durch das Zuordnen machst du dir die entsprechenden Erkenntnisse zu Eigen.
Kompetenzbereich Fähigkeiten und Fertigkeiten	
anwenden/ umsetzen	Du überträgst sprachliche beziehungsweise bildliche Vorgaben, Spielideen oder Aufbaupläne in motorisches Bewegungshandeln. Bestimmte Modelle, Theorien oder andere Vorgaben werden in die Praxis oder in eine praktische Anwendung übertragen.
bestimmen/ steuern	Du ermittelst zum Beispiel ein angemessenes Lauftempo. Im Anschluss an diese Ermittlung erfolgt eine Festsetzung, die für deine weitere motorische Aktivität Gültigkeit behält. Du bestimmst Spielpunkte des Balles, legst einen passenden Gegner im Kampf fest oder ermittelst eine Segelgröße bezogen auf die Windverhältnisse und deine eigene Leistungsfähigkeit.
erwerben	Du trainierst und übst mit dem Ziel, über andere Handlungsoptionen zu verfügen. Im Gegensatz zum reinen Wiederholen, ist im „Erwerben“ ein tieferes Verständnis enthalten. Während du trainierst, denkst du über die Qualität deiner Bewegungshandlungen nach. Du kannst zum Beispiel Ballgefühl erwerben, indem du über einen längeren Zeitraum Übungssituationen gestaltest.
erarbeiten	Du stellst in der motorischen Umsetzung bestimmte Werte, Normen oder Regeln auf, die dein weiteres Handeln bestimmen sollen. Erarbeitungen liefern einfache Modelle, Theorien oder Handlungsanweisungen, die für das Weiterlernen notwendig sind. Dies können zum Beispiel taktische Varianten in den Sportspielen oder Turnübungen sein.
kombinieren	Du verbindest bestimmte Informationen und Elemente mit anderen – nicht nur mit den naheliegenden. So lässt du neue Zusammenhänge entstehen. Du fügst unterschiedliche Puzzleteile zusammen, sodass ein Gesamtbild entsteht.

Operator Erläuterung für Schülerinnen und Schüler	
gestalten	Du fügst viele Einzelelemente zu einem Gesamtkonstrukt zusammen. Dies können Schrittfolgen im Tanzen oder Turnelemente zur Turnkür sein.
<b>Kompetenzbereich Einstellungen</b>	
berechnen/ einschätzen	Du kannst deine Erfolgsmöglichkeiten oder die deiner Mannschaft realistisch vorhersagen. Dies machst du auf der Grundlage einfacher Rechnungen oder durch das Erstellen strukturierter Zusammenhänge. Gleichzeitig kannst du Risiken oder Herausforderungen klassifizieren, das heißt sie in eine Struktur nach zum Beispiel leicht - schwer, einfach - komplex oder machbar - zu verwerfen bringen.
leiten	Du verfügst über das Wissen, das für eine Schiedsrichter- oder Kampfrichtertätigkeit notwendig ist und kannst dieses situativ anwenden. Du zeigst die Bereitschaft, zu deiner Wahrnehmung zu stehen und dich durchzusetzen.
präsentieren	Du zeigst dich selbst mit den Bewegungen und Bewegungshandlungen, die du einstudiert hast. Es gibt Zuschauer oder eine beurteilende Instanz, die mit festgelegten Kriterien deine Leistung beurteilt. Dies kann ein einfacher Applaus oder eine komplexe Kompetenzbeurteilung sein.
<b>Anforderungsbereich 3 (gymnasiales Niveau)</b>	
<b>Kompetenzbereich Kenntnisse</b>	
diskutieren/ erörtern	Du setzt dich in der Gruppe mit kontroversen Fragestellungen auseinander. Du beleuchtest das Für und Wider zu einem Sachverhalt. Am Ende der Diskussion steht eine Entscheidung, wie es weitergehen soll oder was das Ergebnis ist.
schlussfolgern	Du ziehst Schlüsse aus unterschiedlichen Informationen und leitest mögliche Ergebnisse ab. Einzelinformationen fügst du so zusammen, dass sich daraus Resultate und übergeordnete Erkenntnisse entwickeln lassen.
entwickeln	Du entwickelst neue Erkenntnisse, indem du eigenes Wissen und eigene Erfahrung mit Informationen aus verschiedenen anderen Quellen (Lehrer, Mitschüler, Lexikon, Internet, ...) verbindest und vernetzt. Durch diesen kreativen Prozess kannst du für dich neue Zusammenhänge herleiten und entdecken.
analysieren	Du gliederst etwas auf, nimmst es auseinander und untersuchst es genau. Das heißt: du gehst Sachverhalten und Darstellungen so auf den Grund, dass dir klar wird, wie sie zustande kommen.
begründen/ beurteilen	Du findest Gründe für einen bestimmten Sachverhalt, für ein Problem oder eine Entwicklung. Auf diese Weise lieferst du Antworten auf die Frage, weshalb etwas so und nicht anders ist. Auf dieser Grundlage kannst du eine Einschätzung zu einem bestimmten Sachverhalt vornehmen.
prognostizieren	Du verbindest Informationen so miteinander, dass sich Aussagen über mögliche Entwicklungen machen lassen. So bildest du Hypothesen - stellst also Vermutungen an -, wie und weshalb etwas so und nicht anders sein könnte. Du formulierst deine eigenen Ideen und Vorstellungen auf Basis deines Wissens und deiner Erfahrung.

Operator Erläuterung für Schülerinnen und Schüler	
<b>Kompetenzbereich Fähigkeiten und Fertigkeiten</b>	
einschätzen	Du bist in der Lage bezogen auf dein eigenes motorisches Handeln begründete Beurteilungen vorzunehmen. So kannst du Risiken, Anforderungen oder Spielstärken so einschätzen, dass dein Weiterlernen begründet stattfinden kann.
erarbeiten	Du gestaltest auf Basis deiner Kenntnisse neue Bewegungshandlungen, nutzt deine Kreativität und hast eine positive Einstellung zum Lernen. Du kannst komplexe Sachverhalte verstehen und zu einem Ergebnis bündeln.
anpassen/ übertragen	Du bist in der Lage, eine motorische Kompetenz auf andere Bereiche zu übertragen. Wenn du zum Beispiel gut Handball spielen kannst, bist du gefordert, dein Spielverständnis auf dem Spielfeld ins Basketballspiel zu übernehmen. Du erkennst gemeinsame Grundstrukturen und wendest diese in der motorischen Umsetzung an.
<b>Kompetenzbereich Einstellungen</b>	
einschätzen	Du beurteilst Risiken, Leistungen und Herausforderungen unter Berücksichtigung deiner Anstrengungsbereitschaft, Frustrationstoleranz oder deiner Lernfähigkeiten. Du kannst begründet sagen, welche Übungen oder Anforderungen die passenden für dich oder für andere sind.
begründen	Du kannst eigene Entscheidungen, eine Leistung erbringen oder eben nicht erbringen zu können beziehungsweise zu wollen, angemessen begründen. Die Begründung ist dann für andere nachvollziehbar.
entwickeln	Du nutzt aufgezeigte Wege, um sich mit dir und deinem Körper auseinanderzusetzen. Du setzt dich mit deinem Körper und deinem sportlichen Handeln so auseinander, dass ein Konzept von Selbstwirksamkeit entsteht. Du erlebst dich als erfolgreich und kannst passende Maßstäbe zuordnen.

Vor diesem Hintergrund wird es leichtfallen, Aufgaben für den Sportunterricht systematisch zu entwickeln.

## 2 Formulierung von Aufgaben

Was verbirgt sich nun hinter einer guten Aufgabe im Sportunterricht? Zunächst einmal ist die Erwartung der Lehrperson zu erwähnen, dass

- eine Bearbeitung oder eine Beantwortung durch die Schülerinnen und Schüler erfolgt,
- ein konkreter Arbeitsauftrag enthalten ist, dessen Erledigung erfolgen soll,
- ein Problem dargestellt wird, das eine Lösung erfordert.

Dabei geht es im praktischen Sportunterricht in der Regel um Lernaufgaben. Prüfungsaufgaben sind davon zu trennen, damit keine Vermischung von Lern- und Leistungssituationen erfolgt. Die hier gemeinten Aufgaben sollen also den Aufbau von Kompetenzen im oben beschriebenen Sinn ermöglichen. Aufgaben im Sportunterricht haben damit die Funktion, fachspezifisches und damit sportspezifisches Denken und Handeln sowie zugehörige Arbeitsmethoden anzubahnen.

Als besonders charakteristisch für Aufgaben im Sportunterricht sind die folgenden Aussagen anzusehen:

- Die Aufgabe baut auf Vorerfahrungen auf, steuert subjektive Konzepte an oder ist in eine anschauliche Situation eingebettet.
- Die Aufgabe wirft herausfordernde Fragen auf (zum Beispiel durch Widersprüche oder Paradoxien).
- Die Aufgabe lässt verschiedene Bearbeitungswege und verschiedene Ergebnisse zu.
- Die Aufgabe lässt verschiedene Abstraktionsgrade und damit eine Differenzierung zu.
- Die Aufgabe ist sportlich bedeutsam und führt zur Konkretisierung von Konzepten und grundlegenden Ideen der Sportwelt (Kompetenzorientierung).

Bei der Formulierung von Aufgaben ist zudem zu berücksichtigen, dass Lernen in kleinen Häppchen stattfinden kann. Das Wichtigste an einer Aufgabe ist daher, dass der Grad der Offenheit angemessen ist und dass die Aufgabe ausreichend kleinschnittig zu einer Lösung hinführt. Die folgende Tabelle stellt ein Beispiel für einen Aufgabenkomplex dar, der durch eine Unterrichtsstunde zur Verbesserung der Zielwurfbarkeit führt.

Phase	Aufgabe	Differenzierung
Inputphase (Einstieg)	Ich demonstriere euch eine funktionale Zielwurfbewegung. <b>Beschreibt</b> meine Körperhaltung, die Arm- und die Beinbewegung!	einfacher: Mach die Bewegung so genau wie möglich nach! schwieriger: Ermittle drei Phasen der Wurfbewegung. Ordne diese den Körperteilen zu.
motorische und kognitive Auseinandersetzung (Hauptteil)	Durchläuft die Wurfstationen, an denen ihr unterschiedliche Bälle und unterschiedliche Ziele vorfindet. Runde 1: Trefft so viele Ziele wie möglich an den Stationen. (Die Schülerinnen und Schüler setzen die funktionale Zielwurfbewegung um.) Runde 2: <b>Bestimmt</b> , an welcher Stellschraube ihr drehen müsst, um die Ziele besser zu treffen (zum Beispiel mehr oder weniger Kraft einsetzen).	einfacher: Nimm einen Ball mit Elefantenhaut, der gut in deine Wurfhand passt, und nutze immer den gleichen Ball! schwieriger: Nutze an jeder Station drei unterschiedliche Bälle (Tennisball, Elefantenhaut, Handball)!
Bündelungsphase (Sicherung)	Ihr findet an der Pinnwand die Stationskarten aller Stationen. <b>Ordnet</b> die „Stellschrauben“ zu.	einfacher: Stell dich an die Station, an der du am meisten Ziele treffen konntest und zeige deinen Wurf. schwieriger: Erkläre Schüler X an seiner Station, warum sein Wurf hier besonders erfolgreich war.

Zur Einbettung in den Kontext sind unterschiedliche Szenarien vorstellbar. In einer fünften Klasse könnte eine Geschichte aus der Lebenswelt der Kinder den Kontext schaffen. Je nachdem, was in der Klasse gerade „angesagt“ ist, liefern die Eiskönigin, die Minions oder Star Wars Anreize, Geschichten ums Ziele-Treffen zu konstruieren. Je älter die Schülerinnen und Schüler werden und je sportspielgerichteter die Unterrichtseinheiten werden, desto stärker lässt sich ein Kontext aus einem Zielwurfspiel ableiten.

Die Lösung der Hauptaufgabe erfordert eine Rückversicherung bezüglich möglicher und funktionaler Lösungen gerade für schwächere Schülerinnen und Schüler. Hierfür müssen diejenigen Wurfvariationen, die in der Sicherung den Stationen zugeordnet werden sollen, zur Verfügung stehen. Es kann zum Beispiel ein freier Durchgang mit einer induktiven Herangehensweise stattfinden und anschließend ein zweiter Durchgang mit den intendierten Lösungen.

Schließlich werden die Lösungen sortiert und strukturiert (Bündelungsphase), indem richtige Lösungen den Stationen zugeordnet und falsche verworfen werden. In dieser Phase ist die Lehrkraft wieder enorm gefragt, denn sie muss quasi naive Schüleräußerungen deuten, Richtiges erkennen und in Fachsprache übersetzen.

Die im Folgenden angegebenen Materialien für eine allgemeine Ballschule in Jahrgangsstufe 5 verdeutlichen die Durchführung der Unterrichtsstunde.

Da es unterschiedliche Zuordnungsmöglichkeiten und damit unterschiedliche Ergebnisse geben kann, kommt es darauf an, dass die Schülerinnen und Schüler ihre Entscheidung erklären. Kognitive Aktivierung findet somit in der motorischen Umsetzung statt. Wichtig ist, dass die Schülerinnen und Schüler

nicht einfach nur „üben“, sondern die Funktionalität von Motorik erfassen. Dies kann auf einem rudimentären Niveau in Jahrgangsstufe 5 bereits geschehen und steigert sich im Laufe der Zeit bis zum Abitur in abstraktere und fachwissenschaftlichere Erkenntnisse.

### Station 1

Die MiniMonsters haben ein Haus in Brand gesetzt und müssen es löschen. Hierfür haben sie Wasserbomben gebastelt. Damit werfen sie auf das brennende Haus (**gesamtes Basketballbrett**). Das Haus brennt so stark, dass sie einen Sicherheitsabstand einhalten müssen (**Freiwurfzone**).

Material: Softball mit Elefantenhaut

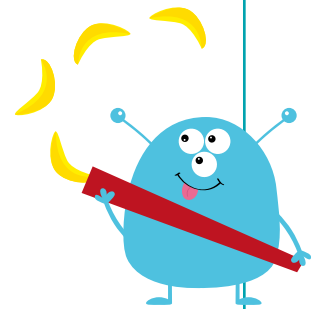


### Station 2

Die MiniMonsters wurden in einem Urwald ausgesetzt und haben Hunger. Sie stehen an einem tiefen Fluss (**blaue Hallenlinie**), den sie nicht überqueren können und wollen so gern an die Bananen auf der anderen Flussseite kommen! Also bauen sie sich eine Wurfmaschine, die die Bananen zu ihnen schleudert:

kleine Bananen (**Hütchen auf vorderem, flachen Kasten**),  
große Bananen (**Hütchen auf dem hinteren, hohen Kasten**).

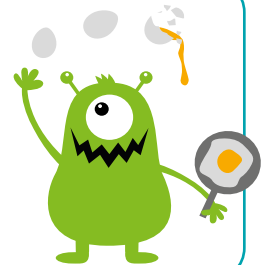
Material: Tennisball



### Station 3

Die MiniMonsters wollen Spiegeleier braten. Dafür werfen sie viele frische Eier in Bratpfannen (**herabhängende Schaukelringe**).

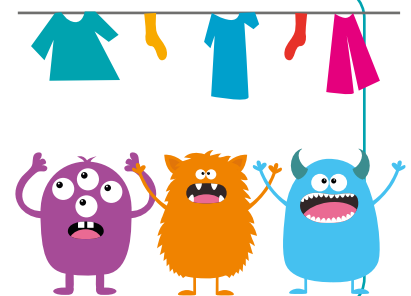
Material: Tischtennisball



### Station 4

Den MiniMonsters wurde ihre Wäsche geklaut. Diese hängt nun auf einer meterhohen Leine (**Zeitungen an der Hallenwand**). Nur, wenn die MiniMonsters schräg von der Seite werfen oder den Wurf anschneiden („schnibbeln“), können sie ihre Kleidung herunterholen.

Material: Handball






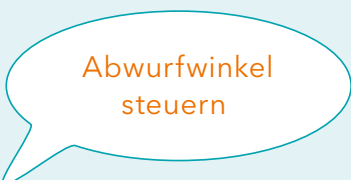
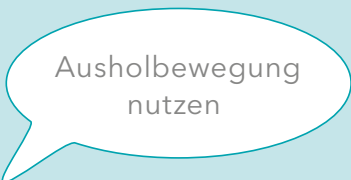
### Station 5

Die MiniMonsters müssen ihre Freunde im Weltall versorgen. Dafür stehen sie auf der einen Hallenseite (**hinter den blauen Hütchen**) und werfen Versorgungspakete auf drei entfernte Planeten (**Kastenoberteil vorne, mitten und hinten**).

Material: Wurfkissen



Die gefundenen Lösungen sollten schriftlich festgehalten werden. Anstelle einer (schriftlichen) Begründung sind hier auch motorische Demonstrationen durch die Schülerinnen und Schüler möglich. Damit wird ein einfacheres Abstraktionsniveau angesteuert, da Erkenntnisse nicht verbalisiert, sondern in Handlungen konkretisiert werden (siehe Differenzierung). Ein Lösungsbeispiel könnte wie folgt aussehen:

Station	Stellschraube	Erläuterung
MiniMonsters 1	 <p>Wurfkraft einsetzen</p>	Beim Wurf auf das brennende Haus muss viel Kraft aufgebracht werden, damit die Wasserbomben auch platzen!
MiniMonsters 2	 <p>Wurfkraft dosieren</p>	Wenn die MiniMonsters auf die kleinen Bananen werfen, brauchen sie weniger Kraft, als wenn sie auf die hinteren - weiter entfernten - großen Bananen werfen.
MiniMonsters 3	 <p>Wurfposition bestimmen</p>	Die MiniMonsters dürfen nicht zu dicht an den Ringen (den Bratpfannen) stehen, dann passt der Wurfwinkel nicht. Stehen sie zu weit weg, reicht die Kraft nicht aus, um ein leichtes Spiegelei (Tischtennisball) durch den Ring (in die Bratpfanne) zu werfen.
MiniMonsters 4	 <p>Abwurfwinkel steuern</p>	Die MiniMonsters müssen ihre Armstellung immer wieder beim Wurf verändern, um die Kleidung von der Leine zu schießen. Mal macht die Armbewegung eine Kurve rechts, mal eine Kurve links ...
MiniMonsters 5	 <p>Ausholbewegung nutzen</p>	Die Versorgungspakete müssen so weit wie möglich fliegen. Je weiter hinten der Arm der MiniMonsters die Wurfbewegung startet, desto weiter fliegen die Pakete.

Mit diesem System lassen sich verständliche Aufgaben formulieren, die eine angemessene Klarheit bezogen auf die Lernziele schaffen. Damit wird Schülerinnen und Schülern in der Unterrichtsfolge die thematische Progression plausibel, sodass vernetztes Denken gefordert und gefördert werden kann. Auf dieser Grundlage lassen sich einsichtige Prüfungsaufgaben formulieren, die zu transparenten Bewertungen der Leistungen im Sportunterricht führen.

## 3 Handwerkszeug zur Planung von guten Aufgaben

Mit wenigen einfachen Tricks und ein bisschen Übung tragen Aufgaben und Aufgabenkomplexe dazu bei, kognitive und motorische Aktivierungen miteinander in Verbindung zu bringen. Diese sogenannte Theorie-Praxis-Verknüpfung ist in den Fachanforderungen des Landes Schleswig-Holstein von der Primarstufe bis in die Oberstufe als didaktisches Ziel des Unterrichts festgelegt. Das weitere Ziel, Kinder und Jugendliche individuell und gemäß ihrer persönlichen Voraussetzungen zu fördern und zu fordern, wird ebenfalls mit dem nun folgenden Handwerkszeug erreichbar.

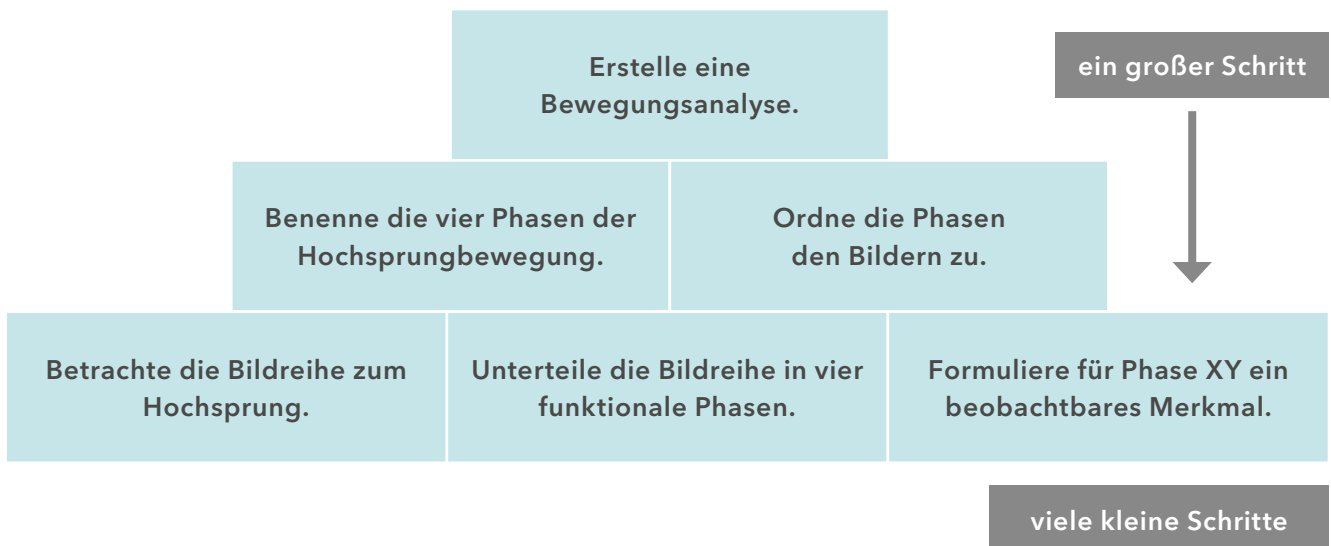
### 3.1 Lernimpulse statt Wissensfragen

Impuls-Muster		
Impuls	... statt Frage	... mit Wirkung
Wir hören uns jetzt etliche <b>Lösungsvorschläge</b> an.	Wer hat eine Lösung?	Verbreiterung (keine Überprüfung)
Die Idee ist jetzt klar. <b>Formuliert</b> sie in der Sprache des Sports.	Wie heißt der richtige Begriff dafür?	Sinnzusammenhänge (Vermeidung von Ein-Wort-Antworten)
Beim Betrachten der Taktikaufstellung geht jedem von euch eine Menge durch den Kopf. <b>Schildert</b> eure Assoziationen.	Wenn ihr euch diese Aufstellung ansieht, kann man einen Schluss daraus ziehen. Wenn ich so darüber nachdenke, dann komme ich zu einem Ergebnis. Welchem? Was meint ihr? Beachtet die Bedingungen und das Ziel!	Klare Impulsgebung (keine Kettenfragen, geringer Redeanteil der Lehrkraft, Denkzeit für SuS)
Ich stelle euch einen Teil einer Bewegungsanalyse vor und ihr fügt eine <b>Erläuterung</b> des biomechanischen Prinzips XY in einem Kettengespräch hinzu.	So, jetzt kennt ihr die Bewegungsanalyse. Was macht dabei der Körperschwerpunkt?	Erhöhter Sprachumsatz (Wirkungsgespräch in den Händen der SuS)

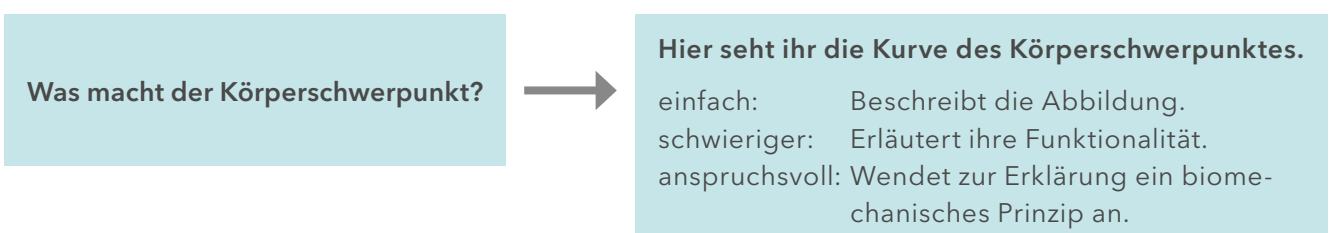
Impuls-Muster		
Impuls	... statt Frage	... mit Wirkung
<b>Formuliert</b> das Problem, über das ihr euch gerade ausgetauscht habt.	Mal langsam. Ihr habt nun schon viele Erfahrungen geäußert. Was war aber das eigentliche Ziel? Wir haben ja noch gar nicht geklärt, wie die Problemfrage heißt. Wie heißt das Thema also?	Lernerperspektive (Phasierung im Kopf der Lehrkraft / SuS bilden ein Lernplateau)
<b>Ordnet</b> jeder Station eine passende koordinative Fähigkeit <b>zu</b> . Jede Gruppe bekommt einen Fachbegriff mit Erklärung.	Wie heißt die koordinative Fähigkeit, die an Station 1 trainiert wird?	Offene Impulse statt W-Fragen. Ansteuerung höherer Anforderungsbereiche.
Ihr habt viele Lösungen entwickelt. <b>Tauscht</b> eure Ideen mit einer anderen Gruppe <b>aus</b> . <b>Wendet</b> neue Ideen in der nächsten Übungsphase <b>an</b> .	Gruppe 1 zeigt ihre Lösung. Warum ist dies eine gute Lösung für die Aufgabe / das Problem?	Zusammenarbeit der Schülerinnen und Schüler anstatt Ping-Pong-Dialog mit der Lehrperson.

## 3.2 Aufgabentypen variieren

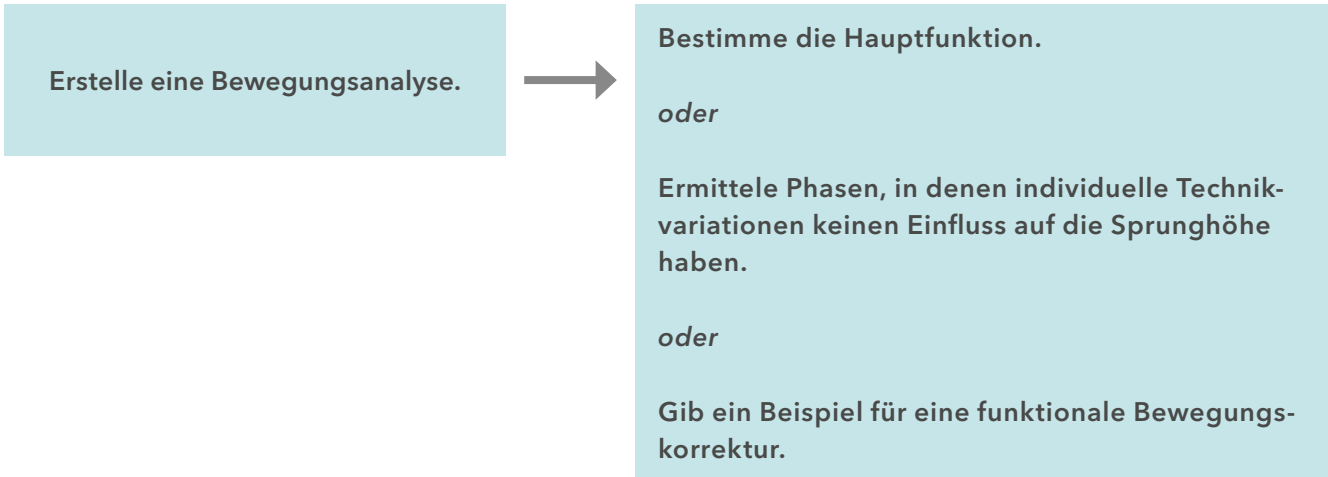
Typ 1: Kleinschrittigkeit versuchen



Typ 2: Ergebnisse vorgeben



Typ 3: Aufgaben umkehren



Typ 4: Mediale Zugänge variieren

<p><b>Beschreibe die Bildreihe zum Hochsprung.</b></p>	<p><b>Fülle die Lücken im Lückentext (Fachbegriffe vorgeben).</b></p>	<p><b>Bringe die Beispielsätze in die korrekte Ordnung.</b></p>
<p><b>Analysiere das Video zum Hochsprung.</b></p>	<p><b>Kommentiere das Video zum Hochsprung.</b></p>	<p><b>Zeichne, nachdem du die Videoanalyse gesehen hast, die Hauptfunktion als Strichmännchen.</b></p>

Typ 5: Üben durch Perspektivenwechsel

<p><b>Erstellt einen Beobachtungsbogen für die 9. Klasse, der je zwei Items pro Phase enthält.</b></p>	<p><b>Fotografiert mit den Schultablets eine Lehrbildreihe für die 5. Klasse.</b></p>
<p><b>Formuliert eine einfache Erklärung zur Kurve des Körperschwerpunkts für eine 7. Klasse.</b></p>	<p><b>Entwickelt vier Übungen für die 6. Klasse, die den Anlauf trainieren.</b></p>

Typ 6: Dekonstruieren und Rekonstruieren

<p><b>Die SuS erhalten einen Text zur Bewegungsanalyse des Hochsprungs. Sie lesen diesen (zum Beispiel als Hausaufgabe).</b></p>
<p><b>AUFGABE 1</b></p> <p><b>Entschlüsselt vier Funktionsphasen und ordnet jeweils zwei beobachtbare Merkmale zu. (Dekonstruktion)</b></p>
<p><b>AUFGABE 2</b></p> <p><b>Erstellt daraus eine strukturierte Checkliste / einen Beobachtungsbogen. (Rekonstruktion)</b></p>

Typ 7: Systematisierungsvorgaben variieren

<b>Ersetze umgangssprachliche Begriffe durch Fachbegriffe.</b>	<b>Schreibe den Text erneut in Fachsprache.</b>	<b>Bringe die Textschnipsel in die korrekte Ordnung.</b>	<b>Ordne die einzelnen Hinweise nach ihrer Wichtigkeit.</b>
--	---	--	---

Typ 8: Verrätseln

<b>Im Rätselblock sind vier biomechanische Prinzipien versteckt. Finde sie. (Die Verästlung enthält eine Erläuterung mit Beispielen.)</b>	<b>Finde den Fehler: Betrachte die Fotos von verschiedenen Hochspringern. Entwickle eine Bewegungskorrektur.</b>
---	--

### 3.3 Perspektivenwechsel anregen

Erkläre einem Marsmännchen die Spielregeln dieses Spiels. Überlege still (think), übe mit deinem Partner (pair), dann nehme ich dich einfach dran (share).
Tausche dich mit deinem Nachbarn zum Problem aus, indem ihr beide gemeinsam die Frage auf den Kopf stellt (also von der anderen Seite her betrachtet)! Beispiel: Mit welchen Bewegungsvariationen erreichen wir einen möglichst langen Beschleunigungsweg?
Du bist ein Wissenschaftler und gehst der Frage nach, wie man einen Handstand möglichst lange ausbalancieren kann. Notiere deine Vermutungen auf dem Arbeitsblatt.
Stelle dir vor, du arbeitest als kreativer Künstler und verfügst über eine unglaubliche Vorstellungskraft. Gestalte für deine Gruppe die Raumwege eurer Aerobic-Kür kreativ um. Präsentiere dein Ergebnis ohne Sprache. (Möglichkeiten wären: Zeichnung, Video, Aufstellung.)
Präsentiere den anderen der Klasse deine Beobachtungen zum Fairplay bei Mannschaft X in einem kleinen Schauspiel / einer kleinen Darstellung.
Du bist Kommentator im Sportstudio. Kommentiere das Verhalten beider Mannschaften bezogen auf <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fairplay</li> <li>- taktische Maßnahmen</li> <li>- Tor-/Punkterfolg.</li> </ul>
Magic Cleaning: Ordne die Ergebnisse der Unterrichtseinheit zum Raufen und Ringen in Schubladen. Beschrifte jede Schublade mit einer eigenen Überschrift. Denke dabei an einen ordentlichen Haushalt, der einen Preis für seine Ordnung gewinnen möchte.
22 Kinder in einem Kindergarten wollen wissen, wie Seilspringen funktioniert. Erkläre und zeige es ihnen!
„Meine sehr verehrten Damen und Herren ...“ Du bist Politiker und gehst den Sachen so richtig auf den Grund. Du darfst andere zu ihrer Meinung befragen und sollst dann eine Rede zum Thema halten. Bereite eine Abstimmung zum Thema gut vor. (Beispielsweise haben Kinder Spiele entwickelt. Nun soll das beste Spiel gefunden werden.)

Formuliere mit einem Partner eine Frage, deren Antwort zu einer Verbesserung eurer Kraultechnik im Schwimmen führt.

Du bist Architekt. Erstelle einen genauen Bauplan für eine Akrobatik-Pyramide.

Zeichenstunde: Zeichne oder visualisiere das Unterrichtsgespräch am Flipchart / auf dem Tablet.

Formuliere Aussagen einer Wahrsagerin, die den weiteren Verlauf der Unterrichtseinheit bezogen auf ein Thema (zum Beispiel Zusammenarbeit, Leistungsverbesserung, etc.) vorhersehen.

Der Wetterexperte sagt das Wetter vorher: Ordne den einzelnen Reflexionsfragen ein Symbol zu. Ist es sonnig, stürmisch, regnerisch, etc.? (zum Beispiel: Unser Zusammenspiel war heute ... / Die Moral bei unseren Bodenrandooris war ... / Meine gesprungene Weite war ...)



**IQSH**

**Institut für Qualitätsentwicklung  
an Schulen Schleswig-Holstein**

Schreberweg 5

24119 Kronshagen

Tel.: 0431 5403-0

Fax: 0431 988-6230-200

[www.twitter.com/\\_IQSH](https://www.twitter.com/_IQSH)

[info@iqsh.landsh.de](mailto:info@iqsh.landsh.de)

[www.iqsh.schleswig-holstein.de](http://www.iqsh.schleswig-holstein.de)