



# Manual zum integrierten Bachelorabschluss in Bewegung und Sport

**Aktualisierte und verbindliche Variante  
in Folge Coronasituation  
(27.4.20)**

**Ausbildung Primarstufe  
H19/F20**

|                                 |              |
|---------------------------------|--------------|
| Allgemeine Informationen        | 1            |
| <del>Teil 1a: Spielen</del>     | <del>2</del> |
| Teil 1b: Laufen-Springen-Werfen | 4            |
| Teil 1c: Tanzen                 | 6            |
| Teil 2: Schriftliche Prüfung    | 7            |

## Allgemeine Informationen

### Teil 1: Demonstration von Bewegungsfolgen

Die Studierenden wählen aus den folgenden drei Bereichen (a-c) je eine Bewegungsabfolge aus, die sie demonstrieren. **Neu: Der Teil Spielen wird gestrichen. Die Studierenden wählen neu aus den Bereichen b. und c. eine Bewegungsfolge aus, die sie demonstrieren.**

|   |   |   |
|---|---|---|
| <b>a. <del>Spiele</del>:</b><br><br><del>- Fussball</del><br><del>- Unihockey</del><br><del>- Handball</del><br><del>- Basketball</del> | <b>b. Laufen-Springen-Werfen:</b><br><br>- Steigspringen<br>- Ballwurf mit Anlauf | <b>c. Tanzen</b><br><br>- Breakdance<br>- Dance Basics<br>- Streetdance<br>- Jumpstyle<br><br>(= vorgegebene Tänze) |
|---|---|---|

Die ausgewählten Bewegungsfolgen werden in Form einer Videoaufnahme auf Moodle eingereicht. Eine nicht termingerecht eingereichte Videoaufnahme wird mit 0 Punkten bewertet. Einmal hochgeladene Videos können nicht mehr ausgetauscht werden.

|   |   |
|---|---|
| <b>Dateiformate</b>   | .mov, .avi, .mp4, .wmv  |
|   | name.vorname_element<br>(z.B. bond.james_ballwurf oder bond.james_dance basics) |
| <b>Abgabetermin Video Laufen-Springen-Werfen und Video Tanzen</b> | <b>29. Mai 2020</b> (23.55 Uhr)   |

### Teil 2: Schriftliche Prüfung

**Montag, 25.5.20, 17.30 – 18.30 , Online – Prüfung**

Grundlage für die schriftliche Prüfung bilden die Skripte der Ausbildung Bewegung und Sport (Grundlagen Bewegung und Sport, Bewegen an Geräten, Bewegen im Wasser, Spielen, Laufen-Springen-Werfen und Tanzen).

### Beurteilung

Maximal erreichbare Punktezahl = 48

Teil 1 = 16 Punkte (2 x 8 Punkte)

Teil 2 = 32 Punkte

Erfüllt: 28 Punkte

Bei ungenügender Note muss die gesamte Prüfung (Teil 1 und Teil 2) wiederholt werden. Es ist nur **eine Wiederholung** möglich. Der Nachholtermin wird noch kommuniziert.

## Teil 1b: Laufen – Springen – Werfen

### Vorgaben Steigspringen



⇒ ein Durchgang

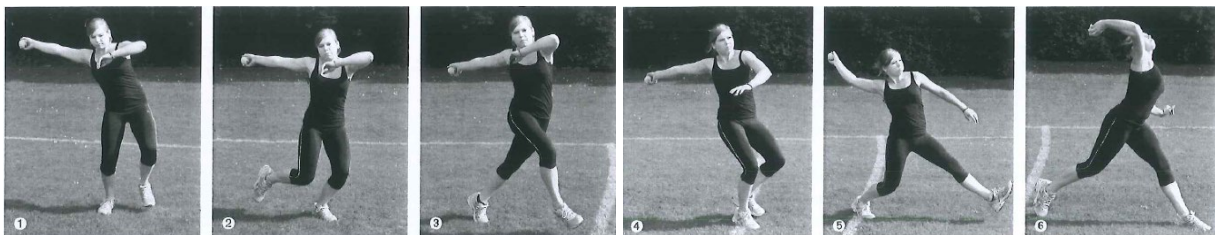
Die Übung ist unter folgendem Link beschrieben und in einem Video einsehbar:

[www.mobilesport.ch/leichtathletik/leichtathletik-tests-4-2-steigspringen-uber-hindernisse-niveau-4-u12u14/](http://www.mobilesport.ch/leichtathletik/leichtathletik-tests-4-2-steigspringen-uber-hindernisse-niveau-4-u12u14/)

### Beurteilungskriterien

| Kriterien                    | Indikatoren  | Pkte. |
|------------------------------|--|-------|
| Aktive Fussarbeit            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktiver Füsseinsatz beim Absprung (kurzer Bodenkontakt)</li> </ul>  | 2     |
| Vollständige Körperstreckung | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vollständige Streckung des Sprungbeines (Kniegelenk gestreckt)</li> <li>• Streckung des Hüftgelenkes</li> </ul> | 4     |
| Einsatz der Schwungelemente  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schwungbein: Oberschenkel horizontal</li> <li>• Unterstützung durch Arme: Gegenarm vorne hoch</li> </ul>        | 2     |

### Vorgaben Ballwurf mit 3-Schritt-Anlauf



⇒ 1 Wurf aus 3-Schritt-Anlauf

⇒ mit 200g-Ball oder Tennisball

### Beurteilungskriterien

| Kriterien                  | Indikatoren  | Pkte. |
|----------------------------|--|-------|
| Korrektter Anlauf          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Impulsschritt, Fuss in Laufrichtung (= zweiter Schritt) <ul style="list-style-type: none"> <li>- flach und lang</li> <li>- führt in Körperrücklage</li> </ul> </li> </ul>   | 2     |
| Korrekte Wurfbewegung      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beginn der Wurfbewegung mit Vorbringen der Hüfte</li> <li>• Wurfarmbewegung: <ul style="list-style-type: none"> <li>- aus lockerer Streckung</li> <li>- über hohen Ellbogen zum Abwurf über Kopf</li> </ul> </li> </ul> | 2     |
| Korrekte in Abwurfposition | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Blockierung des Anlaufes mit Stemmbein</li> </ul>   | 1     |
| Dynamische Gesamtbewegung  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beschleunigung über den gesamten Bewegungsablauf</li> </ul>   | 3     |

### Kamerastandort

- Wurf: quer zur Wurfrichtung, auf Seite der Wurfhand (analog Reihenbild), auf Höhe des Abwurfs

- Lauf: in der Mitte der Laufstrecke
- Die Kamera verfolgt die gesamte Bewegung. Die ausführende Person erscheint voll im Bild.
- Ihre Bewegungen sind gut zu erkennen.
- Keine Gegenlichtaufnahme!

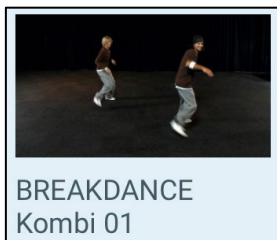
## Teil 1c: Tanzen

Die vier zur Auswahl stehenden Tänze weisen unterschiedliche Schwierigkeitsgrade auf, was sich in einer unterschiedlichen maximal erreichbaren Punktzahl ausdrückt.

Breakdance und Jumpstyle sind einfacher: maximal erreichbare Punktzahl = 6

Dance Basics und Streetdance sind schwieriger: maximal erreichbare Punktzahl = 8

Es wird empfohlen, den Tanz in einem grossen Raum aufzunehmen, damit eine optimale Bewegungsqualität möglich ist. Es spielt keine Rolle, ob die Bewegungsfolge mit rechts oder links begonnen wird.



<http://dance360-school.ch/de/tanzclips>

Tanzstil: Breakdance

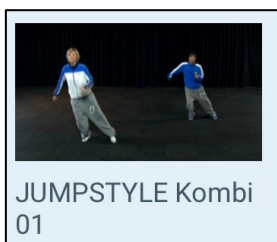
Kombis (4x8 Zeiten)

Level: Mittelstufe

⇒ Die Musik ist selber zu wählen. Sie darf nicht aus dem Demovideo übernommen werden.

⇒ Musiktempo: 105-115 bpm

| Kriterien                             | Indikatoren   | Pkte. |
|---------------------------------------|---|-------|
| Korrektes Einzählen                   | Das Einzählen erfolgt laut, deutlich und signalisiert den Start. Es wird so eingezählt, dass der Tanzstart auf „1“ erfolgt.             | 1     |
| Korrekte und präzise Bewegungsabfolge | Die Tanzkombi wird korrekt demonstriert, die Bein-, Arm und Körperbewegungen entsprechen jenen auf dem Videobeispiel.                   | 2     |
| Rhythmische Korrektheit               | Die Bewegungsfolge wird rhythmisch korrekt demonstriert.  | 1     |
| Bewegungsqualität                     | Die Bewegungsqualität ist gekennzeichnet durch deutliche und grosszügige Bewegungen welche dem Tanzstil entsprechend ausgeführt werden. | 2     |



<http://dance360-school.ch/de/tanzclips>

Tanzstil: Jumpstyle

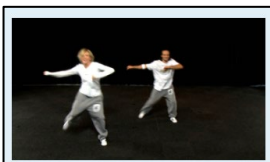
Kombis (4x8 Zeiten)

Level: Mittelstufe

⇒ Die Musik ist selber zu wählen. Sie darf nicht aus dem Demovideo übernommen werden.

⇒ Musiktempo: 120-130 bpm

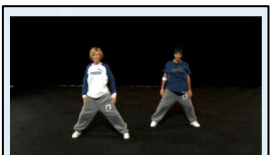
| Kriterien                             | Indikatoren   | Pkte. |
|---------------------------------------|---|-------|
| Korrektes Einzählen                   | Das Einzählen erfolgt laut, deutlich und signalisiert den Start. Es wird so eingezählt, dass der Tanzstart auf „1“ erfolgt.   | 1     |
| Korrekte und präzise Bewegungsabfolge | Die Bewegungsabfolge wird durchgehend korrekt demonstriert, die Beinbewegungen entsprechen durchgehend jenen auf dem Videobeispiel.   | 2     |
| Rhythmische Korrektheit               | Die Bewegungsfolge wird rhythmisch korrekt demonstriert.  | 1     |
| Bewegungsqualität                     | Die Bewegungsqualität ist gekennzeichnet durch deutliche und grosszügige Bewegungen. Die Arme unterstützen das Springen und werden koordiniert einbezogen. Die Sprünge sind durchgehend dynamisch gesprungen. | 2     |



DANCE BASICS  
Kombi 04

<http://dance360-school.ch/de/tanzclips>  
Tanzstil: Dance Basics  
Kombis (5x8 Zeiten)  
Level: Mittelstufe

⇒ Die Musik ist selber zu wählen. Sie darf nicht aus dem Demovideo übernommen werden.  
⇒ Musiktempo: 100-110 bpm



STREETDANCE  
Kombi 02

<http://dance360-school.ch/de/tanzclips>  
Tanzstil: Streetdance  
Kombis (4x8 Zeiten)  
Level: Mittelstufe

⇒ Die Musik ist selber zu wählen. Sie darf nicht aus dem Demovideo übernommen werden.  
⇒ Musiktempo: 75-85 bpm

| Kriterien                             | Indikatoren   | Pkte. |
|---------------------------------------|---|-------|
| Korrektes Einzählen                   | Das Einzählen erfolgt laut, deutlich und signalisiert den Start. Es wird so eingezählt, dass der Tanzstart auf „1“ erfolgt.             | 1     |
| Korrekte und präzise Bewegungsabfolge | Die Tanzkombi wird korrekt demonstriert, die Bein-, Arm und Körperbewegungen entsprechen jenen auf dem Videobeispiel.                   | 2     |
| Rhythmische Korrektheit               | Die Bewegungsfolge wird rhythmisch korrekt demonstriert.  | 2     |
| Bewegungsqualität                     | Die Bewegungsqualität ist gekennzeichnet durch deutliche und grosszügige Bewegungen welche dem Tanzstil entsprechend ausgeführt werden. | 3     |

### Kamerastandort

- Frontal zur Ausführung.
- Die Kamera verfolgt die gesamte Bewegung.
- Die ausführende Person erscheint voll im Bild, ihre Bewegungen sind gut zu erkennen.
- Keine Gegenlichtaufnahme!

## Teil 2: Schriftliche Prüfung

### Grundlagen für die Prüfungsvorbereitung:

- Skript Grundlagen Bewegung und Sport, BS01 (H17 oder F18)
- Skript Bewegen an Geräten, BS02.1 (H18)
- Skript Bewegen im Wasser, BS02.2 (F19)
- Skript Spielen, BS03.1 (H19)
- Skript Laufen, Springen, Werfen und Tanzen, BS03.2 (F20)

### Form

Online Prüfung (Open Book)

### Inhalt

Orientiert an der Unterrichtspraxis können fachdidaktische und fachwissenschaftliche Inhalte der drei Studienjahre dargelegt werden.

Folgende Inhalte werden überprüft:

### Technikmodelle und EAG-Modell

#### Leistungsmodell

- Sie können den Nutzen des Leistungsmodells begründen.
- Sie verstehen die Bedeutung der Begriffe und deren Abhängigkeiten/Wechselwirkungen im Leistungsmodell.
- Sie können sportlichen Leistungen der Schüler/innen (z.B. Zielelemente, Sportspiele, koordinativen Bewegungsfolgen etc.) im Leistungsmodell verorten.

#### Kernmodelle

- Bewegen an Geräten,
- Laufen, Springen, Werfen,
- Darstellen und Tanzen
- (Technikmodell) Schwimmen
- Spielen
- Sie können den Nutzen und den grundsätzlichen Aufbau der Kernmodelle begründen.
- Sie verstehen die Begriffe in den Kernmodellen.
- Sie können Kernelemente in Kernbewegungen und Zielelementen lokalisieren.

#### EAG-Modell

- Sie können die drei Lernstufen beschreiben.
- Sie können ausführen, worauf bei der Gestaltung der Aufgaben/des Unterrichts für die verschiedenen Lernstufen geachtet werden muss und können dies in der Umsetzung erkennen.
- Sie können den Erwerb/Aufbau von Kompetenzen anhand von Kernmodellen und dem EAG-Modell begründen.

### Kompetenzorientierter Sportunterricht

- Sie können die Bedeutung und den Nutzen des Fachs Bewegung und Sport als Teil des gesamten Curriculums der Primarstufe begründen.

#### Pädagogische Perspektiven

- Sie können den Sinn und Zweck der pädagogischen Perspektiven erklären.
- Sie können Inhalte mit den verschiedenen pädagogischen Perspektiven verknüpfen, entsprechend akzentuieren und den Unterricht diesbezüglich gestalten.
- Sie können aufzeigen und begründen, wie Unterricht gestaltet wird, in welchem Kinder lernen, sich in risikoreichen Situationen zu bewähren.

### 8 Merkmale kompetenzorientierten Sportunterrichts

- Sie kennen die 8 Merkmale von kompetenzorientiertem Sportunterricht, können diese begründen, erkennen und anwenden.
- Sie können Aufgaben aufgrund der Merkmale kompetenzorientierten Unterrichts analysieren und selber formulieren.

#### **Bewegungslernen initiieren und begleiten**

- Sie kennen den Förderkreislauf im Sportunterricht.
- Sie wissen, was bei der Beobachtung/Analyse von Bewegungsleistungen beachtet werden muss und können lernwirksame Rückmeldungen geben und Fördermassnahmen ableiten und initiieren.

#### **Beurteilen**

- Sie können die allgemeinen Grundsätze der formativen und summativen Beurteilung auf das Fach Sport übertragen und deren Anwendung in spezifischen Situationen (z.B. summativ Beurteilung einer Bewegungsfolge an den Ringen) aufzeigen und begründen.

#### **Aufwärmen**

- Sie kennen die Grundsätze und Wirkungen des Aufwärmens und können ein Aufwärmen entsprechend analysieren oder gestalten.

#### **Variieren**

- Sie verstehen das Prinzip des Übens durch Variieren, kennen verschiedene Variationsansätze und können diese in verschiedenen Kompetenzbereichen anwenden.

#### **Bewegen an Geräten und Laufen, Springen, Werfen**

- Sie kennen die Technikmerkmale (Kriterien) der aufgeführten Zielelemente und können diese in der Ausführung der Bewegung erkennen.
- Bereich Bewegen an Geräten: Handstand, Rad, Rolle vorwärts, Felgaufschwung, Schaukeln an den Ringen mit  $\frac{1}{2}$  Drehung, Streck sprung am Minitrampolin, Grätsch sprung am Bock
- Bereich Laufen, Springen, Werfen: Schnell Laufen, Hoch sprung (Scherensprung), Weitsprung (Schritt sprung), Wurf aus 3-Schritt-Anlauf

#### **Spielen**

- Sie kennen die für den Schulsport relevanten Regeln für die Sportspiele Fussball, Handball, Basketball und Unihockey und können Massnahmen bei Regelverstössen beschreiben.
- Sie können das Spielvermittlungskonzept beschreiben und dessen Anwendung begründen.
- Sie können Sportspiele initiieren und stufengerecht entwickeln.

#### **Sicherheit und Organisation**

- Sie kennen die Grundlagen zur Sicherheit im Sportunterricht und können diese auf spezifische Sportsituationen (z.B. Klettern, Turnen an Geräten, Kämpfen etc.) übertragen und begründen.