

# Empfehlung für die Erfüllung des Sportobligatoriums gemäss Lehrplan 21 auf der Kindergartenstufe (Zyklus 1)

Aufgrund bis anhin fehlender Bewegungsempfehlungen für den Kindergarten hat sich RADIX zusammen mit nationalen Akteuren zum Sportunterricht im Kindergarten ausgetauscht. In Zusammenarbeit mit langjährigen Kindergartenlehrpersonen und basierend auf der Beschreibung im Lehrplan 21 wurde so eine sehr praxisorientierte Empfehlung erarbeitet. Diese soll die Lehrpersonen unterstützen, das Sportobligatorium im Kindergarten zu erfüllen.

## Das Sportobligatorium auf Kindergartenstufe kann wie folgt optimal umgesetzt werden

- zwei im Stundenplan ausgewiesene Lektionen Sportunterricht in einer Sportanlage (primär in der Turnhalle, alternativ auch im Schwimmbad, im Wald oder zum Beispiel als OL im Schulhaus/Schulgelände oder als Parcours auf dem Spielplatz). Der Sportunterricht soll in sportlicher Kleidung und unter Einbezug von Geräten oder Hilfsmitteln stattfinden. Um mehr Bewegungszeit pro Kindergartenkind zu ermöglichen, ist eine Doppellektion zu bevorzugen.
- an den anderen Tagen sollen klar definierte/geplante Bewegungs-Sequenzen à 20 Minuten stattfinden.

Daneben soll der tägliche Unterricht grundsätzlich bewegt gestaltet sein.

Zur Umsetzung der 20-minütigen Bewegungssequenzen liefert das **Projekt Purzelbaum Kindergarten** optimale Voraussetzungen. Das Projekt Purzelbaum ermöglicht dank der bewegungsfreundlichen Raumgestaltung und der Befähigung der Lehrpersonen zum bewegungsorientierten Unterricht unter verschiedenen räumlichen Rahmenbedingungen, mehr Bewegung in den Alltag der Kinder zu integrieren. Mehr Informationen finden Sie unter [www.purzelbaum.ch](http://www.purzelbaum.ch).

Auszüge aus dem Lehrplan 21 sowie Angaben zu weiterführender Literatur finden Sie auf der zweiten Seite.

---

## **Auszüge aus dem Lehrplan 21 zur Umsetzung des Sportunterrichts im 1. Zyklus**

### **Rechtliche Grundlagen**

Gemäss Sportfördergesetz des Bundes sind in der obligatorischen Schule mindestens drei Lektionen Sportunterricht pro Woche obligatorisch.

### **Hinweis 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.

### **Didaktischer Hinweis**

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.

### **Empfehlungen zur Organisation**

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.

### **Weiterführende Literatur**

hepa.ch: [Gesundheitswirksame Bewegung bei Kindern und Jugendlichen](#)

Lehrmittel Sporterziehung Band 2 Broschüre 1: [Sporttheoretische und sportdidaktische Grundlagen](#)

Konferenz der kantonalen Sportbeauftragten (KKS): [Sport in der Schule](#)

Kanadische Bewegungsempfehlungen: [Canadian physical activity guidelines for children 5 – 11 years](#)