

GRUNDSCHULE sport

Nr. **12**
4. Quartal | 2016

Bestell-Nr. 1420012



Material

Kartei
Bewertung im Sportunterricht
Downloadmaterial
Selbsteinschätzungsbögen/
Hallenplan



FRIEDRICH



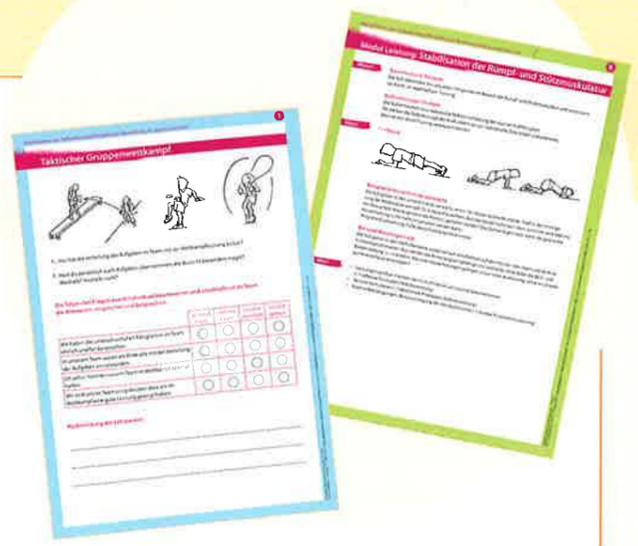
Bewerten

Hinweise zu den Materialien

E. Oswald, S. Valkanover, R. Berger, S. Crameri, M. Joss, M. Schmidt & A. Conzelmann

Kartei: Selbstkonzeptförderliche Bewertung im Sportunterricht

Die Förderung der Persönlichkeitsentwicklung ist, neben der Erweiterung sportmotorischer Kompetenzen und der Vorbereitung auf den außerschulischen Sport, ein wichtiges Ziel des Sportunterrichts. Entsprechende Richtziele lassen sich in Lehrplänen und curricularen Verordnungen beliebig finden (z. B. dvs, DSLV & DOSB, 2009, S. 5). Die Persönlichkeitsentwicklung von Kindern zu fördern, bedeutet beispielsweise, deren Selbstkonzept zu stärken. Das Selbstkonzept (z. B. Shavelson, Hubner & Stanton, 1976) ist ein den selbst- und umweltbezogenen Kognitionen zurechenbares Persönlichkeitsmerkmal und beinhaltet „die Gesamtheit der Einstellungen zur eigenen Person“ (Mummendey, 2006, S. 38). Damit gemeint ist das Wissen über die eigenen Fähigkeiten, Eigenschaften und Gefühle. Das physische Selbstkonzept, welches insbesondere für den Sportunterricht relevant ist, widerspiegelt sich beispielsweise in Aussagen wie „Ich kann schnell rennen.“, „Ich bin körperlich stark.“ oder „Ich bewege mich gerne.“. Verschiedene Studien zeigen, dass das Selbstkonzept von Kindern im Sportunterricht dann gestärkt wird, wenn sich die Schülerinnen und Schüler bewusst mit dem eigenen Leistungsvermögen und der eigenen Leistungsentwicklung auseinandersetzen (z. B. Conzelmann, Schmidt & Valkanover, 2011). Dementsprechend kann auch die Bewertung im Sportunterricht gestaltet sein: Die Schülerinnen und Schüler beobachten und bewerten ihre eigene Leistung(-sentwicklung) im Sinne einer Selbst- und / oder Fremdbeobachtung individuell und selbstständig. Sie werden dazu angeleitet, ihren aktuellen Leistungsstand zur Kenntnis zu nehmen und sich dazu Gedanken zu machen. Dies kann beispielsweise verbal mittels reflexiver Sequenzen im Unterricht geschehen („Überlegt euch mal, wie viele Runden ihr gelaufen seid. Sind es mehr Runden als letzte Woche? Habt ihr euch dafür besonders angestrengt?“) oder aber



mittels schriftlicher Protokollierung der individuellen Lernentwicklung und deren Bewertung auf Arbeitsblättern oder in einem Lernjournal. Die schriftliche Protokollierung bietet die Möglichkeit, dass die Schülerinnen und Schüler ihre Leistungsentwicklung über längere Zeit nachvollziehen und sich basierend darauf immer wieder neue konkrete Ziele setzen können. Gleichzeitig kann die Lehrperson die Schülerleistungen im Lernjournal kommentieren und so den Schülerinnen und Schülern ein spezifisches schriftliches Feedback mitteilen. Dadurch werden für die Schülerinnen und Schüler Kompetenzerfahrungen ermöglicht, die ihr Selbstkonzept stärken.

Auf den Karteikarten im Material sind acht Arbeitsblätter (in blau) für Schülerinnen und Schüler zu selbstkonzeptförderlichem Unterricht mit entsprechender Bewertung als Kopiervorlagen abgebildet. Mittels der Arbeitsblätter werden die Schülerinnen und Schüler angeleitet, in Abhängigkeit des unterrichteten Lektionsinhalts über ihre Leistung (und die der Gruppe) nachzudenken und die Leistung zu bewerten. Auf der Rückseite der Arbeitsblätter findet sich jeweils die Beschreibung des dazugehörigen selbstkonzeptförderlichen Lektionsinhalts.

Alle Arbeitsblätter und Lektionsbeschreibungen stammen aus dem Buch „Persönlichkeitsentwicklung durch Schulsport. Theorie, Empirie und Praxisbausteine der Berner Interventionsstudie Schulsport (BISS)“ (Conzelmann, Schmidt & Valkanover, 2011; Seiten 95–99/106–107/110–111 aus dem Modul Spiel, Kap. 4.1; Seiten 122–123/128–129/132–133/139–140/142 aus dem Modul Wagnis, Kap. 4.2; Seiten 150–151/160–161/166–168 aus dem Modul Leistung, Kap. 4.3; vgl. Hinweis zum Buch unten). Im Buch finden sich weitere Informationen und zusätzliche Unterrichtsbausteine zu selbstkonzeptförderlichem Sportunterricht (vgl. Buch und www.ispw.unibe.ch/biss).

Literatur
 Conzelmann, A., Schmidt, M. & Valkanover, S. (2011). Persönlichkeitsentwicklung durch Schulsport. Theorie, Empirie und Praxisbausteine der Berner Interventionsstudie Schulsport (BISS). Bern: Huber.
 Deutsche Vereinigung für Sportwissenschaft (dvs), Deutscher Sportlehrerverband (DSLV) & Deutscher Olympischer Sportbund (DOSB) (2009). Memorandum zum Schulsport. Frankfurt am Main: Deutscher Olympischer Sportbund.
 Mummendey, H. D. (2006). Psychologie des „Selbst“. Theorien, Methoden und Ergebnisse der Selbstkonzeptforschung. Göttingen: Hogrefe.
 Shavelson, R.J., Hubner, J.J. & Stanton, G.C. (1976). Self-concept: Validation of construct interpretations. Review of Educational Research, 46, 407–441.

Material zum Download

Auf www.grundschule-sport.de liegen **Kopiervorlagen** für Sie bereit. Bitte geben Sie den Download-Code **d1420012wx** in das Suchfeld ein und bestätigen danach mit einem Klick auf „Suche“.

Magazin



Barbara Spitzenfeil:
Fachfremd unterrichten: Sport 1 – 4
 Berlin: Cornelsen 2016.

Das Buch bietet für Lehrkräfte, die Sport unterrichten „müssen“, wertvolle praxisrelevante Tipps und Unterrichtssequenzen, die beispielhaft für die Methodik eines kompetenzorientierten Sportunterrichts in der Grundschule stehen, damit daraus dann ein Sport unterrichten „dürfen“ resultiert. Das Buch greift die Sorgen und Nöte der fachfremd unterrichtenden Lehrkräfte und der Berufseinsteiger auf und will deren Unterrichtsvorbereitung sowie die Durchführung des Sportunterrichts erleichtern. Auch ausgebildete Sportlehrkräfte finden viele wertvolle Ideen und Anregungen für ihren Sportunterricht. Auf den Schwimmunterricht wird im Buch nicht eingegangen, da fachfremd unterrichtende Lehrkräfte diesen nicht erteilen dürfen.

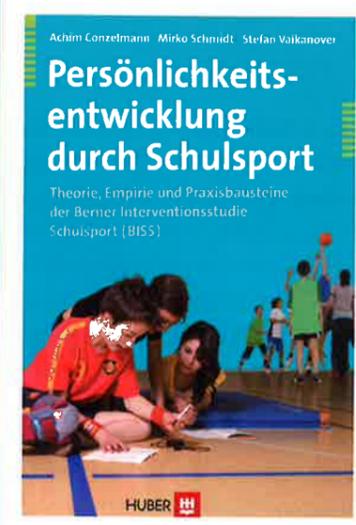
Josef Kloker



Walter Bucher/Stephan Zöpfl:
Coole Hausaufgaben für die Primarstufe. 121 bewegende Ideen für Vorschule und Grundschule
 Schorndorf: Hoffmann-Verlag 2016.

Das Buch der Schweizer Autoren Bucher und Zöpfl bietet eine Fülle von kreativen Vorschlägen für „coole Hausaufgaben“ für die Grundschule, aber auch schon für den Elementarbereich. Kognitive Lernaufgaben werden mit Bewegungsaufgaben gekoppelt, wie z. B. beim Buchstabenyoga: Erstklässler bilden auf dem Boden liegend mit ihrem Körper Buchstaben oder Zahlen; oder beim Einmaleins-Lernen das Ergebnis hüpfen – auf einem Bein, abwechselnd oder beidbeinig usw. Auch der Schulweg wird zum Lernweg durch Bewegung und Spiel ... Insgesamt kann man aus 121 Beispielkarten auswählen. Jedes Beispiel wird auf einer Seite mit einer Abbildung beschrieben. Alle Übungen können allein oder mit anderen zusammen zu Hause durchgeführt werden.

Michael Krüger



Achim Conzelmann, Mirko Schmidt, Stefan Valkanover
Persönlichkeitsentwicklung durch Schulsport: Theorie, Empirie und Praxisbausteine der Berner Interventionsstudie Schulsport (BISS) 2011
 251 S., zahlr. Abb. u. Tab., Kt
 Etwa € 24.95 / CHF 35.50
 ISBN 978-3-456-84948-5

Als wesentliche Begründung für die Legitimation des Schulsports findet sich immer wieder die These, dass sportliche Aktivitäten die Persönlichkeitsentwicklung fördern würden. Doch stimmt das überhaupt? Und wenn ja, wie muss der Sportunterricht dann aussehen? In der Berner Interventionsstudie Schulsport (BISS) wurde diesen Fragen nachgegangen: Die Autoren legen die Studienergebnisse ausführlich dar und zeigen, dass Schulsport die Persönlichkeit entwickeln kann, wenn auf bestimmte Methoden geachtet wird. Zudem erläutern sie drei praktische Module («Wagnis», «Spiel» und «Leistung»), die ebenfalls im Rahmen der Studie entwickelt wurden und zur konkreten Umsetzung der gewonnenen Erkenntnisse im Schulsport zur Verfügung stehen.

Modul Spiel: Taktischer Gruppenwettkampf

Wozu?

Sportkompetenz fördern

Die SuS können für ihr Team im Wettkampf unterschiedliche und individuell angepasste Aufgaben optimal lösen.

Selbstkonzept fördern

Die Spielteams können Leistungsunterschiede respektvoll besprechen, die verschiedenen Aufgaben ergebnisorientiert und individuell angemessen verteilen und nach dem Wettkampf ihre Leistungen kritisch reflektieren (→ soziale Akzeptanz und Selbstwirksamkeit).

Was?

Alle erledigen einen Teil der Aufgabe



Jedes Team (3–6) muss alle Einzel- und Partneraufgaben, die auf einem A4-Protokollblatt beschrieben und quantifiziert sind, möglichst rasch erledigen. Dabei muss für *alle* Aufgaben *gemeinsam* pro S ein individueller Beitrag ausgehandelt und in das Protokollblatt eingetragen werden. Alle müssen zu allen Aufgaben einen Beitrag leisten. Die Menge der Aufgaben und die zu leistende Zahl der Wiederholungen muss der Teamgröße angepasst werden.

Mögliche Aufgaben für ein 3er- oder 4er-Team	Wer?	Wie viel?	✓
50 x mit dem Häcki-Sack jonglieren			
Zu zweit: 150 Badminton-Zuspiele über 4–5m Distanz			
500 x Seilspringen			
Zu zweit: 16 x «Frisbee in den Korb» über eine festgelegte Distanz			
30 Basketball-Korbleger. Nach jedem Treffer Korb wechseln			

Nach der Aufgabenzuteilung erfolgt der Start: Gewonnen hat die Gruppe, die zuerst alles erledigt hat und um ihr ausgefülltes Protokollblatt sitzt!

Wie?

- Offenes und respektvolles Sprechen über Stärken, Schwächen und Wünsche der Teammitglieder (→ direkte Prädikatenzuweisung)
- Reflexion der Teamleistung, der gewählten Taktik, aber auch des eigenen Umgangs mit Leistungsunterschieden (→ reflexive Prädikaten-Selbstzuweisung)

Perspektivenübernahme und Umgang mit Unterschieden

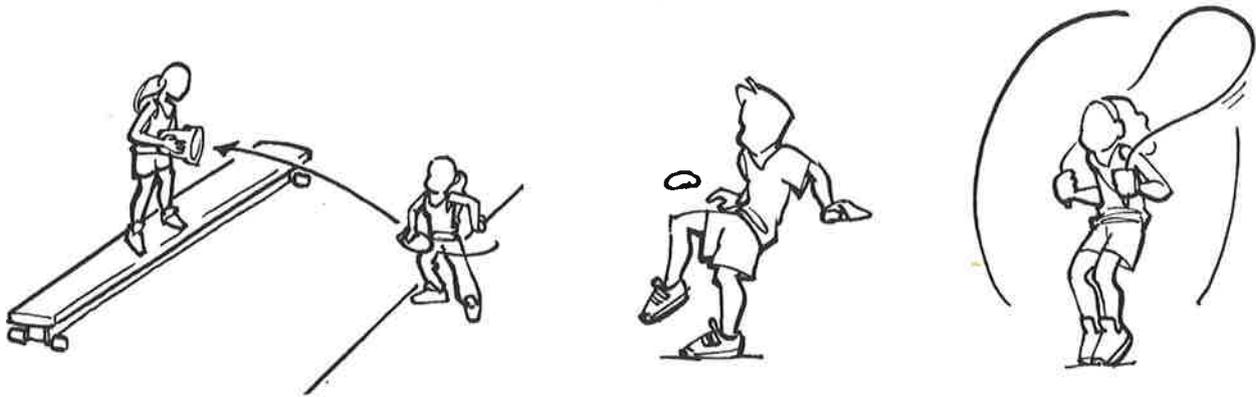
Die Gruppen haben 10 Minuten Zeit, um abzusprechen, wer wie viel von welcher Aufgabe erledigen soll. Die Lp coacht die Gruppen: *Wie kommt ihr als Team zum Erfolg? Überlegt euch, wer was besonders gerne tut und gut kann? Welche Aufgaben machen wem Schwierigkeiten? Wer kann die Partneraufgaben (z. B. Badminton) zusammen gut lösen?*

Aufkeimende Konflikte müssen bewältigt und Probleme kooperativ gelöst werden. Der Prozess der Aufgabenzuteilung ist entscheidend und den Zeitaufwand wert! Vor dem Start klärt die Lp, ob in den Teams über den Wettkampfplan ein Konsens besteht.

Wichtige Reflexion am Ende der Lektion

Wenn das Ziel, wertvolle Sozialerfahrungen zu machen, ernst genommen wird, muss für die Besprechung nach dem Wettkampf genügend Zeit eingeplant werden. Durch das Akzeptieren von (Leistungs-)Unterschieden, durch das kooperative Lösen einer gemeinsamen Aufgabe, kann die soziale Selbstwirksamkeit und die soziale Akzeptanz der SuS gestärkt werden. Das wiederum kann sich in Form von störungsärmerem und intensiverem Sportunterricht sehr positiv auswirken.

Taktischer Gruppenwettkampf



1. Was hat die Verteilung der Aufgaben im Team mit der Wettkampfleistung zu tun?
2. Hast du persönlich auch Aufgaben übernommen, die du nicht besonders magst? Weshalb? Weshalb nicht?

Die folgenden Fragen zuerst individuell beantworten und anschließend im Team die Antworten vergleichen und besprechen.

	stimmt nicht	stimmt kaum	stimmt ziemlich	stimmt genau
Wir haben die unterschiedlichen Fähigkeiten im Team ehrlich und fair besprochen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
In unserem Team waren am Ende alle mit der Verteilung der Aufgaben einverstanden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich selber konnte meinem Team im Wettkampf optimal helfen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wir sind uns im Team einig darüber, dass wir im Wettkampf eine gute Leistung gezeigt haben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Rückmeldung der Lehrperson:

Modul Spiel: Eine Fußballspielform für die Halle

Wozu?

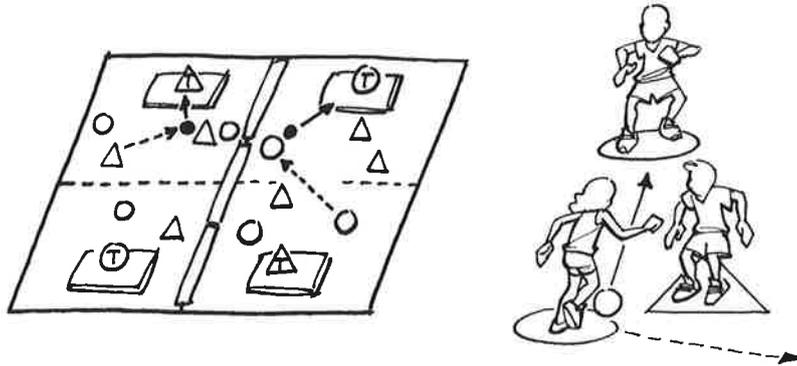
Spielkompetenz fördern

Die SuS verstehen, dass in dieser Spielform die Qualität des Zusammenspiels den Torerfolg ermöglicht. Sie spielen bewusst auch hinter den Mattentoren und schaffen dadurch (Spiel-)Raum. Sie verstehen den Sinn der «Mittellinienregel».

Selbstkonzept fördern

Die SuS reflektieren die Problematik einer sinnvollen Teambildung. Sie erleben ihre soziale Selbstwirksamkeit während des mitbestimmten Teambildungsprozesses.

Was?



Die Halle ist durch 3–4 Langbänke geteilt. Als «Tore» liegen pro Spielfeld 2 Matten ca. 3 m von der Wand entfernt auf dem Boden. 2 Teams, bestehend aus je 3 Feldspielern und einem Torhüter, spielen pro Hallenhälfte gegeneinander. Ein Tor ist erzielt, wenn der eigene Torhüter (kniert auf der Matte in der Hallenhälfte der Gegner) so angespielt wird, dass er den Ball sicher in den Händen hält. Der Torhüter muss den Ball auf der Matte und im «Luftraum» über der Matte fangen können, ohne aufzustehen. Er darf keinen Ball vom Hallenboden aufnehmen. Für die Verteidiger ist das Berühren/Betreten der Matte verboten. Nach einem Tor zieht sich das erfolgreiche Team hinter die Mittellinie zurück.

Ihr Torhüter legt dann den Ball hinter seine Matte auf den Boden. Diese Form des «Tore-Erzielens» verhindert eine «Knallerei» und fördert das Zusammenspiel. Die Möglichkeit, hinter dem Tor durchzuspielen, schafft sowohl in der Defensive als auch in der Offensive spezielle Möglichkeiten und «vergrößert» den Spielraum. «Tore» dürfen erst nach dem Überqueren der Mittellinie erzielt werden. Eine Anzahl von 16 Spielern hat sich als sinnvoll erwiesen.

Wie?

- Bildung leistungshomogener Teams durch die Mitbestimmung der SuS (→ komparative Prädikaten-Selbstzuweisung)
- Aktives Coaching der Lp. Verstärken von erwünschtem Verhalten (→ direkte Prädikatenzuweisung)
- Besprechen von Time-out-Fragen, Eintrag ins Lernjournal (→ reflexive Prädikaten-Selbstzuweisung)

Kooperative und transparente Teambildung

In den meisten Fällen macht es in den Sportspielen Sinn, in leistungshomogenen Teams auf zwei Feldern zu spielen. Gründe wie «dem Können angemessenes (Lern-)Tempo», «mehr Verantwortung und Ballbesitz für alle Spieler» müssen mit den SuS eingehend geklärt werden.

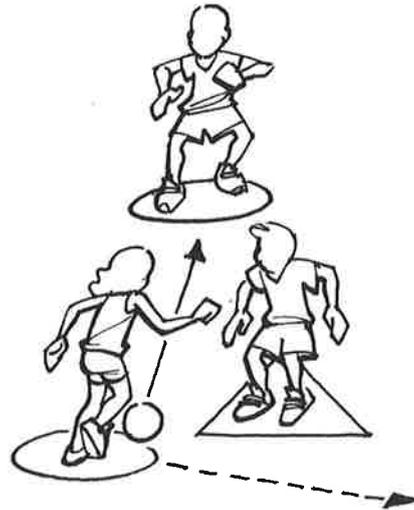
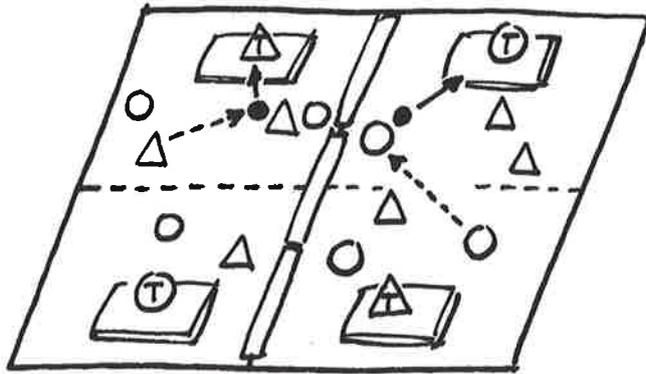
Die SuS sollen in die Teambildung miteinbezogen werden. Möglichkeit: Zwei Schülergruppen bringen je einen Vorschlag für zwei starke und zwei weniger starke Teams mit.

Die Vorschläge werden ausprobiert, besprochen, evtl. angepasst und in den Spielen verwendet (evtl. als Quartalteams). Wichtige Regeln, wie die beschriebene «Mittellinienregel», können mit den SuS gemeinsam entwickelt werden. Wichtig ist, dass der Sinn der Regel (Zusammenspiel fördern) verstanden und akzeptiert wird.

Leistungsfortschritte sichtbar machen

Im Spiel sind Leistungsfortschritte kurzfristig schlecht sichtbar. Umso wichtiger ist ein aktives Coaching und eine Feedbackkultur, die den SuS ermöglicht, ihre Spielleistungen und ihr Verhalten in Teams anhand klarer Kriterien und sozialer Lernfelder (Balz, 1998) zu reflektieren.

Eine Fußballspielform für die Halle



1. Welche Möglichkeiten zum Bilden von fairen Spielteams kennst du?
2. Ist das Aufteilen in zwei Leistungsgruppen aus deiner Sicht gut gelungen?
Weshalb ja? Weshalb nein?
3. Beurteile die 3 folgenden Aussagen:

	stimmt nicht	stimmt kaum	stimmt ziemlich	stimmt genau
Wenn ich nicht aus großer Distanz aufs Tor schießen darf, muss ich besonders gut im Team zusammenspielen, um Erfolg zu haben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich spiele gerne in Leistungsgruppen, weil ich so weder unter- noch überfordert bin, gut mitspielen und viel lernen kann.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
In Time-outs unterstützen wir uns im Team und besprechen, was gut war und was im Zusammenspiel besser gemacht werden muss.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Rückmeldung der Lehrperson:

Modul Wagnis: Spannen und Vertrauen

Wozu?

Sportmotorik fördern

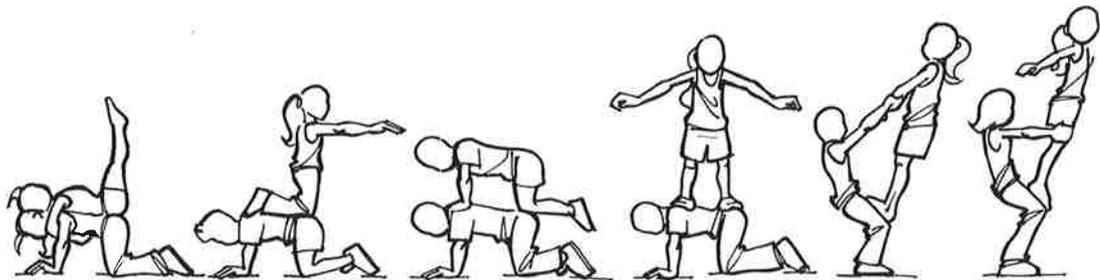
Die SuS können die 4 Kernkriterien der Körperspannung umsetzen (vgl. S. 120). Es gelingt ihnen sowohl als Tragende als auch als Turnende, verschiedene Akrobatikelemente in einer Bewegungsfolge zu verbinden und Handstandformen einzubauen. Sie wenden dabei den Klammergriff als Hilfestellung an.

Selbstkonzept fördern

Die SuS erleben sich selbst kompetent im Ausführen neuer Akrobatikelemente und trauen sich, Hilfe zu stehen und Hilfe anzunehmen.

Was?

In der Gruppe Akrobatikelemente turnen und verbinden



Akrobatik – was ist wichtig?

Die Lp vermittelt die Kernpunkte der Akrobatik: Tragende: Arme und Beine im rechten Winkel zur Wirbelsäule. Arme durchgestreckt (Knochen tragen mehr als Muskeln), Körper leicht gespannt.

Turnende: Sanft aufsteigen, Druck aufbauen, keine ruckartigen Bewegungen, kein Abspringen, keine Knie in die Wirbelsäule. Ohne Schuhe turnen. Hilfe stehen.

Kunststücke in der Gruppe ausprobieren, üben und festlegen

Jede Gruppe wählt Kunststücke (siehe Skizze) aus und übt diese. Möglichst alle sollen als Tragende, als Helfende und als Turnende tätig sein. Die Kunststücke werden innerhalb der Gruppe – zusammen mit Handstandformen – zu einer kleinen Präsentation zusammengestellt.

Wie?

- Positive Bekräftigungen und Lob durch die Lp, Aufforderung zum gegenseitigen Helfen und Unterstützen (→ direkte Prädikatenzuweisung)
- Leistungsfortschritte durch Dokumentation im Lernjournal sichtbar machen, Reflexion über die Qualität der Ausführungen (→ reflexive Prädikaten-Selbstzuweisung)

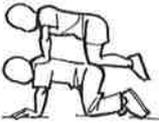
Sich den anderen SuS anzuvertrauen und deren Hilfe anzunehmen ist für den Erwerb neuer Akrobatikelemente von zentraler Bedeutung. Die Lp betont deshalb die Wichtigkeit, bei Schwierigkeiten Hilfe einzufordern.

Spannen und Vertrauen können am Beispiel Akrobatik

Bei welchem Kunststück hast du besonders Fortschritte gemacht?

Übung Nummer:	Diese Übung gelingt mir am Anfang: -- - + ++ ... am Schluss: -- - + ++
---------------	--

Wie gut kann ich folgende Kunststücke umsetzen?

		 gelingt ohne Hilfe	 gelingt mit Hilfe	 gelingt gar nicht
1. Rückenpaar				
2. Unterschenkelbalance				
3. Doppelbank				
4. Stand auf der Bank				
5. Stuhl				
6. Galionsfigur				

Modul Wagnis: Vielseitig klettern

Wozu?

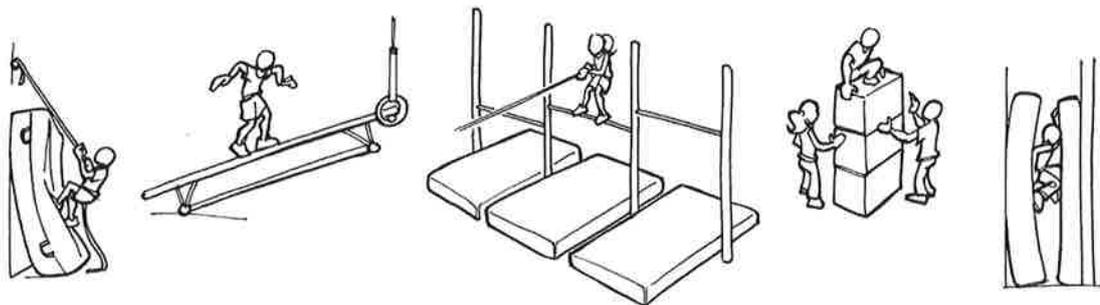
Sportmotorik fördern

Die SuS schulen ihr Gleichgewicht an Kletterposten, lernen den Umgang mit der Höhe und setzen mindestens drei verschiedene Formen des Kletterns um.

Selbstkonzept fördern

Die SuS erleben das Klettern in die Höhe als Wagnis, stehen zu ihren Ängsten und trauen sich, diese zu äußern. Sie trauen sich, Hilfe einzufordern und können andere unterstützen.

Was?



Posten 1: Sprossenwand mit Tau erklimmen (Baumann, 2009)

Matte hochgestellt an der Sprossenwand fixiert. Das Tau kann als Kletterhilfe verwendet werden.

Posten 2: Wackelsteg (Baumann, 2009)

Bänke in unterschiedlichen Höhen an den Ringen befestigt. Verschiedene Klettertechniken ausprobieren und austauschen.

Posten 3: Treppenreck (Baumann, 2009)

Balancieren mithilfe eines an der Wand befestigten Seils über unterschiedliche Höhen.

Posten 4: Harassenturm (Baumann, 2009)

Wichtig: Hinauf und hinab klettern. Kletternd die Elemente zusammenbauen. Zwei SuS sichern. Höhe und Anzahl selbst bestimmen (Empfehlung: maximal 4 Elemente).

Posten 5: Kaminklettern (Halbig & Luther, 2007)

Zwei Matten hochgestellt hinter Gitterleiter (o. Ä.). Verschiedene Formen finden, wie durch den Kamin geklettert werden kann. Lösungen gegenseitig austauschen.

Hinweis: Je nach Klassengröße und Material reicht es für mehr oder weniger Posten.

Ein Teil der Klasse könnte mit einer Jonglieraufgabe beschäftigt werden.

Wie?

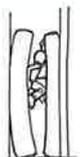
- Dokumentation der persönlichen Kletterleistungen im Lernjournal, Reflexion über die Qualität der Ausführungen (→ reflexive Prädikaten-Selbstzuweisung)
- Offenes Gespräch über Ängste und Unsicherheiten (→ indirekte und direkte Prädikatenzuweisung)

Die Lp legt großen Wert auf die individuelle Klettervielfalt. Durch gezielte Fragen regt die Lp die SuS während der Lektion zur Reflexion der eigenen Handlungen an: «Welche Höhe traust du dir zu? Gibt es verschiedene Klettertechniken? Wie gelingt es dir, durch den Kamin hoch zu klettern? Braucht das Mut? Was hilft dir?»

Die SuS sollen sich über das Bewältigen unterschiedlicher Posten Gedanken machen. Sie sollen ihre individuellen Leistungen beurteilen und im Lernjournal festhalten: An welchen Posten gelangen wie viele Klettervarianten? An welchen «nur» eine? Bei mehrmaligen Einträgen kann der individuelle Fortschritt sichtbar gemacht werden.

Vielseitig und dicher in die Höhe klettern

Wie gut kann ich die verschiedenen Kletterposten bewältigen?

	 gelingt ohne Hilfe	 gelingt mit Hilfe	 gelingt gar nicht
			
			
			
			

Wie viel Mut brauche ich zum Klettern?

Welche Übung hat mir am meisten Spaß gemacht? Warum?	
Bei welcher Übung musste ich mir selber Mut machen?	
Wo habe ich mich sicher gefühlt?	
Hatte ich manchmal etwas Angst? Falls ja, wo und warum?	
Wie konnte ich meine Angst überwinden? Was hat mir dabei geholfen?	

→ Tausche deine Erfahrungen mit einer Partnerin / einem Partner aus

Modul Wagnis: Fliegen und Fallen

Wozu?

Sportmotorik fördern

Durch vielfältiges Fallen und Fliegen machen die SuS verschiedene Raum- und Fallenerfahrungen. Dadurch gewinnen sie Sicherheit im Umgang mit instabilen Bewegungsmomenten und ähnlichen Situationen.

Selbstkonzept fördern

Die SuS erleben das Lösen der dem Fallen vorausgehenden Anspannung als belebend und lustvoll.

Was?

1. Mattenrutschen (Baumann, 2009)

Alleine oder zu zweit aus dem Laufen auf die verkehrt liegende dicke Matte springen und diese zum Gleiten bringen.

Wichtig: Möglichst weit nach vorne auf die Matte springen (Unfallgefahr!).

Lösungen im Team besprechen.



2. Fallen mit der Matte (Baumann, 2009)

Alleine, zu zweit oder die ganze Gruppe: Sich mit der hochgestellten Matte auf unterschiedliche Arten zu Boden fallen lassen. a) Vorwärts b) rückwärts c) blind d) mit Anlauf. Für jedes Mattenteam ist ein S verantwortlich und gibt das okay zum Fallen.

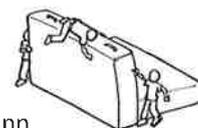
Wichtig: Während des Fallens den Körper spannen.



3. Hindernis überqueren (Halbig & Luther, 2007)

Pro Team sind zwei Matten nötig. Matte 1 ist hochgestellt und Matte 2 dahinter liegend. Jedes Team sucht Lösungen, wie diese «Mattenwand» von allen sicher überquert werden kann.

Regel: Die «Mattenwand» darf nicht kippen.



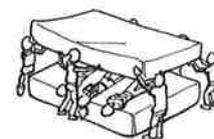
4. Die Matte fällt (Scholz, 2006)

Abschließend geht es darum, sich liegend der fallenden Matte auszusetzen.

Wichtig: Auf dem Rücken liegen. Der Kopf ist außerhalb.

Die Arme auf der Brust gekreuzt. Beine ausgedreht. Jemand gibt das Kommando und die SuS der tragenden Gruppe lassen die Matte zeitgleich fallen.

Variation: Aus unterschiedlichen Höhen fallen lassen. Zusätzlich liegt ein S auf der oberen Matte.



Wie?

- Offenes Gespräch über Ängste und Unsicherheiten, gegenseitiges Helfen und Bekräftigen (→ indirekte und direkte Prädikatenzuweisung)
- «Gute Strategien» und Ideen werden häufig für alle hörbar positiv bekräftigt (→ direkte Prädikatenzuweisung)
- Bewusstes Erleben des Fallens und Fliegens mithilfe von Selbstbeobachtungsfragen, Reflexion und Austausch über Gefühle und Gedanken beim Fallen und Fliegen (→ reflexive Prädikaten-Selbstzuweisung)

Das «Fallen» als Beschleunigung des Körpers, als instabilen Zustand in Raum und Zeit soll in dieser Sequenz bewusst und vielseitig erlebt werden können. Die SuS erleben gefahrenfreies und sicheres Fallen in der Regel als sehr lustvoll und belebend. In diesem Sinne sollen die verschiedenen Posten auch spielerisch eingeführt und evtl. sogar als kleine Wettkampfformen inszeniert werden. Neben dem lustvollen und sinnestarken Fallen soll immer wieder auf die Bedeutung der guten Zusammenarbeit zum Gelingen der Lösungen hingewiesen werden. Gemeinsam kann viel gelacht werden. Die Lp hält die SuS zum Finden von Lösungen innerhalb der Gruppe an und erwähnt jene SuS für alle hörbar mit Namen, denen etwas gelingt oder die gute Ideen entwickeln. Am Schluss der Lektion tauschen sich die SuS in Gruppen über das subjektive Erleben der verschiedenen «Mutproben» aus.

Mögliche Reflexionsfragen

Welche Übung hat mir am meisten Spaß gemacht? Warum? Bei welcher Übung musste ich mich überwinden? Wo habe ich mich sicher gefühlt? Hatte ich manchmal etwas Angst? Falls ja, wo und warum? Wie konnte ich meine Angst überwinden? Was hat mir dabei geholfen? Wie würde ich nun das Fallgefühl beschreiben?

Fallen können

Diese Übung hat mir besonders Spaß gemacht: _____

Ich habe mir selber Mut gemacht.



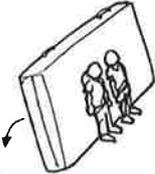
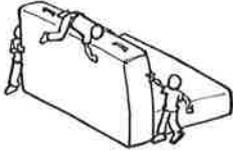
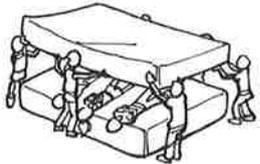
Ich habe mich sicher gefühlt.



Hatte ich manchmal etwas Angst? Falls ja, wo und warum?

Wie konnte ich meine Angst überwinden? Was hat mir dabei geholfen?

Wie leicht fiel es mir, mich bei folgenden Posten zu überwinden

«Fallposten»	 sehr leicht	 ziemlich leicht	 ziemlich schwer	 sehr schwer
				
				
				

→ Tausche deine Erfahrungen mit einer Partnerin / einem Partner aus

Modul Leistung: Stabilisation der Rumpf- und Stütz Muskulatur

Wozu?

Sportmotorik fördern

Die SuS überprüfen ihre aktuellen Fähigkeiten im Bereich der Rumpf- und Stütz Muskulatur und verbessern sie durch ein regelmäßiges Training.

Selbstkonzept fördern

Die SuS entwickeln eine realistische Selbsteinschätzung der eigenen Kraftfähigkeit. Sie stärken das Selbstkonzept der Kraft, indem sie sich individuelle Ziele setzen und erkennen, dass sie sich durch Training verbessern können.

Was?

Krafttest



Beispiel Unterarmstütz vorwärts

Die SuS gehen in den Unterarmstütz vorwärts, wobei der Körper gestreckt und der Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule sein soll. Es ist darauf zu achten, dass das Gesäß nicht nach oben gestreckt wird oder ins Hohlkreuz fällt. Wie lange kann die Position gehalten werden? Die Zeit wird gestoppt, wenn die gestreckte Körperhaltung nicht mehr eingehalten werden kann.

Mögliche Erschwerung: Füße abwechselnd leicht anheben.

Beispiel Knielieggestütz

Die SuS gehen in den Vierfüßlerstand, wobei sie sich schulterbreit auf den Händen abstützen und die Knie hüftbreit positionieren. Nun werden die Arme langsam gebeugt und gestreckt, ohne dabei die Bein- und Beckenstellung zu verändern. Wie viele Wiederholungen gelingen in korrekter Ausführung, ohne im Umkehrpunkt eine Pause einzulegen?

Wie?

- Leistungen sichtbar machen, Lernfortschritte im Lernjournal dokumentieren (→ reflexive Prädikaten-Selbstzuweisung)
- Teilziele formulieren (→ ideationale Prädikaten-Selbstzuweisung)
- Positive Bekräftigungen, Berücksichtigung der Attributionsstile (→ direkte Prädikatenzuweisung)

Unterarmstütz vorwärts



Lege dich mit dem Bauch auf den Boden und stütze dich dabei mit den Unterarmen auf. Nun hebst du dein Becken so weit, dass dein Körper von den Füßen bis zum Kopf eine Gerade bildet. Wie lange kannst du diese Position halten, ohne dabei ins Hohlkreuz zu fallen?

Mein Resultat bei der Standortbestimmung:

Datum	Ergebnis in Sekunden	So fühlte ich mich ...

Mein Ziel:

Beim nächsten Test möchte ich _____ Sekunden im Unterarmstütz bleiben können!

Mein Resultat nach der ersten Trainingsphase:

Datum	Ergebnis in Sekunden	So fühlte ich mich ...

Mein Ziel:

Beim nächsten Test möchte ich _____ Sekunden im Unterarmstütz bleiben können!

Mein Resultat nach der zweiten Trainingsphase:

Datum	Ergebnis in Sekunden	So fühlte ich mich ...

Mein Ziel:

Beim nächsten Test möchte ich _____ Sekunden im Unterarmstütz bleiben können!

Mein Resultat beim Schlusstest:

Datum	Ergebnis in Sekunden	So fühlte ich mich ...

	stimmt nicht	stimmt kaum	stimmt ziemlich	stimmt genau
Ich konnte mich durch das Training verbessern.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe mein Ziel erreicht.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin zufrieden mit meiner Leistung.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Rückmeldung der Lehrperson:

Knie-Liegestützen



Geh in den Vierfüßlerstand und stütze dich schulterbreit mit den Händen ab. Nun beugen sich die Arme bis die Brust beinahe den Boden berührt. Sofort werden dann die Arme wieder gestreckt und ohne Pause wieder gebeugt. Wie oft kannst du die Bewegung korrekt ausführen, ohne eine Pause zu machen?

Mein Resultat bei der Standortbestimmung:

Datum	Ergebnis	So fühlte ich mich ...

Mein Ziel:

Beim nächsten Test möchte ich _____ Knie-Liegestützen schaffen!

Mein Resultat nach der ersten Trainingsphase:

Datum	Ergebnis	So fühlte ich mich ...

Mein Ziel:

Beim nächsten Test möchte ich _____ Knie-Liegestützen schaffen!

Mein Resultat nach der zweiten Trainingsphase:

Datum	Ergebnis	So fühlte ich mich ...

Mein Ziel:

Beim nächsten Test möchte ich _____ Knie-Liegestützen schaffen!

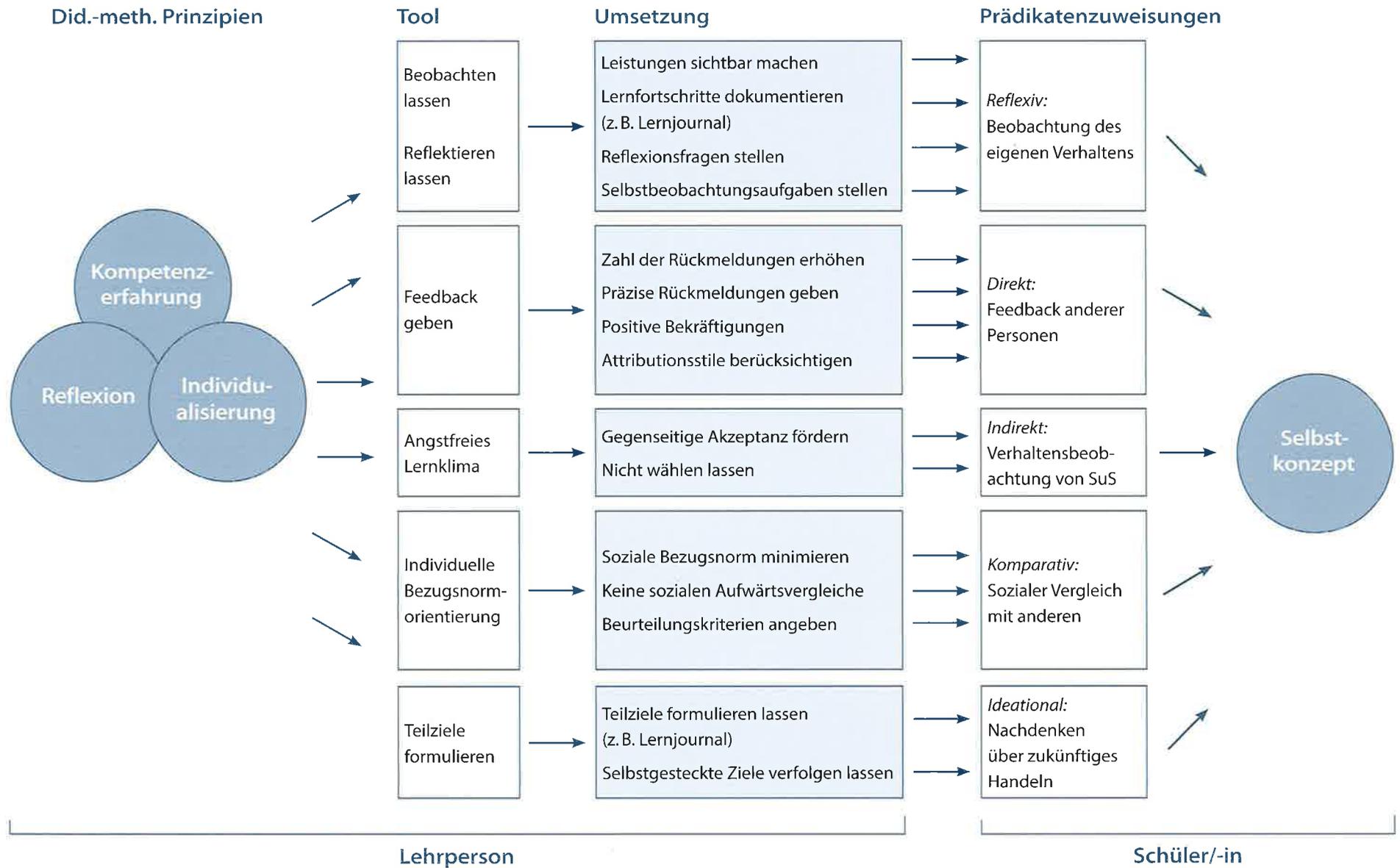
Mein Resultat beim Schlusstest:

Datum	Ergebnis	So fühlte ich mich ...

	stimmt nicht	stimmt kaum	stimmt ziemlich	stimmt genau
Ich konnte mich durch das Training verbessern.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe mein Ziel erreicht.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin zufrieden mit meiner Leistung.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Rückmeldung der Lehrperson:

Elemente eines selbstkonzeptfördernden Sportunterrichts



Modul Leistung: Banklauf

Wozu?

Sportmotorik fördern

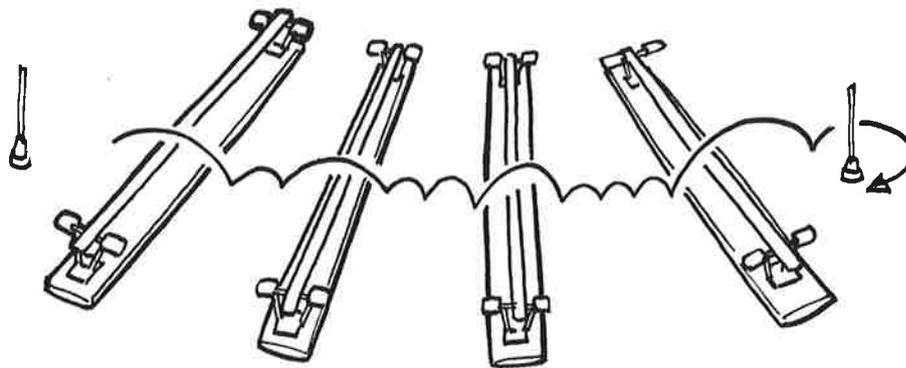
Die SuS können vier Langbänke mit einem, zwei und drei Zwischenschritten auf den Fußballen hin und zurück überlaufen.

Selbstkonzept fördern

Durch die Formulierung von Teilzielen werden den SuS Erfolgserlebnisse ermöglicht. Sie erkennen dabei, dass man ein Endziel durch systematisches Trainieren erreichen kann.

Was?

Testübung Banklauf



Die Langbänke werden so angeordnet, dass sie mit einem, zwei und drei Schritten überlaufen werden können. Der empfohlene Abstand zwischen den Hindernissen beträgt 2,50 m, 3,50 m und 5,50 m. Die Abstände können der Schrittlänge der einzelnen SuS angepasst werden, indem man die Langbänke leicht schräg stellt, d. h. fächerartig anordnet. Auf der Innenseite können so SuS mit kürzerer, auf der Außenseite SuS mit längerer Schrittlänge laufen.

In der Trainingsphase üben die SuS, die Langbänke von beiden Seiten in der richtigen Schrittfolge zu überlaufen. Sie achten dabei darauf, dass sie auf den Fußballen laufen und die Hindernisse möglichst flach überlaufen. Die Lp gibt immer wieder Rückmeldungen, auf was besonders geachtet werden soll. Es ist zudem sinnvoll, in Lernpartnerschaften zu arbeiten und sich gegenseitig Rückmeldungen zu geben.

Als Abschluss der Lerneinheit demonstriert jede/r S die Testübung der Lp. Die Testübung ist erfüllt, wenn die Schrittfolge von beiden Seiten stimmt und der Lauf zwischen den Langbänken auf den Fußballen erfolgt.

Wie?

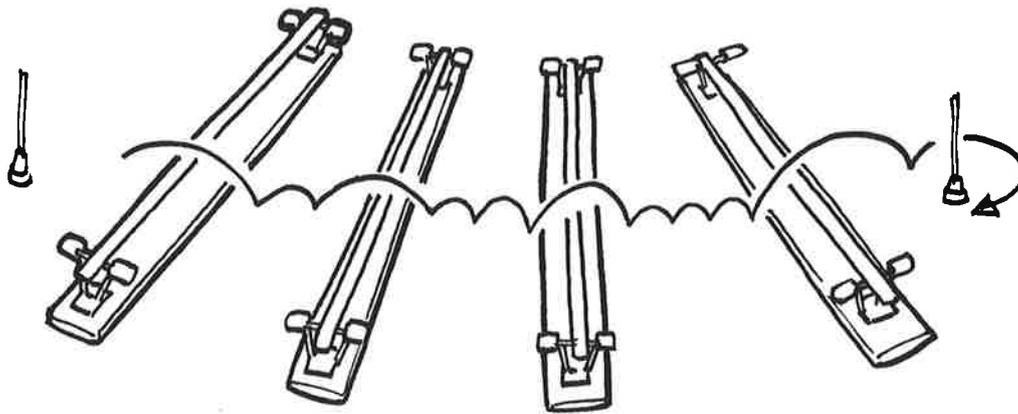
- Leistungen sichtbar machen, Selbstbeobachtungsaufgaben stellen (→ reflexive Prädikaten-Selbstzuweisung)
- Quantität der Rückmeldungen erhöhen, möglichst präzise Rückmeldungen geben, positive Bekräftigungen (→ direkte Prädikatenzuweisung)

Lern- und Leistungssituationen sollen klar getrennt werden. Der Übungsphase muss dabei unbedingt genügend Zeit eingeräumt werden. Die Lp unterstützt die SuS durch individuelle Rückmeldungen in ihrem Lernprozess und zeigt immer wieder Verbesserungsmöglichkeiten auf. Jede/r S trägt im Lernjournal ein, was sie/er bereits gut kann bzw. noch nicht kann. Fortschritte im Lernprozess werden so ersichtlich und jede Schülerin/jeder Schüler weiß, an was sie/er noch arbeiten sollte.

Beim Demonstrieren der Testübung sollten die einzelnen SuS nicht zu stark «ausgestellt» sein. Es ist sinnvoll, dass alle beschäftigt sind. Die Lp bespricht mit jeder Schülerin bzw. jedem Schüler, ob die Testübung «erfüllt» oder «nicht erfüllt» ist. Die SuS tragen die Beurteilung selbst im Lernjournal ein. Die Lp sammelt die Lerngebücker ein und gibt jedem Einzelnen eine differenzierte und erfolgsspezifische Rückmeldung, z. B.: «Bravo, du hast das Lernziel erreicht. Dein Lauf war sehr gut.» «Du hast schon große Fortschritte gemacht.

Die erste Länge ist dir gut gelungen. Jetzt musst du noch versuchen, auf dem Rückweg die richtige Schrittfolge zu finden. Mit etwas mehr Übung wirst du das sicher schaffen.»

Selbstbeurteilung Banklauf



	😊	🙂	😐	☹️
Ich kann die vier Langbänke auf dem Hinweg in der richtigen Schrittfolge (1 / 2 / 3 Schritte) überlaufen.				
Ich kann die vier Langbänke auf dem Rückweg in der richtigen Schrittfolge (3 / 2 / 1 Schritte) überlaufen.				
Ich laufe auf den Fußballen («wie eine Gazelle»).				
Ich kann die Hindernisse flach und schnell überlaufen.				

Ich habe den Test erfüllt nicht erfüllt Datum: _____

Bemerkungen:

Rückmeldung der Lehrperson:

😊 trifft genau zu 🙂 trifft eher zu 😐 trifft eher nicht zu ☹️ trifft nicht zu