



Handlungsempfehlungen für einen motivierenden Sportunterricht

# Mehr Motivation – mehr Spaß am Sport

## Inhaltsverzeichnis

Einleitung .....	3
Kapitel 1: „Gut zu wissen, was drankommt.“ .....	5
Kapitel 2: „Unterricht machen jetzt wir!“ .....	10
Kapitel 3: „Wir sind ein Team!“ .....	14
Kapitel 4: „Komm, mach mit!“ .....	18
Kapitel 5: „Wir schätzen unsere Leistung selbst ein.“ ....	21

### Impressum:

Herausgeber: Unfallkasse Berlin,  
Culemeyerstraße 2, 12277 Berlin  
Telefon 030 7624-0  
[www.unfallkasse-berlin.de](http://www.unfallkasse-berlin.de)  
[unfallkasse@unfallkasse-berlin.de](mailto:unfallkasse@unfallkasse-berlin.de)  
Verantwortlich: Wolfgang Atzler  
Text: Nicole Silbermann  
Gesamtkonzeption: Annette Kuhlig

Wir danken Inga Schlesinger und Paula Berndt für die Bereitstellung von Unterlagen, die in diese Handlungshilfe eingeflossen sind.

Gestaltung: Gathmann Michaelis und Freunde, Essen

Titelfoto: ©shutterstock.com/wavebreakmedia

Ausgabe Oktober 2018

Bestellnummer: UKB SU 09

Teile der Inhalte dieser Broschüre sind auch auf der Internetseite [www.dguv-lug.de](http://www.dguv-lug.de) zum Thema „Motivation im Sportunterricht“ zu finden.

## Einleitung

Mit der vorliegenden Broschüre möchten wir Ihnen einen praxisorientierten Leitfaden für einen motivierenden Sportunterricht zur Verfügung stellen. In den im Folgenden kurz beschriebenen fünf Kapiteln steht die Förderung der Motivation Ihrer Schülerinnen und Schüler im Sportunterricht unter Berücksichtigung sportpraktischer Inhalte im Mittelpunkt. Die verschiedenen Möglichkeiten für eine motivierende Unterrichtsgestaltung fördern die Gesundheit Ihrer Schülerinnen und Schüler nachhaltig. Gleichzeitig werden Sie als Lehrkraft entlastet.

*Motivation durch mehr  
Transparenz*

### **„Gut zu wissen, was drankommt.“**

Angstfreies Lernen im Sportunterricht stärkt Selbstbewusstsein, Selbstwirksamkeit und fördert den Spaß an der Bewegung. Durch mehr Transparenz im Sportunterricht können Sie Stress und Angst Ihrer Schülerinnen und Schüler reduzieren. In diesem Kapitel erläutern wir das Arbeiten mit Vorbereitungsbögen im Sportunterricht, mit denen sich Ihre Schülerinnen und Schüler über die anstehenden Anforderungen, Vorbereitungsmöglichkeiten, Bewertungskriterien und die Benotung informieren können.

*Motivation durch mehr  
Verantwortung*

### **„Unterricht machen jetzt wir!“**

Erhalten Schülerinnen und Schüler die Gelegenheit, im Sportunterricht Verantwortung zu übernehmen, haben sie häufig mehr Spaß am Sport und sind motivierter. In diesem Kapitel finden Sie Vorschläge für mögliche Schüleraufgaben zur Gestaltung/Mitgestaltung des Sportunterrichts.

*Motivation durch  
Lernen im Team*

**„Wir sind ein Team!“**

Teamfähigkeit ist eine besonders wichtige Grundlage für erfolgreiches Lernen im Sportunterricht. Im Team wirken sich Stress und Belastungen deutlich geringer aus. In diesem Kapitel gehen wir darauf ein, wie Sie das Klassenklima stärken und die Teamfähigkeit Ihrer Schülerinnen und Schüler fördern können.

*Motivation durch  
gemeinsame Lösungen*

**„Komm, mach mit!“**

In vielen Schulklassen gibt es Schülerinnen und Schüler, die sich dem Sportunterricht regelmäßig entziehen und auf der Bank sitzen. Doch Sport und Bewegung sind für die körperliche und geistige Entwicklung enorm wichtig. Daher sollten diese Schülerinnen und Schüler möglichst schnell wieder in den Sportunterricht integriert werden. Wir möchten Sie dabei unterstützen, mit ihnen ins Gespräch zu kommen und gemeinsam Lösungen zu finden.

*Motivation durch mehr  
Selbstbestimmung*

**„Wir schätzen unsere Leistung selbst ein.“**

Haben Schülerinnen und Schüler die Möglichkeit, ihre Leistung im Sportunterricht selbst einzuschätzen, lernen sie mit- und voneinander. Das entlastet auch Sie als Lehrkraft. In diesem Kapitel erläutern wir den Einsatz von Feedback-, Selbsteinschätzungs- und Beobachtungsbögen, mit denen Ihre Schülerinnen und Schüler ihre Arbeit im Team, ihre sportliche Leistung sowie die ihrer Mitschülerinnen und Mitschüler selbst einschätzen können.

**Wir wünschen Ihnen und Ihren Schülerinnen und Schülern viel Spaß und Erfolg in einem motivierenden Sportunterricht!**

## Kapitel 1

# „Gut zu wissen, was drankommt.“ Machen Sie Anforderungen transparent

Transparenz reduziert Stress und Angst sowohl vor als auch in Prüfungssituationen – gerade auch im Sportunterricht. Je genauer Ihre Schülerinnen und Schüler wissen, was in einer Leistungskontrolle gefordert und wie bewertet wird, desto gezielter und mit weniger Prüfungsangst können sie üben und sich vorbereiten. Meist fallen dann auch die Leistungen besser aus.

Angstfreies Lernen im Sportunterricht stärkt nachhaltig Selbstbewusstsein, Selbstwirksamkeit und fördert den Spaß an der Bewegung – und damit langfristig die Gesundheit Ihrer Schülerinnen und Schüler.

Das können Sie unterstützen, indem Sie im Sportunterricht mit sogenannten Vorbereitungsbögen arbeiten.

### **Vorbereitungsbögen im Sportunterricht**

Mit Hilfe eines Vorbereitungsbogens können Sie Ihre Schülerinnen und Schüler über die anstehenden

- **Anforderungen**  
Zielübung, Ausführungshinweise und -kriterien, Inhalt und Zusammensetzung von Übungen, Bewegungsabläufe, Techniken etc.
- **Vorbereitungsmöglichkeiten**  
Vorbereitende Übungen, Hilfen und Unterstützungsmöglichkeiten, Literatur- oder Internethinweise
- **Bewertungskriterien und die Benotung**  
Konkrete Zuordnung von Punkten/prozentualen Gewichtungen

einer Leistungsüberprüfung informieren.

Überschrift,  
in der das  
Thema benannt  
ist

Anfor-  
derungen sind  
genau be-  
schrieben

Tipps für die  
Vorbereitung

## Vorbereitungsbogen

### Leistungsüberprüfung Barren

Klasse 7a

Für die Leistungsüberprüfung soll jede Schülerin und jeder Schüler **eine** Übung am Barren vorturnen. Welche Elemente ihr in eurer Übung vorturnt, könnt ihr vorab selbst auswählen und in euren Teams besprechen. Am Ende werden alle Übungen der Teammitglieder als Ganzes bewertet.

#### Bewertungskriterien

Die zu erreichenden Punktzahlen für die einzelnen Elemente sind:

Schwingen im Stütz (zweimal vor und zurück)	1
Außenquersitz	1
Grätschsitz	2
Abgang Wende	2
Abgang Kehre	2
Abgang Kehre mit halber Drehung	3
Rolle	3

Bei der Bewertung der Übung werden **Körperhaltung, Körperspannung, Übungsfluss und Originalität** beachtet. Die erreichte Punktzahl geht in die Teamleistung ein. Nachdem jedes Teammitglied seine Übung vorgeturnt hat, werden die Punkte zusammengezählt, und daraus wird die Note für das Team ermittelt.

Wichtig ist auch, wie ihr euch als **Mannschaft** präsentiert und einsetzt, wie ihr euch vorbereitet und gegenseitig unterstützt – das gibt **Zusatzpunkte!**

Besonders **gelungene Einzelleistungen** werden bei der Notengebung natürlich berücksichtigt, damit niemand „ungerecht“ behandelt wird.

So könnt ihr euch vorbereiten

Im Internet findet ihr Beschreibungen zu den einzelnen Elementen:

- Bewegungsbeschreibung und Video zu Schwingen im Stütz: [www. ...](#)
- Alle anderen Übungen auf der Internetseite [www. ...](#)

Überlegt euch, was bis zum Überprüfungstermin in den Sportstunden zu tun ist, ihr könnt sie in freier Arbeit mitgestalten!

Eure Sportlehrerin

#### Benotung für ein Team mit vier Mitgliedern

Note	1	2	3	4	5	6
Ab Punktzahl	40	32	24	16	Weniger als 16	Es wird keine Leistung erbracht.

Art der Bewertung möglichst  
in Form konkreter  
Punkte-Angaben

übersichtlich  
und nicht länger  
als eine Seite

Angaben,  
aus welcher  
Punktzahl sich  
welche Note  
ergibt

Damit ein Vorbereitungsbogen die anstehende Prüfungssituation für Ihre Schülerinnen und Schüler tatsächlich transparenter und fairer macht, müssen

- **Anforderungen** und **Vorbereitungsmöglichkeiten** konkret benannt und
- die genauen **Bewertungs- und Benotungskriterien** klar daraus hervorgehen.

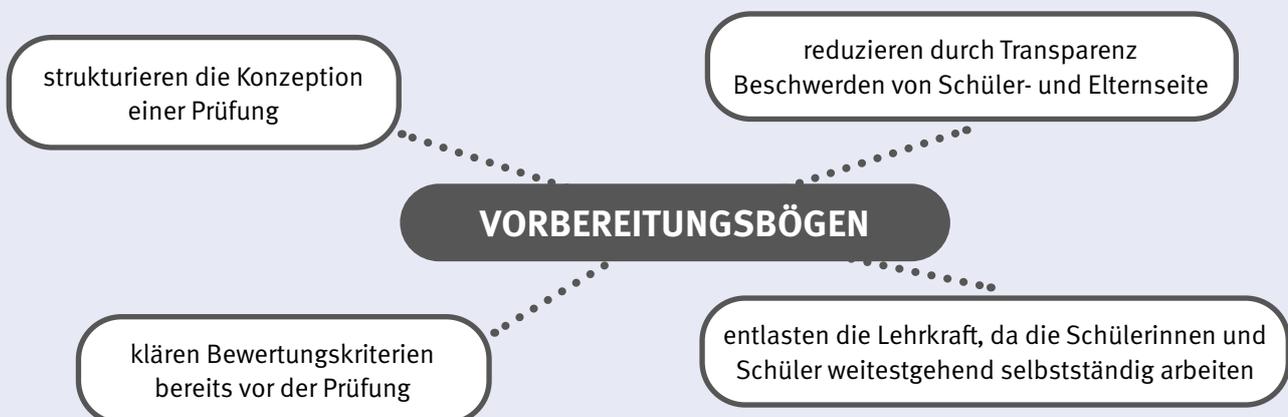
Die Vorbereitungsbögen sollten Sie **rechtzeitig vor der Prüfung** ausgeben, damit Ihre Schülerinnen und Schüler genügend Zeit für die Vorbereitung haben.

Der Einsatz von Vorbereitungsbögen im Sportunterricht hat für Ihre Schülerinnen und Schüler und auch für Sie als Lehrkraft Vorteile.

### Vorteile für Schüler(innen)



### Vorteile für Lehrkräfte



## Beispiele aus der Praxis

Folgende Vorbereitungsbögen sind beispielhaft und bedürfen einer individuellen Anpassung an den eigenen Sportunterricht.

### Vorbereitungsbogen

#### Springen mit dem Schwungseil – eine Gruppenübung

Klasse 8b

In zwei Wochen findet die Prüfung „Springen mit dem Schwungseil“ statt. Dann zeigt ihr eine 5- bis 6-minütige selbsterstellte Übung mit dem Schwungseil (9 m). Dabei sollen alle Mitglieder eures Teams (6–9 Schülerinnen und Schüler) beteiligt sein. Das Ziel ist eine fehlerfreie Übung zu einer Musik eurer Wahl.

#### Inhalte der Übung

- Sprünge: Schluss sprünge, Hocksprünge, Grätschsprünge u.a.
- Drehungen beim Springen
- Rein- und Rauslaufen
- gemeinsame Aktionen oder Übungen mit Partner/-in oder in der Gruppe

#### Zusatzelemente/Aktionen

- Räder, Rollen, andere Sprünge, Liegestützsprünge
- Einbeziehung von Kleingeräten: Seil, Doppelseil u. a.
- verschiedene Tempi
- synchronisches Üben mit Partner oder Gruppe

#### So kannst du dich vorbereiten

Die für die Aufgabenstellung notwendigen Sprünge, Drehungen etc. habt ihr in den vergangenen Sportstunden kennengelernt und geübt. Sucht mit eurer Gruppe ein Musikstück aus und besprecht, wie ihr die verschiedenen Elemente in eure Übung einbauen möchtet. Schreibt euch die Abfolge auf, damit ihr sie bis zur nächsten Sportstunde nicht vergesst!

Viel Spaß beim Üben und viel Erfolg!

Eure Sportlehrerin

#### Benotung

Die Gruppenübung wird mit einer Gruppennote bewertet, wobei die Noten der einzelnen Mitglieder der Gruppe unterschiedlich sein können.

Note	1	2	3	4	5	6
	wie Note 2 mit gelungenen Zusatzelementen und Aktionen der Gruppe oder einzelner Schüler/-innen	fehlerfreie Übung entsprechend der Aufgabenstellung ohne Zusatzelemente	Übung entsprechend der Aufgabenstellung mit kleinen Fehlern ohne Zusatzelemente	die Gruppe zeigt eine Übung mit vielen Fehlern	die Gruppe zeigt einzelne Elemente, eine Übung gemäß Aufgabenstellung ist dabei nicht zu erkennen	die Gruppe oder einzelne Schüler/-innen verweigern die Leistungskontrolle

## Vorbereitungsbogen

### Parkour-Run

Klasse 7c

In zwei Wochen findet die Prüfung „Parkour-Run“ statt. Dann absolvierst du einen individuellen Parkour mit fünf Stationen, die du dir selbst aussuchen kannst.

Zur Überwindung der Hindernisse kannst du aus folgenden Möglichkeiten auswählen:

- Überwinden a) mit Flanken oder b) mit Klettern
- Tic-Tac
- Präzisionssprünge
- Sprünge in die Tiefe mit Abrollen
- Katzensprung
- Schwünge über ein Hindernis
- Balancieren

#### So kannst du dich vorbereiten

Um Ideen für deinen Parkour-Run zu bekommen, kannst du im Internet nach Videos recherchieren. Hast du dich für einen Ablauf deines Runs entschieden, zeichne ihn auf eine Karteikarte, damit du weißt, welche Hindernisse du für die Leistungskontrolle aufbauen musst.

### Bewertungskriterien

- **Schwierigkeitsgrad der Hindernisse**

schwierig     3 Punkte  
 mittel        2 Punkte  
 einfach        1 Punkt

- **Ausführung des Runs**

technische Ausführung  
 Originalität und individuelles Wagen  
 Kondition und Schnelligkeit

- **Kreativität der Übungselemente**

Bei einem Run können maximal 15 Punkte erreicht werden, also an jeder der fünf Stationen maximal drei Punkte.

Für einen geringen Schwierigkeitsgrad, Mängel in der Kartengestaltung oder bei einer nicht sicheren Ausführung festgelegter Überwindungselemente gibt es weniger Punkte.

Dein Sportlehrer

#### Benotung

Die Gruppenübung wird mit einer Gruppennote bewertet, wobei die Noten der einzelnen Mitglieder der Gruppe unterschiedlich sein können.

Note	1	2	3	4	5	6
Ab Punktzahl	15–14	13–11	10–8	7–4	3–1	0

## Kapitel 2

# „Unterricht machen jetzt wir!“ Lassen Sie Schülerinnen und Schüler den Sportunterricht (mit)gestalten

Mehr Spaß und Motivation im Sportunterricht können Sie auch dadurch erreichen, dass Sie Ihren Schülerinnen und Schülern mehr Verantwortung übertragen. So können sie selbst in die Rolle des Lehrers bzw. der Lehrerin schlüpfen und Teile des Unterrichts gestalten.

Zu Beginn eignen sich kleinere Aufgabenstellungen als Schüleraufgabe, wie beispielsweise die **Erwärmung** unter einem bestimmten Schwerpunkt oder das **Organisieren eines Abschlussspiels**. Später können Sie Ihren Schülerinnen und Schülern auch komplexere Aufgaben übertragen.

### Vorschläge für Schüleraufgaben im Sportunterricht



Die Aufgaben können die Schülerinnen und Schüler einzeln oder im Team übernehmen.

### Wichtig

Greifen Sie bei **möglichen Problemen** nicht gleich ein. Ihre Schülerinnen und Schüler dürfen erfahren, dass es **anstrengend** sein kann, vor einer Klasse zu stehen, und **lernen, mit Widerständen umzugehen**.

### Auswertung und Feedback

Nachdem Schülerinnen bzw. Schüler einen Teil der Sportstunde gestaltet haben, ist es wichtig, dass sie über ihre Erfahrungen berichten und Feedback erhalten.

### Fragen an die/den Verantwortliche/-n:

- Wie hast du dich vor der Klasse gefühlt?
- Würdest du das nächste Mal etwas anders machen?
- Was erwartest du von deinen Mitschülerinnen und Mitschülern?
- Warum ist es deiner Meinung nach gelaufen, wie es lief?

### Fragen an die Klasse:

- Was lief gut?
- Warum lief es gut?
- Welche Tipps würdet ihr eurem Mitschüler/eurer Mitschülerin geben?
- Was habt ihr daraus gelernt?

### Das ist meine Lieblingssportart

Eine weitere Möglichkeit, Ihre Schülerinnen und Schüler an der Gestaltung des Sportunterrichts zu beteiligen und sie zu motivieren:

Lassen Sie Ihre Schülerinnen und Schüler ihre Lieblingssportart vorstellen!

## Beispiel für eine mögliche Arbeitsanleitung

### Eine Sportart meiner Wahl vorstellen – mein Favorit im Sportunterricht

- Was ist deine persönliche Lieblingssportart?
- Welche Sportart findest du besonders interessant?
- Über welche Sportart würdest du gerne mehr wissen?

### Aufgabenstellung

Wähle eine Sportart aus und erarbeite ein Stundenkonzept für eine Doppelstunde!

#### 1. Einführung

**maximal 5 Minuten**

- Warum hast du diese Sportart ausgewählt?
- Was fasziniert dich daran besonders?
- Was sind die wichtigsten Regeln?
- Welche Ausrüstung wird gebraucht?
- Welche Qualifikationen gibt es?
- Beispiele für prominente Sportler

#### 2. Aufwärmphase

**10–15 Minuten**

Ihr solltet eure Mitschülerinnen und Mitschüler so fordern, dass sie ins Schwitzen kommen.

Auf welche Muskelgruppen kommt es bei dieser Sportart besonders an?

Diese sollten erwärmt, gelockert und gedehnt werden.

Eventuell noch zusätzlich kleine Kraftübungen oder ein kleines Lauftraining.

### 3. Einführende kleine Übungen

20–30 Minuten

Wählt Übungen aus, mit denen ihr euren Mitschülerinnen und Mitschülern die wichtigsten Techniken vermitteln könnt.

Hier könnt ihr in Fachliteratur oder im Internet nach geeigneten Übungen recherchieren oder ggf. auf eure Erfahrungen im Vereinssport zurückgreifen.

### 4. Spielzeit

20–30 Minuten

Organisiert je nach Sportart einen kleinen Wettkampf, ein Mannschaftsspiel, ein Match, eine Übung oder eine Choreografie.

## Hinweis

Grundsätzlich ist jede Sportart für deine Präsentation geeignet, die sich in der Schule umsetzen lässt. Solltest du dir unsicher sein, sprich mich einfach an!

Du kannst selbstverständlich auch eine Sportart vorstellen, die du selbst nicht beherrschst. Das Ziel ist, deinen Mitschülerinnen und Mitschülern einen praktischen Eindruck von der vorgestellten Sportart zu vermitteln – dafür musst du in dieser Sportart kein Profi sein!

#### **In die Benotung fließen ein:**

- deine Selbsteinschätzung
- Feedback deiner Mitschüler/-innen
- Rückmeldung der Lehrkraft

Ich wünsche dir viel Spaß und Erfolg!

Deine Spotlehrerin/Dein Sportlehrer

## Kapitel 3

# „Wir sind ein Team!“ Fördern Sie die Teamfähigkeit Ihrer Schülerinnen und Schüler

Teamfähigkeit ist eine besonders wichtige Grundlage für erfolgreiches Lernen im Sportunterricht. Da Stress und Belastungen dann deutlich geringer sind, fördert sie auch die gesundheitliche Entwicklung und schützt vor Unfällen.

Um Teamfähigkeit im Sportunterricht zu fördern, ist es zunächst wichtig, ein positives Verhältnis zwischen den Schülerinnen und Schülern herzustellen und das **Klassenklima zu stärken**.

Ihren Schülerinnen und Schülern sollten Sie bewusst machen, dass

- jedes Teammitglied so viel einbringt, **wie es leisten kann**
- sie in ihrem Team **positiv voneinander abhängig** sind
- jedes Teammitglied dabei auch **individuell verantwortlich** ist
- sie nur **gemeinsam** ihr Ziel erreichen können

### Tipp

Damit für alle Schüler/-innen Erfolgschancen bestehen, können Sie unterschiedliche Leistungsniveaus berücksichtigen, indem jedes Teammitglied gemäß seinem **individuellen Lernfortschritt** Punkte für sein Team sammeln kann!

So ist es möglich, dass leistungsschwächere Schüler/-innen durch einen **größeren Lerngewinn** mehr Punkte zur Gruppenwertung beitragen als leistungsstärkere.

Das sorgt für **größere Motivation** und **stärkere gegenseitige Unterstützung** der Teammitglieder untereinander.

## Übungen zur Förderung der Teamfähigkeit

### Fangen und Schützen

Es gibt eine Fängerin/einen Fänger. Die anderen Mitspieler/-innen versuchen wegzulaufen, um nicht angeschlagen zu werden. Einige Bälle sind im Spiel, die sich gegenseitig zugespielt werden. Nur wer keinen Ball hat, darf gefangen werden. Wer in Bedrängnis gerät, wird durch seine Mitspieler/-innen geschützt, indem er/sie einen Ball zugespielt bekommt.

Variation:

Die Anzahl der Bälle reduzieren, bis nur noch ein Ball übrig ist. Dadurch muss das Zusammenspiel immer besser werden.

Damit Ihre Schülerinnen und Schüler die Unterrichtseinheit noch einmal bewusst nachvollziehen, können Sie einige **Reflexionsfragen** stellen:

*Wie habt ihr euch verhalten, wenn ihr bedroht wurdet?*

*Habt ihr gewartet, bis Hilfe kommt, oder Hilfe gefordert?*

*Wie habt ihr euch gegenseitig geschützt?*

*Was war schwierig, um sich gegenseitig zu helfen?*

Bei der Übung **Fangen und Schützen** wird insbesondere gestärkt:

- gegenseitige Unterstützung
- Vertrauen
- Kommunikation
- soziale Einbindung

### Feedback mit der Kugellager-Methode

Es werden zwei Kreise gebildet: ein Außen- und ein Innenkreis. Die Schüler/-innen des Außenkreises stehen dabei denen des Innenkreises gegenüber und haben die Möglichkeit, ihrem Gegenüber mit ein bis zwei Sätzen Feedback zu einem vorgegebenen Thema zu geben, beispielsweise zum Zusammenspiel innerhalb der Mannschaft oder zur Anstrengungsbereitschaft bei einer Übung.

Das Feedback sollte nicht kommentiert, sondern nur angehört und angenommen werden. Dann wird gewechselt.

Klappt diese Form, Feedback zu geben und anzunehmen, gut, können Ihre Schülerinnen und Schüler einen Schritt weitergehen und auf sachlich-inhaltlicher Ebene Wünsche und Kritik äußern. Dies kann am Ende der Stunde in einem gemeinsamen Sitzkreis oder auch in einzelnen Teams erfolgen.



Das ist die höchste Form von Feedbackgeben und -annehmen, die man erreichen kann.

Dabei gilt genauso:  
Nur zuhören und keinesfalls kommentieren!

### Tchoukball – Teamwork pur!

Tchoukball ist eine Ballsportart mit zwei bis zwölf Spielerinnen und Spielern pro Team. Es verbindet Teile von Basketball, Handball, Volleyball und Pelota und ist gut als Einführung in die großen Ballsportarten geeignet.

#### Die wichtigste Tchoukball-Regel:

**Die gegnerische Mannschaft darf in ihren Spielzügen nicht behindert werden!**

- Es gibt keinen aktiven Kampf um den Ballbesitz.
- Spielzüge können in Ruhe ausgeführt werden.
- Es zählt allein die Leistung und das Geschick des eigenen Teams.

Der Tchoukball ist ein griffiger Ball, etwas kleiner als ein Handball. Während des Spiels darf er den Boden nicht berühren. Es darf nicht gedribbelt und auch nicht mit Ball in der Hand gelaufen werden – erlaubt sind maximal drei Schritte mit Ball. Die Spielerinnen und Spieler können den Ball somit nur durch Passen voranbringen.

Nach maximal drei Pässen muss die angreifende Mannschaft auf eines von zwei aufgestellten Tchoukball-Netzen (das können gekippte kleine Trampoline sein) werfen. Sie erhält einen Punkt, wenn der Ball nach dem Aufprall auf das Tchoukball-Netz den Boden berührt. Die verteidigende Mannschaft muss versuchen, den Ball zu fangen, bevor dieser auf den Boden aufkommt.

Durch den schnellen Wechsel von Angriff und Verteidigung ist Tchoukball ein schnelles und sehr abwechslungsreiches Spiel.

## Spielregeln auf einen Blick

Spielregeln	Folgen
Die Spielerinnen und Spieler des gegnerischen Teams dürfen <b>nicht behindert</b> werden!  Es darf weder blockiert noch um den Ballbesitz gekämpft werden.	<b>Die Wahl des Spielzuges wird nicht gestört.</b>
Pässe dürfen nicht abgefangen werden.	<b>Die Spielvarianten können ohne Beeinflussung des gegnerischen Teams erfolgen.</b>
Mit Ball sind maximal drei Schritte erlaubt.	<b>Der Ball wird schnell abgespielt.</b>
Der Ball darf nur oberhalb der Knie berührt/gespielt werden.	<b>Der Ball wird nur mit den Händen gespielt.</b>
Der Ball darf höchstens drei Sekunden gehalten werden.	<b>Der Ball wird zügig weitergespielt.</b>
Es darf maximal drei Pässe vor dem Wurf auf das Netz geben.	<b>Das Passen muss zielorientiert erfolgen.</b>
Um zu punkten, muss der Ball nach dem Rückprall vom Netz auf dem Boden landen, bevor der Gegner den Ball unter Kontrolle bringen kann.	<b>Nicht das Netz ist das Ziel, sondern das Spielfeld!</b>  <b>Der Wurf auf das Netz muss darauf ausgerichtet sein, einen nicht verteidigten Bereich des Spielfeldes zu treffen.</b>

**Tchoukball fördert den Teamgeist,** weil jede Mannschaft ungehindert spielen und sich auf das Zusammenspiel im eigenen Team konzentrieren kann.

### Gut zu wissen!

Namensgebend für **Tchoukball** ist das Geräusch, das der Ball verursacht, wenn er das Tchoukball-Netz berührt.

### Weitere Informationen und Unterrichtsmaterialien

Auf der Internetseite der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV)

<http://dguv-lug.de>, Stichwort Ballsport

gibt es weiterführende Informationen und Unterrichtsmaterialien als Download.

## Kapitel 4

# „Komm, mach mit!“ Weniger Banksitzer – weniger Störungen im Sportunterricht

Je nach Schulform und Klassenstufe gibt es mehr oder weniger sogenannte „Banksitzer“ im Sportunterricht. Insbesondere ältere Mädchen versuchen häufig, sich dem Sportunterricht zu entziehen. Doch Schülerinnen und Schüler, die nicht am Sportunterricht teilnehmen und von der Bank aus zuschauen, stören durch ihr Verhalten häufig den Sportunterricht oder machen abfällige Bemerkungen gegenüber aktiven Schülerinnen und Schülern. Aufmerksamkeit und Konzentration aller Beteiligten werden so gestört.

Da Sport und Bewegung für die körperliche und geistige Entwicklung der Schülerinnen und Schüler wichtig sind, sollten sie möglichst zügig wieder in den Sportunterricht integriert werden. In einem ersten Schritt kann ein anonymer **Fragebogen** helfen, mögliche Gründe zu erfahren, warum die Teilnahme am Sportunterricht gemieden wird, um dann mit den Schülerinnen und Schülern **ins Gespräch zu kommen, mögliche Ängste zu nehmen und Lösungen zu finden.**

Sport ist doof

Bestimmt lachen alle  
über mich

Voll peinlich

Ich bin bestimmt  
der/die Langsamste

Es spielt mir sowieso  
niemand den Ball zu

Ich kann nicht  
turnen

Ist mir zu anstrengend

Zu wenig Action

Langweilig

## Fragebogen zum Sportunterricht

Der Sportunterricht macht mir Spaß.

immer     häufig     manchmal     nie

Ich habe keinen Spaß am Sportunterricht, weil ...	stimmt	stimmt manchmal
... ich die geforderten Übungen nicht schaffe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... ich keine Lust habe, mich zu bewegen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... ich das Fach Sport grundsätzlich nicht mag.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... die Lehrer zu viel verlangen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... mir das, was wir zurzeit im Sportunterricht machen, nicht gefällt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... ich Angst habe, mich zu verletzen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... ich Angst habe, mich zu blamieren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... ich nicht ausgelacht werden will.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... ich etwas an meinem Körper nicht mag und mich schäme.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... ich mich nicht vor anderen umziehen möchte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... ich mich im Sportunterricht langweile, weil ich unterfordert bin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... ich Angst habe, dass ich die geforderte Leistung nicht schaffe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Mit der Klasse ins Gespräch kommen

### Die Fragebögen sollen

- den Schülerinnen und Schülern dabei helfen, herauszufinden, was eigentlich die Gründe dafür sind, dass sie sich (manchmal) dem Sportunterricht entziehen möchten
- Sie als Lehrkraft unterstützen, mit der Klasse ins Gespräch zu kommen
- Ängste nehmen

Bei Schülerinnen und Schülern, die Ängste als Grund angeben, warum sie nicht oder nur ungern am Sportunterricht teilnehmen, kann manchmal schon allein das Aussprechen der Angst sehr hilfreich und ein guter Anfang sein, um diese Stück für Stück abbauen zu können. Mit konkreten Nachfragen wie:

- In welchen Situationen tritt die Angst auf?
- Wie äußert sich die Angst?
- Was könntest du/was könnten andere tun, damit die Angst abnimmt?

können Sie Gespräche initiieren, um den angstausslösenden Faktoren auf die Spur zu kommen. Unterstützen Sie die betroffenen Schülerinnen und Schüler dabei, mögliche Lösungswege und neue positive Sichtweisen zu erarbeiten.

Wichtig ist, dass sich die Schülerinnen und Schüler mit ihren Ängsten ernstgenommen fühlen.

## Keine Lust? – Verantwortung übertragen!

Wird Lustlosigkeit oder mangelnde Motivation als Grund angegeben, so kann es hilfreich sein, diesen Schülerinnen und Schülern eine verantwortungsvolle Aufgabe für die kommende Sportstunde zu übertragen, beispielsweise

- Mannschaftseinteilung oder Geräteaufbau\*
- Mitschüler/-innen bei sportlichen Aktivitäten beobachten und deren Leistung einschätzen\*\*

Dabei kann auch über unzureichende Sportkleidung hinweggesehen werden.

## Schüler und Schülerinnen aktiv in Unterrichtsgestaltung einbeziehen

Überlegen Sie gemeinsam mit der Klasse, wie der Sportunterricht künftig mit aktiver Mithilfe der Schülerinnen und Schüler gestaltet werden könnte, damit alle mitmachen und Spaß am Sport haben.

### Alle Lehrkräfte ziehen an einem Strang

Damit sich Schülerinnen und Schüler dem Sportunterricht nicht entziehen und sich das Phänomen „Banksitzer“ an der Schule nicht etablieren kann, ist ein **einheitliches Vorgehen aller Sportlehrkräfte** der Schule wichtig.

Es sollte möglichst eine **schulübergreifende Regelung** vereinbart und im Schulkonzept verankert werden.

**Bewegung und Gesundheit gehen Hand in Hand – ein konsequentes Vorgehen lohnt sich!**

\* Weitere Ideen und Beispiele im Kapitel „Unterricht machen jetzt wir!“.

\*\* Weitere Informationen im Kapitel „Wir schätzen unsere Leistung selbst ein“.

## Kapitel 5

# „Wir schätzen unsere Leistung selbst ein.“

## Mehr Selbstbestimmung – mehr Motivation im Sportunterricht

Das Einschätzen der eigenen Leistung fördert die Selbstbestimmung und ist ein wichtiger Teil des autonomen Lernens. Daher sollten Schülerinnen und Schüler üben, möglichst realistisch einzuschätzen, wie erfolgreich sie waren bzw. welchen Lernzuwachs sie erreicht haben. Dabei wird deutlich, was sie vielleicht noch üben müssen oder verbessern können – und das fördert die Motivation im Sportunterricht.

Durch das Einschätzen der Leistung von Mitschülerinnen und -schülern lernen sie, genau hinzuschauen, und erlangen ein besseres Beurteilungsvermögen. Zudem nehmen sie Hinweise von Mitlernenden häufig eher an und lernen dabei gleichzeitig, mit Anregungen und Kritik umzugehen.

Schätzen Schülerinnen und Schüler ihre Leistung im Sportunterricht selbst ein, entsteht eine konstruktive Lernatmosphäre, in der sie mit- und voneinander lernen – was Sie als Lehrkraft entlastet.

Die im Folgenden beschriebenen Feedback-, Selbsteinschätzungs- und Beobachtungsbögen unterstützen Ihre Schülerinnen und Schüler dabei, ihre Arbeit im Team, ihre eigene sportliche Leistung sowie die ihrer Mitschülerinnen und -schüler realistisch einzuschätzen.

## 1. Teamarbeit einschätzen und bewerten

Eine gute Zusammenarbeit im Team ist im Sportunterricht unerlässlich. Dies zu fördern, ist eine wichtige Aufgabe des Sportunterrichts. Um Schülerinnen und Schüler für die Bedeutung guter Teamarbeit zu sensibilisieren, sollten sie darüber informiert sein, dass Teamkompetenzen in die Sportnote einfließen. Das kann sich motivierend auswirken – insbesondere auch auf sportlich schwächere Schülerinnen und Schüler.

### Möglichkeiten der Bewertung der Teamarbeit

Teamarbeit im Sportunterricht lässt sich beispielsweise mit Hilfe von Feedback- oder Beobachtungsbögen bewerten.

#### Feedbackbogen Gruppenarbeit

Für die Organisation der Gruppenarbeit und die anschließende Bewertung ist es hilfreich, den Schülerinnen und Schülern innerhalb ihrer Gruppe ein bestimmtes Amt zuzuteilen, wie beispielsweise Schreiber, Materialbeschaffer o.Ä..

Zur Bewertung der Teamleistung erhält der Schreiber jeder Schülergruppe einen Feedbackbogen und trägt die Namen der Schülerinnen und Schüler seines Teams ein. Nach der Gruppenarbeit setzt sich das Team zusammen und bewertet gemeinsam und demokratisch. Der Teamleiter organisiert dabei das Abstimmungsverfahren.

Ausgewertet wird der Feedbackbogen anschließend durch die Lehrkraft im Gespräch mit der Gruppe. Beobachtungen und Einschätzungen werden abgeglichen, diskutiert und in die Benotung einbezogen.

#### Beobachtungsbogen

Zur Einschätzung der Teamarbeit können sogenannte Beobachtungsbögen eingesetzt werden. In einigen Unterrichtsstunden beobachtet ein Schüler/eine Schülerin die eigene Gruppe und hält seine/ihre Beobachtungen schriftlich fest.

Diese Aufgabe können beispielsweise Gruppenmitglieder übernehmen, die wegen einer Verletzung nicht am Sportunterricht teilnehmen dürfen, oder Schülerinnen und Schüler, die ihr Sportzeug vergessen haben.

In Gruppen mit Problemen im Team können Beobachtungsbögen besonders hilfreich sein.

## Feedbackbogen Gruppenarbeit

Thema:

---

Gruppe:

Klasse:

---

Der Schreiber eures Teams trägt die Namen in die Tabelle ein.

Bewertet gemeinsam eure Mitschülerinnen und Mitschüler und auch euch selbst!

Wie gut war die Teamleistung?

Wie gut wurde das zugeteilte Amt erfüllt?

Benutzt zur Bewertung: 😊 😐 😞

**Versucht, gerecht zu bewerten!**

**Euer Teamleiter organisiert das Bewertungs- und Abstimmungsverfahren.**

Anzahl der SuS	Amt	Name	Aufgaben	Erfüllung der Aufgabe/ des Amts
alle	Team		setzt die gestellten Aufgaben um	
1	Teamleiter		führt das Team, entscheidet bei Streitfragen, Ansprechpartner für Lehrkraft	
1–2	Schreiber		notiert Ablauf der Übung, verteilt die Aufgaben, vervollständigt Arbeitsblätter	
1	Materialbeschaffer		ist verantwortlich für Materialbeschaffung	
1	Musikverantwortlicher		organisiert die Musik	
2	Mediatoren		vermeiden und schlichten Streitfälle (Streitschlichter)	
1	Impulsgeber		gibt Ideen, recherchiert Möglichkeiten und Variationen, entscheidet, was machbar ist	
1	Delegierter		erhält Spezialaufgaben (führt Beobachtungsbögen, ist Zeitwächter)	

**Welche Note würdet ihr eurem Team geben?**

Die Note setzt sich hälftig aus der Teamleistung und der Erfüllung der Ämter zusammen.

**Euer Notenvorschlag:**

## Beobachtungsbogen Teamarbeit

Thema:

Klasse:

**Alle im Team halfen sich gegenseitig.**



Dies war besonders in diesen Situationen zu merken:

---

---

---

**Das Team ermutigte sich in schwierigen Situationen.**



Diese Schwierigkeiten hatte das Team:

---

---

---

**Das Team hat einen freundlichen Umgangston untereinander.**



**Im Team sind alle gleichberechtigt.**



**Im Team wird**

• die Stellung des Teamleiters geachtet.



• die Stellung des Mediators geachtet.



• die Stellung des Materialverantwortlichen geachtet.



Diese Note gebe ich euch für eure Teamarbeit: \_\_\_\_\_

**Mein Feedback für eure Teamarbeit**

Das hat gut geklappt:

Das hat noch nicht so gut geklappt:

Das könnt ihr beim nächsten Mal besser machen:

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
---	---	---

## 2. Sportliche Leistung von Mitschülerinnen und Mitschülern einschätzen

Kritik üben und mit Kritik umgehen ist nicht einfach. Je öfter Schülerinnen und Schüler Gelegenheit haben, dies einzuüben, desto besser. Wichtig ist, dass sie lernen, ihren Mitschülerinnen und Mitschülern realistische Einschätzungen zu ihrer sportlichen Leistung zu geben. Diese dürfen niemals verletzend sein – daher sollte immer auch genannt werden, was der- bzw. diejenige schon gut kann und worauf er/sie aufbauen kann.

Mit Vorlagen, wie dem unten stehenden Basketball-Beobachtungsbogen, in denen bestimmte Kriterien zum Ankreuzen vorgegeben sind, können Sie Ihre Schülerinnen und Schüler unterstützen, konstruktive Einschätzungen zu geben.

# Kopiervorlage

## Beobachtungsbogen Basketball

Beobachter/-in:

Spieler/-in:

### Führe eine Strichliste!

Wie oft wird dein/-e Spieler/-in angespielt?

### Wie oft passieren ihm/ihr Fehler?

z. B. Ballverlust durch Fehlpass oder Dribbeln, ...

### Kreuze an!

Name:	fast immer	überwiegend	teilweise	fast nie
... läuft sich frei				
... sieht Mitspieler/-innen, die frei stehen				
... verhindert konsequent und erfolgreich den Angriff der gegnerischen Mannschaft				
... verhält sich gegenüber nicht so leistungsstarken Mitspielern fair und sozial (z. B. ermutigt und versucht, die Person ins Spiel zu integrieren)				

### 3. Einschätzen der eigenen sportlichen Leistung

Die Möglichkeit, die eigene sportliche Leistung selbst einschätzen zu dürfen, klingt für Schülerinnen und Schüler sicherlich verlockend, doch ganz einfach ist es nicht: Den eigenen Leistungsstand feststellen, realistische Leistungsziele feststecken, entsprechende Übungen planen und durchführen und anschließend den persönlichen Lernzuwachs beurteilen – all das sind Aufgaben, die oftmals erst erlernt werden müssen.

Ihre Schülerinnen und Schüler werden dennoch schnell merken, wie gut es sich anfühlt und wie motivierend es ist, selbstbestimmt zu lernen und zielgerichtet an den eigenen Kompetenzen zu arbeiten.

Die Einschätzung der eigenen sportlichen Leistung sollte möglichst schriftlich erfolgen, beispielsweise mit Hilfe eines Selbsteinschätzungsbogens wie der folgenden Kopiervorlage zum Thema Fußball.

## Selbsteinschätzungsbogen Fußball

Name:

Klasse:

**Unsere Fußballereinheit ist nun beendet.  
Wie schätzt du deine Leistung ein?**

**Kreuze an!**

Ich habe ...	fast immer	überwiegend	teilweise	fast nie
... versucht, mein Können zu verbessern				
... dazu passende Übungen ausgewählt und intensiv trainiert				
... mich an die Regeln von Angriff und Verteidigung gehalten				
... mich aktiv am Spiel beteiligt				
... mit meinen Mitspielern gut zusammengearbeitet				
... fair und umsichtig gespielt				
... anderen Schülern/Schülerinnen Tipps gegeben				
... die unfaire Spielweise anderer Teammitglieder angesprochen				
... eigene Ideen zur Spielverbesserung eingebracht				

**Trage ein!**

**Ich würde meine Leistung mit der Note \_\_\_\_\_ bewerten.**

Das kann ich noch verbessern:

---

---

---

---

---

---

---

# Workshops für Lehrkräfteteams der Sekundarstufen I und II

## **Belastungen im Unterricht reduzieren**

Inhalte:

- Belastungen, Lernen und Gesundheit
- Belastungsreduzierende Strategien für den Unterricht
- Verbesserung von Lernmotivation
- Förderung überlegten Handelns
- Integration von Entspannungsphasen in den Unterricht
- Erarbeitung erster Schritte für den eigenen Unterricht

## **Klassenklima fördern**

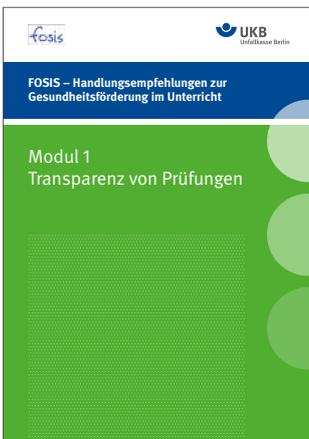
Inhalte:

- Klassenklima, Sozialverhalten und Gesundheit
- Strategien zur Förderung sozialer Kompetenzen durch kooperative Lernformen
- Förderung des Klassen- und Unterrichtsklimas und der Bereitschaft zu sozial kompetentem Handeln
- Erarbeitung erster Schritte für den eigenen Unterricht

Anmeldung und mehr Informationen zu den aktuellen Seminarangeboten:

**[www.unfallkasse-berlin.de](http://www.unfallkasse-berlin.de)**

# Überblick FOSIS-Module



## Transparenz von Prüfungen

---

Je genauer Schülerinnen und Schüler wissen, was in einer Prüfung inhaltlich gefordert und wie bewertet wird, desto gezielter und mit weniger Prüfungsangst können sie sich vorbereiten. Meist fallen dann auch die Leistungen besser aus. Das FOSIS-Modul „Transparenz von Prüfungen“ zeigt, wie Prüfungsthemen, Hinweise für die Vorbereitung und Bewertungskriterien transparent gemacht werden können, damit Schülerinnen und Schüler mit Zuversicht in eine Prüfungssituation gehen.

Bestellnummer UKB SI 03



## Klassenklima

---

Das persönliche Wohlbefinden und das soziale Klima in der Klasse sind für die Lern-, Leistungs- und Persönlichkeitsentwicklung von Schülerinnen und Schülern von großer Bedeutung. Mit Hilfe einer Klimadiagnose schätzen die Schülerinnen und Schüler das soziale Klima innerhalb der Klasse selbst ein. Das FOSIS-Modul „Klassenklima“ schlägt verschiedene Maßnahmen zur Verbesserung des Klassenklimas und Lösungsoptionen bei möglichen Schwierigkeiten in der Umsetzung vor.

Bestellnummer UKB SI 04



## Lern- und Leistungsraum

---

Damit Schülerinnen und Schüler Lernfortschritte erzielen und ihr neu gewonnenes Wissen festigen können, benötigen sie die Möglichkeit, ohne Leistungsdruck und ohne Angst vor Fehlern zu lernen. Eine deutliche Trennung zwischen bewertetem Leistungsraum und notenfreiem Lernraum ist die Grundlage für eine vertrauensvolle Lernatmosphäre. Im Lernraum verfolgen die Schülerinnen und Schüler individuelle Lernziele und werden durch ermutigendes Feedback der Lehrkraft unterstützt. Das FOSIS-Modul „Lern- und Leistungsraum“ zeigt, was bei der Umsetzung beachtet werden muss.

Bestellnummer UKB SI 05



## Selbstbestimmung

---

Lernen Schülerinnen und Schüler in einer selbstbestimmten Umgebung, haben sie mehr Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten, sind interessierter, lernen motivierter und zeigen bessere Lernergebnisse. Das FOSIS-Modul „Selbstbestimmung“ empfiehlt daher, die Selbst- und Mitbestimmung der Schülerinnen und Schüler in möglichst vielen Bereichen des Unterrichts auszubauen, beispielsweise durch Einführen von Wahlmöglichkeiten oder Einholen von Schülerfeedbacks zum Unterricht.

Bestellnummer UKB SI 06



## Kooperatives Lernen

---

Kooperatives Lernen fördert das aktive und eigenverantwortliche Lernen, gleichzeitig werden dabei auch soziale und kommunikative Fähigkeiten geübt – doch nicht immer gelingt dies in der Praxis. Das FOSIS-Modul „Kooperatives Lernen“ zeigt, wann Kooperation im Unterricht sinnvoll ist und wie Gruppenarbeit angelegt sein muss, damit die Schülerinnen und Schüler von der Zusammenarbeit profitieren und kooperatives Lernen den gewünschten positiven Effekt hat.

Bestellnummer UKB SI 07



## Selbstregulation

---

Selbstregulation ist eine wichtige Schlüsselkompetenz. Sie ermöglicht Schülerinnen und Schülern, sich selbstständig neues Wissen anzueignen, mit Problemen umzugehen und Lösungswege zu finden. Damit sie die dafür notwendigen Kompetenzen und Strategien erlernen können, benötigen sie gezielte und kompetente Hilfe. Das FOSIS-Modul „Selbstregulation“ bietet ein übersichtliches Handlungsmodell für den Problemlösungsprozess durch selbstreguliertes Lernen.

Bestellnummer UKB SI 08

**Unfallkasse Berlin**

Culemeyerstraße 2

12277 Berlin

Tel.: 030 7624-0

Fax: 030 7624-1109

[unfallkasse@unfallkasse-berlin.de](mailto:unfallkasse@unfallkasse-berlin.de)

[www.unfallkasse-berlin.de](http://www.unfallkasse-berlin.de)

**Best. Nr. UKB SU 09**