

Kriterien «guter» Sportlektionen

Bei der Frage, was eine gute Sportlektion ausmacht, treffen unterschiedliche Kulturen und Wertvorstellungen aufeinander. Die nachfolgenden Kriterien basieren auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und Praxiserfahrungen. Sie geben Anhaltspunkte für ein gemeinsames Verständnis von Unterrichtsqualität.

Eine gute Lektion ist eingebettet in ein sachlogisch aufgebautes Unterrichtsvorhaben, das eine Anwendungssituation vorbereitet, bei der die Schülerinnen und Schüler zeigen, dass sie bestimmte, im Lehrplan aufgeführte Kompetenzstufen erarbeitet haben.

Lektionsstruktur: Geht ein roter Faden durch die Lektion?

- Organisation: Wirksame Regeln und Routinen (Umziehen vor dem eigentlichen Lektionsbeginn, zweckmässige Bekleidung, kein Warten in der Garderobe, Zeit für Körperpflege).
- Einstimmung: Offener Beginn oder geführter Einstieg mit viel Bewegung für alle (einfache Formen, wenig organisatorischer Aufwand, Aktivierung des Kreislaufes und des gesamten Körpers).
- Hauptteil: Variationsreiches Anstreben der Lernziele durch eine sinnvolle Verknüpfung einzelner Lektionsteile und abgestimmte, kurze Übergänge.
- Ausklang: Abrunden, auswerten, beruhigen, Ausblick geben.
- Rhythmisierung: Phasen der Konzentration, Belastung und Entlastung wechseln sich sinnvoll und schülergerecht ab.

Zielorientierung: Sind die Übungs- und Spielformen zielführend?

- Förderung des Kompetenzaufbaus gemäss Lehrplan.
- Berücksichtigung personaler, sozialer (der Schülerinnen und Schüler) und materialer (z.B. bezogen auf die Sporthalle) Voraussetzungen bei der Inhalts- und Methodenauswahl.
- Differenzierte Lernziele und Leistungserwartungen festlegen, z.B. mithilfe des Sportjournals.
- Lernkontrollen mit überprüfbaren Kriterien im Rahmen von Anwendungssituationen vorsehen.
- Lernziele und Aufgabenstellungen dem Leistungsvermögen der Schülerinnen und Schüler anpassen (z.B. durch differenzierte Anspruchsniveaus, Erleichterung und Erschwerung von Lernaufgaben, unterstützende Lernaufgaben, Zusatzaufgaben, Arbeit in Leistungsgruppen, usw.).

Organisation: Wird eine möglichst hohe aktive Lernzeit erreicht?

- Effizientes Bereitstellen des Lernarrangements (Lehrperson organisiert und leitet das Aufstellen, Schülergruppen bauen über mehrere Lektionen das gleiche Material auf und ab, usw.).
- Erklärungen kurz, anschaulich und leicht verständlich halten, wenig absitzen lassen.
- Einsatz von Organisationshilfen (z.B. Skizzen, Pläne, Reihenbilder, Markierkegel, Pfeife, Signale, Zeichen, Musik).
- Gruppen bilden und über längere Zeit bestehen lassen (auf das Wählenlassen verzichten, da es pädagogisch nicht vertretbar ist).
- «Überlappung» zugunsten kurzer Organisationszeit: Demonstration, Erklärung, Gruppenbildung, Materialbereitstellung für die nächste Übung vorbereiten, während Schülerinnen und Schüler eine Aufgabe bearbeiten.
- Vielseitiger Materialeinsatz (variationsreiche Aufgabenstellungen mit dem gleichen Material).
- Vollbeschäftigung anstreben durch kurze Wartezeiten, klare Regeln, kein Ausscheiden.
- Verletzte integrieren (z.B. als Schiedsrichter, Spielbeobachter).

Lernklima: Ermöglicht die Lektion Lernen, Leisten und Lachen (L – L – L)?

- Klare Führung und Leitung durch die Lehrperson, basierend auf einer positiven Grundhaltung.
- Verantwortungs- und respektvoller Umgang aller Beteiligten.
- Immer wieder Erfolgserlebnisse und soziale Eingebundenheit für alle schaffen sowie Möglichkeiten zur Selbstbestimmung eröffnen.
- Persönliche, kriterienorientierte Rückmeldungen geben und bestärken, ermutigen sowie Anerkennung zeigen.
- Erlebtes reflektieren, Fortschritte aufzeigen und den direkten Bezug zu Anstrengung/Bemühen herstellen, Stärken und Schwächen thematisieren.
- Den Dialog mit den Lernenden pflegen (z.B. Regeln den Spielenden anpassen, Bewegungsempfindungen von Schülerinnen und Schülern verbalisieren lassen).

Fragen, die zur Diskussion anregen sollen:

Wie können Wartezeiten in den Garderoben oder in der Sporthalle vermieden werden, bis alle für den Unterrichtsbeginn bereit sind?

- z.B. durch einen offenen Beginn den Schülerinnen und Schülern Bewegungsmöglichkeiten eröffnen oder sie zur Bearbeitung von Bewegungsaufgaben animieren. Als Lehrperson die Zeit für Gespräche oder die Vorbereitung nachfolgender Aktivitäten nutzen.

Worauf achten Sie bei der Kleidung der Schülerinnen und Schüler im Sportunterricht?

- Sporttenü, Sportschuhe (auf der Unterstufe «Täppeli»), lange Haare zusammenbinden, Uhren und Schmuck beiseitelegen.

Wie lässt sich ein Ausscheiden von Schülerinnen und Schülern vermeiden?

- z.B. Zusatzaufgaben geben (Körperübung absolvieren), ein «Leben» verlieren.

Welche Alternativen für das Abtreffen von Schülerinnen und Schülern in Ballspielen sehen Sie?

- z.B. ballorientierte Spiele pflegen; auf herausfordernde Ziele werfen.

Welche Alternativen für das Wählenlassen von Teams bzw. das Nummerieren sehen Sie?

- z.B. anfangs Semester von allen Schülerinnen und Schülern einen Vorschlag für ausgeglichene 3er-, 4er-, 5er-, 6er-Teams nach homogenen und heterogenen Gesichtspunkten einholen; als Lehrperson die Gruppen im Voraus festlegen.

Wie erreichen Sie in jeder Lektion eine ausreichende Herz-/Kreislaufbelastung?

- z.B. in jeder Lektion mehrminütige Belastungsphasen mit erhöhtem Puls gewährleisten; bei eher statischen Lektionen (z.B. Schaukelringturnen, Partnerakrobatik) zu Beginn oder am Ende ein intensives Spiel oder Fangspiel vorsehen; 4-mal 4 Minuten lang spielen (z.B. Schnappball) und in den kurzen Pausen die Teams zu taktischen Absprachen anleiten.

Welche Alternativen zur «Geburtstagswunschstunde» bieten sich an?

- z.B. ein Geburtstagsritual im Klassenzimmer pflegen; eine Geburtstagswürfelfliste einsetzen.