



# Starthilfen Sport

Leitfaden für Lehrkräfte im Vorbereitungsdienst



## Impressum

### Starthilfen Sport

Leitfaden für Lehrkräfte im Vorbereitungsdienst

### Herausgeber

Institut für Qualitätsentwicklung an Schulen Schleswig-Holstein (IQSH)  
des Ministeriums für Bildung, Wissenschaft und Kultur  
Dr. Gesa Ramm, Direktorin  
Schreiberweg 5, 24119 Kronshagen  
<http://www.iqsh.schleswig-holstein.de>  
[https://twitter.com/\\_IQSH](https://twitter.com/_IQSH)

Ursprünglich erschienen in der Zeitschrift „Betrifft Sport“; Meyer & Meyer Verlag, Aachen

Kapitel 1: „Starthilfen für den Sportunterricht Teil 1: Unterricht planen und auswerten. Den Einstieg leicht gemacht“ (Ausgabe 6/2016); Kapitel 2: „Starthilfen für den Sportunterricht Teil 2: Unterricht durchführen. Den Roten Faden spannen!“ (Ausgabe 1/2017); Kapitel 3: Die Arbeitsblätter zur Unterrichtsplanung und -realisierung wurden auf der Homepage des Verlags als Download zur Verfügung gestellt ([www.meyerundmeyer.de](http://www.meyerundmeyer.de)).

### Bestellungen

Onlineshop: <https://publikationen.iqsh.de/>  
Tel.: +49 (0)431 5403-148  
Fax: +49 (0)431 988-6230-200  
E-Mail: [publikationen@iqsh.landsh.de](mailto:publikationen@iqsh.landsh.de)

### Autorin

Dr. Birte Almreiter

### Gestaltung

Stamp Media im Medienhaus Kiel, Ringstraße 19, 24114 Kiel, [www.stamp-media.de](http://www.stamp-media.de)

### Fotos

Titelbild © Sergey Novikov/stock.adobe.com

### Publikationsmanagement und Lektorat

Celine Cantzler, Petra Haars, Stefanie Pape

### Druck

hansadruck und Verlags-GmbH & Co KG, Kiel

© IQSH

Auflage Oktober 2020

Auflagenhöhe 300

Best.-Nr. 05/2020

# Starthilfen Sport

Leitfaden für Lehrkräfte im Vorbereitungsdienst

# Inhalt

**Vorwort** - 5

## **Kapitel 1**

**Den Einstieg leicht gemacht! Unterricht planen und auswerten** - 6

Professionelle Alltagsdiagnostik - 7

Sportunterricht im Kontext von Unterrichtseinheiten - 8

Die einzelne Sportstunde planen - 9

Zur Auswertung von Unterrichtsstunden - 12

## **Kapitel 2**

**Den Roten Faden spannen! Unterricht durchführen** - 13

Organisation von Sportunterricht - 14

Steuerung im Sportunterricht - 14

Wirkung des Lehrerhandelns - 17

## **Kapitel 3**

**Materialsammlung: Arbeitsblätter zur Planung, Durchführung und Auswertung von Sportunterricht** - 20

*„Durch die Brille der Erfahrung wirst du beim zweiten Hinsehen klar sehen.“*

*Henrik Ibsen*

In unserem Vorbereitungsdienst wollen wir die Lehrkräfte in den Fächern und Pädagogik gut auf ihre berufliche Tätigkeit als Lehrkraft vorbereiten. Die vorliegende Broschüre „Starthilfen Sport - Leitfaden für Lehrkräfte im Vorbereitungsdienst“ ist dafür ein attraktiver und praxisnaher Baustein. Der Leitfaden stellt eine Sammlung von „Starthilfen“ für die Anfangsphase des Unterrichts bereit. So wollen wir Lehrkräfte im Vorbereitungsdienst dabei unterstützen, sich aufbauend auf den eigenen Erfahrungen beim Unterrichten gut in das unterrichtliche Handeln, in didaktische und methodische Fragen sowie lernspezifische Begründungen hineindenken zu können. In drei Kapiteln motivieren die Starthilfen zum Mitdenken und begleiten die eigene Kompetenzentwicklung unter diversen schulischen wie auch individuellen Aspekten. Sie geben praxisnahe Anregungen und konkrete Hinweise, wie Unterricht geplant, durchgeführt und ausgewertet werden kann. Darüber hinaus enthalten sie Vorschläge, wie eine gelungene Beziehung zu den Schülerinnen und Schülern aufgebaut werden kann.

Diese Starthilfen wurden in der Fachzeitschrift „Betrifft Sport“ im Meyer und Meyer Verlag veröffentlicht. Ich danke dem Verlag für die Übertragung der Rechte an das IQSH für Aus- und Fortbildungszwecke. Und ich danke Dr. Birte Almreiter, unserer Landesfachberaterin Sport, für die Erstellung der Texte und für deren Überarbeitung zur Veröffentlichung als IQSH-Broschüre.

Ich freue mich, wenn die Veröffentlichung dazu beitragen kann, den Sportunterricht in Schleswig-Holstein zu bereichern, und viele Schülerinnen und Schüler für den Sportunterricht zu begeistern.

**Dr. Gesa Ramm**

Direktorin

## Den Einstieg leicht gemacht! Unterricht planen und auswerten

Die Leitidee für Sportunterricht ist in vielen Bundesländern das Vermitteln von Bewegungskompetenzen. Dies geschieht idealerweise in einer Verknüpfung mit anderen Kompetenzen, die Grundlagen, Ideen und Werte der Sportwelt aufgreifen. Nach Kurz (2008)<sup>1</sup> kommt es eben nicht nur darauf an, Schülerinnen und Schülern das Laufen zu vermitteln, sondern auch etwas durch das Laufen zu lernen. Damit soll der Sportunterricht Einsichten in die Sportwelt und Erfahrungen aus der Sportwelt vermitteln.

Diese Einsichten und Erfahrungen sind allerdings nur möglich, wenn der Unterricht in einer bestimmten Progression Kompetenzen langsam aufeinander aufbaut. An erster Stelle steht dabei das eher unreflektierte Nachvollziehen einer motorischen Handlung (Imitieren). Diese motorische Handlung ist durch die Lehrkraft eingebettet in einen sportspezifischen Kontext, in dessen Rahmen die Lernenden nach Vorgabe handeln können (Realisieren). Schließlich werden die Schülerinnen und Schüler befähigt, die Sinnhaftigkeit sportlichen Handelns zu hinterfragen. Sie handeln dann begründet und sind zu einer eigenständigen Weiterentwicklung in der Lage (Reflektieren und Transfer). Diese Abfolge ist als Grundstruktur für Unterrichtseinheiten zu verstehen. Die Schülerinnen und Schüler lernen somit an Bewegungsthemen in folgenden Stufen:

Bewegungshandlungen nach Demonstration imitieren



Bewegungshandlungen nach Auftrag realisieren



Bewegungshandlungen im Bezug zur Sportwelt reflektieren

<sup>1</sup> Kurz, D. (2008). Der Auftrag des Schulsports. Sportunterricht 57: 211-218.

Vor diesem Hintergrund ist Sportunterricht zu planen, durchzuführen und auszuwerten. Dieses erste Kapitel zum Einstieg in das „Sport-Unterrichten“ fokussiert diese drei Phasen und blickt genauer auf eine einfache, aber professionelle Diagnostik, auf die Planung einer Unterrichtseinheit, die Planung einer Unterrichtsstunde und die „schlanke“ Auswertung der unterrichteten Stunde. In einem weiteren Kapitel schwenkt der Blick auf die konkrete Durchführung von Sportunterricht (zum Beispiel Organisation, Sicherheit, siehe Seite 14).

## Professionelle Alltagsdiagnostik

Zu Beginn des Unterrichts – insbesondere bei Übernahme einer neuen Lerngruppe – bietet es sich an, ein paar diagnostische „Vorübungen“ machen zu lassen. So könnten zum Beispiel aus den für das Halbjahr angedachten Bewegungsthemen sportmotorische Tests durchgeführt werden. Für die Themenbereiche Turnen und Leichtathletik könnten die sportartspezifischen Kraftfähigkeiten bestimmt werden. Im Themenbereich Fitness könnte ein Ausdauer-Test (zum Beispiel Beep-Test) durchgeführt werden. In den Sportspielen wäre ein freies Spiel möglich. Während die Schülerinnen und Schüler spielen, beobachtet die Lehrkraft und hält einen ersten Eindruck schriftlich fest. Selbstverständlich sind auch Kurzbefragungen zu Interessen und im Verein betriebenen Sportarten hilfreich. Die Beobachtungsbögen sind für die ersten Unterrichtsstunden geeignet und können klassenübergreifend genutzt werden.

### Klassendiagnostik 1

Bewegungskompetenzen:

SuS <sup>2</sup> mit auffälligem motorischen Können	SuS mit auffälligen motorischen Defiziten	SuS, die Sportarten im Verein betreiben Name (Sportart)	SuS mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen (zum Beispiel Asthma)

Auf der Basis dieser Klassendiagnostik fällt es leichter, den Lernenden Unterstützungsangebote zu machen. Damit wird die Unterrichtsplanung bezogen auf das Lernausgangsniveau der gesamten Klasse und bezogen auf Differenzierungsmaßnahmen für Einzelne oder Kleingruppen professioneller und weniger beliebig. Dieser Schritt ist ein wichtiger Baustein, um individualisierten Sportunterricht, der auch vor dem Hintergrund von Inklusion und Integration erforderlich ist, anzubahnen.

### Klassendiagnostik 2

Kenntnisse, Haltungen, Einstellungen:

SuS mit Motivations-schwierigkeiten	SuS mit psychosozialen Schwierigkeiten	SuS mit strukturellen Schwierigkeiten (zum Beispiel Lern- und Arbeitstechniken)	SuS mit weiteren unspezifischen Auffälligkeiten

<sup>2</sup> Im Text verwenden wir SuS als Abkürzung für Schülerin und Schüler oder Schülerinnen und Schüler.

## Sportunterricht im Kontext von Unterrichtseinheiten

Eine Unterrichtseinheit widmet sich grundsätzlich einem übergeordneten Lernziel und einem zuvor festgelegten Thema. Dieses Thema entstammt dem Lehrplan beziehungsweise den Fachanforderungen und ist an das Alter der Schülerinnen und Schüler angepasst. So macht es zum Beispiel wenig Sinn, im Themenbereich „Leichtathletik“ Sechstklässlern das Kugelstoßen beibringen zu wollen. Allerdings ist es durchaus sinnvoll, Kräftigungsübungen mit dem Medizinball und leichte Stöße mit dem Medizinball zu initiieren, damit in späteren Jahrgangsstufen das Kugelstoßen gelingt.

Eine Unterrichtseinheit ist circa 8 - 10 Unterrichtsstunden lang. Grundsätzlich gilt, dass sehr lange Unterrichtseinheiten schnell zu Ermüdung führen. Ab der 8. Stunde wird es schwer, die Motivation für neue Lernziele aufrechtzuhalten. Es bietet sich an, im Rahmen der Fachschaftsarbeit an einer Schule Themen und Grobziele für Unterrichtseinheiten festzulegen (schulinternes Fachcurriculum). Dieser übergeordnete Rahmen sorgt dafür, dass die Inhalte und Ziele über die Klassengrenzen hinaus vergleichbar bleiben. Die methodisch-didaktische Ausgestaltung obliegt dann der einzelnen Lehrkraft. Eine Planungsvorlage für diese Arbeit könnte wie folgt aussehen:

Jahrgangsstufe / Halbjahr			
Thema der Einheit:			
Einzelstunden	Intention	Inhalte	Material / Medien
Stunde 1			
Stunde 2			
Stunde 3			
Stunde 4			
Stunde 5			
Stunde 6			
übergeordnetes Lernziel:			

Die folgenden Fragen<sup>3</sup> erleichtern die Planung einer Unterrichtseinheit und auch der einzelnen Unterrichtsstunden:

1. Die Inhaltsfrage: Was sollen die Schülerinnen und Schüler lernen?
2. Die Kompetenzfrage: Welche Kompetenzen sollen die Schülerinnen und Schüler an diesem Inhalt erwerben oder erweitern?
3. Die Begründungsfrage: Warum sollen die Schülerinnen und Schüler genau das und nichts anderes lernen?
4. Die Zielfrage: Wozu sollen die Schülerinnen und Schüler sich mit diesem Inhalt auseinandersetzen?
5. Die Stufenfrage: Wie werden die Ziele am besten aufeinander aufgebaut?
6. Die Portionsfrage: Wie viel Inhalt kann in eine Einzelstunde und in die gesamte Einheit?
7. Die Beziehungsfrage: Wer lernt eigentlich mit wem und von wem?

<sup>3</sup> In Anlehnung an: Martin, K. (2000). Sportdidaktik zum Anfassen. Hofmann: Schorndorf.

## Die einzelne Sportstunde planen

Der Planung einer einzelnen Sportstunde liegen zwei unterschiedliche didaktische Planungsebenen zugrunde. Zunächst hat die Lehrkraft einen allgemeinen Blick auf die Stunde. Hierzu gehört die Erprobung und nach mehrjähriger Erfahrung auch die Festlegung auf einen Unterrichtsstil, der stark an die eigene Lehrerrolle und deren Definition gekoppelt ist. Vor diesem Hintergrund macht sich jede Lehrkraft Gedanken zu verschiedenen allgemeinen Fragen, die sich in der folgenden Matrix sammeln. Diese Matrix dient als Einschätzungshilfe, um eine persönliche didaktische Überzeugung und Grundeinstellung zu entwickeln.

Neben diesen allgemeinen Überlegungen sind zudem fachspezifische didaktische Überlegungen anzustellen. Diese sind viel unmittelbarer und werden in der Regel wohl als Selbstverständlichkeit empfunden. Dennoch stellt jede Lehrkraft explizit oder implizit zu Beginn des Unterrichtens diese Überlegungen an. Auch darüber definiert sich letztlich der persönliche Unterrichtsstil und damit die eigene Lehrerpersönlichkeit.

allgemeine didaktische Überlegungen	Notizen
<b>1. Wo steht mein Unterricht didaktisch?</b>	lehrerzentriert schülerorientiert <i>steuernd</i> <i>moderierend</i> produktorientiert prozessorientiert <i>offen</i> <i>geschlossen</i> inputorientiert outcomeorientiert
<b>2. Welche pädagogische Zielrichtung verfolge ich?</b>	Traditionelles Modernes <i>Leistungsfähigkeit</i> <i>Identitätsfindung</i> Kulturtechnik Gesundheitsfähigkeit <i>Entwicklungsförderung</i> <i>sportliche Herausforderung</i>
<b>3. Welcher Unterrichtsstil passt zu mir?</b>	Leiten oder Lenken <i>Fragen oder Entwickeln</i> Begleiten oder Unterstützen <i>Anregen oder Konditionieren</i>
<b>4. Wie definiere ich meine Lehrerrolle?</b>	Arrangeur/-in und Ideengeber/-in <i>Freundin/Freund und Berater/-in</i> Expertin/Experte und Wissensgeber/-in <i>Trainer/-in und Animator/-in</i> nah oder distanziert <i>formal oder inhaltlich</i>

fachspezifische didaktische Überlegungen	Notizen
1. Ist der Anteil an Bewegungszeit hoch genug?	
2. Ist die Bewegungsintensität angemessen?	
3. Halten alle SuS das Bewegungstempo durch?	
4. Welche Sinne spreche ich bei den SuS an?	
5. Variiere ich hier begründet?	
6. Sind die Interessen der SuS von mir berücksichtigt?	
7. Greift die Stunde die Lernvoraussetzungen der SuS auf?	
8. Sind die SuS kognitiv und motorisch aktiviert?	
9. Welche Bildungsanteile enthält die Stunde?	
10. Welche Erziehungsanteile enthält die Stunde?	

In diesen beiden Checklisten bündeln sich zwei unterschiedliche Perspektiven. Zum Einen spiegeln sie grundlegende didaktische Überlegungen wider, die jede Lehrperson von Zeit zu Zeit über sich selbst und ihren Unterricht anstellt. Insbesondere bei Anfängerinnen und Anfängern sind diese Fragen sehr präsent, da ein eigener Unterrichtsstil erst gefunden werden muss. Gleichzeitig sind aber zum Anderen vor jeder Unterrichtseinheit und jeder Unterrichtsstunde diese Überlegungen anzustellen, um eine Passung zwischen Zielen und Methoden, Anforderungen und Voraussetzungen und der Lerngruppe und der Lehrerpersönlichkeit herzustellen. Nur wenn „passender“ Unterricht gelingt, ist Lernen möglich. Ansonsten wird es Störungen, Desinteresse oder Vermeidungsstrategien aufseiten der Schülerinnen und Schüler geben. Um die Sportstunde selbst didaktisch zu planen, sind nur wenige handwerkliche Griffe notwendig. Zunächst besteht jede Sportstunde aus einem strukturierten Ablauf. Dieser sollte unter Benennung des Lernziels auch den Schülerinnen und Schülern transparent gemacht werden.

<b>Einstieg</b>	Das Ziel der Stunde ist ... Heute sollt ihr ... lernen!
<b>Mobilisierung</b>	Erwärmung, Motivierung, Problematisierung
<b>Erarbeitung</b>	Lernprodukt erstellen, Erreichen von Teillernzielen
<b>Reflexion</b>	Lernprodukt verarbeiten, diskutieren, weiterführen
<b>Sicherung</b>	Was habt ihr heute gelernt? Was kommt als nächstes?

Methodisch können diese Bausteine immer wieder verwendet werden, indem die dunkel hinterlegten Schlagworte aus der vorigen Tabelle fest in der Halle aufgehängt werden und die hell hinterlegten Fragen als konkrete, aktuelle Inhalte in jeder Stunde zur Visualisierung des Ablaufs dazu gehängt werden (zum Beispiel unter Verwendung von Klettband). Bevor allerdings zu Beginn einer Stunde die Schülerinnen und Schüler informiert werden können, muss eine detaillierte Unterrichtsplanung zuhause erfolgt sein. In Anlehnung an die obige Planungsmatrix für Unterrichtseinheiten ist eine ritualisierte Unterrichtsplanung mithilfe der folgenden Matrix auch für Einzelstunden denkbar. Ist die Planungsmethode verinnerlicht, ist eine „Fünf-Minuten-Planung“ möglich, die qualitativ hochwertigen Sportunterricht auch in hohen Belastungszeiten garantiert.

Thema			
Lernziel			
Phase	Inhalte	Methoden, Übungen	Material/Medien
Mobilisierung			
Erarbeitung			
Reflexion			
Sicherung			
Lernziel der nächsten Stunde			
Lernziel der Einheit			

Bei einer derartigen Planung sind generelle didaktische Prinzipien zu berücksichtigen. Diese können je nach Sportart variieren. Eine Orientierung bei diesen grundlegenden Prinzipien bietet selbstverständlich der Vereinssport, der insbesondere im Wettkampfbereich detaillierte Trainingsprinzipien aufstellt und umsetzt. Diese sind in den meisten Fällen auch für die Schule sinnvoll und können zum Beispiel lauten:

- vom Leichten zum Schweren
- vom Allgemeinen zum Besonderen
- Koordination (Technik) vor Kondition

## Zur Auswertung von Unterrichtsstunden

Die wohl wichtigste Frage nach einer jeden Unterrichtsstunde ist diejenige nach dem Lernen. Fand es wirklich statt? Fand es im angedachten Kompetenzbereich und zum geplanten Lernziel statt? Konnten alle Schülerinnen und Schüler etwas lernen oder waren einige über- beziehungsweise unterfordert? Diese und andere Fragen bearbeiten zum Beispiel Lehrkräfte im Vorbereitungsdienst, wenn sie über ihren eigenen Unterricht sprechen. Allerdings kommt man als Lehrerin oder Lehrer gerne in die Versuchung, das Nicht-Stattfinden von Lernen den Schülerinnen und Schülern anzulasten. „Die Schüler waren heute aber unkonzentriert!“, „Sie haben vorher Mathe geschrieben...“, „Irgendwie wollten die heute nicht so ans Thema ran wie sonst...“. Wichtig ist stattdessen, dass der Blick auf den Unterricht ein Blick auf den Lehrer / die Lehrerin und deren Handeln sein muss: „Habe ich als Lehrperson die passenden Maßnahmen ergriffen, damit Lernen stattfinden konnte?“

### Auswertung des Lehrerhandelns

1. Habe ich die Aufgaben gut geplant und vorbereitet?
2. Konnten alle die Aufgaben verstehen (mehrere Lerneingangskanäle)?
3. Waren meine Maßnahmen, um die SuS beim Bearbeiten zu unterstützen, angemessen?
4. Gab ich Hilfestellungen und Korrekturen im Rahmen einer positiven Fehlerkorrektur?
5. Wurden die Aufgaben so bearbeitet, wie ich es erwartet hatte?
6. Wie hoch war mein Redeanteil?
7. Wie hoch war der Redeanteil der Schülerinnen und Schüler?
8. War die Kommunikation zielführend?
9. Benötige ich hier eine fundiertere Planung?
10. Waren die unterschiedlichen Schwierigkeitsgrade angemessen?
11. Habe ich Über- oder Unterforderung wahrgenommen?
12. Waren meine Maßnahmen im Unterricht (zum Beispiel Steuerung unterschiedlicher Lernniveaus) zielführend?
13. Wurden am Schluss gelungene Lösungen präsentiert?
14. Wurden Sieger/-innen ermittelt?
15. Wissen alle, was gelernt wurde?
16. Hat die Übung in der Sicherungsphase das Gelernte nutzen/abrufen können?

### Den Roten Faden spannen!

#### Unterricht durchführen

Das vorige Kapitel stellte die Frage, ob die Planung in eine angemessen durchgeführte Unterrichtsstunde umgesetzt werden konnte. Dies ist gelungen, wenn die Planung in eine strukturierte Stunde mündete. Eine gelungene Strukturierung ist dann erkennbar, wenn die Unterrichtsstunde deutlich gegliedert ist, so dass die einzelnen Lern- und Arbeitsphasen erkennbar sind. Darüber hinaus sollte die Phasenabfolge schlüssig sein, das heißt sie ergibt sich aus den didaktischen Überlegungen und Notwendigkeiten zu Stoff und Lerngruppe. Die Lehrkraft schöpft beim Durchführen des Unterrichts die einzelnen Phasen gründlich aus, so dass die Teillernziele der Stunde von allen SuS erreicht werden können.

Lernen macht für Schülerinnen und Schüler immer dann Sinn, wenn die Teile einer Stunde wie durch einen roten Faden zusammengehalten werden. Die Überleitungen sind somit flüssig und aus dem Inhalt initiiert. Zu Beginn der Stunde sollten bekannte Lerninhalte angemessen wieder aufgegriffen werden, damit es den Lernenden gelingt, im Lernkontext anzukommen und Wissen und Können zu vernetzen. Hierbei helfen Fragen an Lernerinnen und Lerner wie:

- Was wird in dieser Stunde von mir erwartet? Wie denke ich über das Thema?
- Was ist dein persönliches Ziel in dieser Stunde?
- Was tust du in dieser Sportart gerne?
- Was bist du, bezogen auf dieses Thema, gewohnt zu tun?
- Was brauchst du heute, damit du lernen kannst?
- Was weißt du noch aus den letzten Stunden?
- Warum wollen wir das so und nicht anders handhaben?

Wenn die Unterrichtsstunde mit diesen oder ähnlichen Fragen einen Spannungsbogen aufbaut, der die SuS durchgehend aktiviert, wird es kaum Störungen geben.

Die beste Strukturierung einer Stunde ist allerdings nur etwas wert, wenn die Lehrkraft auch methodisch in der Lage ist, den Unterricht durchzuführen. Hierfür muss der Unterricht sehr gut organisiert sein. Es darf kein Zeitverlust durch zum Beispiel Materialorganisation oder Auf- beziehungsweise Umbauten entstehen, damit auf Schülerseite keine Leerlaufzeiten entstehen. Der Zeitplan insgesamt muss angemessen geplant sein – hierzu gehört insbesondere, dass nur wenig Zeit für anzustrebendes kognitives Lernen gebraucht wird (Steuerung). Stimmt schließlich bei diesen Anforderungen die Lehrerpersönlichkeit, kann eine Lehrperson die größtmögliche Lernwirkung auf Schülerseite erzielen.

## Organisation von Sportunterricht

Erfolgreicher Sportunterricht hängt in erster Linie von einer soliden Vorbereitung vor Ort ab. Hierzu gehört vor allem die Organisation von Sportgeräten und Material. Folgende Auswahl an Fragen hilft bei der Vorbereitung einer Stunde:

- Sind Leibchen oder Parteibänder in ausreichender Anzahl und passenden Farben vorhanden?
- Sind Bälle für die gesamte Klasse organisiert und in einem Ballwagen gesichert?
- Funktionieren die Geräte so, wie sie benötigt werden (sind zum Beispiel alle Bälle aufgepumpt)?
- Verfügt die Musikanlage über die richtigen Anschlüsse (zum Beispiel fürs Smartphone)?
- Gibt es einen Ort / eine Kiste für Wertsachen?
- Ist eine Handpfeife für Schülerschiedsrichter/-innen/ vorhanden?

Im weiteren Verlauf der Stunde ist die Umsetzung eines geplanten zeitlichen Ablaufs notwendig. Einige Tricks und Kniffe helfen, Zeit einzusparen. Diese Zeit steht dann für die eigentlich geplanten Lernphasen zur Verfügung.

- Zeiten für Aufbau, Aufgabenbearbeitung, Mannschaftsfindung et cetera klar festlegen, bekanntgeben und auf deren Einhaltung achten.
- Stationschefs beauftragen, Aufbauchefs bestimmen, Pläne ausgeben – dieses mit SuS an bekannten Inhalten trainieren.
- Bei Ansagen die Schülerinnen und Schüler immer schnell (zum Beispiel Countdown ab 10 herunterzählen) zusammenkommen lassen (unruhige Klassen hinsetzen lassen).
- Klasse immer dort zusammenholen, wo die Schülerinnen und Schüler bereits sind (nicht dort, wo die Lehrkraft steht).
- Mit festen Mannschaften oder Teams arbeiten, dann muss nur einmal Zeit für die Einteilung aufgewendet werden.
- Motivation zur Einhaltung von Regeln, Zeiten und Strukturen über Wettspielcharakter erreichen.

Je stärker die Lernenden in diese und andere Organisationsprozesse eingebunden sind und selbst Verantwortung übernehmen müssen (Rechenschaftsprinzip), desto eher gelingt die organisatorische Umsetzung der geplanten Lerninhalte. Hierfür muss selbstverständlich das Mitwirken durch die Schülerinnen und Schüler eingeübt und gefestigt werden. Sind diese Prozesse dann verinnerlicht, ist die Lehrkraft entlastet und kann sich um die (noch wichtigere) Steuerung des Lernhandelns kümmern.

## Steuerung im Sportunterricht

Jeder Arbeitsauftrag wird nur dann erfolgreich in der Umsetzung, wenn Aufgaben, Verarbeitungsfragen und Interventionen bei Störungen angemessen vorbereitet sind. Günstig ist es, bei der Planung erst die inhaltliche Steuerung zu planen, dann die materiale Steuerung zuzuordnen und schließlich die Regulierung der personalen Steuerung vorzubereiten.

inhaltliche Steuerung	
Was mache ich, wenn zu viele Kinder die Arbeitskarten nicht lesen und verstehen können?	<b>Feste Tandems</b> bilden (bewusst steuern durch Vorgaben, die die Lesekompetenz berücksichtigen)
Was mache ich, wenn einige Kinder nicht mitmachen (lernen), sondern andere Dinge mit den Materialien anstellen?	<b>Ampel-System</b> mit Reifen: Eine Ampel aus Gymnastikreifen bauen / diejenigen Kinder, die wiederholt durch störendes Verhalten auffallen, zunächst in den gelben Kreis schicken. Hält das Fehlverhalten an, wandert der-/diejenige in den roten Kreis. Die Schüler/-innen haben auch die Möglichkeit, die rote Zone wieder zu verlassen. Wer sich am Ende der Stunde noch in der roten Zone befindet, muss mit Sanktionen rechnen, wer in die grüne wandern konnte, darf nach 30 Sekunden im grünen Kreis wieder mitmachen.
Was mache ich, wenn zu viele Schüler oder Schülerinnen melden?	<b>Verarbeitungsfragen:</b> Die Lerner/-innen ordnen sich der Antwort zu (zum Beispiel einer vorgegebenen Rangfolge, einer Entscheidungsfrage (ja - nein, stimme zu - stimme nicht zu, et cetera), einer Beurteilungsfrage (richtig - falsch)). Das reduziert die Redezeit enorm!
Was mache ich, wenn Kinder mit Migrationshintergrund die Aufgaben nicht verstehen?	<b>Check 1:</b> Wer kann eventuell die Muttersprache = Übersetzungs-Buddy <b>Check 2:</b> Wer wird die Aufträge gut umsetzen = Demo-Buddy (vormachen - nachmachen)
Was mache ich, wenn Zeiten nicht eingehalten werden?	<b>Uhr</b> (zum Beispiel auf dem Smartphone) mit lautem Signal mitlaufen lassen (Zeitmanager/-in unter den Lernenden bestimmen)
materiale Steuerung	
Was mache ich, wenn ich nicht gleichzeitig viele notwendige Abläufe steuern kann?	<b>Schülermanager/-innen</b> einsetzen: - Zeitmanager/-innen (siehe oben) - Aufbaumanager/-innen, die Aufbaukarten und Anweisungen erhalten
Was mache ich, wenn die Lernenden Chaos mit dem Material veranstalten?	<b>Regelrennen:</b> Kopien in Schuhform mitbringen. Für jede Regel zum Umgang mit dem Material werden zwei Füße an der Wand befestigt (Regel auf dem Fuß notieren). Für jeden positiven Vermerk zur Regel dürfen die Füße einen Schritt vor. Kommt eine Regel ins Ziel (markieren), gibt es einen Punkt. Bei xxx Punkten gibt es eine Spielstunde extra.
Was mache ich, wenn die Lernenden das Material nicht sachgerecht behandeln?	<b>Erwartungen formulieren:</b> Die Lehrkraft antizipiert vor der Übungsphase, wozu das Material „einladen“ könnte und formuliert eine klare Gegenerwartung: „Ich erwarte, dass ihr...“
Was mache ich, wenn die Lernenden einen Machtkampf um die Materialbehandlung initiieren (zum Beispiel „Im Verein machen wir das aber so...“)?	<b>Sprung in der Platte:</b> Die Lehrkraft äußert auf jede Provokation durch die SuS denselben Satz: „So ist es aber in der Schule / bei mir festgelegt, ich diskutiere jetzt nicht.“

personale Steuerung	
Was mache ich, wenn meine Kommandos nicht greifen?	<b>Einheitliche Kommandos</b> festlegen und mit den Schüler/-innen einüben: Bälle-fest-Kommando, Ruhezeichen, Zusammenkommen et cetera
Was mache ich, wenn Regeln nicht eingehalten werden?	<b>Interventionskette:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ignorieren</li> <li>2. Abstand zum/zur Störenden verringern</li> <li>3. Blickkontakt zum/zur Störenden herstellen (fester Blick)</li> <li>4. Mit lauter Stimme den Namen nennen</li> <li>5. positives Verhalten loben (zum Beispiel „Schau mal, Paul, alle anderen hören mir zu!“)</li> <li>6. Ich-Botschaft formulieren (zum Beispiel „Ich fühle mich gestört!“)</li> <li>7. Maßnahme ankündigen</li> </ol>
Was mache ich, wenn Schüler oder Schülerinnen beim Arbeiten andere ausgrenzen?	<b>Der Gordische Knoten:</b> Bei einer Gruppenarbeit wird ein Tau mit zehn Knoten zum Team gelegt. Bei positivem Verhalten löst die Lehrkraft einen Knoten. Ziel: alle Knoten in einer Stunde/Woche lösen.
Was mache ich, wenn meine Kommandos die Schülerinnen und Schüler nicht erreichen?	<b>Stimme variieren:</b> laut und bestimmt bei Verärgerung oder Unmut, ruhig und gelassen bei Arbeitsaufträgen und Ansagen. <b>Mimik und Gestik</b> der Situation anpassen (zum Beispiel kein Lächeln bei Fehlverhalten).
Was mache ich, wenn ein Schüler oder eine Schülerin pöbelt und mich oder Mitschüler beschimpft?	<b>Die positive Brille:</b> Hilft, auch in auffälligem Verhalten positive Signale zu erkennen. Die Lehrkraft setzt im wahrsten Sinn des Wortes eine positive Brille auf und fragt sich: Was könnte dieses Verhalten noch bedeuten und was sind die positiven Signale dieses Verhaltens? (zum Beispiel Schüler/-in pöbelt in den Unterricht > Schüler/-in meldet sich und pöbelt = Melden verstärken und loben!)

Zu steuern sind insbesondere Ruheimpulse. Je lauter eine Lerngruppe ist und je mehr Störungen den Unterrichtsverlauf beeinträchtigen, desto schwieriger ist es, die Planung zu realisieren. Somit muss die Lehrkraft über Techniken verfügen, Ruheimpulse zu verstärken. Zunächst einmal ist es wichtig, die Schüleransprache nicht immer an die gesamte Gruppe zu richten und diese nicht zu allgemein zu formulieren. Insbesondere beim Fehlverhalten Einzelner sind die Verursacher/-innen gezielt zu ermahnen! Hierfür ist es hilfreich, die Schülerinnen und Schüler grundsätzlich mit ihrem Namen anzusprechen und im Gespräch (auch bei Störungen) den Blickkontakt zu halten. Wenn dann nicht alle Lernenden zuhören oder einige anderweitig abgelenkt sind, sind diese später gezielt zu ermahnen und geeignete Maßnahmen zu ergreifen, sodass sie zuhören (zum Beispiel an die Seite der Lehrkraft zu holen, hinterher wiederholen lassen, als Experten/-innen einsetzen, Sonderaufgaben geben). Hierfür muss ein einheitliches und transparentes Verfahren bei Regelverstößen Anwendung finden. Insbesondere Gesprächsregeln sollten transparent und eingeübt sein, um ihre Wirkung zu entfalten.

## Wirkung des Lehrerhandelns

Manchen Menschen gelingt eine positive Verstärkung automatisch, ohne dass sie lange darüber nachdenken müssen. Es gibt auch Personen, die erreichen und motivieren ihr Gegenüber in jedem Gespräch – ganz egal, in welcher Stimmungslage sie sich selbst befinden. Was machen diese Situationen und Personen aus? Es ist unter anderem die Anwendung einiger Merkmale guter Gespräche, die den Umgang miteinander wirksamer gestalten. Hierzu gehört, dass diese Personen häufiger als andere Aussagen verwenden, die Schülerinnen und Schüler gern (aber leider viel zu selten) hören:

Das hast du toll gemacht. Du hast gut gearbeitet.	Ich bin gern Lehrer / Lehrerin bei euch.
Du bist auf dem aufsteigenden Ast.	Ich mag euch.
Du schaffst das schon. Mach weiter so!	Wie geht es euch?
Da hast du dich aber mächtig angestrengt.	Ich bin stolz auf dich / euch!
Dir fällt immer etwas Außergewöhnliches / Kreatives ein.	Ihr werdet mir fehlen.

Gespräche werden vor allem dann als geglückt empfunden, wenn sie gekennzeichnet sind durch:

Interesse, Aufmerksamkeit, Zuhören	Vertrauen, Ehrlichkeit, Offenheit
Freundlichkeit, Sympathie, Respekt	Toleranz, Akzeptanz
Verständnis, Verstehen	Argumentation, Sachlichkeit, Problemlösung
kritischer Auseinandersetzung	Humor, Lachen

Zeigt eine Lehrkraft dieses Verhalten, wird sie automatisch mehr über die Schülerinnen und Schüler erfahren und kann so ihr unterrichtliches Handeln wirkungsvoller gestalten. Geht es nun in einem Gespräch nicht um die Beziehungs-, sondern um die Sachebene, muss die Lehrkraft sich darüber im Klaren sein, mit welcher Frageform was erreicht werden kann. Hier ist eine solide Planung und Vorbereitung der Fragen und ein Formulieren von konkreten Erwartungshorizonten notwendig. Nur dann kann die Durchführung der Unterrichtsgespräche oder kognitiven Phasen zielführend gestaltet werden. Mit dieser Planung können gerade Anfänger/-innen vermeiden, dass Gespräche unter fachlicher Oberflächlichkeit und mangelnder Struktur leiden. Folgende Frageformen können im Unterrichtsgespräch eingesetzt werden:

### **Vorfragen**

klären, ob alle Sachverhalte oder Argumente wirklich verstanden worden sind.

- Welche Begriffe, Fremdwörter ... habt ihr nicht verstanden?
- Welche Sachaussagen müssen noch einmal wiederholt, erklärt ... werden?
- Welche sachlichen Widersprüche, Gegenpositionen ... gibt es?

### **Offene Fragen**

geben keine möglichen Antworten vor, die Zuhörer können frei antworten.

- Was meint ihr dazu?
- Wer möchte sich zu einem Aspekt des Themas äußern?

### **Geschlossene Fragen**

lassen nur wenige (häufig nur zwei) Alternativen zu. Sie sind nicht geeignet zur Einbeziehung aller oder zur Entfaltung komplexer Aspekte, aber sinnvoll zur Strukturierung oder auch zur Planung des weiteren Vorgehens.

- Welches der Argumente findet ihr aus welchem Grund (nicht) überzeugend?
- Welche Aspekte des Themas findet ihr spannend, akzeptabel, wertvoll? Aus welchem Grund?
- Welche der vorgestellten Alternativen haltet ihr für die beste? Warum?
- Wie würdet ihr entscheiden, wenn ...?

### **Entscheidungsfragen**

fordern eine klare Entscheidung zwischen zwei Alternativen. Sie sind insbesondere dann sinnvoll, wenn es darauf ankommt, ein Streitgespräch zwischen zwei Gruppen zu inszenieren.

- Wer ist für A, wer für B?
- Bist du, seid ihr für oder gegen ...?

### **Rhetorische Fragen**

sind Scheinfragen, die eigentlich keine Antwort erwarten.

Aufgaben und Fragen im Unterricht müssen neben der Lehrfunktion auch die Motivierungsfunktion erfüllen. Grundsätzlich sollen sie einen Lernprozess anregen und aufrechterhalten. Somit müssen die Schülerinnen und Schüler in der Lage sein, zentrale Probleme mit der Aufgabe oder Frage zu erkennen. Folgende Grundsätze erleichtern es den Lernenden, bei der Sache zu bleiben:

<b>Fragen und Aufgaben</b>	<b>Mehrfachfragen vermeiden.</b> Mit einer großen, bedeutungsvollen Frage starten und bei dieser bleiben. Anstelle als Lehrkraft weitere Fragen zu stellen, sollten lieber die Lernenden Fragen stellen. Das führt zum weiteren Mitdenken und führt zu Verarbeitung im echten Gespräch! Aufgaben so knapp wie möglich und auf der Basis von eingeübten Operatoren formulieren.
<b>Interaktion</b>	<b>Lehrerecho vermeiden.</b> Wenn die Lehrkraft alles wörtlich wiederholt oder stereotype Verstärkungsformen benutzt, hören die Lernenden nicht zu. Stattdessen muss die Lehrkraft Interaktionen zwischen den Lernenden anregen. Dies können zum Beispiel provokante Fragen, Kopfstandfragen oder Werturteilsfragen sein.
<b>Mitarbeit</b>	<b>Sprechanteile verteilen.</b> Der Sprechanteil auf Schüler/-innenseite muss hoch sein. Der auf Lehrer/-innenseite eher gering! Wichtig ist auch, die Unterrichtsbeiträge breit zu streuen und nicht immer dieselben Kinder zu fragen. Außerdem sollten die Redeanteile der Mädchen und der Jungen in etwa gleich verteilt sein. Vorlaute Lernende sollten für sachliche Diskussionen nicht beachtet werden (Zwischenrufe ignorieren).
<b>Sprachbildung</b>	<b>Schülerbeiträge übersetzen.</b> Schülerinnen und Schüler äußern sich selten in Fachsprache, es sei denn, diese wird von der Lehrkraft vermittelt. Hierfür ist zu Beginn des fachsprachlichen Lernprozesses von der Lehrkraft immer wieder gefordert, quasi naive Schüleräußerungen zu beurteilen und korrekte Anteile in Fachsprache zu übersetzen. Die Lehrkraft nutzt ausschließlich korrekte Fachsprache und erklärt neue Fachbegriffe.
<b>Geduld</b>	<b>Denkzeit gewähren.</b> Bei Fragen muss die Lehrkraft Denkzeit einplanen. Das schafft auf Schüler/-innenseite Sicherheit. Danach können alle Lernenden aufgefordert werden, einen Beitrag zu leisten. Das schafft Verbindlichkeit. Gelingt der Einstieg in eine Frage nicht, hilft die Aufforderung zur subjektiven Deutung (Was bedeutet die Frage für unser Thema? Was können wir mit der Frage anfangen? Was müssen wir tun, damit ...?).
<b>Eingangskanäle</b>	<b>Visualisieren.</b> Schülerinnen und Schülern gelingt es leichter, Bilder und Schrift zu verarbeiten als Sätze und Worte. Somit sollte so viel wie möglich visualisiert werden: Aufbaupläne/Bewegungsausführungen als Demonstration, Video oder Bildreihe/Lernergebnisse auf Plakaten, an einer Tafel oder am Flipchart.
<b>Verarbeitungsstrategien</b>	<b>Das innere Auge.</b> Die simple Anregung, sich eine Aufgabe oder einen Bewegungsablauf, der zu lernen ist, vor dem inneren Auge vorzustellen, bewirkt Wunder. Ebenso können Murrephasen Verständnisschwierigkeiten klären. Auch eine Lernroute, die den Lernenden den Lernweg immer wieder transparent macht, ist eine Hilfe bei offenen oder komplexeren Aufgaben.

Diese und ähnliche Strategien können einen hohen Aktivierungsgrad auf Schüler/-innenseite herstellen und somit Leerlauf vermeiden. Die Strategien helfen zudem, den Nachteil der großen Anzahl von SuS in Schulklassen auszugleichen und somit die Lehrkräfteintentionen wirksamer in den Lernkontext einer Unterrichtsstunde zu übertragen!

# Kapitel 3

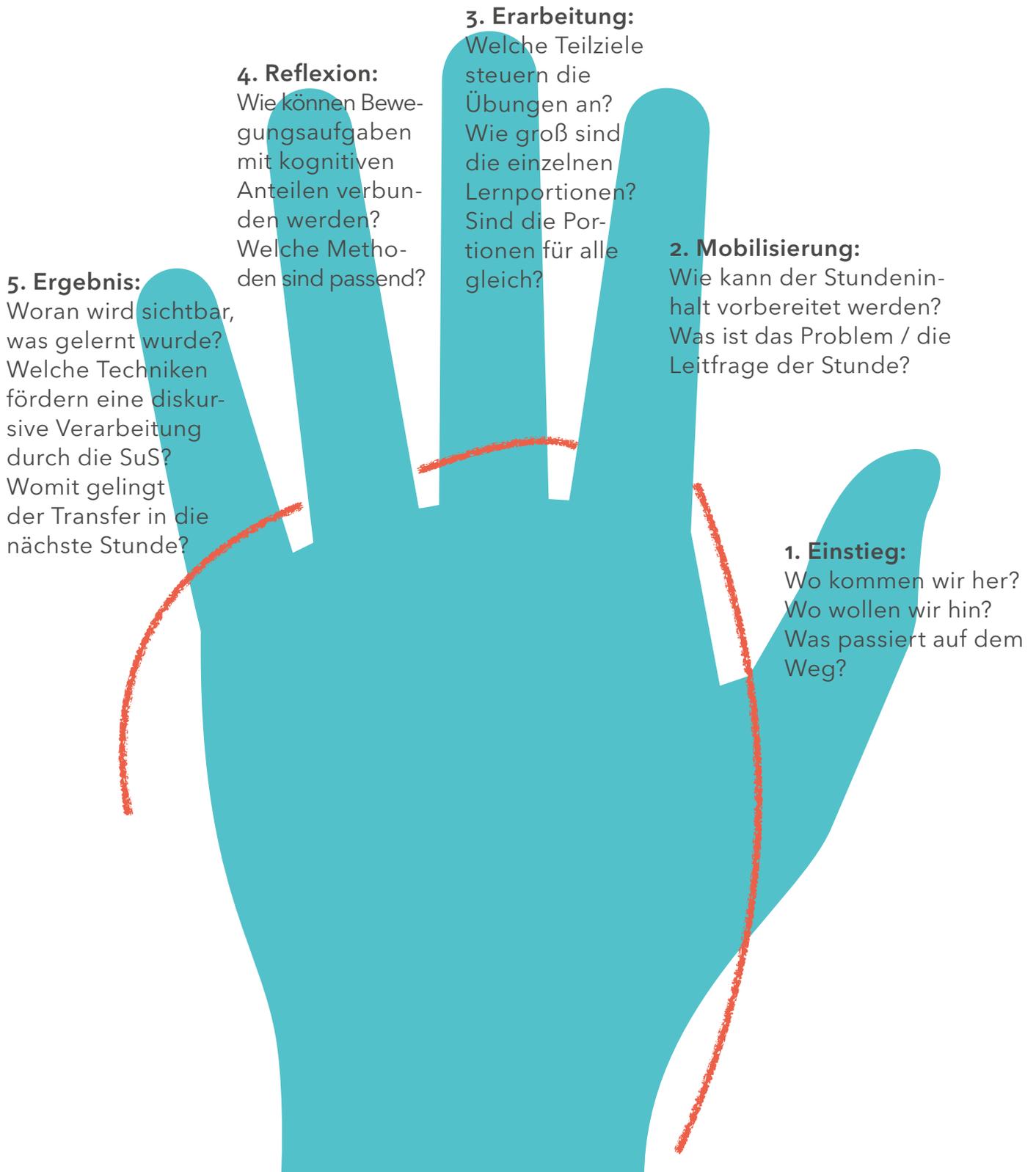
## **Materialsammlung**

### **Arbeitsblätter zur Planung, Durchführung und Auswertung von Sportunterricht**

Zur Unterstützung des Lehrkräftehandelns finden sich auf den folgenden Seiten weitere Planungshilfen für den Sportunterricht, die auch als Gesprächsgrundlage zu dessen Auswertung genutzt werden können. Mit Hilfe dieser Materialien ist es ebenso möglich, Strategien in der Durchführung des Unterrichts zu trainieren.

Überlege dir eine Lernspur, die du in jeder Phase des Unterrichts befährst.

## Das Prinzip heißt ROTER FADEN!



## Zeitplanung optimieren

### Stundenbeginn | 5 - 15 Minuten

- Aufgabe 1:** Erwartung formulieren und Verhalten trainieren zu Pünktlichkeit, Umziehen und Erscheinen in der Halle.
- Schmuckkontrolle automatisieren, Kiste bereitstellen.
- Begrüßungsritual (< 1 Minute)
- Thema, Inhalt und Lernziel bekanntgeben (< 1 Minute).
- Aufgabe 2:** Mobilisierung und Aufbau planen, visualisieren und Abläufe trainieren.
- Entscheidung: erst Aufbau oder erst Erwärmung gut begründen

### Hauptteil der Stunde | 20 - 30 Minuten

- Gibt es eine Problematisierung?** Welche Methode kann Zeit sparen? Was kann zuhause vorenthalten werden (z. B. Material laminieren, Tafel beschriften, Papierschnipsel ausschneiden etc.).
- Liegt das Material bereit?** Wie kann in der Stunde Material klug vorbereitet oder bereitgestellt werden? Kann ich als Lehrkraft schon während die Schüler arbeiten die nächste Phase vorbereiten?
- Fixe Planung - flexible Umsetzung:** Zeitlich nur die große Phase (z. B. Erarbeitung) einplanen. Inhaltlich eine Binnenstruktur vorbereiten (z. B. motorische Aktivität und aktive Pausen)
- Wie werden die Ergebnisse gesichert? **Kognitive Phasen** nicht länger als 5 Minuten. Am besten Methoden wählen, die ohne langatmige Unterrichtsgespräche auskommen (lebendige Skalen, Aufstellungen, Daumenprobe etc.)

### Stundenende | 5 - 10 Minuten

- Abbau** trainieren, ist der Ablauf klar - nicht mehr als 3 Minuten
- Konkrete Aufgaben formulieren (Namen + Aufgabe planen)
- Gemeinsamen **Abschluss** nicht vergessen! Ca. 1 Minute

## Bereiche zur Beschreibung des Medieneinsatzes<sup>4</sup>

	Eigenschaft des Mediums (Was?)	Eigenschaft des Medieneinsatzes (Wie?)
<b>Oberflächenstrukturmerkmale</b>	<p><b>(A) Medienart</b>                      Welches Medium wird eingesetzt?                      (z. B. digital-analog, statisch-dynamisch)</p>	<p><b>(B) Methodische Merkmale des Einsatzes</b>                      Welche Rahmenbedingungen des Einsatzes liegen vor?                      (z. B. Steuerung, Sozialform)</p>
<b>Tiefenstrukturmerkmale</b>	<p><b>(C) Potenzial des Mediums vor dem fachlichen Hintergrund</b>                      Worin besteht der fachliche Gehalt?                      (z. B. fachliche Adäquatheit, fachliche Arbeitsweise)</p>	<p><b>(D) Funktion des Einsatzes im fachlichen Lernprozess</b>                      Welche Funktion nimmt das Medium im fachlichen Lernprozess ein?                      (z. B. Passung von fachlichem Lernziel und Merkmalen des Einsatzes)</p>

<sup>4</sup> Ropohl et al. (2018). Planungsbereiche für Medieneinsatz im Fachunterricht. Online-Publikation. [https://duepublico2.uni-due.de/servlets/MCRFileNodeServlet/duerepublico\\_derivate\\_00045781/Ropohl\\_et\\_al\\_Planungsbereiche\\_Medieneinsatz.pdf](https://duepublico2.uni-due.de/servlets/MCRFileNodeServlet/duerepublico_derivate_00045781/Ropohl_et_al_Planungsbereiche_Medieneinsatz.pdf) (letzter Zugriff: 14.09.2020)

## Bei Störungen gekonnt intervenieren:

Erwünschtes Verhalten belohnen und **verstärken!**  
Falsches, negatives Verhalten **ignorieren!**



Verstärker **sofort und unmittelbar** äußern!  
Achten Sie darauf, dass Sie positives Verhalten **registrieren!**



Beziehen Sie sich auf **gezeigtes Verhalten** – **nicht** auf  
Eigenschaften!



Verstärken Sie **nicht** den Erfolg, sondern das **Verhalten,**  
**das zum Erfolg geführt hat!**



## personale Steuerungsansagen optimieren

### SuS mit Namen ansprechen

Menschen hören ihren eigenen Namen gern. Diese persönliche Ansprache lenkt die Aufmerksamkeit gleich auf die angesprochene Person (*Cocktail-Party-Effekt*). Dies wird als ein Signal der **Wertschätzung** interpretiert.



### Blickkontakt herstellen und aufrecht erhalten

Dieser signalisiert **Offenheit**, insbesondere wenn beide zusammenkommen. Also ruhig Geduld und eine Wiederholung des Namens, bis die angesprochene Person reagiert. Vermeiden sollte man, dass der Blick im Raum umherwandert, wenn eine Schülerin oder ein Schüler sich äußert. Ihre/seine Äußerung ist ein **Moment ungeteilter Aufmerksamkeit**.

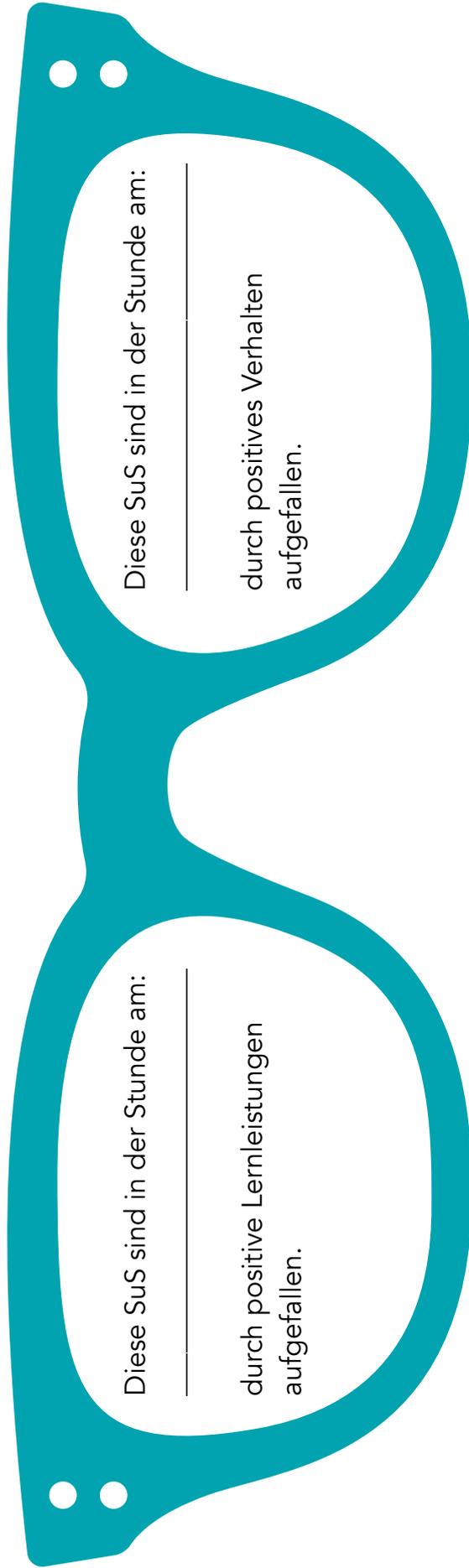


### Erwartungen transparent machen

Sollte es Störungen geben, helfen **Formulierungen im Imperativ**. Diese machen Erwartungen bezogen auf das Verhalten der Gruppe transparent:

Ich erwarte, dass ... / Ich möchte, dass ... / Ihr macht jetzt ...  
Eine Bitte ist zwar höflich, suggeriert aber auch, dass man ihr nicht nachkommen könnte.

## Die positive Brille



	
--------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------



**IQSH**

**Institut für Qualitätsentwicklung  
an Schulen Schleswig-Holstein**

Schreberweg 5

24119 Kronshagen

Tel.: 0431 5403-0

Fax: 0431 988-6230-200

[www.twitter.com/\\_IQSH](https://www.twitter.com/_IQSH)

[info@iqsh.landsh.de](mailto:info@iqsh.landsh.de)

[www.iqsh.schleswig-holstein.de](http://www.iqsh.schleswig-holstein.de)