

DGUV Lernen und Gesundheit

Motivation im Sportunterricht

Didaktisch-methodischer Kommentar

Selbstbestimmtes Lernen im Sport: ein Ratgeber

Einstellung und Motivation lassen sich nicht in einer Unterrichtsstunde besprechen und schon gar nicht verändern. Wichtig ist, das Thema anzusprechen und mit den Schülerinnen und Schülern gemeinsam zu überlegen, wie der Sportunterricht gestaltet werden kann, damit er eine hohe Akzeptanz hat. Dabei ist entscheidend, die Jugendlichen nicht in der Rolle der Konsumenten und negativen Kritiker zu belassen, sondern ihre Eigenverantwortung für Unterrichtsschwerpunkte und Verlauf herauszustellen.

Durch Beteiligung und Übernahme von Verantwortung kann es gelingen, die Lernmotivation der Schülerinnen und Schüler zu fördern. Sie erfahren, dass nicht nur ihre Anwesenheit, sondern vor allem auch ihre Mitwirkung entscheidend ist für den Erfolg des Unterrichts.

Die Motivation wird gefördert von Seiten der Lehrkraft durch

- Transparenz von Anforderungen und Bewertungen
- Kooperative Lernformen
- Trennung von Lern- und Leistungsraum
- Kritikfähigkeit
- Schaffung von Freiräumen
- Zurücknahme der Rolle des Hauptakteurs

Von Seiten der Schüler durch

- Einbringen eigener Ideen und Vorstellungen
- Entwickeln kleiner Unterrichtssequenzen
- Verantwortungsübernahme für Teile des Unterrichts
- Entwicklung von Problemlösestrategien
- Realistische Setzung eines Anspruchsniveaus

Im Mittelpunkt dieser Unterrichtseinheit soll die Motivierung von Schülerinnen und Schülern unter besonderer Betonung des Körperlichen im Sportunterricht stehen.

Alle Bausteine ergänzen sich und können in der Praxis miteinander verbunden werden. Der Schwerpunkt liegt dabei auf Maßnahmen, die die erlebte Autonomie im Sportunterricht in den Mittelpunkt stellen, wobei zentrale Erfahrungen von Selbstbestimmung immer auch verbunden sind mit der Selbstwirksamkeit als Überzeugung, das eigene Leben aktiv gestalten und Schwierigkeiten aus eigener Kraft meistern zu können.



Schaubild
„Klimaspinne“

Einstieg

Eine Diagnose des Klassenklimas regt zu Reflexionen und Veränderungen und damit einhergehend auch meist zur Klimaverbesserung an. Dazu lassen sich eine Reihe von Indikatoren verwenden – wie zum Beispiel Häufigkeit außerschulischer Aktivitäten oder mit welchen Problemstellungen sich Schülerinnen und Schüler an die Lehrkräfte wenden – oder aber systematische Verfahren wie die „Klimaspinne“.

Mit der „Klimaspinne“ können wichtige Merkmale des Klassen- und Unterrichtsklimas erfragt werden. Das Schaubild sollte hinter der Tafel oder an einem nicht einsehbaren Platz angebracht werden. Im Verlauf der Woche können dann die Schüler anonym ihre Bewertungen in den Kreissegmenten des Spinnennetzes in Form von Punkten oder durch Ankreuzen anbringen. Am Ende der Woche wird die Klimaspinne aufgedeckt und gemeinsam überlegt, wo die größten Probleme auftreten und wie sie überwunden werden können.



Arbeitsblatt 1
„Fragebogen“

Ein typisches Problemfeld für den Sportunterricht in der Sekundarstufe I sind die „Bank-sitzer“. Um sie für das Thema „Motivation im Sportunterricht“ zu sensibilisieren, bietet sich der Fragebogen „Ich nehme am Sportunterricht nicht teil, weil ...“ an. Natürlich sollte die Befragung anonym erfolgen. Die Antworten sind in den meisten Fällen ehrlich und somit auch verwertbar. Ist mangelnde Motivation und Lustlosigkeit das Hauptargument, sollten die Schwerpunkte der Unterrichtskonzeption im kooperativen und zunehmend selbstbestimmten Handeln der Schüler liegen, um sie wieder mehr in den Unterricht mit einzubeziehen.



Arbeitsblatt 2
„Aufwärmspiele“

Verlauf

Der praktische Einstieg in die Stunde kann mit einem Spiel erfolgen, mit dem der Kooperationsgedanke gefördert wird und das zudem einen hohen Aufforderungscharakter besitzt. Beispiele hierfür finden Sie auf dem Arbeitsblatt 2 „Aufwärmspiele“.

Aufwärmen mit dem Levellauf

Eine gute Aufwärmöglichkeit ist auch der „Levellauf“. Das ist ein Pendellauf zwischen zwei Linien, die exakt 20 Meter voneinander entfernt sind. Tonintervalle bestimmen die Geschwindigkeit. Die Läufer starten ihren Lauf bei einem bestimmten Ton. Beim nächsten Piepton müssen sie mit einem Fuß die jeweilige Linie berühren. Der Lauf geht ohne Pause bis zu dem Zeitpunkt weiter, an dem der Läufer es nicht mehr schafft, die Linie gleichzeitig mit dem Piepton zu berühren. Bei gleichbleibender Strecke werden die Tonintervalle immer kürzer, so dass die Anforderungen ständig steigen. In eine Tabelle kann eingetragen werden, wer wie viele „Level“ geschafft hat. Leistungssteigerungen können so gut dokumentiert und überprüft werden. Die Levellauf-Tondatei, eine Auswertungshilfe sowie ein Demonstrationsvideo finden Sie auf der Seite des Sächsischen Bildungsservers unter <http://www.sn.schule.de/~hempel/hr-sport> unter Punkt 6 „Levellauf“ oder als Link in der Materialsammlung.



Levellauf

Für den Levellauf ist auch eine Teamvariante denkbar, bei der als Team eine bestimmte Anzahl von Levels zu bewältigen ist, hier werden die Levels der Teammitglieder addiert.

Spezifische Erwärmung

Abgestimmt auf die nachfolgende Sportart sollten Dehnungsübungen oder Kräftigungsübungen vor allem die Muskelgruppen beanspruchen, die anschließend gefordert sind. „Aufwärmteams“ recherchieren entsprechende Übungen – z. B. im Internet – und stellen eine Aufwärmereinheit für einen festgelegten Zeitrahmen (z. B. 10 Minuten) zusammen.

Beispiele Volleyball

- Lockerungsübungen für Füße und Handgelenke
- kleine Übungen mit Ball
- einfache Spielformen mit wenigen Regeln

Selbstbestimmt üben

Die Schülerinnen und Schüler bilden Teams, die selbstverantwortlich Unterrichtssequenzen nach thematischen Vorgaben erarbeiten. Je nach Klassenstufe und Themenfeld (Sportart) kann die Sequenz folgende Aufgabenstellung beinhalten:

Beispiele Geräteturnen

- einen kleinen Hindernisparcours aufbauen
- auf zwei bis drei Geräte abgestimmte Übungen mit geringem Schwierigkeitsgrad auswählen

Beispiele Volleyball

- Zuspiel- und Angabevarianten ausprobieren
- Zuspiel im Team ohne Netz üben

Die Schülerteams stellen der Klasse ihre ausgearbeitete Unterrichtssequenz vor, erklären die einzelnen Übungen und geben Hilfestellung, wenn notwendig. Die Lehrkraft ist in der Position des Beobachters, kann aber ebenfalls Hilfestellung geben oder Bewegungsmerkmale erläutern.

Arbeit mit einem Transparenzpapier

Die Teams bekommen Transparenzpapiere zur Überprüfung für eine Sportart ausgeteilt. Diese verdeutlichen Anforderungen, Bewertungskriterien und Vorbereitungsmöglichkeiten. Sie sollen spezifische, erreichbare Nahziele vermitteln, Selbstwirksamkeit stärken und Prüfungsängstlichkeit mindern. Entscheidend ist, dass jeder im Team mitwirken kann und soll. Von den Übungsteams werden dann beispielsweise 3 Doppelstunden gestaltet. Dabei wird die Gruppen-, nicht die Einzelleistung bewertet. So können sich alle optimal auf eine fest terminierte Überprüfung einstellen und vorbereiten.

Mein Favorit im Sportunterricht

Mit dieser thematischen Vorgabe kann eine Unterrichtseinheit gestaltet werden. Wenn die Schülerinnen und Schüler bereits Erfahrungen mit der Ausarbeitung von einzelnen Unterrichtssequenzen sammeln konnten, kann es für sie sehr motivierend sein, eine ganze Doppelstunde selbstständig zu gestalten. Bis zu 4 Schüler bilden ein Team pro Sportart.

Wichtig dabei ist, dass die Aufgabe ausschließlich im Team bearbeitet werden soll. Jeder muss sich dabei für eine Sportart entscheiden. Es sollten alle Sportarten erlaubt sein, die sich in der Schule umsetzen lassen. Die Vorstellung der Sportart – theoretisch und praktisch – wird von den Schülerteams vorbereitet. Dabei ist es erwünscht, dass verschiedene Medienformen für die Recherche genutzt werden. Ziel ist die Vermittlung eines plastischen Eindrucks der vorgestellten Sportart. Dazu gehört auch die Ausarbeitung von kleinen „Schnupper-Übungen“, die die Mitschüler ausprobieren können. Zeitrahmen und Kriterien für die Benotung werden im Vorfeld festgelegt und mitgeteilt.

Einschätzungen vornehmen, Leistungen thematisieren

Bei allen Varianten der Aufgabenstellung sollte anschließend eine Auswertung erfolgen und gegebenenfalls sollten auch die Leistungen bewertet werden. Hierbei stehen nicht nur die sportlichen Leistungen im Mittelpunkt, sondern auch Teamfähigkeit, Vermittlung von



Arbeitsblatt 3
„Transparenz-
papier Volleyball“



Arbeitsblatt 4
„Transparenz-
papier Barren“



Arbeitsblatt 5
„Mein Favorit im
Sportunterricht“



Arbeitsblatt 6
„Selbsteinschät-
zung Fußball“

Kompetenzen, Motivation der Mitschüler sowie Begeisterungsfähigkeit. Bei der Auswertung oder Bewertung sollten immer erst die Schüler zu Wort kommen, die ein Beispiel gezeigt haben. Wie schätzen sie ihre eigene Leistung ein? Häufig ist diese Einschätzung sehr realistisch.



Arbeitsblatt 7 „Beobachtungsbogen Basketball“

Aber auch Mitschüler sollten sich dazu äußern können. Das kann in Form einer Benotung erfolgen, sinnvoller ist aber eine verbale Einschätzung mit entsprechender Begründung. Die Lehrkraft sollte sich mit einem Kommentar zu den Schüleräußerungen möglichst zurückhalten. Zum Einsatz kann hier auch ein Beobachtungsbogen kommen.

Ende

Gestalten Schüler den Unterricht selbst, merken sie schnell, dass Störungen zu Belastungen werden können. Gemeinsam erarbeitete Regeln können helfen, Störungen zu reduzieren und Transparenz für deren Einhaltung zu schaffen. Die Schüler formulieren auf diese Weise selbst, was ihnen wichtig ist. Dabei sollte die Nichteinhaltung der Regeln Konsequenzen haben, die vor allem der Klimaverbesserung dienen, nicht aber nur der Schaffung von Ordnung und Disziplin. Denn die Einhaltung und Überwachung von Regeln sind auch Klimamerkmale.

Dies führt wieder zum Anfang der Überlegungen: Wie kann der Unterricht gestaltet werden, so dass alle etwas lernen und Spaß haben?

Die Rolle des Lehrers

Um Schüler von der Bank zu holen, ist es wirklich wichtig, dass sich die Lehrkraft während der „Übungsstunde“ zurückhält. Die Schüler müssen eigene Erfahrungen machen – auch wenn die Stunde zunächst nicht reibungslos verläuft und scheinbar das „Chaos“ ausbricht. Wichtig ist die anschließende kurze Rückmeldung an die Schüler, die immer auch Lob und einen positiven Ausblick enthalten sollte. Soziales Miteinander, Teambereitschaft, Anerkennung, aber auch Kritikbereitschaft, Rücksichtnahme sowie Perspektivenwechsel sind entscheidende Elemente, die den Sportunterricht attraktiv machen.



Hintergrundinfos „Autonomes Lernen“

Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Motivation im Sportunterricht, April 2011

Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Mittelstraße 51, 10117 Berlin

Redaktion: Andreas Baader, Sankt Augustin (verantwortlich); Dagmar Binder, Wiesbaden

Text: Inga Schlesinger, Berlin

Fachliche Beratung: Annette Kuhlig, Unfallkasse Berlin

Verlag: Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Telefon: 0611/9030-0, www.universum.de



Internethinweis



Arbeitsblätter



Arbeitsauftrag



Folien/
Schaubilder



Video



Didaktisch-
methodischer
Hinweis



Tafelbild/
Whiteboard



Lehrmaterialien