

## Methodisch-didaktische Hinweise

**Regeln** und **Rituale** sind häufig negativ belegt, da sie gedanklich oft mit Tadel und dem Einfordern von ungeliebten Einschränkungen verbunden sind. Dem ist aber nicht so, denn sie strukturieren und organisieren Abläufe und geben ihnen eine feste Abfolge. Gemeinsame Regeln und Rituale fördern das soziale Gruppengefühl, produzieren eine Gemeinschaft und erhalten diese. Für Kinder und Jugendliche stellen sie eine sehr gute Orientierung dar und schaffen Sicherheit, denn diese wissen dadurch, was sie erwartet und woran sie sich wie zu halten haben. So sind die Schüler\*innen vor Überraschungen bewahrt und können sich mehr auf das Sporttreiben konzentrieren. Beteiligt man die Schüler\*innen an den Entstehungsprozessen oder lässt sie gar eigene Regeln aufstellen, erhöht man die Akzeptanz und Einhaltung um ein Vielfaches. Für die Sportlehrkraft bedeutet es eine Vereinfachung der Abläufe. Einmal eingeführt und wiederholt kann man sich darauf verlassen, dass die Gruppe beim nächsten Mal weiß, wie zum Beispiel der Sportunterricht beginnt, welche Regeln des sozialen Umgangs gepflegt werden und was am Ende der Sportstunde folgt. Ein nach außen und innen gut strukturierter Rahmen verbietet keine Freiräume, er schafft welche.

Tipps für das Einführen von Regeln (und Ritualen):

- immer positiv formulieren
- nach Möglichkeit gemeinsam mit der Gruppe aufstellen und formulieren
- für Schüler\*innen nachvollziehbar und sinnvoll machen (damit ihnen der Erhalt wichtig ist)
- übersichtlich, einfach und bildhaft gestalten
- gemeinsames Regelwerk von allen unterschreiben lassen
- nicht alle Regeln auf einmal, sondern maximal drei pro Stunde einführen
- einführen, wenn sie direkt Verwendung finden
- nicht einführen, wenn Schüler\*innen die Regeln als Bestrafung erleben
- zur Gruppe und zu den eigenen Bedürfnissen passende Regeln wählen

Der Einsatz von **Checklisten** und **Selbsteinschätzungsbögen** gerade im Sportunterricht ist vielen Sportlehrkräften fremd. Er erscheint im Mathematikunterricht noch sinnvoll, jedoch nicht mehr im Sportunterricht, da es dort vor allem um eine hohe Bewegungszeit gehen sollte. Aber gerade der Sportunterricht stellt für Kinder und Jugendliche besondere organisatorische Herausforderungen dar: Man muss die Sport- oder Schwimm Tasche packen, man muss sich in einem Stadion orientieren, es gelten für jedes Spiel neue Regeln und die Bewertung ist für viele Schüler\*innen und Eltern meist nicht transparent. So fällt es vielen Sportlehrkräften schwer, genau überprüfbare Kriterien zu finden, die die Schüler\*innen nachvollziehbar und fair bewerten.

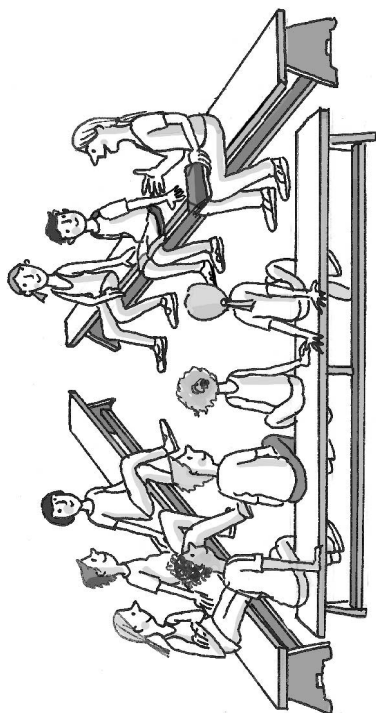
Checklisten und Selbsteinschätzungsbögen können in diesen Situationen hilfreiche Mittel für Gruppe und Lehrkraft sein.

Checklisten stellen sicher, dass man nichts vergisst, wenn man sich mit den Listen befasst. Das bietet für alle ein Gefühl von Sicherheit, an alles gedacht zu haben. Komplexe organisatorische Prozesse werden in kleinen Teilschritten vereinfacht dargestellt. Gibt man Checklisten zum Beispiel zum Packen der Sporttasche aus, können Schüler\*innen vor jeder Sportstunde die Liste zur Hand nehmen, alle Punkte abarbeiten und vergessen nichts. Durch die Darstellung in kleinen Aufgaben werden die Kinder und Jugendlichen nicht überfordert und erreichen trotzdem das Ziel. Die Anforderungen, die an die Schüler\*innen gestellt werden, können auf diese Weise für sie selbst, ihre Eltern und Lehrkräfte transparent gemacht werden.

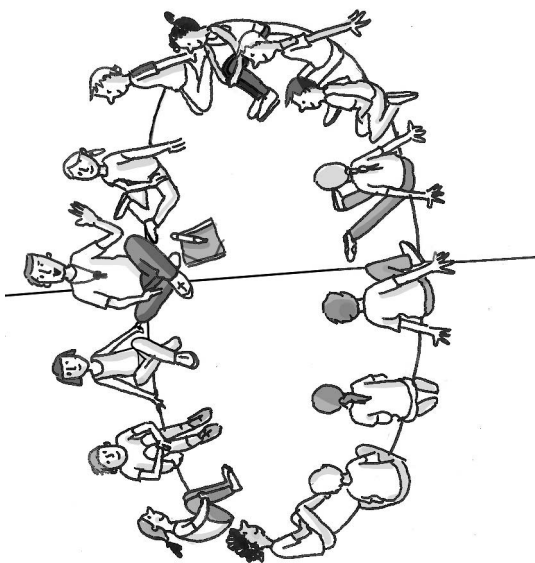
Zum besseren Einschätzen der eigenen sportlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten sind Selbsteinschätzungsbögen eine sehr gute Wahl. Sie können zum Beispiel nach Spielphasen oder nach einer präsentierten Tanzchoreografie ausgegeben werden. Anhand von kleinschrittigen Anforderungen kann der\*die Schüler\*in individuell entscheiden, was er\*sie wie kann. Meist

KV14 Treffpunkte zu Unterrichtsbeginn in der Sporthalle

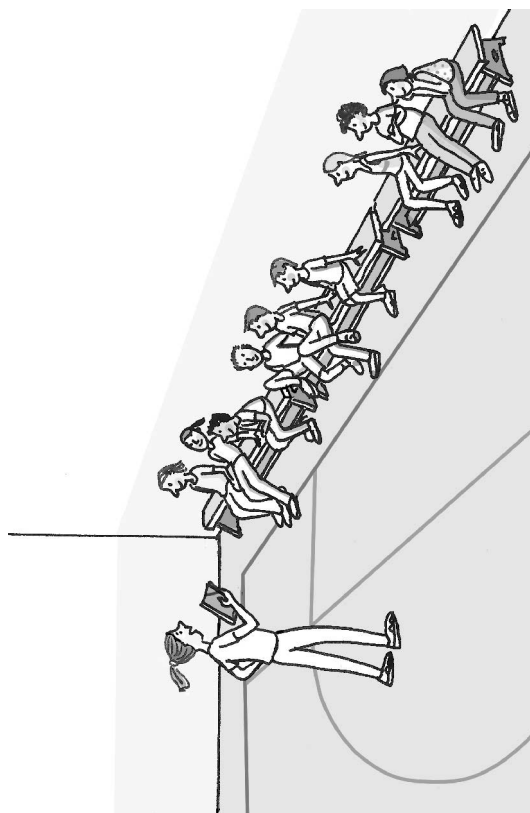
**BANKDREIECK**



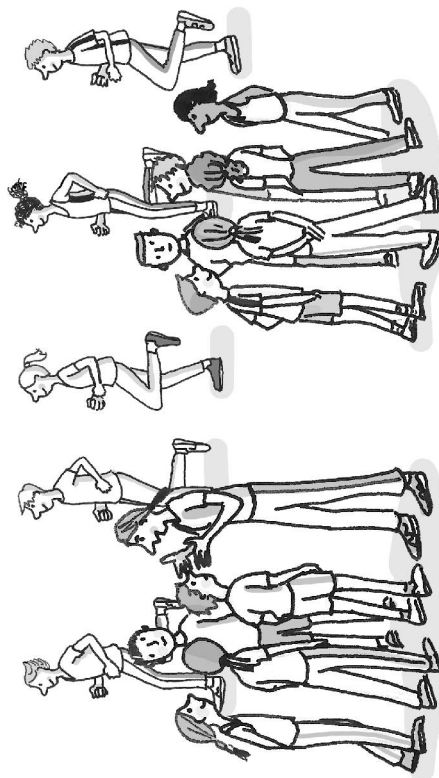
**SITZKREIS**



**SITZREIHE**



**STEHPARTY**



## Vorlagen für Regeln und Rituale, Checklisten und Selbsteinschätzungsbögen

### KV36 Selbsteinschätzungsbogen **A**

**Thema: Präsentation von Tanzchoreografie, Schwimmchoreografie, offenen Aufgaben etc. in der Gruppe**  
Schätze deine eigene Leistung ein, indem du die Noten 1 (trifft voll zu), 2 (trifft zu), 3 (trifft teilweise zu), 4 (trifft manchmal zu), 5 (trifft eher weniger zu) und 6 (trifft nicht zu) ankreuzt und dich selbst bewertest.

Name: \_\_\_\_\_

Bei der gezeigten Präsentation unserer Ergebnisse ...

|   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ... habe ich mich immer angestrengt.  |   |   |   |   |   |   |
| ... war ich konzentriert und nicht abgelenkt.                               |   |   |   |   |   |   |
| ... habe ich mit allen aus der Gruppe beim Präsentieren zusammengearbeitet. |   |   |   |   |   |   |
| ... bin ich mit meiner Leistung zufrieden.                                  |   |   |   |   |   |   |
| ... habe ich eine bessere Leistung als beim Üben gezeigt.                   |   |   |   |   |   |   |
| ... bewerte ich meine Leistung mit der Note                                 |   |   |   |   |   |   |

Das möchte ich noch ergänzen:

---

---

---

---

---

---

---

---

### KV36 Selbsteinschätzungsbogen **B**

**Thema: Aktivität und soziales Verhalten im Sportunterricht**  
Schätze deine eigene Leistung ein, indem du die Noten 1 (trifft voll zu), 2 (trifft zu), 3 (trifft teilweise zu), 4 (trifft manchmal zu), 5 (trifft eher weniger zu) und 6 (trifft nicht zu) ankreuzt und dich selbst bewertest.

Name: \_\_\_\_\_

In den Sportstunden ...

|   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ... habe ich mich am Auf- und Abbau beteiligt.                |   |   |   |   |   |   |
| ... habe ich andere unterstützt und Hilfe angeboten.          |   |   |   |   |   |   |
| ... war ich konzentriert und nicht abgelenkt.                 |   |   |   |   |   |   |
| ... habe ich mich viel bewegt.                                |   |   |   |   |   |   |
| ... hätte ich mich an einigen Stellen mehr einbringen können. |   |   |   |   |   |   |
| ... bewerte ich meine Leistung mit der Note                   |   |   |   |   |   |   |

Das möchte ich noch ergänzen:

---

---

---

---

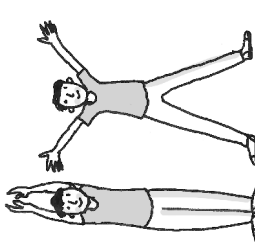
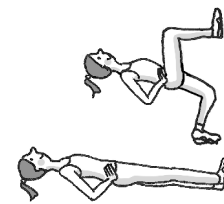
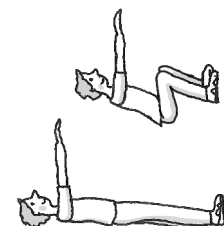
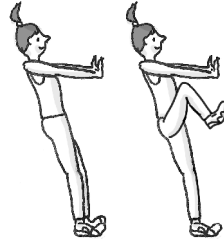
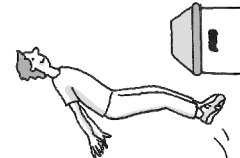
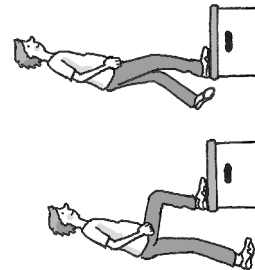
---



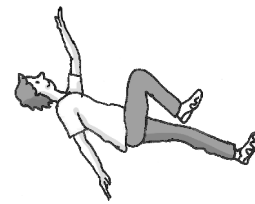
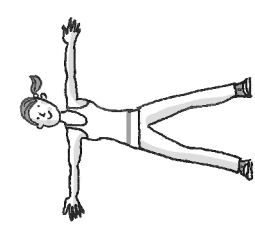
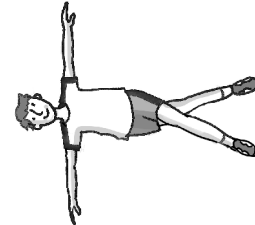

---

---

---

**KV5 Würfelaufgaben für die Sporthalle und den Sportplatz**

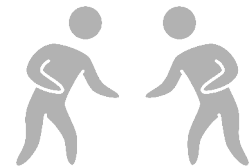
|          |   |          |   |          |  |          |   |          |   |          |   |
|----------|---|----------|---|----------|--|----------|---|----------|---|----------|---|
| <b>1</b> | 8x/10x/12x<br>Hampelmann<br> | <b>2</b> | Pro Bein 6x/8x/10x<br>Ausfallschritt<br> | <b>3</b> | 8x/10x/12x<br>Kniebeuge<br> | <b>4</b> | Pro Bein 6x/8x/10x<br>Sprinter im Stütz<br> | <b>5</b> | 8x/10x/12x<br>Box-Jump<br> | <b>6</b> | Pro Bein 6x/8x/10x<br>Steigen<br> |
|----------|---|----------|---|----------|--|----------|---|----------|---|----------|---|

|          |  |          |  |          |   |          |  |          |  |          |   |
|----------|--|----------|--|----------|---|----------|--|----------|--|----------|---|
| <b>1</b> | 10x/12x/14x<br>Skipping<br> | <b>2</b> | 12x/14x/16x<br>Anfersen<br> | <b>3</b> | 12x/14x/16x<br>Hopselauf<br> | <b>4</b> | 20x/22x/24x<br>seitlich laufen<br> | <b>5</b> | 12x/14x/16x<br>überkreuz laufen<br> | <b>6</b> | 2/3/4 Runden<br>langsam anfangen,<br>schnell enden<br> |
|----------|--|----------|--|----------|---|----------|--|----------|--|----------|---|



# Urkunde

*für besondere  
Leistungen im Sport*



Liebe/r \_\_\_\_\_,  
(Name, Klasse, Gruppe)

herzlichen Glückwunsch zum

\_\_\_\_\_  
(Platz, Aufstieg)

im \_\_\_\_\_  
(Turnier, Sportart)

am \_\_\_\_\_ in \_\_\_\_\_.  
(Datum) (Ort)

Hiermit werden die erbrachten hervorragenden  
Leistungen belohnt.

\_\_\_\_\_  
(Datum)

\_\_\_\_\_  
(Unterschrift Sportlehrkraft)