

DGUV Lernen und Gesundheit

Motivation im Sportunterricht

Hintergrundinformationen für die Lehrkraft

Autonomes Lernen

Lernen läuft nicht mechanisch ab, sondern ist begründetes menschliches Handeln. Schüler nehmen nur dann die Anstrengung etwas zu lernen gerne auf sich, wenn sie sich eine Verbesserung ihrer subjektiven Lebensqualität versprechen. Sie handeln also absichtsvoll und interpretieren ihre Situation, sie setzen sich Ziele und bewerten die Folgen ihrer Handlungen.



Foto: istockphoto/Rob Friedman

Wenn man dies berücksichtigt, sollte den Schülerinnen und Schülern zugestanden werden

- auf ganz eigene Weise zu lernen, wobei das Lernen durch Entdecken einen ganz besonderen Rang einnimmt
- beim Lernen auch Umwege gehen zu dürfen (die sich häufig nur aus Lehrersicht als solche erweisen)
- eigene Fragen zu haben, die sie verfolgen möchten und dürfen
- das eigene Lerntempo – zumindest häufig – bestimmen oder mitbestimmen zu können
- ihre jeweils eigene Welt, ihre eigenen Interessen und Bedürfnisse zu haben, die die Schule respektieren sollte

Autonomes Lernen kann dabei sowohl durch aufgaben- als auch prozessorientiertes Lernen gefördert werden.

Aufgabenorientiertes Lernen

Aufgabenorientiertes Lernen ist dadurch gekennzeichnet, dass die Lernenden sich mit mehr oder weniger offenen Aufgaben auseinandersetzen. Es gibt im Prinzip zwei Aufgabentypen: Kommunikative Aufgaben und Lern- beziehungsweise Bewegungsaufgaben. Bewegungsaufgaben sind darauf gerichtet, dass die Schüler Kompetenzen erwerben, die sie für die Ausführung bestimmter Sportarten brauchen. Die Ausführung kommunikativer Aufgaben wiederum fördert im Sportunterricht insbesondere die Teamfähigkeit. Hier ist eine handlungsorientierte Absprache zwischen den Schülern notwendig.



Arbeitsblatt 7

Prozessorientiertes Lernen

Hierbei steht die Förderung der lernstrategischen Kompetenz im Vordergrund. Gemeint ist ein Lernen, bei dem neben dem „Was“ (die Sportart) gleichrangig das „Wie“ (die Frage, wie bestimmte Sportarten gelernt werden) steht. Lernergebnisse im Bereich des „Wie“ gelten beim prozessorientierten Lernen genauso als wertvolles Produkt des schulischen Lernens wie Lernergebnisse im Bereich des „Was“.



Foto: istockphoto/Rob Friedman

Gerade im Sport sind Teamfähigkeit und Leistungsbereitschaft besonders wichtig.

Lernautonomie

Henri Holec hat bereits 1979 in dem Band „Autonomy and Self-Directed Learning“ Lernautonomie formuliert als „... die Fähigkeit, das eigene Lernen selbstverantwortlich in die Hand nehmen zu können“. Wenn Schüler in die Lage versetzt werden, die zentralen Entscheidungen über ihre Lernprozesse selbst zu treffen, spricht man von autonomem Lernen. Autonome Schüler entscheiden selbst

- was sie lernen
- wie sie vorgehen, um etwas zu lernen
- welche Materialien sie zum Lernen verwenden
- ob sie allein oder mit anderen zusammen lernen
- welche Hilfsmittel sie verwenden
- wie sie kontrollieren, ob sie erfolgreich gelernt haben



Arbeitsblatt 5

Dabei sind Autonomie und Selbstverantwortung eng miteinander verbunden. Wer die Autonomie von Schülern fördern möchte, kommt nicht umhin, das Verantwortungsbewusstsein für das eigene Lernen zu stärken. Sie müssen erfahren und sich bewusst machen, dass nicht primär der Lehrer verantwortlich ist für ihren Erfolg beziehungsweise Misserfolg beim Lernen, sondern dass sie selbst wesentlichen Anteil daran haben.

Bei Lernautonomie und Verantwortung für das eigene Lernen geht es um Einstellungen der Jugendlichen, die unterschiedlich stark herausgebildet sein können. So beschränken Persönlichkeitsmerkmale und bevorzugte Lernstile der Individuen die Möglichkeiten bei der Entfaltung ihrer Autonomie.

Durch Freiräume für Selbstbestimmung mit Angeboten von Handlungsoptionen, einem Klima sozialer Aufgeschlossenheit und Möglichkeiten für Erfolgserfahrungen wird die Umsetzung von Selbstwirksamkeitsüberzeugungen in erfolgreiches Verhalten gezielt unterstützt. Teamfähigkeit, ein angenehmes soziales Klima und nicht zuletzt Lern- und Leistungsbereitschaft sind wichtige Grundlagen erfolgreichen Lernens auch im Sport-



Foto: Fotolia/yanlev

Ein gutes Klassenklima fördert die Lern- und Leistungsbereitschaft.

unterricht. Überdies sind sie auch förderlich für die gesundheitliche Entwicklung und proaktiv gegenüber Unfällen, da Stress und Belastungen deutlich geringer sind.



Schaubild

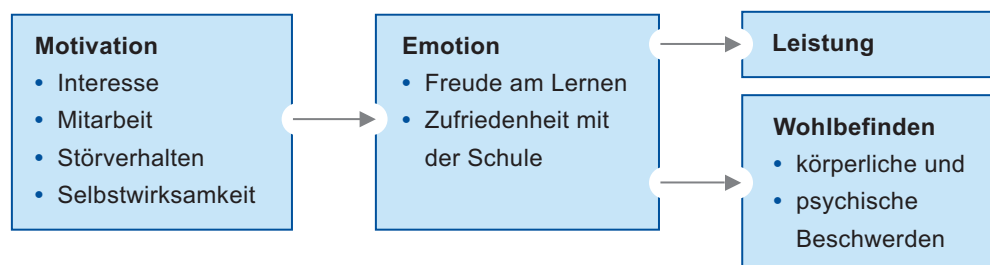
Klassenklima

Unter Klassenklima versteht man die gemeinsamen Einschätzungen der Klassenmitglieder und ihrer Lehrkräfte zu den gegenseitigen sozialen Beziehungen und zu Merkmalen des Unterrichts.

Das Klassenklima umfasst Merkmale ...

... der Lehrer-Schüler-Beziehung	... der Schüler-Schüler-Beziehungen	... des Unterrichts
zum Beispiel: <ul style="list-style-type: none"> • Fürsorglichkeit und Wertschätzung des Lehrers • demokratischer/autoritärer Führungsstil 	zum Beispiel: <ul style="list-style-type: none"> • Rivalität und Konkurrenzverhalten • Kooperations- und Hilfsbereitschaft • Anerkennung von Mitschülern 	zum Beispiel: <ul style="list-style-type: none"> • Leistungs- und Konkurrenzdruck • Mitbestimmung im Unterricht • Übernahme von Verantwortung

Gutes Klassenklima nimmt positiven Einfluss auf:



Übernahme von Verantwortung

Mit der Übertragung von Verantwortung erfahren Schüler, dass ihnen Vertrauen entgegengebracht wird, was sich förderlich auf das Klima auswirkt. Übernehmen Schüler zum Beispiel Verantwortung für andere Schüler, ergeben sich Gelegenheiten, soziale Kompetenzen zu entwickeln, gegenseitige Unterstützung zu erfahren, Erfolge zu erleben und sich sozial in die Klasse eingebunden zu fühlen.

Transparenzpapiere

Transparenz reduziert Stress und Angst, sowohl vor als auch in Leistungssituationen. Sie erhöht die Effizienz in der Vorbereitung auf Leistungssituationen und unterstützt Erfolgserlebnisse und Lernergebnisse. Als Maßnahme zur Förderung von Selbstwirksamkeit und Eigenverantwortung können Transparenzpapiere vor Klassenarbeiten oder Leistungsüberprüfungen eingesetzt werden. Diese sollten 1 bis 2 Wochen vor dem Test verteilt werden und folgende Informationen umfassen:



Arbeitsblatt 3



Arbeitsblatt 4

Transparenz der Anforderungen an Schülerinnen und Schüler

Sie kennen...

- die Anforderungen (z.B. Welche Lernziele soll ich beherrschen?)
- effektive Vorbereitungshilfen (z.B. Literaturstellen, Übungen, Beispiele)
- Anforderungsformen (z.B. Aufgabentypen, Frageformen etc in der Prüfung)

Transparenz der Bewertungskriterien an Schülerinnen und Schüler

Sie wissen...

- wie Anforderungen gewichtet werden (z.B. Punktzahl, Prozentanteile)
- welcher Punktzahl welche Note zugeordnet ist

Erfahrungen anderer Lehrer zum Transparenzpapier

„... die Schüler haben sich so relativ konzentriert auf die Tests vorbereiten können. Und dass das nicht so ein Vorab der Arbeit war, konnte man daran sehen, dass es immer noch Fünfen gab. Es war also nicht so, dass sie nur noch Einser und Zweier geschrieben haben ...“

„Ja, die Schüler trauen sich mehr zu und sie gehen selbstbewusster in Vorbereitungen für große Arbeiten. Sie haben nicht so viel Angst, es könnte etwas dran kommen, was sie gar nicht wissen. Und Angst ist ja immer ein lernhemmender Faktor ...“

„Ich habe das Gefühl, dass die Schüler insgesamt sicherer sind. Vor den Klassenarbeiten, die ich mit ihnen schreibe, sind sie zwar noch ein bisschen aufgeregt, aber ich glaube nicht, dass inzwischen noch irgendjemand Angst hat ...“

„... durch die Transparenz-papiere hatten die Schüler vor dem Test noch mal eine Zusammenfassung der wesentlichen Dinge, mit dem entsprechenden Bezug, wo sie das im Buch oder im Heft finden müssten ...“

„Besonders für die schwächeren Schüler waren die Transparenz-papiere eine absolute Hilfe. Ich glaube, dass viele gesehen haben, dass ein Teil ihrer Leistungsschwäche auf jeden Fall damit zusammenhängt, dass sie unstrukturiert waren ...“

„Ein Transparenzpapier kann auch dem Lehrer einige Klarheit über seinen Unterricht vermitteln, indem es nahelegt, worauf die Schwerpunkte zu legen sind.“

„Durch Eingrenzung auf prüfungsrelevante Lehrziele wird Lehrstoff auf Wesentliches konzentriert. Es wird nicht weniger gelernt, sondern die verfügbare Lernzeit wird unter Transparenz auf weniger Stoff konzentriert ...“

Umgang mit Schwierigkeiten

Störungen sollten Sie nicht persönlich nehmen und auch keine „Moralpredigten“ halten, sondern:

- versuchen Sie die Schüler in ein vertrauliches Gespräch zu ziehen
- vermeiden Sie Machtkämpfe
- fragen Sie nach Verbesserungsvorschlägen
- bieten Sie Alternativen an



Fotos: istockphoto/Nancy Louie

Wenn Sie Störverhalten beschreiben, benutzen Sie die „Ich-Botschaft“.



Arbeitsblatt 1

Banksitzer

Ein weiteres Problemfeld – typisch für den Sportunterricht – ist die Motivation von Schülerinnen und Schülern, die dem Sportunterricht dadurch fernbleiben, dass sie „auf der Bank sitzen“. Die Zahl der Banksitzer schwankt je nach Alter und Schulform. Hinzu kommt oft noch ein geschlechtsspezifischer Effekt, vor allem ältere Mädchen versuchen, sich dem Sportunterricht zu entziehen.

Grundsätzlich müssen auch Schülerinnen und Schüler, die während des Sportunterrichts auf der Bank sitzen, beaufsichtigt werden. Die Lehrkraft kann ihre Aufmerksamkeit also nicht uneingeschränkt den aktiv am Sportunterricht Teilnehmenden widmen. Häufig stören die Banksitzer durch undiszipliniertes Verhalten oder sozial abfällige Bemerkungen zu aktiven Schülerinnen und Schülern. Sie behindern so Aufmerksamkeit und Konzentration.

Wünschenswert wäre es, diese Schüler wieder in den Unterricht zu integrieren. Aber wie? Ein erster Schritt ist es, sich ein differenziertes Bild davon zu machen, warum sie auf der Bank sitzen. Nutzen Sie dazu das Arbeitsblatt 1 „Ich nehme am Sportunterricht nicht teil, weil...“ Wird als Grund „Angst“ angegeben, ist das Verbalisieren der Angst ein sehr gutes Mittel, um diese abzubauen. Mit konkreten Fragen wie „Wann und in welchen Situationen tritt die Angst auf?“ oder „Wie äußert sich die Angst?“ können Gespräche initiiert werden, um der Angst auslösenden Faktoren auf die Spur zu kommen. Ganz wichtig ist es, die Ängste ernst zu nehmen und nicht zu ignorieren oder gar herunterzuspielen.



Foto: DigitalStock/W. Gräste

Wichtiges Ziel: Die Banksitzer in den Sportunterricht mit einzubeziehen.



Arbeitsblatt 2

Was aber ist mit denen, die aus Lustlosigkeit auf der Bank sitzen? Nimmt man die Antworten ernst, kann man das Potenzial, das ohne Zweifel in dieser Gruppe steckt, sehr zu Gunsten des Sportunterrichts nutzen. So kann man zum Beispiel jedem Schüler, der aus mangelnder Motivation auf der Bank sitzt, eine kleine Aufgabe für eine kommende Sportstunde geben. Zum Beispiel: Aufwärmübungen vorbereiten, die nicht länger als 5 bis 10 Minuten dauern sollten oder den Mitschülern eine bestimmte Aufgabenstellung zu vermit-



Arbeitsblatt 6

teln wie „Pritschen“ beim Volleyball oder „Korbleger“ beim Basketball. Die Aufgabe sollte auch berücksichtigen, was man gut kann oder sich zutraut. Auch Rückmeldungen der Mitschüler auf die gezeigte Leistung beziehungsweise bewältigte Aufgabe sind hilfreich. Sie können die Integration der Banksitzer in den Sportunterricht nachhaltig verbessern.

Sinnvolle Intervention

- Sprechen Sie frühzeitig mit der Klasse über Regeln und Folgen.
- Machen Sie deutlich, was nicht erlaubt ist.
- Bleiben Sie immer konsequent.
- Rechtfertigen Sie keine bereits abgesprochenen Regeln.
- Zeigen Sie Wahlmöglichkeiten, damit die Schülerinnen und Schüler einen Entscheidungsspielraum haben.

Interventionsstufen (nach Absprache):

Stufe 1: Nonverbaler Hinweis auf Grenzüberschreitung

Stufe 2: Verbale Rückmeldung (Klassenregeln beachten)

Stufe 3: Gelbe Karte (Hinweis auf Konsequenzen der Regelmissachtung)

Stufe 4: Rote Karte bei erneutem Störverhalten (obligatorische Auszeit)

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
HinweisTafelbild/
Whiteboard

Lehrmaterialien