

Zehn Merkmale guten Sportunterrichts

von Johannes Reckermann

Was ist guter Sportunterricht? Erkennt man ihn daran, dass sich niemand verletzt, dass sich alle bewegen, dass Spaß an der Bewegung zu sehen ist, dass alle mitmachen und in freudiger Erwartung vor der Sporthalle stehen?

Es ist nicht leicht, umfassende Merkmale guten Sportunterrichts festzulegen und es gelingt schnell, immer neue Aspekte zu entdecken, die auch für die Gestaltung eines guten Sportunterrichts wichtig sind.

Auf den nächsten Seiten soll der Versuch unternommen werden, zehn Merkmale guten Sportunterrichts aufzuzeigen. Dabei beziehe ich mich auf einen Aufsatz von Hilbert Meyer („Empirischen Befunde und didaktischen Ratschläge“, in: Pädagogik, 10/03), in dem er auf der Basis verschiedener Studien die kognitiven Lernerfolge unseres Schulsystems untersucht. Dabei bleiben jedoch nach eigenen Angaben Faktoren der Sach- und Sozialkompetenz weitgehend unberücksichtigt. Gerade im Sportunterricht spielen aber diese Faktoren (zusammengefasst als *Lehrerpersönlichkeit*) eine große Rolle und damit soll dieses Merkmal auch explizit mit einbezogen werden.

Die zehn Merkmale guten Sportunterrichts sind demnach:

1. Positive Lehrerpersönlichkeit
2. Klare Strukturierung des Lehr- und Lernprozesses
3. Intensive Bewegungszeit mit kausalem Theorie-Praxis-Bezug
4. Sachgerechter Organisationsrahmen
5. Stimmigkeit der Ziel-, Inhalts- und Methodenentscheidungen
6. Methodenvielfalt
7. Individuelles Fördern
8. Regelmäßige Nutzung von Schüler-Feedback
9. Förderung der Selbstständigkeit/Handlungsfähigkeit
10. Klare Leistungserwartungen und -kontrollen

Diese zehn Merkmale werden im Folgenden nach einem bestimmten Schema bearbeitet. Am Anfang steht immer eine Definition, gefolgt von Indikatoren, mit denen die Merkmale erkannt werden können. Den Abschluss bilden jeweils Ratschläge aus der langjährigen Unterrichtspraxis.

1. Die positive Lehrerpersönlichkeit

Definition:

Eine Lehrerpersönlichkeit ist dann positiv, wenn sie ein hohes Maß an Sach- und Sozialkompetenz ausstrahlt. Diese Authentizität wirkt sich motivierend auf alle SchülerInnen aus und fördert sowohl den gesamten Lernprozess als auch die Freude am sportlichen Handeln.

Indikatoren:

Die Lehrperson

- verfügt über ein großes Repertoire an Fähigkeiten und Kenntnissen,
- nimmt ihre Lerngruppen ernst, ohne den Humor zu vernachlässigen,
- ist sich ihrer Vorbildfunktion bewusst.

Ratschläge

- Kleiden Sie sich dem Sportunterricht entsprechend und legen Sie Wert auf Pünktlichkeit.
- Reden Sie intensiv und empathisch mit den Lerngruppen.
- Nutzen Sie auch informelle Gespräche.
- Greifen Sie Vorschläge der Lerngruppe konstruktiv auf.
- Sie können nicht auf allen Gebieten fit sein, aber: Bilden Sie sich ständig fort.
- Zeigen Sie Humor, aber vermeiden Sie zuviel Ironie.

2. Klare Strukturierung des Lehr-Lernprozesses

Definition

Unterricht ist dann klar strukturiert, wenn ein „roter Faden“ für alle Beteiligten jederzeit erkennbar ist.

Indikatoren:

- Die Unterrichtsstunde ist transparent in den Gesamtzusammenhang eingebunden.
- Der grundsätzliche Verlauf der Stunde wird zu Beginn kurz erläutert.
- Die einzelnen Unterrichtsschritte bauen logisch aufeinander auf.
- Die Aktionsformen sind gut durchdacht und leiten zügig intensive Bewegungshandlungen ein.
- Theorie und Praxis erfahren einen erkennbaren Implikationszusammenhang.
- Alle benötigten Lernmaterialien werden rechtzeitig bereitgestellt.

Ratschläge:

- Planen Sie Ihren Unterricht langfristig und binden Sie auch die SchülerInnen mit ein.
- Überlegen Sie sich die Aktionsformen genau, sie sind Schaltstellen der Stunde.
- Begründen Sie Ihre methodischen Schritte, das macht die Handlungen verständlicher.
- Runden Sie die Stunde in der Abschlussreflexion dadurch ab, dass Sie noch einmal auf die wesentlichen Aspekte (Ziele) der Stunde eingehen.

3. Intensive Bewegungszeit mit kausalem Theorie-Praxis-Bezug

Definition

Sportunterricht ist in erster Linie Bewegungszeit. Diese muss dem Lernziel angemessen intensiv sein, aber auch kognitiv eingebunden werden.

Indikatoren:

- Die SchülerInnen müssen immer wissen, warum sie etwas tun.
- Die Theoriezeit ist wichtig, sie darf jedoch nur so lange dauern, wie zur Vorbereitung der nächsten Bewegungsphase notwendig ist.
- Möglichst alle SchülerInnen sollen gleichzeitig in Bewegungsformen eingebunden sein.
- Theoriezeit ist auch Erholungszeit.

Ratschläge:

- Schaffen Sie die zeitlichen und räumlichen Voraussetzungen für intensive Bewegungshandlungen.
- Lassen Sie die SchülerInnen in den Theoriephasen bequem Platz nehmen und sorgen Sie für eine intime Gesprächsatmosphäre (alle müssen sich ansehen können).
- Lassen Sie in den Theoriephasen vor allem die SchülerInnen zu Wort kommen; moderieren Sie geschickt.

4. Sachgerechter Organisationsrahmen

Definition:

Ein Organisationsrahmen ist dann sachgerecht, wenn er

- Den zur Verfügung stehenden Raum optimal nutzt,
- Eine übersichtliche Materialecke besitzt,
- Alle Sicherheitsaspekte berücksichtigt,
- Gruppeneinteilungen ökonomisch gestaltet und
- Medien so einsetzt, dass sie den Lernprozess sinnvoll unterstützen.

Indikatoren:

- Das Unterrichtsgeschehen läuft weitgehend reibungslos ab, es entstehen keine unnötigen Pausen.
- Unfälle werden so weit wie möglich vermieden, Gefahrenstellen sind sachgerecht abgesichert.
- Die eingesetzten Medien sind angemessen und in ihrer Anzahl nicht überfrachtet.
- Die Gruppeneinteilungen funktionieren schnell, wenn möglich ritualisiert.
- Alle Anweisungen sind klar verständlich.
- Der gesamte Raum wird von der Lerngruppe angemessen genutzt.

Ratschläge:

- Setzen Sie Medien ein, die den Lernprozess sinnvoll unterstützen; vermeiden Sie eine Überforderung/Überfrachtung.
- Antizipieren Sie Gefahrenstellen und -momente; besprechen Sie diese mit den SchülerInnen.
- Bilden Sie überwiegend langfristige Gruppenkonstellationen, es sei denn, didaktische Überlegungen sprechen dagegen.
- Nutzen Sie vereinbarte Rituale, das schont die Stimme und ist viel ökonomischer.
- Beachten Sie den zur Verfügung stehenden Raum; je mehr Sie davon haben, desto größer wird der Bewegungsraum für die SchülerInnen.

5. Stimmigkeit der Ziel-, Inhalts- und Methodenentscheidungen

Definition

Die Ziel-, Inhalts- und Methodenentscheidungen sind dann stimmig, wenn sie in einem klaren Kausalzusammenhang stehen. Wenn das vorher definierte Ziel erreicht wurde, war die Methode richtig.

Indikatoren:

- Die Schüler machen das vom Lehrer formulierte Ziel zu ihrem eigenen.
- Form follows function; das bedeutet: Erst muss das Ziel (die didaktische Funktion) klar sein, danach fällt die Entscheidung für die Methode.
- Am Ende der Stunde ist das Ziel von allen/vielen erreicht.

Ratschläge:

- Bringen Sie das Ziel der Stunde mit dem Könnenstand der Lerngruppe in Übereinstimmung.
- Die Ziele müssen erreichbar sein und einen angemessenen Reiz haben.
- Reflektieren Sie am Ende der Stunde mit der Lerngruppe über den Lernprozess.
- Nutzen Sie die Erkenntnisse der Stunde für die Planung der nächsten Einheit.

6. Methodenvielfalt

Definition:

Methodenvielfalt liegt dann vor, wenn der Reichtum der verfügbaren Vermittlungstechniken sachdienlich genutzt wird. Die Entscheidung, welcher Vermittlungsansatz (induktiv oder deduktiv) gewählt wird, hängt von verschiedenen Faktoren ab (Sicherheitsaspekte, didaktische Intention, Alter und Fertigungs-/Wissensstand). Die Nutzung der Variationsbreite ist motivierend.

Indikatoren:

- Die Entscheidung zum Vermittlungsansatz ermöglicht eine klare Bewegungsvorstellung für die SchülerInnen.
- Die Notwendigkeit einer ganzheitlichen (optisch-dynamischen) Bewegungsvorstellung wird erkannt und umgesetzt.
- Die methodischen Variationen sind der Sache und dem Lernprozess angemessen.

Ratschläge:

- Probieren Sie vielfältige methodische Möglichkeiten aus und reflektieren Sie deren Erfolge; nur so können Sie auf Dauer situationsgerecht entscheiden.
- Bedenken Sie, dass die methodischen Entscheidungen einen didaktischen Bezug haben.

7. Individuelles Fördern

Definition:

Individuelles Fördern ist dort gegeben, wo sich der Lehrer emotional dem Schüler zuwendet, wo er Lerngegenstandsdiagnosen für jeden Schüler erstellt und durch innere Differenzierung auf die individuellen Lernbedürfnisse und Interessen der Schüler eingeht.

Indikatoren:

- Die methodischen Entscheidungen ermöglichen eine innere Differenzierung.

- Der Organisationsrahmen ist auf die unterschiedlichen Bedürfnisse der Lerngruppe abgestimmt.
- Die Aktionsformen lassen eine Individualisierung erkennen.
- Sowohl die schwächeren Schüler als auch die stärkeren werden differenziert gefördert.
- Alle Schüler werden ihren Fertigkeiten entsprechend angesprochen (z.B. in einem selbst gewählten Stationenbetrieb).

Ratschläge:

- Arrangieren Sie den Unterricht so, dass unterschiedliche Schwierigkeitsgrade entstehen.
- Ermöglichen Sie Wiederholungen, Vertiefungen und Alternativen.
- Beachten Sie, dass von Ihnen festgelegte Gruppierungen einer Differenzierung/Individualisierung entgegenstehen können.

8. Regelmäßige Nutzung von Schüler-Feedback

Definition:

Schüler-Feedback ist ein methodisch kontrolliertes Verfahren zur Qualitätssicherung im Unterricht durch die regelmäßige Nutzung von Schülerrückmeldungen zum Lernprozess und Lehrerverhalten.

Indikatoren:

- In regelmäßigen Abständen werden schriftliche oder mündliche Feedback-Verfahren angewendet.
- Es muss (nicht immer) auch eine anonyme Evaluation stattfinden.
- Neben standardisierten Fragen muss auch Gelegenheit zur freien Meinungsäußerung gegeben sein.
- Die angesprochenen Ergebnisse müssen konstruktiv verarbeitet werden.

Ratschläge:

- Nutzen Sie Feedbacks regelmäßig, z.B. einmal im Halbjahr oder nach jeder Unterrichtsreihe.
- Sprechen Sie mit den Schülern offen über die Ergebnisse.
- Stellen nicht nur Sie die Fragen, sondern lassen auch die Schüler entscheiden.

9. Förderung der Selbstständigkeit/Handlungsfähigkeit

Definition:

Eine Handlungsfähigkeit ist dann erreicht, wenn die SchülerInnen in der Lage sind, ohne Lenkung von außen ihr sportliches Handeln selbst zu arrangieren.

Indikatoren:

- Phasen des Unterrichts laufen auch ohne ständiges Eingreifen des Lehrers ab (z.B. Aufwärmarbeit, Aufbauarbeit, Spiele).
- Der Beginn des Unterrichts ist weitgehend ritualisiert (Ablegen von Schmuck, Sammeln zur Besprechung, Aufbau von Arrangements).
- Die Schüler sind in der Lage, selbstständig Gruppen nach festgelegten Kriterien zu bilden.
- Spiele laufen auch ohne das ständige Eingreifen des Lehrers regelgerecht ab.
- Die Schüler übernehmen festgelegte Rollen und Aufgaben (Schiedsgericht, Beobachtungen, Helfen und Sichern, Organisieren).
- Die methodischen Entscheidungen sind transparent.

Ratschläge:

- Selbstständigkeit unterliegt einem Lernprozess und muss deswegen methodisch erarbeitet werden.
- Selbstständigkeit muss auch geübt werden, indem die Kontrolle des Lehrers in ihrer Intensität variiert.
- Selbstständigkeit heißt auch Verantwortung zu übernehmen, darf aber die Schüler nicht überfordern; der Lehrer darf die Schüler nicht sich selbst überlassen.
- Nutzen Sie die Möglichkeit von Ritualen (Handzeichen, Regeln, Reizwörter).

10. Klare Leistungserwartungen und –kontrollen

Definition:

Leistungserwartungen sind verbale und nonverbale Mitteilungen und Vereinbarungen über die Lernziele, die Aufgabenstellung und die Methoden des Unterrichts.
Leistungskontrollen sind vom Lehrer vorgegebene oder zwischen Lehrer und Schüler vereinbarte Verfahren der formellen und informellen Beurteilung des individuellen und kollektiven Lernfortschritts.

Indikatoren:

- Die Leistungsanforderungen werden klar formuliert, eventuell auch mit den Schülern gemeinsam erarbeitet.
- Die Leistungen beziehen sich nicht nur auf motorische, sondern auch auf kognitive und sozial-affektive Dimensionen.

Ratschläge:

- Besprechen Sie die Anforderungen zu Beginn einer Unterrichtsreihe.
- Beobachten Sie das Verhalten und den Lernfortschritt auch während der Unterrichtsreihe (unterrichtsbegleitende Verfahren) und bewerten Sie nicht nur zum Schluss (punktuelle Verfahren).
- Stellen Sie die Leistungskontrollen nicht ständig in den Mittelpunkt Ihres Unterrichts.