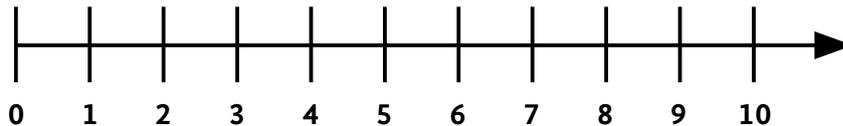


Skalierung im Raum

Diese Methode kann einerseits für einen Gesamtüberblick genutzt werden oder zum Abgleich von Selbstwahrnehmung und Fremdwahrnehmung.

Schritt für Schritt

Die Lehrperson bereitet einen Zahlenstrahl von 1 bis 10 am Boden vor. Geübtere Klassen benötigen unter Umständen keinen Zahlenstrahl mehr.



Die Lehrperson wiederholt die Ziele der Stunde und gibt Stichworte zur Reflexion (Beispiele für Reflexionsfragen: s. *ScienceKids – Gesundheit entdecken: Seelisches Wohlbefinden*, S. 114). Die Schüler entscheiden sich, wie sie jeweils die Zielerreichung beurteilen. Sie stellen sich zur entsprechenden Zahl auf dem Zahlenstrahl:

- 0 = gar nicht umgesetzt/erreicht
- 1 = nicht gut bzw. wenig umgesetzt/erreicht
- 5 = mittelmäßig erreicht bzw. umgesetzt
- 10 = sehr gut bzw. voll umgesetzt/erreicht

Gegebenenfalls ergeben sich zusätzliche Gesprächsanlässe.

Zusatzaufgabe 4.1.2 a

Klassenstufe 5 bis 10

Fächerbezug
alle Fächer

Dauer ca. 10 Minuten

Organisationsform
ganze Klasse

**Materialien und
Hilfsmittel**

Malerkrepband
zum Markieren
eines Zahlenstrahls/
Zahlenrasters am
Boden

Fünf-Finger-Feedback

Eine Variante der Übung „Daumen-Feedback“ (s. *ScienceKids – Gesundheit entdecken: Seelisches Wohlbefinden*, S. 113) ist die Fünf-Finger-Methode. Sie ermöglicht mit 6 Stufen eine differenziertere Rückmeldung als das Daumen-Feedback.



Schritt für Schritt

Die Schüler sitzen an ihrem Platz oder im Kreis. Die Lehrperson formuliert die Reflexionsfrage (Beispiele für Reflexionsfragen: s. *ScienceKids – Gesundheit entdecken: Seelisches Wohlbefinden*, S. 114) oder wiederholt das Stundenziel. Die Schüler schließen auf ein Signal die Augen. Zur Rückmeldung werden die Faust und alle Finger einer Hand benutzt.

Dabei bedeutet:

Faust (0 Finger) = schlecht

5 Finger = hervorragend

Gegebenenfalls ergeben sich zusätzliche Gesprächsanlässe.

Zusatzaufgabe 4.1.2 b

Klassenstufe 5 bis 10

Fächerbezug
alle Fächer

Dauer 1-2 Minuten

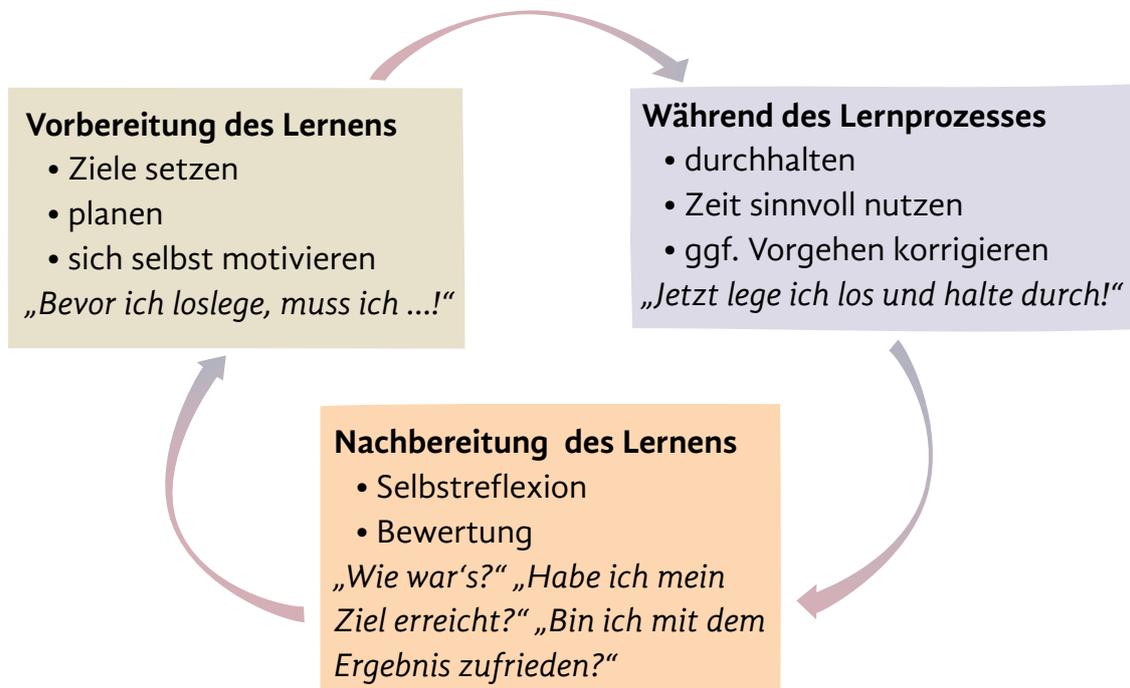
Organisationsform
ganze Klasse

**Materialien und
Hilfsmittel**
keine

Ballsportart



So geht selbstreguliertes Lernen



(Quelle: „Kernkomponenten des selbstregulierten Lernens“ (in Anlehnung an das Prozessmodell des selbstregulierten Lernens nach Schmitz, 2007))

Reflexionsbogen

Datum: _____ Unterrichtsfach: _____

Aufgabe: Kreuze an und ergänze in Stichworten.

	trifft voll zu	trifft eher zu	trifft eher nicht zu	trifft gar nicht zu
Was haben wir gerade gemacht? _____ _____ _____				
Der Unterricht hat mir heute Spaß gemacht.				
Ich habe alles verstanden.				
Was habe ich noch nicht ganz verstanden? _____ _____ _____				
Ich hatte heute richtig Lust, aktiv am Unterricht teilzunehmen.				
Ich habe mein Ziel erreicht.				
Wie habe ich mein Ziel erreicht? _____ _____				
Ich habe mich heute nicht ablenken lassen.				
Ich war heute richtig gut.				
Was hat nicht geklappt? _____ _____				
Was kann ich in der nächsten Stunde besser machen? _____ _____				
Ich habe heute echt Lust, die Hausaufgaben zu machen.				
Für die Hausaufgaben werde ich mir ein Ziel setzen.				
Was motiviert mich, mein Ziel zu erreichen? _____ _____				
Was will ich zu Hause für die Schule noch tun? _____ _____ _____				

Ziele formulieren – G. E. Lessing

*„Der Langsamste, der sein
Ziel nicht aus den Augen
verliert, geht noch immer
geschwinder, als jener,
der ohne Ziel umherirrt.“*

(Gotthold Ephraim Lessing, dt. Dichter, 18. Jhd.)

Ziele formulieren – Situationsbeschreibung

Ein Lernprozess beginnt normalerweise mit einer Aufgabe. In der Schule wird sie zumeist von einer Lehrperson gestellt. Aber auch außerschulisch wird man immer wieder Situationen begegnen, die einen Lernprozess erfordern. Damit auch diese Lernprozesse erfolgreich sind, ist es sehr wichtig Ziele zu formulieren.

Bei der Formulierung guter Ziele sollte man folgende Gesichtspunkte bedenken: Das Ziel sollte ...

- möglichst genau formuliert sein,
- realistisch bzw. erreichbar sein,
- bis zu einem bestimmten Zeitpunkt erreicht sein,
- messbar sein, d. h. die Erreichung überprüfbar sein,
- wirklich wichtig bzw. anspruchsvoll sein.

Dazu folgende Situation:

Tim und Lena wollen den Führerschein machen. Neben der praktischen muss zunächst auch eine theoretische Prüfung bestanden werden. Tim und Lena haben sich dazu Gedanken gemacht:

Ich werde in einem halben Jahr, am 25. Oktober, 18 Jahre alt. Bis dahin möchte ich den Führerschein Klasse 3 haben, da ich dann mit meiner Ausbildung in der Stadt beginne. Ich war schon mehrmals mit meinem Vater auf dem Verkehrsübungsplatz und er sagt, ich könne schon sehr gut fahren. Ich habe mich auch schon mit Prüfungsfragen zur Theorieprüfung beschäftigt.



Ich will in den nächsten beiden Jahren Autofahren lernen. Da ich Fahrrad fahre, sollte die Theorie nicht so schwer sein. Ich denke, es reicht, wenn ich mir kurz vor der Prüfung Theoriefragen anschau. Und ein paar Fahrstunden müssen auch für die Praxisprüfung genügen.



Ziele formulieren – Aufgabenblatt

Aufgabe 1: Überprüfe nun die Ziele von Tim und Lena. Kreuze an!

	Tim	Lena
Das Ziel ist genau formuliert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Das Ziel ist erreichbar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Das Ziel ist terminiert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die Zielerreichung ist überprüfbar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Das Ziel ist wichtig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Aufgabe 2: Formuliere nun Ziele für einen Lernprozess in der Schule. Wähle eine der folgenden Situationen aus, markiere und bearbeite sie:

- a) Hausaufgaben in Englisch bis nächste Woche machen
- b) auf die Klassenarbeit in Biologie in zwei Wochen lernen
- c) im Sportunterricht der Korbwurf im Basketball
- d) die Merkmale der Säugetiere
- e) Arten des einfachen Satzes in der deutschen Sprache
- f) gesunde Ernährung

Für den Lernprozess zu Situation ____ habe ich folgendes Ziel:

Aufgabe 3: Überprüfe nun deine Zielformulierung und kreuze an! Ändere die Zielformulierung, bei der du „nein“ angekreuzt hast.

	ja	nein
Ist dein Ziel genau formuliert?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist dein Ziel erreichbar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist klar, bis wann du das Ziel erreichen willst?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Woran kannst du sehen, dass du dein Ziel erreicht hast?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist dir das Ziel wichtig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ziele formulieren – Lösungsblatt

Aufgabe 1: Überprüfe nun die Ziele von Tim und Lena. Kreuze an!

	Tim	Lena
Das Ziel ist genau formuliert.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Das Ziel ist erreichbar.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Das Ziel ist terminiert.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die Zielerreichung ist überprüfbar.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Das Ziel ist wichtig.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Aufgabe 2: Formuliere nun Ziele für einen Lernprozess in der Schule. Wähle eine der folgenden Situationen aus, markiere und bearbeite sie:

- a) Hausaufgaben in Englisch bis nächste Woche machen
- b) auf die Klassenarbeit in Biologie in zwei Wochen lernen
- c) im Sportunterricht der Korbwurf im Basketball
- d) die Merkmale der Säugetiere
- e) Arten des einfachen Satzes in der deutschen Sprache
- f) gesunde Ernährung

Für den Lernprozess zu Situation *d) Die Merkmale der Säugetiere* habe ich folgendes Ziel:

Ich will die Merkmale, an denen man Säugetiere erkennen kann, mithilfe meines Biologiebuches erarbeiten, aufschreiben und mir merken.

Ich kann diese Merkmale in meinem Biologiebuch finden.

Ich habe dafür 20 Minuten Zeit.

Die Lehrperson wird uns nach 20 Minuten diese Merkmale nennen.

Bei der nächsten Klassenarbeit will ich eine gute Note schreiben. Deshalb muss ich diese Merkmale kennen und auf Beispiele anwenden können.

Aufgabe 3: Überprüfe nun deine Zielformulierung und kreuze an! Ändere die Zielformulierung, bei der du „nein“ angekreuzt hast.

	ja	nein
Ist dein Ziel genau formuliert?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist dein Ziel erreichbar?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist klar, bis wann du das Ziel erreichen willst?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Woran kannst du sehen, dass du dein Ziel erreicht hast?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist dir das Ziel wichtig?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Umfassend planen – Aufgabenblatt

Aufgabe 1: Lies zunächst folgende Geschichte.

Student Yannick auf Orchideenjagd

Yannick studiert im dritten Semester Biologie. In der letzten Seminarsitzung teilt ihm sein Professor mit, dass er auf der Schwäbischen Alb eine bestimmte Orchideenart suchen und die Fundorte in eine Karte eintragen soll.

Am nächsten Wochenende fährt Yannick auf die Schwäbische Alb. Auf einer Wiese beginnt er nach der Orchideenart zu suchen. Allerdings zunächst vergeblich, denn er hatte sich nicht erkundigt, wo man diese Orchideenart finden kann.

Nach langer, vergeblicher Suche wechselt er vom Wiesengelände zu einem steinigen Hang. Dort findet er eine Pflanze, die die Merkmale einer Orchidee aufweist. Er weiß allerdings nicht, ob es genau die Art ist, die er suchen muss. Ein Bestimmungsbuch hatte er nicht mitgenommen. Da er sie auch nicht fotografieren kann, da sein Smartphone in Reparatur ist, und die Orchidee nicht gepflückt werden darf, da sie unter Naturschutz steht, schaut er sich die Pflanze genau an und versucht sich ihre Merkmale einzuprägen. Nach seiner Rückkehr will er in seiner Studentenbude im Bestimmungsbuch nachsehen, ob es die Orchideenart war, die er finden sollte.

Da fällt ihm ein, dass er auch den Fundort in einer Karte eintragen soll. Er hat aber auch keine Karte dabei. Und er weiß auch nicht so genau, wo er gerade ist. So beschließt er, auch dies zu Hause zu tun.

Spät am Abend nach seiner Rückkehr stellt er fest, dass die gefundene Pflanze nicht die gesuchte Orchideenart ist. Er muss also noch einmal auf die Schwäbische Alb fahren. Allerdings weiß er nicht mehr, ob er schon am nächsten Tag die Karte mit den Fundorten beim Professor abgeben muss oder ob er noch ein paar Tage Zeit hat.

Aufgabe 2: Beantworte nun folgende Fragen.

a) Was sind deiner Meinung nach die Gründe, dass bei Yannick einiges schief gelaufen ist?

b) Was genau sollte er beim nächsten Mal anders machen?

Umfassend planen – Aufgabenblatt

Aufgabe 3: Will man ein Ziel erreichen, muss man die Schritte dorthin möglichst genau planen. Welche der folgenden Fragen muss man sich stellen bzw. welche konkreten Handlungen oder Schritte muss man planen, um das Ziel zu erreichen? Kreuze an.

- Was genau muss ich tun?
- Wie muss ich vorgehen (Welche einzelnen Schritte plane ich)?
- Welche Materialien oder Hilfsmittel brauche ich?
- Brauche ich jemand, der mir hilft?
- Muss ich meinen Hund mitnehmen?
- Wieviel Zeit brauche ich?
- Wann muss ich anfangen? Wann muss ich fertig sein?
- Wann werde ich das tun?
- Muss ich Pausen einplanen?
- Muss ich an die Kopfhörer für mein Smartphone denken?
- Wo werde ich die einzelnen Schritte erledigen?
- Muss ich eine Selbstbelohnung einplanen?

Aufgabe 4: Du weißt nun, was man bei der Planung beachten muss, um ein bestimmtes Ziel zu erreichen. Du sollst jetzt dein Wissen für folgendes Ziel umsetzen:

Anna schreibt jeden Freitag eine Vokabelarbeit in Französisch. Leider vergisst sie all zu oft, sich auf die Vokabelarbeit vorzubereiten. Ihr Ziel ist es nun, in den nächsten Wochen jeweils bis spätestens Donnerstagabend die geforderten Vokabeln zu lernen.

Wie kann sie das schaffen? Wie muss ihr Plan aussehen? Was muss sie wie, wann und wo tun?

Was?

Wie?

Wann?

Wo?

Umfassend planen – Lösungsblatt

Aufgabe 2: Beantworte nun folgende Fragen.

a) Was sind deiner Meinung nach die Gründe, dass bei Yannick einiges schief gelaufen ist?

Er hat sich auf die Aufgabe unzureichend vorbereitet bzw. nicht geplant. Er hat sich nicht nach dem Ort, wo man diese Orchidee finden kann, erkundigt.

Er hat nicht die Merkmale nachgesehen und er hat kein Bestimmungsbuch, keine Landkarte sowie kein Smartphone bzw. keine Kamera dabei. Er weiß auch nicht, bis wann die Aufgabe terminiert ist.

b) Was genau sollte er beim nächsten Mal anders machen?

Er muss zunächst umfassend planen, bevor er die Aufgabe angeht. Er muss sich fragen, was zu tun ist, wie er vorgehen muss, wann er was tun muss, bis wann er fertig sein muss und wo was zu tun ist. Er muss sich auch überlegen, welche Materialien oder Hilfsmittel er benötigt.

Aufgabe 3: Will man ein Ziel erreichen, muss man die Schritte dorthin möglichst genau planen. Welche der folgenden Fragen muss man sich stellen bzw. welche konkreten Handlungen oder Schritte muss man planen, um das Ziel zu erreichen? Kreuze an.

- Was genau muss ich tun?
- Wie muss ich vorgehen (Welche einzelnen Schritte plane ich)?
- Welche Materialien oder Hilfsmittel brauche ich?
- Brauche ich jemand, der mir hilft?
- Muss ich meinen Hund mitnehmen?
- Wieviel Zeit brauche ich?
- Wann muss ich anfangen? Wann muss ich fertig sein?
- Wann werde ich das tun?
- Muss ich Pausen einplanen?
- Muss ich an die Kopfhörer für mein Smartphone denken?
- Wo werde ich die einzelnen Schritte erledigen?
- Muss ich eine Selbstbelohnung einplanen?

Aufgabe 4: (...) Wie kann Anna das schaffen? Wie muss ihr Plan aussehen? Was muss sie wie, wann und wo tun?

Was? *Anna muss wissen, welche Vokabeln sie nächsten Freitag können muss.*

Wie? *Sie muss sich überlegen, wie sie am besten Vokabeln lernt, z. B. jeden Tag ein paar oder schon am ersten Tag alle und dann jeden Tag alle wiederholen. Sie muss sich eine Erinnerung basteln, z. B. einen Zettel mit der Aufschrift "Heute schon die Vokabeln gelernt?" und ihn über ihren Arbeitsplatz hängen.*

Wann? *Am besten immer zur gleichen Zeit, z. B. nach dem Hausaufgabenmachen, nach der Freizeit, vor dem Abendessen, vor dem Schlafengehen oder...*

Wo? *Zu Hause, am Schreibtisch oder ...*

Motivationstipps – Aufgabenblatt

Manchmal hat man gar keine Lust zu lernen oder Hausaufgaben zu machen. Es gibt aber Strategien bzw. Tipps, wie man sich selbst motivieren kann, mit diesen Tätigkeiten loszulegen.

Hier sind solche Tipps aufgeführt. Schreibe zu jedem Tipp, wie du diese Strategie umsetzen würdest. Kreuze auch an, welche Tipps dir besonders gefallen bzw. bei welchen du denkst, dass du dich damit motivieren könntest.

Hänge das Blatt später über deinen Schreibtisch. Dann kannst du immer nachsehen, wie du dich selbst motivieren kannst.

Beispiel:

Gestalte deinen Arbeitsplatz!

Ich würde nur das auf den Schreibtisch legen, was ich unbedingt für die anstehende Tätigkeit brauche. Alles andere würde ich wegräumen.

Weitere Tipps

Lege feste Termine für bestimmte Tätigkeiten fest!

Sorge für Ruhe an deinem Arbeitsplatz!

Überlege dir eine Belohnung für danach!

Mach dir Mut und trau dir was zu!

Überlege, was wäre, wenn du nicht bzw., was wäre, wenn du loslegst!

Beginne mit kleinen Aktionen!

Mach Dir bewusst, was es für ein Gefühl ist, die Aufgabe zügig angegangen und erledigt zu haben.

Motivationstipps – Lösungsblatt

Beispiel:

Gestalte deinen Arbeitsplatz!

Ich würde nur das auf den Schreibtisch legen, was ich unbedingt für die anstehende Tätigkeit brauche. Alles andere würde ich wegräumen.

Weitere Tipps

Lege feste Termine für bestimmte Tätigkeiten fest!

Ich würde jeden Tag zur gleichen Zeit Hausaufgaben machen oder auf eine Klassenarbeit lernen. Wenn ich am Nachmittag frei habe, dann sofort nach dem Mittagessen. Wenn ich Fußballtraining oder Nachmittagsunterricht habe, dann sofort danach.

Sorge für Ruhe an deinem Arbeitsplatz!

Ich mache mein Handy und alle anderen Medien aus.

Ich mache die Tür zu. Ich hänge an die Tür des Zimmers ein Schild mit der Aufschrift „Bitte nicht stören!“. Ich suche mir den ruhigsten Ort in der Wohnung.

Überlege dir eine Belohnung für danach!

Wenn ich alles gemacht habe, telefoniere ich mit ... oder hör mir die neueste CD von meiner Lieblingsband an ... oder lese in meinem Lieblingsbuch weiter ... oder gehe mit dem Hund in den Park ...

Mach dir Mut und trau dir was zu!

Ich sag mir: „Das ist doch nicht viel und auch nicht schwer. Das schaffe ich!“ Wenn ich gleich anfangen, bin ich auch früher fertig!“ „So was habe ich doch schon einmal ganz gut gemacht!“ „Falls ich nicht weiterkomme, rufe ich meinen Freund an. Der kann mir sicher helfen.“

Überlege, was wäre, wenn du nicht bzw., was wäre, wenn du loslegst!

Wenn ich nicht loslege, dann werde ich keine gute Note in der Klassenarbeit schreiben. Wenn ich jetzt anfangen und durchhalte, dann werde ich früher zu meinen Freunden gehen können.

Beginne mit kleinen Aktionen!

Zuerst räume ich meinen Tisch auf. Dann lege ich die Sachen zurecht, die ich für die Hausaufgaben in Mathematik brauche. Dann mache ich die Hausaufgaben in Mathematik. Dann ...

Mach Dir bewusst, was es für ein Gefühl ist, die Aufgabe zügig angegangen und erledigt zu haben.

Es ist ein tolles Gefühl, wenn man etwas erledigt hat. Man hat dann viel mehr Zeit für andere Dinge. Und man muss nicht immer daran denken, dass man noch etwas erledigen muss.

Durchhalten

Ich bin müde und
kann nicht mehr.

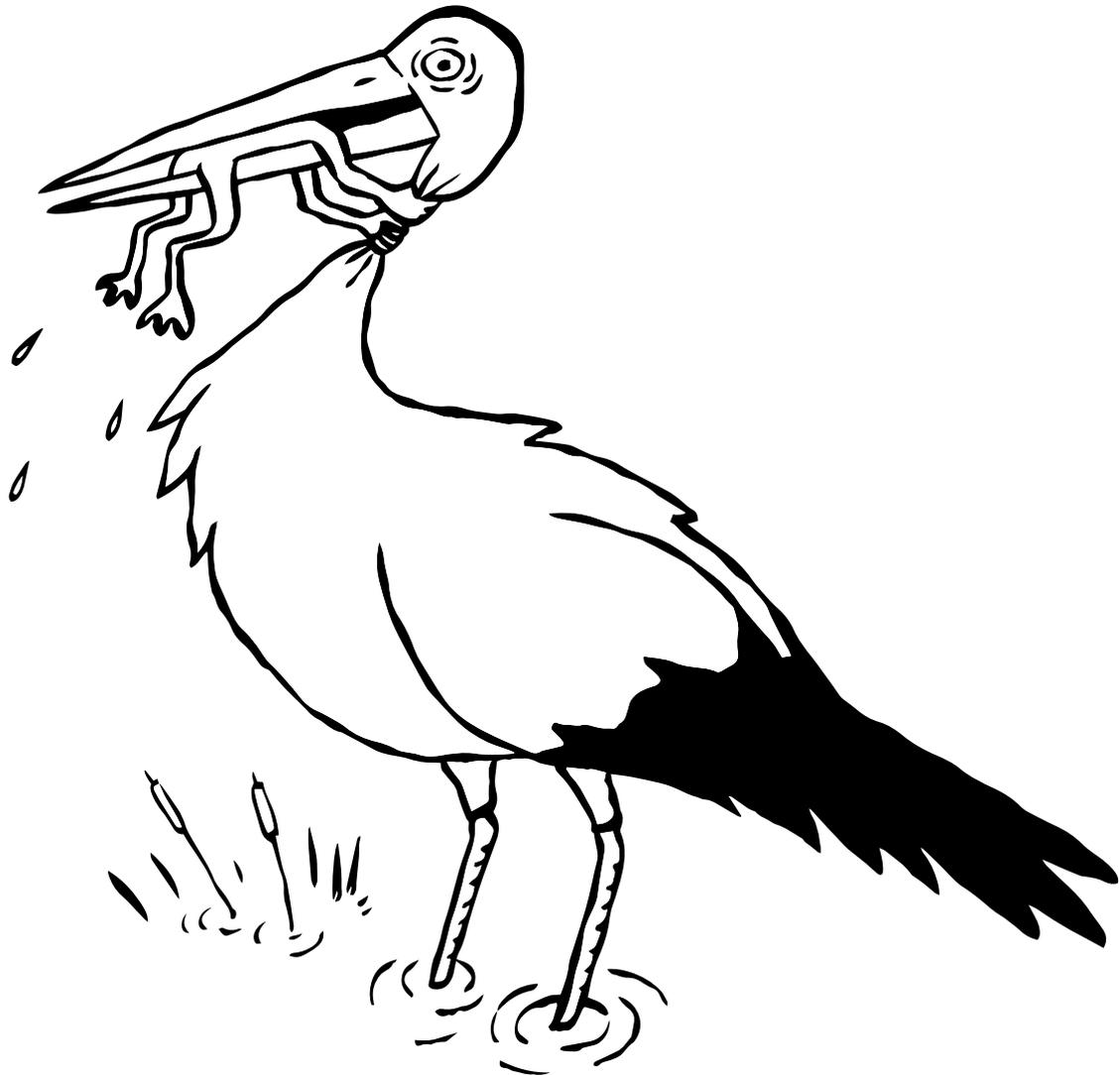
Ich habe keine
Lust mehr.

Ich werde
abgelenkt.

Ich habe wenig
Zuversicht.

Ich muss mein
Vorgehen
korrigieren.

Der Storch und der Frosch



“If you’re going through hell, keep going.”

(Quelle Grafik: <https://bodypimp.files.wordpress.com/2011/01/storch.jpg>)

Durchhaltetipps – Aufgabenblatt

Überlege dir, was du machen kannst, wenn einer oder mehrere der Gründe, die unten aufgeführt sind, dich dazu bringen, beim Lernen oder bei den Hausaufgaben nicht durchzuhalten. Ordne deine Tipps den verschiedenen Themen zu. Bei jedem Thema ist bereits ein Beispiel vorgegeben.

Ich bin müde und kann nicht mehr.

Ich stehe auf, öffne das Fenster und schau eine Weile hinaus.

Ich habe keine Lust mehr.

Ich denke an meine Belohnung.

Ich werde abgelenkt.

Ich schalte vor dem Lernen das Smartphone aus.

Ich habe wenig Zuversicht.

Ich denke daran, dass ich es beim letzten Mal auch geschafft habe.

Ich muss mein Vorgehen korrigieren.

Ich muss mir jeden Tag weniger vornehmen.

Durchhaltetipps – Lösungsblatt

Überlege dir, was du machen kannst, wenn einer oder mehrere der Gründe, die unten aufgeführt sind, dich dazu bringen, beim Lernen oder bei den Hausaufgaben nicht durchzuhalten. Ordne deine Tipps den verschiedenen Themen zu. Bei jedem Thema ist bereits ein Beispiel vorgegeben.

Ich bin müde und kann nicht mehr.

Ich stehe auf, öffne das Fenster und schau eine Weile hinaus.

Ich halte Pausen ein.

Ich hol mir was zum Trinken oder esse ein wenig Obst.

Ich mache eine Bewegungsübung auf meiner Turnmatte.

Ich jogge einige Minuten auf der Stelle.

Ich habe keine Lust mehr.

Ich denke an meine Belohnung.

Ich denke an mein Ziel.

Ich denke daran, wie ich stolz sein werde, wenn ich alles fertig habe.

Ich werde abgelenkt.

Ich schalte vor dem Lernen das Smartphone aus.

Ich hänge das Schild „Bitte nicht stören“ an meine Zimmertüre.

Ich halte im Arbeitsgedächtnis aufrecht, was ich mir vorgenommen habe.

Ich konzentriere mich nur auf meine Aufgabe.

Ich mache eine Achtsamkeitsübung.

Ich habe wenig Zuversicht.

Ich denke daran, dass ich es beim letzten Mal auch geschafft habe.

Ich sage zu mir selbst: „Ich schaffe das wie schon einmal“.

Ich weiß, dass mir mein Bruder bei Bedarf helfen wird.

Ich muss mein Vorgehen korrigieren.

Ich muss mir jeden Tag weniger vornehmen.

Ich ändere meinen Plan ab - und nehme noch einen Zwischenschritt auf.

Reflektieren – Aufgabenblatt

Tim und Lena reflektieren: Beide wollten den Führerschein machen. Ein halbes Jahr später machen sie sich dazu erneut Gedanken.

Jetzt sind sechs Monate vergangen. Gestern habe ich die praktische Fahrprüfung bestanden. Ich habe nur das Minimum an Fahrstunden gebraucht. Allerdings musste ich zuvor die theoretische Prüfung zweimal machen, da ich beim ersten Mal zu viele Fehler gemacht habe. Die Beschäftigung mit den Prüfungsfragen hat mir keinen Spaß gemacht. Ich bin lieber ins Volleyballtraining gegangen. Bis auf die Vorbereitung auf die theoretische Prüfung habe ich alles richtig gemacht.



Jetzt sind schon sechs Monate vergangen und ich fahre immer noch mit dem Fahrrad. Ich hatte mich vor Kurzem bei einer Fahrschule angemeldet. Die erste Fahrstunde war so schlimm, dass ich wieder aufgehört habe. Ich weiß nicht, wann ich wieder weitermache, denn auch der Theorieunterricht hat mir keinen Spaß gemacht. Meinem Freund geht es auch so. Zunächst fahre ich weiterhin nur mit dem Fahrrad.



Aufgabe: Versetze dich in die Rolle von Tim und Lena. Wie würden sie ihr Vorhaben, den Führerschein zu erwerben, jeweils reflektieren? Gib auch an, ob sie die verschiedenen Schritte gut oder unzureichend gemacht haben.

	Tim	Lena
Ziel erreicht?		
Wie war die Planung?		
Wie war es mit der Motivation?		
Wie hat er/sie durchgehalten?		
Was hat er/sie aus den Fehlern gelernt?		
Mit wem hat er/sie sich verglichen?		
Tipps für Tim/Lena:		

Reflektieren – Lösungsblatt

Aufgabe: Versetze dich in die Rolle von Tim und Lena. Wie würden sie ihr Vorhaben, den Führerschein zu erwerben, jeweils reflektieren? Gib auch an, ob sie die verschiedenen Schritte gut oder unzureichend gemacht haben.

	Tim	Lena
Ziel erreicht?	<i>Ziel erreicht, wenn auch mit einem unvorhergesehenen Zwischenschritt</i>	<i>bisher nicht, sie hat aber noch eineinhalb Jahre Zeit, Ziel war ungenau formuliert</i>
Wie war die Planung?	<i>gut geplant</i>	<i>schlecht und nicht umfassend geplant</i>
Wie war es mit der Motivation?	<i>teilweise sehr motiviert, beim Lernen sehr wenig motiviert</i>	<i>gar nicht motiviert</i>
Wie hat er/sie durchgehalten?	<i>trotz des Zwischenschritts durchgehalten</i>	<i>sie hat abgebrochen</i>
Was hat er/sie aus den Fehlern gelernt?	<i>dass er bis auf die Selbstmotivation für die Theorieprüfung sehr gut geplant hat</i>	<i>nichts gelernt</i>
Mit wem hat er/sie sich verglichen?	<i>mit niemandem</i>	<i>mit einem Freund</i>
Tipps für Tim/Lena:	<i>Selbstmotivation verbessern</i>	<i>umfassender planen, Ziele genau formulieren, genauere Termine setzen, Durchhalte- und Motivationsstrategien anwenden, sich nicht mit anderen vergleichen, aus den Fehlern lernen</i>

Meeting Point

Die Übung eignet sich für die Etablierung eines Rituals im Sportunterricht. Rituale fordern die Selbstkontrolle der Schüler heraus, wodurch sie diese Kompetenz immer wieder einüben können.

Schritt für Schritt

Die Schüler sollen sich an einem bestimmten Ort in der Sporthalle in einem Steh- oder Sitzkreis sammeln und die Aufmerksamkeit auf die Lehrperson (oder auf einen Mitschüler) richten.

Die vorher getroffene Vereinbarung ist, dass sobald die Lehrperson irgendwann im Verlauf des Unterrichts die Pylone in die Höhe hält und diese an einem bestimmten Ort in der Sporthalle auf dem Boden abstellt, sich die Klasse (Gruppe) in einem Sitz- oder Stehkreis um dieses Hütchen (Meeting Point) herum versammelt und still auf die Ansagen der Lehrperson wartet.

Hinweis: Es kann vereinbart werden, dass es auch den Schülern erlaubt ist, das Hütchen zu benutzen, wenn sie den anderen etwas mitteilen wollen.

Zusatzaufgabe

4.3.1 a

Klassenstufe 5 bis 10

Fächerbezug
Sportunterricht

Dauer
Einführung in die Regeln: 5 Minuten,
in der späteren Umsetzung: 3 Minuten

Organisationsform
ganze Klasse

Materialien und Hilfsmittel
eine Pylone/ein Hütchen

Überhol mich!

Die Übung kann zum Aufwärmen eingesetzt werden. Sie trainiert außerdem vor allem das Arbeitsgedächtnis und die fokussierte Aufmerksamkeit, aber auch die Inhibition und die kognitive Flexibilität.

Schritt für Schritt

Die Klasse bildet Paare. Die jeweiligen Partner stellen sich hintereinander auf.

Grundübung: Der Vordere läuft nicht allzu schnell los, der Hintere folgt ihm. Sobald der vordere Läufer einen seiner Arme mit offener Hand und Daumen nach oben gerichtet zur Seite ausstreckt, überholt ihn der hintere unter diesem Arm hindurch und läuft voran (s. Abb. 1). Nun streckt dieser ebenso einen seiner Arme mit offener Hand und Daumen nach oben zur Seite. Der hintere Partner überholt entsprechend und übernimmt die Führung. Nach mehrmaligem Wechsel unterbricht die Lehrperson die Übung und erklärt die erste Schwierigkeitsstufe.

Schwierigkeitsstufe 1: Aufstellung und Start erfolgen wie bei der Grundübung. Streckt der vordere Partner während des Laufens einen Arm zur Seite und schließt die dazugehörige Hand zur Faust, überholt ihn der Verfolger auf der Gegenseite des ausgestreckten Armes (s. Abb. 2). Nach mehrmaligem Wechsel unterbricht die Lehrperson die Übung und erklärt Schwierigkeitsstufe 2.

Schwierigkeitsstufe 2: Aufstellung und Start erfolgen wie bei der Grundübung. Der vordere Läufer kann nun beliebig entweder einen Arm mit ausgestreckter Hand und Daumen nach oben oder mit einer Faust zeigen. Der Nachfolger muss entsprechend den Regeln in der Grundübung bzw. wie in Schwierigkeitsstufe 1 überholen. Nach mehrmaligem Wechsel unterbricht die Lehrperson die Übung und erklärt Schwierigkeitsstufe 3.

Schwierigkeitsstufe 3: Aufstellung und Start erfolgen wie bei der Grundübung. Sobald der vordere Läufer beide Arme zur Seite (s. Abb. 3) ausstreckt, muss ihn der hintere Läufer überholen und einmal ganz umrunden. Danach überholt er erneut und übernimmt die vordere Position. Nach mehrmaligem Wechsel unterbricht die Lehrperson die Übung und erklärt Schwierigkeitsstufe 4.

Schwierigkeitsstufe 4: Aufstellung und Start erfolgen wie bei der Grundübung. Der vordere Läufer variiert nun die Zeichensetzung zur Ausführung: Er kann entweder einen Arm mit offener Hand und Daumen nach oben, mit einer zusammengeballten Faust oder aber beide Arme ausstrecken. Der Hintere muss entsprechend den Regeln in den verschiedenen Schwierigkeitsstufen überholen.

Zusatzaufgabe 4.3.1 b

Klassenstufe 5 bis 10

Fächerbezug
Sportunterricht

Dauer
flexibel

Organisationsform
Partnerübung

**Materialien und
Hilfsmittel**
keine, Platz zum
Laufen

Variationsmöglichkeit



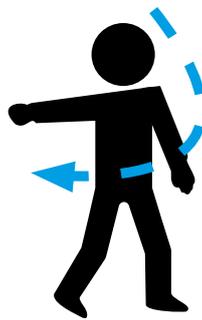
Aufstellung und Start erfolgen wie bei der Grundübung. Wie bei den Schwierigkeitsstufen 1 bis 4 darf der hintere Läufer aber erst dann überholen, wenn der vordere nach dem ersten Signal, welches die Art des Überholens anzeigt, beide Arme nach oben streckt (s. Abb. 4).

Grundübung



Auf der Seite des ausgestreckten Arms mit offener Hand überholen.

Stufe 1



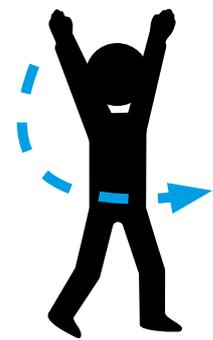
Auf der Gegenseite des ausgestreckten Arms mit Faust überholen.

Stufe 3



Vordermann überholen, umrunden und überholen.

Variante



Erst dann in der angezeigten Art überholen, nachdem beide Arme hochgestreckt wurden.

Pizza-Soccer und Ketchup-Basketball

Bei diesen Varianten des Mannschaftsspiels im Fuß- oder Basketball werden bevorzugt das Arbeitsgedächtnis, aber auch die kognitive Flexibilität trainiert.

Schritt für Schritt

Es werden zwei Teams gebildet, die Fuß- oder Basketball auf den ausgewiesenen Spielfeldern spielen.

Grundübung Fußball

Zwei Teams spielen gegeneinander Fußball. Wird ein Zuspiel/Pass mit dem rechten Fuß/Bein gespielt, muss der Ausführende gleichzeitig „Pizza“ rufen. Wenn mit dem linken Fuß/Bein abgespielt wird, ruft er „Döner“.

Schwierigkeitsstufe 1: Das Spiel erfolgt wie in der Grundübung. Zusätzlich wird bei einem Torschuss mit dem rechten Fuß/Bein „Hamburger“, mit dem linken Fuß/Bein „Ketchup“ gerufen.

Schwierigkeitsstufe 2: Das Spiel erfolgt wie in der in der Schwierigkeitsstufe 1. Zusätzlich wird bei einem Kopfball im Spiel „Limo“, bei einem Kopfball aufs Tor „Sprudel“ gerufen.

Schwierigkeitsstufe 3: Das Spiel erfolgt wie in der Schwierigkeitsstufe 2. Gelingt im Spielverlauf beim Dribbling das Umspielen eines Gegners, muss danach „Pommes“ gerufen werden.

Grundübung Basketball

Zwei Teams spielen gegeneinander Basketball. Bei einem Zweihand-Zuspiel (Druck-, Boden- oder Überkopfpas) muss der Ausführende „Pizza“, bei einem Ein-Hand-Zuspiel („Handballpass“) „Döner“ rufen.

Schwierigkeitsstufe 1: Das Spiel erfolgt wie in der Grundübung. Zusätzlich wird bei einem Sprung- oder Standwurf „Hamburger“, bei einem Korbleger „Ketchup“ gerufen.

Schwierigkeitsstufe 2: Das Spiel erfolgt wie in der Schwierigkeitsstufe 1. Zusätzlich wird bei einem Drei-Punkte-Wurfversuch „Pommes“ gerufen.

Zusatzaufgabe

4.3.1 c

Klassenstufe 5 bis 10

Fächerbezug
Sportunterricht

Dauer
flexibel

Organisationsform
Mannschaftsspiel

Materialien und Hilfsmittel
1 Fuß- oder Basketball