

Kommunikationsmittel einsetzen

Das Sprechverhalten und die eigene Körpersprache zielführend einsetzen

Deutlich, langsam und modulationsbewusst sprechen.

Aufmerksamkeit durch den bewussten Einsatz von kurzen Pausen lenken.

- Beispiele: Schweigen vor der eigentlichen Antwort, um Spannung und Aufmerksamkeit aufzubauen. Schweigen nach einer eigenen Aussage, um die Bedeutung zu unterstreichen.

Stimmchonende Verhaltensrituale nutzen.

- Tipp: Instruktionen über Pfiff regeln: 1x Pfiff stehen bleiben (Bälle festhalten) und zuhören. 2x Pfiff zusammenkommen.

Mimik (Augen/Blick, Mund) und Gestik (insbes. Armbewegung, Körperhaltung) unterrichtswirksam einsetzen.

Auf einen geeigneten Abstand zur Person/Gruppe achten.

- Hinweis: Der Abstand ist abhängig vom Kontext. So ist bspw. bei Störungen eine Annäherung an den „Unruheherd“, bei einem Beratungs-/Sorgengespräch die Einhaltung der sog. sozialen Distanz (ca. 1 – 3 m) empfehlenswert.

Sprachbewusst im Unterricht agieren

Einen übergeordneten Sportwortschatz ausbilden (z. B. Schwungbein, Wurfarm, Stemmschritt, Timing).

Den Umgang mit sportartspezifischen Fachbezeichnungen (z. B. Basketball: Give & Go, Griffarten: Rist- oder Kammgriff) **und Abkürzungen** (z. B. KSP: Körperschwerpunkt, HIT: hochintensives Intervalltraining) etablieren.

Den Gebrauch von Präpositionen (z. B. auf, oberhalb, hinter, über), **Adverbien** (während, zuerst, danach, unten, links, etc.) **und Adjektiven** (z. B. explosiv, hüftbreit) **im Unterricht gezielt fördern.**

Sprachhilfen anbieten durch den zu benutzenden Wortschatz oder vorgegebener Satzteile.

- Beispiel Satzteile für Reflexionsimpuls: „Mir ist besonders aufgefallen ...“. „Ich hoffe ...“

Nicht sachgemäßen Sprachgebrauch/Umgangssprache empathisch korrigieren.

- Tipp: Wiederholung der sprachlichen Aussage in berichteter Form.
Beispiel: „Den Ball habe ich krass versenkt“. „Ja, du hast den Ball kraftvoll ins Tor geschossen“.

Anschaulichkeit unterstützen

Sprachliche Anweisungen durch Visualisierungen unterstützen (z. B. Symbolkarten, Skizzen, Plakate).

Bewegungsvorstellung durch die sprachliche Betonung der Schlüsselstellen bei der simultanen Bewegungsausführung (Demonstration) begünstigen.

- Tipps: Die Aufmerksamkeit der Beobachtenden vor der Beobachtung auf die zentralen Techniknotenpunkte lenken.
• Bewegungsabläufe (z. B. Anlauf-Absprung) durch rhythmisierende/betonende sprachliche Akzentuierung hervorheben.

Verständnis der Bewegungsausführung bzw. der Instruktion durch Analogien/Metaphern fördern.

- Beispiele: Ablauf Positionswurf Basketball: „Fahrstuhl-Tablett-Kobra“; Ladung Fosbury Flop: „L-Position“; Ausholbewegung Badminton ÜK-Clear: „Schläger in den Rucksack stecken“; Aufbau von Ganzkörperspannung: „Körper ist fest wie Brett“.

Für Klarheit sorgen

Die zu nutzenden Materialien und den genauen Bearbeitungszeitraum angeben.

Verständnisprobleme durch Nachfragen ausräumen.

Eigene Erwartungen klar (möglichst positiv) formulieren.

- Beispiel: „Ich möchte, dass ihr eure Besprechung kurz haltet und eure Ideen vor allem praktisch ausprobiert.“

Gemeinsam Regeln einführen/Vereinbarungen treffen und durchsetzen.

- Tipps: Nur wenige, klare und überschaubare Regeln aufstellen. Die Umsetzung konsequent verfolgen.

Zu Beginn von Theoriephasen ein Höchstmaß an Ruhe und Konzentration herbeiführen.

- Beispiele: Durch „Einsammeln“ von Blicken; Handzeichen wie erhobene Hand; Sätze, die abrupt abbrechen.

Mit störenden Verhaltensweisen umgehen

Nonverbale Signale bei kleineren Störungen einsetzen.

- Beispiele: Blickkontakt aufnehmen und halten; Mimik und Gestik einsetzen; Distanz zur Person verkürzen.

Den Namen der störenden Person und das störende Verhalten konkret benennen.

- Tipp: Dabei Imperative benutzen: „Leon, halte bitte den Ball fest“.

Ich-Botschaften, um sich mitzuteilen, nutzen.

- Beispiel: „Bei der Lautstärke kann ich mich nicht konzentrieren.“

Bei persönlichen, unangemessenen Äußerungen sachlich, verbindlich, ruhig antworten.

Niemals eine*n Schüler*in vor der Klasse bloßstellen! Nicht drohen! Keine Kollektivstrafen verhängen!

Keine aufwendige Ursachenforschung betreiben.

- Hinweis: Ein intensiveres Gespräch an einem späteren Zeitpunkt durchführen (wenn alle Schüler*innen beschäftigt sind).

Lernprozesse managen

Aufgaben und Anforderung steuern

Lernaufgaben (Bewegungsaufgaben) initiieren, die eine sowohl motorische als auch kognitive Auseinandersetzung mit Lerninhalten beinhalten.

- Beispiel Bewegungsaufgabe: Erprobt das Balancieren über das Hindernis. Was hilft das Gleichgewicht zu halten und so sicher und weit wie möglich zu balancieren?

Gestufte Arbeitsaufträge für unterschiedliche Lerntempi geben.

- Bei geschlossenen Aufgaben, systematisch gegliederte Materialien zum selbstständigen Lernen mit Hilfen zur Selbsthilfe (z. B. Tippkarten) sowie ggf. Beispiel- oder Musterlösungen zur Selbstkontrolle zur Verfügung stellen.
- Für leistungsstarke (schnelle) Schüler*innen sinnvolle Aufgaben zur Weiterarbeit (Sprinteraufgaben) bereithalten.

Die unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen – insbes. Körpergröße und Körpergewicht – bei der Anforderung (und bei der Leistungsbewertung) berücksichtigen.

- Beispiele: Körpergröße: z. B. Volleyball, Hochsprung. Körpergewicht: z. B. Akrobatik, Zweikämpfen.

Verständnis für Lerninhalte ausbilden

Die Vorstellung für die Aufgabenstellung/das Problem entwickeln und das Vorwissen aktivieren.

Die Entwicklung der Bewegungsvorstellung unterstützen.

- Hinweis: Zusätzlich zu der Besprechung der Techniknotenpunkte den rhythmisch-dynamischen Verlauf und den Krafteinsatz einer Bewegung immer durch eine Demonstration/ein Video verdeutlichen.

Für einen flüssigen Unterrichtverlauf sorgen

Fließende Phasenübergänge durch Vorinstruktion ausgewählter Schüler*innen schaffen.

- Beispiel: Für eine Bewegungsdemonstration/Ergebnispräsentation eine Person/eine Gruppe in der vorherigen Übungs-/ Erarbeitungsphase ansprechen, sodass sie sich auf die Aufgabe einstellen und ggf. die Bewegung üben können.

Einer Monotonie entgegenwirken.

- Eine ausreichende Stoffmenge bereithalten. Langweile führt dazu, dass Kinder Unfug machen, die Unfallgefahr steigt.
- Abwechslungsreiche, neue Aufgaben in den Übungsphasen anbieten, die motivieren bereits Erlerntes in variierenden Kontexten und Strukturen weiter zu üben. Hinweise: Komplexität behutsam steigern. Dosierung des Wettkampfcharakters.

Lernprozesse begleiten

Die Motivation und Selbststeuerung unterstützen.

- Schüler*innen mit einem negativen Selbstkonzept (Kann ich eh nicht!), individuelle, ggf. neue Zugangsweisen anbieten. Ermutigen und erbrachte Leistungen betonen und so das Vertrauen in das eigene motorische Können stärken.
- Mit unmotivierten Schüler*innen ein vertrauliches Gespräch führen. Dabei keine Vorwürfe machen, sondern die eigenen Beobachtungen, Sorgen und Wünsche äußern und gemeinsam weitere Handlungsschritte überlegen.
- Richtig loben: Sachlich beschreiben und nicht bewerten. Möglichst konkret und nicht allgemein (auf klar begrenztes Verhalten und nicht auf die ganze Person bezogen). Ohne Einschränkung loben (Nicht: Das ... machst du schon gut, aber ...)

Notwendige Intervention wahrnehmen.

- Unerwünschtes Lernverhalten verhindern und abstellen.
- Bei erkennbaren Anstrengungen, erfolglose Schüler*innen dialogisch, lösungsorientiert beraten.
- Bei einer größeren Anzahl von Betroffenen, den Unterricht unterbrechen und gemeinsam nach Lösungen suchen.

Arbeitsergebnisse besprechen

Das Lernprodukt vorstellen lassen.

- Vorab gezielte Zuhöraufträge an die Schüler*innen erteilen.
- Als Lehrkraft während der Präsentation aufmerksam zuhören und Notizen machen.

Das Unterrichtsgespräch strukturiert und zielgerecht gestalten.

- Nicht selbst auf jede Schüler*innenaussage antworten, sondern dafür sorgen, dass der Beitrag von Mitschüler*innen aufgenommen/verarbeitet wird. Kein Pingpong zwischen Schüler*innen und Lehrkraft.
- Darauf achten, dass die Schüler*innen inhaltlich nicht springen/am Thema bleiben.
- Insbesondere zurückhaltende Schüler*innen versuchen am Unterrichtsgespräch zu beteiligen. Dies geht am besten, wenn man sich auf die Antwort vorbereiten kann: Zeit zum Nachdenken geben, „Murmelfasen“ nutzen.
- Entmutigende Äußerungen vermeiden und ggf. auch solche von Mitschüler*innen abwehren.
- Impulsfragen im Vorfeld zuhause vor dem Hintergrund der angestrebten Ergebnisse vorformulieren.

Die Erkenntnisse sichern und vernetzen.

- Die Erkenntnisse/Zusammenhänge von Schüler*innen zusammenfassen lassen.
- Den Lernprozess reflektieren, dabei einen Abgleich mit der Anfangsvorstellung initiieren.
- Inhalte auf neue Kontexte transferieren.

Personen und Gruppen steuern

Umgang mit erkrankten/verletzten Schüler*innen managen

Schüler*innen, die von sportpraktischen Inhalten durch ein Attest bzw. eine Entschuldigung befreit sind, entsprechend ihrer Möglichkeiten sinnvoll in den Lehr-Lernprozess einbinden.

- Tipp: Schon beim Eintreten in die Sportstätte eine Informationspflicht für Schüler*innen bezüglich einer Nichtteilnahme an sportpraktischen Teilen des Unterrichts etablieren. Die Lehrkraft kann so beim eigenen Umziehen einen Plan entwickeln.
- Ideen und Materialien im Vorfeld zuhause vorbereiten: Schüler*innen gezielt für themengebundene Beobachtungsaufgaben, sachbezogene Feedback/Beratung, für die allgemeine Mitgestaltung des Unterrichts (Auf-/Um-/Abbau) einsetzen.
- Vorsicht bei Schiedsrichtertätigkeiten! Einfache Hilfsaufgaben können problemlos von Schüler*innen übernommen werden (z. B. Überwachung einer Linie, Punktezählung). Die Spielleitung mit der Kontrolle der Spielregeln ist jedoch die Aufgabe der Lehrkraft. Schüler*innen verfügen in der Regel nicht über die fachlichen Fähigkeiten, die Akzeptanz bei den Mitschüler*innen und auch nicht über die erforderliche sichere Entscheidungs- und Kommunikationsfähigkeit.

Den Umgang mit Freistellungen aus gesundheitlichen Gründen und Entschuldigungen klären.

- Bei bekannter langfristiger Sportunfähigkeit differenzierte Aufgabenstellungen/Leistungsnachweise aus dem ganzen Spektrum der Sach-, Methoden- und Urteilskompetenz vorbereiten und einfordern.
- Bei hohen entschuldigten, krankheitsbedingten Fehlzeiten ggf. eine Feststellungsprüfung ansetzen. Voraussetzungen: Die Person hat größtenteils am Unterricht teilgenommen und hatte hinreichend Gelegenheit, das Versäumte nachzuholen, zu üben.
- Wichtig: Fehlzeiten sorgfältig dokumentieren und Entschuldigungen/Atteste sammeln.

Personen, die sich im Unterricht leicht verletzt haben, nach der Erstversorgung durch die Lehrkraft, von (Lieblings-)Mitschüler*in betreuen lassen.

- Hinweis: Die verletzte/pausierende Person möglichst so platzieren, dass sie problemlos im Blick behalten werden kann.

Sicherheitsbewusste Handlungsweisen ausbilden

Mit der Lerngruppe zu Beginn des Schuljahres Verhaltensweisen bei einem schwerwiegenden Sportunfall besprechen.

- Hinweis: Diese obligatorische Maßnahme im Klassenbuch/Kursheft vermerken!

Kompetenzen für sicheres Verhalten durch reflektierte Bewegungs-/Materialerfahrungen erweitern.

Klare Erwartungen in Bezug auf Sicherheitsverhalten an die Lerngruppe formulieren.

- Konsequenzen für Regelabweichungen kommunizieren und diese stringent durchsetzen.
- Auch Anreize schaffen und positives Verhalten fördern, z. B. durch Verstärker-Systeme. Beispiel: Bei einer festgelegten Anzahl von positiven Verhaltensweisen wird bspw. ein beliebtes Bewegungsangebot durchgeführt.

Möglichst viele Schüler*innen gleichzeitig beschäftigen

Für Schüler*innen, die aufgrund von Platzmangel/knappen Material pausieren, Aufgaben initiieren.

- Beispiele: Theorieblatt bearbeiten; Beobachtungen durchführen; Fitnessübung ausführen.

Spielregeln von „Kleinen Spielen“ so anpassen, dass möglichst keine/nur kurze Pausen entstehen.

Teambildung ökonomisch und sozial verträglich gestalten

Kein abwechselndes Wählen von Mitspieler*innen vor der Gruppe durchführen lassen, um eine Stigmatisierung von weniger leistungsstarken Personen zu vermeiden.

In Situationen mit intensivem Körperkontakt, in denen großes Vertrauen erforderlich ist (wie bspw. in der Akrobatik, beim Zweikämpfen), die Schüler*innen bei der Teambildung einbinden.

- Hinweis: Problematische Personenbeziehungen im Vorfeld bedenken. Lösungen mit den betroffenen Personen einfühlsam besprechen. Wenn möglich dies frühzeitig tun, z. B. eine Stunde vor der eigentlichen Handlung.

In bestimmten Kontexten (z. B. wenn es schnell gehen soll, bei besonderer Zielsetzung im Miteinander) kurzfristige Zufallseinteilung vornehmen (z. B. durch Abzählen; Lösen ggf. mit Apps).

Empfehlenswert für Unterrichtsreihen zu Mannschaftsspielen: Feste Gruppen über mehrere Phasen/ Stunden bilden, damit Vertrauen/Sicherheit aufgebaut werden kann und die Spieler*innen sich auf die Fähigkeiten der Partner*innen einstellen können.

- Hinweis: Der für die Schüler*innen wichtige Aspekt der Teamzusammensetzung dialogisch mit der Lerngruppe festlegen.

Rollen/Aufgaben klären

Rollenfunktion im motorischen Lernprozess entfalten: Übungspartner*in oder Wettkampfgegner*in?

- Hinweis: Die Rollenaufgaben klar benennen und die konkret erwarteten Verhaltensweisen verdeutlichen.
- In motorischen Lernprozessen sind öfters beide Rollen einzunehmen. So sind bspw. bei der induktiven Erarbeitung von Techniken bei Zweikämpfen zuerst im Miteinander Ideen zu finden und dann im Kampf gegeneinander zu erproben.

Bei der Gruppenarbeit zusätzlich zur Aufgabe noch weitere Zuständigkeiten verteilen.

- Beispiele: Sicherheitschef*in, Materialchef*in, Teamsprecher*in, Beteiligungsmanager*in, Zeitwächter*in, Berater*in.

Räume arrangieren

Sicherheit gewährleisten

Für angemessene Abstände zu Geräten/Einbauten/Hallenwänden/Depots und zu Gruppen sorgen.

Möglichst wenig Gegenstände/Hilfsmittel (wie z. B. Hütchen) in den Bewegungs-/Übungsraum einbringen.

- Möglichst vorhandene Hallenlinien nutzen.

Klare Laufwege/Bewegungsrichtungen festlegen.

- Komplexere Handlungsabläufe vormachen. Visualisierungshilfen (Linien, Hütchen) für eine Raumorientierung nutzen.

Geeignete Orte für die Beobachtung des Unterrichtsgeschehenes wählen.

- Beispiel Schwimmen: Die Fensterseite des Hallenbades sollte sich im Rücken der Lehrkraft befinden, da Gegenlicht und Spiegelungen auf der Wasseroberfläche die Beobachtung der Schwimmbewegung/Aufsicht erschweren.
- Generelle Empfehlung: Bewegliches Überblicks-/Raumverhalten (Monitoring) praktizieren.

Regeln für die Trinkpausen und für den Toilettengang einführen und durchsetzen.

- Wichtigste Regel: Niemand verlässt ohne Erlaubnis die Sporthalle.
- Hinweis zum Trinkverhalten: Auf ein „Auffüllen des Tanks“ vor dem Unterricht hinweisen, um die Anzahl der Pausen zu minimieren. Der Verwendung von ungeeigneten Getränken (z. B. Eistee) durch beratende Gespräche entgegenwirken.

Geräteraum managen.

- Geräteraumtore beim Übungs- und Spielbetrieb verschließen. Spielen und Turnen im Geräteraum untersagen.
- Nach dem Einsatz die Sportgeräte bei der Lagerung im Geräteraum in einem betriebssicheren Zustand – zudem übersichtlich und frei zugänglich – abstellen. Tipps für eine geordnete Lagerung der Sportgeräte: Einen Gerätestellplan oder ein Foto anfertigen und aufhängen. Stellplätze für Großgeräte und Verkehrsflächen mit Bodenmarkierung kennzeichnen.

Während der Sportstunde die Sporthalle/Umkleidekabinen abschließen.

Organisationsform zur Erhöhung des Beschäftigungsgrads verändern

Betriebsform anpassen.

- Den Übungsraum quer nutzen: z. B. beim Laufen/Schwimmen/Weitsprung.
- Lerngruppe in „Wellen“ starten/üben lassen. Wichtig: Im Vorfeld folgende Aspekte klären: Wann genau darf die nächste „Welle“/Person starten? Wann ist der Übungsbetrieb aus Sicherheitsgründen sofort zu stoppen?

Übungsraum/Spielfeld situationsbezogen umgestalten.

- Beispiel Badminton: Zum Üben des Netzspiels (kurze Bälle) das Badmintonfeld quer durch eine Baustellenband halbieren.

Geeignete Bereiche für den Handlungskontext bestimmen

Genauere Treffpunkte für den Unterrichtsbeginn festlegen (z. B. insbesondere für das Schwimmbad)

Eindeutige Warte-, Ablauf- und Auslaufzonen einrichten.

Besprechungsphasen an ruhigen Orten durchführen.

- Der Abstand zu akustischen Störquellen sollte möglichst groß sein.
- Die Schüler*innen sollten so sitzen/stehten, dass sie sich gegenseitig sehen und zuhören können und nicht durch andere Geschehnisse abgelenkt werden.

Wartende/zuschauende Gruppen an geeigneten Orten platzieren.

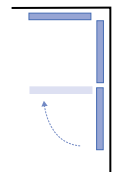
- Beispiel Ballspiele: Die Schüler*innen nicht in Richtung der zu erwartenden Hauptaktionen, wie Torschüssen/-würfen, gruppieren (z. B. neben das Tor).
- Regelungen für die Lagerung von Trinkflaschen und Möglichkeiten für die Aufbewahrung von Wertsachen vereinbaren (z. B. in einem am Rande positionierten umgedrehten kleinen Kasten).

Ordnungsrahmen für Instruktionen und Gesprächsphasen gestalten

Ritualisierte Signale zum Versammeln/für Ruhe & Aufmerksamkeit verwenden (z. B. Pfiff, Handzeichen).

Für längere/gründlichere Besprechung von Inhalten, die Lerngruppe in einer „Gesprächsecke“ auf Bänken Platz nehmen lassen.

- Tipp: Drei Turnbänke in einer Hallenecke so positionieren, dass nur eine Bank an einem Ende angefasst und um 90 Grad gedreht werden muss, um ein „U“ als Sitzecke herzustellen.



Für kurze Informationen die Lerngruppe im Sitzkreis/im Stehen versammeln.

Bei schlechten Rahmenbedingungen – wie z. B. im Schwimmbad, im Freien, bei hoher Lautstärke im anderen Hallenteil – die Gruppe eng zusammenholen.

- Hinweis: Bei sehr schlechter Akustik ist es ratsam, wichtige Schüler*innenbeiträge als Lehrkraft zu wiederholen.

Bei Theoriephasen darauf achten, dass alle nicht benötigten Materialien (insbesondere Bälle) vorher an vereinbarten Plätzen deponiert werden und sich nicht in den Händen der Schüler*innen befinden.

Sportgeräte und Materialien nutzen

Sicherheitsaspekte berücksichtigen

Den Transport, den Auf- und Abbau sowie die Lagerung von Geräten thematisieren und beaufsichtigen.

- Möglichst nicht selbst anpacken, sondern die Oberaufsicht behalten.
- Geräte vor der Nutzung auf Funktionstüchtigkeit überprüfen. Insbesondere auf Stand- und Kippsicherheit der Geräte achten.
- Geräte ordnungsgemäß lagern (z. B. große Kästen formschlüssig entsprechend der aufgemalten Markierung zusammenbauen, Transportrollen von Sportgeräten in Ruhestellung bringen, Volleyballnetz auf den Bügel aufwickeln).
- Auf einen freien Zugang zu den einzelnen Geräten im Geräteraum achten.

Bei der Nutzung von Sportgeräten die rechtlichen Vorgaben beachten.

- Beispiel Mattennutzung: Weichböden nur zur flächigen Landung einsetzen.
- Beispiel Turnen: Maximale Aufbauhöhe von großen Kästen beachten (5-teilig).
- Beispiel Sportspiel: Bei direkt an der Wand angebrachten Übungskörben dürfen keine Korbleger ausgeführt werden.

Für ausreichende Sicherheitsabstände zwischen Geräten, Wänden, Übungsbereichen sorgen.

Sachliche Voraussetzungen an der Sportstätte für die Versorgung bei Unfällen kontrollieren/sicherstellen.

- Sanitätsraum, Verbandkasten, Kühlmittel, Notfalltelefon, Verbandbuch, evtl. AED.

Gesetzliche Regelungen für therapeutische Hilfsmittel (z. B. Brillen), für Schmuck, kosmetische Besonderheiten wie lange (aufgeklebte) Fingernägel – für die jeweilige Situation besprechen und durchsetzen.

- Handlungsmöglichkeiten und Grenzen verdeutlichen. Beispiel Festivalband: Bei Ballspielen genügt ein Abkleben des Armbands/ die Nutzung eines enganliegenden Schweißbandes. Beim Zweikämpfen muss das Festivalband abgelegt werden.
- Bei Umsetzungsproblemen der Rechtsvorgaben, die Erziehungsberechtigten über einen in der Fachschaft entwickelten „Elternbrief“ kontaktieren und um Mithilfe bitten. Bleibt dies ohne Erfolg, die Schulleitung einschalten.

Die Nutzung von Geräten und Kleinmaterialien organisieren

Nicht benötigte Materialien/Geräte wegräumen.

Klar definierte Orte für die Aufbewahrung von Bällen bzw. die Lagerung von Kleinmaterialien und Arbeitsmittel (Arbeitsblätter, Stifte, Ipads, etc.) außerhalb des Übungsraums festlegen.

Defekte Geräte kenntlich machen und abseits lagern.

- Hinweis: Der Sachverhalt sollte sofort dem*der Hausmeister*in gemeldet bzw. im Hallenbuch vermerkt werden.

Am Unterrichtsende die ausgegebenen Bälle, Kleinmaterialien auf Vollständigkeit prüfen.

Visualisierungshilfen benutzen

Kennzeichnung des Übungsraums: Hallenlinien, Hütchen/Pylonen, Markierungsstreifen.

Visualisierung von Inhalten und Absichten: Skizzen, Plakate, Aufbauplan, Advance Organizer, etc.

Dokumentation/Sicherung von Inhalten/Aussagen: Tafel, Wandtapete, Flipcharts.

Erarbeitung komplexerer Sachzusammenhänge: Digitale Präsentationsprogramme.

Darstellung von taktischen Spielabläufen: Taktiktafel mit Magneten, spezielle Apps.

Unterstützung beim Bewegungslernen: Videos, Phasenbilder, Bildreihen, Fotos, Beobachtungsbögen.

Lern-/Arbeitsmaterialien und methodische Hilfsmittel integrieren

Adressatengemäße Arbeitsmaterialien (Arbeitskarten, Beobachtungsbögen, etc.) konzipieren.

- Hinweise: Auf Informationsmenge, Formulierungen, Schriftgröße, klare Gliederung mit guter Text-Bild-Mischung achten.

Leistungsdifferenzierende Aufgabenstellungen und Hilfestellungen erstellen.

- Beispiele: gestufte Hilfen wie Tippkarten (keine „Vorsage“-Karten), Zusatzaufgaben, Verarbeitungsfragen.
- Höhen der Sportgeräte an die Fähigkeiten, Fertigkeiten und psychischen Dispositionen der Schüler*innen anpassen.

Methodische Bewegungshilfen verwenden (z. B. Geräte-/Gelände Hilfen, Zeitlupenbälle, Paddels und Pull-Buoys).

Benötigtes Schreibzeug und ggf. Arbeitsunterlagen (Sportmappe) am Stundenbeginn mitbringen lassen.

Den Materialeinsatz ökonomisch handhaben

Die Lernumgebung vorbereiten: Materialien bereitlegen, Geräte und Technik am Stundenbeginn prüfen.

Den Auf-/Umbau vorausschauend planen.

- Beispiel: In der Aufwärmphase nachfolgend benötigte Materialien/Geräte einbeziehen.

Abgabe im Sportkollegium für die gemeinsame Nutzung aufwendiger Geräteaufbauten treffen.

- Beispiel: Der Aufbau erfolgt in der 1. Stunde und der Abbau nach der letzten Stunde.

Den Einsatz von Geräten/Bällen/Arbeitsmaterialien vor dem Hintergrund von Aufwand und Ergebnis analysieren.

- Leitfragen: Was wird wirklich unbedingt benötigt? Welchen Mehrwert hat das Material?

Zeitliche Struktur gestalten

Stundeneröffnung/Stundenende gestalten

Ritualisierte Aktivitäten zum Unterrichtsbeginn/zur Einstimmung etablieren.

- Beispiele: Offener Beginn: Freies Spiel nach zuvor vereinbarten Regelungen. Sofortiges Einlaufen nach Eintritt in die Halle.

Die Anwesenheitskontrolle möglichst zwischendurch erledigen.

- Tipp: Die von sportpraktischen Inhalten befreiten Schüler*innen einbinden.

Tafel-/Plakatschrieb vor dem Stundenbeginn vornehmen.

- Hinweis: Dies kann ggf. auch in der Phase der selbstständigen Erwärmung erfolgen.

Benötigte Kleinmaterialien (Parteibänder, Pylonen, Bälle etc.) vor Unterrichtsbeginn bereitstellen.

- Tipp: Die von sportpraktischen Inhalten befreiten Schüler*innen einbeziehen, da sie sich nicht umziehen müssen.

Grundsätze/allgemeine Verhaltensregeln für verspätete Schüler*innen festlegen.

- Nicht einfach „reinschleichen“ lassen, sondern eine vorher thematisierte Verhaltensweise einfordern.
- Bei wiederholten Verspätungen, Schüler*in einen vorbereiteten Zettel (Name, Datum, verspätete Zeit, Grund des Zuspätkommens) ausfüllen lassen. Dieser kann später besprochen und ggf. auch für erzieherische Einwirkungen oder Ordnungsmaßnahmen gesammelt werden.

Für ein klares Stundenende sorgen (z. B. Abbauregelung, Verabschiedungsritual).

- Hinweis: Unterrichtsstunde möglichst auch inhaltlich abrunden und einen Ausblick auf die nächste Unterrichtseinheit geben.

Angemessene Länge der Unterrichtsphasen beachten

Beim Aufwärmen auf eine sachgerechte Intensität/Länge und Stellung der Phase achten.

Hinweise:

- Nicht bei jedem Unterrichtsgegenstand ist ein vollständiges Aufwärmprogramm erforderlich.
- Nach längeren Bewegungspausen ist bei nachfolgender intensiver Belastung ein erneutes kurzes Aufwärmen notwendig.
- Den Materialeinsatz gering und die Organisationsformen einfach halten.
- Vorsicht bei Aufwärmspielen. Die Belastungsintensität durch Spielerzahl, Raum, Regeln, Material passend gestalten.
- Spielregeln so anpassen, dass alle Personen stetig in Bewegung sind und allen Erfolgserlebnisse ermöglichen.

Kognitive Phasen nicht ausufern lassen.

- Hinweise: Theoriephasen inhaltlich nicht überfrachten. Die Anzahl der Besprechungsaspekte didaktisch reduzieren.
- In der GOST gilt: Wenige ausgewählte Aspekte vertieft besprechen. Theoriephase ggf. durch Hausaufgabe vorentlasten.

Schüler*innen nach der Unterrichtsstunde ausreichend Zeit zum Umziehen und Waschen geben.

- Hinweis: Für die Schüler*innen, die nicht so viel Zeit zum Umziehen benötigen, zeitbegrenzte Möglichkeiten für Bewegungsmöglichkeiten eröffnen (z. B. Turnhalle: Würfe auf den Basketballkorb, Schwimmbad: Sprung vom 3-m-Brett).

Bewegungszeit hochhalten

Klare, effiziente Handlungsabläufe festlegen

- Beispiel: Die nächste Person startet, sobald die vorherige Person eine bestimmte Hallenlinie überquert hat.

Wartezeiten möglichst geringhalten bzw. effektiv nutzen.

- Für wartende Personen/Gruppen Aufgaben initiieren (z. B. gezielte Beobachtungsaufträge, motorische Aufgaben).
- Bei einem Übungskreislauf die Rückwege für (einfache) Zusatzaufgaben nutzen.

Sozialformwechsel minimieren.

- Hinweis: Die Wechsel ökonomisch vorplanen: z. B. von 2 zu 4 zu 8 Personen; von 3 zu 6 Personen.

Auf aufwendige Großaufbauten möglichst verzichten.

Theoriephasen gezielt in den notwendigen Erholungszeiten/Pausen durchführen.

Zeitplanung bei längerfristigen Unterrichtszusammenhängen beachten

Hinreichende Übungszeit generieren.

- Die Unterrichtsreihe inhaltlich nicht überfrachten. Bei der Planung auf eine angemessene Anzahl von Inhalten achten.
- Nach der Einführung eines neuen Bewegungselements wiederholt Übungsphasen, über mehrere UE verteilt, initiieren.
- Hinweis: Bewertet werden darf nur, was im Unterricht ausreichend behandelt wurde: Einmaliges Üben nach einer Einführung ist nicht ausreichend. Im Gegensatz zu anderen Unterrichtsfächern kann meistens nicht zuhause geübt werden.

Struktur und Zeitpunkt der Leistungsüberprüfungen planen.

- Für die zeitaufwändigen punktuellen Leistungsbewertungen von Bewegungsausführungen, die Anzahl der Beobachtungs- und Bewertungsmerkmale auf wenige zentrale Techniknotenpunkte beschränken. Die finale Notengebung im Nachgang der Prüfung in Ruhe zuhause durchführen und die Noten in einer Folgestunde mitteilen.
- Da konditionelle Eigenschaften nur langfristig trainierbar sind, eine Verbesserungsprüfung zu einem gemeinsam mit der Lerngruppe vereinbarten späteren Zeitpunkt ermöglichen, um Einsatzbereitschaft und Fleiß zu belohnen.