



Ein Konzept zur Gesundheitsförderung im Sportunterricht

Aktuelle Daten konstatieren für etwa ein Drittel aller Kinder und Jugendlichen in Deutschland einen besorgniserregenden Gesundheitszustand mit zum Teil gravierenden Auswirkungen auf die subjektiv empfundene Lebensqualität. Während körperliche Aspekte von Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen eher auffallen (z.B. Haltungs- und Koordinationsschwächen, Kopfschmerzen, Herz-Kreislauf-Schwächen, Adipositas), werden zunehmend auch Auffälligkeiten der psychischen Gesundheit (z.B. Konzentrationsschwierigkeiten, Ängste und depressive Stimmungen, Hyperaktivität, Schlafstörungen) und der sozialen Gesundheit (z.B. Unwohlsein in Familie oder unter Gleichaltrigen, Kontaktschwierigkeiten, Empathie) betrachtet.

SportExtra ist ein Konzept für gesundheitsfördernden Sportunterricht, das neben der körperlich-motorischen Ausbildung alltagsmotorischer Fähigkeiten und Fertigkeiten (Balancieren, Rotationen, Springen usw.) ergänzend die subjektiven Gesundheitsressourcen Selbstwert, Selbstwirksamkeit, reziproke Einbindung, gesundheitsbezogene Sinnkonstruktionen (Rosenbrock 2016) stärkt. Diese subjektiven Gesundheitsressourcen sind als personale Schutzfaktoren ein wichtiger Bereich des Selbstkonzepts mit Auswirkung auf die Resilienz. Kinder und Jugendliche mit ausgeprägter Resilienz verfügen über eine höhere psychische Widerstandsfähigkeit gegenüber biologischen, psychologischen und psychosozialen Entwicklungsrisiken und erreichen deshalb einen deutlich besseren subjektiven Gesundheitszustand. Um möglichst langfristig wirksame Effekte auf den Gesundheitszustand der Kinder und Jugendlichen zu erzielen, beginnt SportExtra bereits in der Eingangsphase.

Einsatz von Lernrastern im Sportunterricht

Lernraster Balancieren	Ziehen / Schieben	Robben	Krebsgang	Krabbeln	Vierfüßlergang	Seitgang	Gehen	Zehen-Fersen-gang
	→ ←	→ ←	→ ←	→ ←	→ ←	→ ←	→ ←	→ ←

Rix & Löck & Scheffke 2020 – unveröffentlicht

Das Lernraster

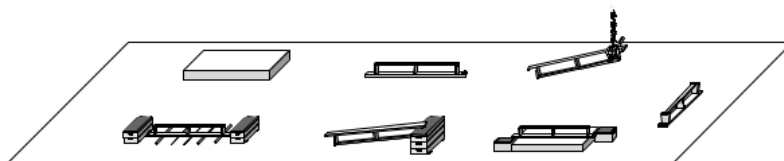
Das Lernraster im Sportunterricht ist ein wirksames das entscheidende Medium, um Selbstwirksamkeitserfahrungen zu eröffnen und bewusst zu machen. Selbstwirksamkeit bedeutet

der Glaube an die eigene Fähigkeit, Handlungen so zu planen und auszuführen, dass künftige Situationen bewältigt werden können (Fuchs 2005). Dazu sind kleinschrittige Lernziele und Lernerfolge notwendig, die durch den Einsatz des Lernrasters für die Schülerinnen und Schüler transparent werden.

Jedes Lernraster von SportExtra basiert auf einer Anforderungsanalyse der sportmotorischen Lerngegenstände (Balancieren, Rotation, Klettern & Steigen, usw.), indem diese in verschiedene Aspekte (am o. Beispiel „Gangarten“: Fortbewegungsart, Bewegungsrichtung, Fläche) gegliedert und sach- und entwicklungslogisch hierarchisiert werden (Gallinat & Rix, 2016, Rix & Diederley & Dräger 2017). Diese Anforderungsanalyse ermöglicht eine diagnostische Beschreibung individueller Kompetenzen der Schülerinnen und Schüler in Bezug auf jeweiligen Lerngegenstand („Zone der aktuellen Entwicklung“) sowie eine Ableitung von (individuellen) Förderzielen mit geeigneten Lernangeboten („Zone der nächsten Entwicklung“). Um die Anforderungen für die Schülerinnen und Schüler aufzuzeigen, werden diese in das tabellarisch angelegte Lernraster transferiert und in ihrem Umfang je nach Voraussetzung der Lernenden reduziert oder individualisiert. Zum Beispiel können folgende Aspekte variiert werden:

- Einführungsstunde zu Fortbewegungsarten unter Berücksichtigung der Repräsentationsebenen (Vormachen, Abbildung, Sprache / Symbole) ohne Lernraster
- Einführungsstunde zu Geräteaufbauten unter Berücksichtigung der Repräsentationsebenen (Geräteaufbau, Abbildung, Sprache / Symbole) ohne Lernraster
- Anzahl der Fortbewegungsarten in der Zeile reduzieren
- Anpassung der Geräte an die motorischen Kompetenzen der Schülerinnen und Schüler
- tabellarische Anforderung des Lernrasters als Lerngegenstand nutzen: Kombination von Zeile und Spalte modellieren und üben
- sukzessive Weiterentwicklung des Lernraster durch Ergänzung weiterer Fortbewegungsarten oder Geräteaufbauten

Dadurch können die Schülerinnen und Schüler innerhalb jeder Sportstunde selbständig individuelle Ziele auswählen, die damit verbundene motorische Aufgabe durchführen und reflektieren, inwiefern sie ihr Ziel erreicht haben. Dazu muss der Geräteaufbau in der Sporthalle die im Lernraster abgebildeten Anforderungen enthalten, damit die Schülerinnen und Schüler ihre ausgewählten Ziele üben und erreichen können.



Die Lernraster werden über die gesamte Unterrichtsreihe fortgeführt, sodass die Lernenden ihre Kompetenzentwicklung in Bezug auf den jeweiligen Lerngegenstand dokumentieren und beurteilen können. So können positive Selbstwirksamkeitserfahrungen in den Aufbau oder die Stärkung des Selbstwerts münden.

Zur unterrichtlichen Gestaltung

Für die unterrichtliche Umsetzung ergeben sich durch den Einsatz des Lernraster methodisch-didaktische Konsequenzen. Diese basieren auf dem theoretischen Konstrukt der „Vollständige Lernhandlung“, die durch die Wesensmerkmale von (Lern-)Handlung ergänzt werden (vgl. IQSH, 2017) liegen. Daraus ergibt sich ein ‚unterrichtlicher Dreischritt‘, bestehend aus der Orientierungs-, Aneignungs- und Reflexionsphase. Die Wesensmerkmale von Handlung lassen sich diesen Phasen zusammenfassend zuordnen, wodurch sich die nebenstehende Darstellung ergibt.

In der Orientierungsphase kann durch den Einsatz des Lernrasters für den Lerngegenstand „Balancieren“ Bedeutung geschaffen werden, um für die Schülerinnen und Schüler den Lernprozess zu eröffnen. Dieses kann unterstützend durch eine Rahmenhandlung auf der Symbolspielebene gelingen. Bedeutsamkeit für den Lerngegenstand und ein transparentes Ziel in der Orientierungsphase ermöglichen die Förderung der subjektiven Gesundheitsressourcen „Selbstwirksamkeit“ und „Selbstwert“. Selbstwirksamkeitserfahrungen setzen voraus, dass eine eigne Zielsetzung als Ergebnis – Erwartung vorliegt. Nur dann lässt sich reflektieren, ob das, was man sich vorgenommen hat, erreicht wurde („Ich kann ...“). Methodisch ermöglicht die Auswahl eines eigenen Ziels am Lernraster mit der Verbalisierung „Ich schaffe heute...“ die für den Lernprozess notwendige individuelle Fokussierung auf ein angestrebtes Ergebnis. Unter dem Aspekt Selbstwert kann dieses Vorgehen den Glauben an die eigenen Fähigkeiten stärken (Wirksamkeitsüberzeugung) und durch die Reflexion des Erreichten („Ich kann ...“) selbstwertstärkend

Im Beispiel „Balancieren“ wählen die Schülerinnen und Schüler ihre Lernziele der Unterrichtsstunde in dem Lernraster, das z.B. an einer Hallenwand befestigt ist, aus. Dazu kombinieren sie eine Fortbewegungsart mit einer Bewegungsrichtung aus und benennen diese: „Ich schaffe es im Vierfüßlergang vorwärts durch den Parcours“. Die „Ich schaffe“-Formulierung soll die Kompetenzüberzeugung zur Selbstwirksamkeit verstärken. Um Verbindlichkeit und Anlass zur Reflexion zu schaffen, markieren sie Ziel z.B. mit einem Namenskärtchen. Die Erreichbarkeit und Beurteilung von Zielen benötigen Kriterien. Für einige Lerngegenstände lassen sich diese aus den Bewegungsmerkmalen generieren, für andere bedarf es eher quantitativer Merkmale. Das ist auf die unterschiedliche Komplexität der Bewegungsabfolgen zurückzuführen: Während z.B. für die Rolle vorwärts aus der allgemeinen Fachdidaktik eine Bewegungsbeschreibung genutzt und Kriterien („Arme vor“, „Kinn zur Brust“, „Rücken rund“ usw.) abgeleitet werden können, gelten die Bewegungsabfolgen der Fortbewegungsarten als eher basal. Dadurch können für diesen Lerngegenstand folgende Kriterien zielführend sein:

- „Ich falle nicht um/herunter.“
- „Ich schaffe es über eine Strecke (schnell/langsam/Anzahl)“
- „Ich habe mich getraut“.

Durch den Einsatz des Lernrasters und die Erarbeitung von Zielen mit Kriterien kann eine hohe kognitive Aktivierung erreicht werden, die positiven Einfluss auf erfolgreiche Lernprozessen hat (Lipowsky 2017).

Der Plan zur Umsetzung ihres Ziels (Wann / Wer / Wo / Regeln?) muss vor dem Phasenwechsel erarbeitet werden, damit die Schülerinnen und Schüler eine effektive Nutzung echter Lernzeit erlangen. Er kann entweder in der Orientierungsphase durch die Lehrkraft vorgegeben bekommen oder zum Lerngegenstand selbst in der Aneignungsphase haben.

Anschließend üben die Schülerinnen und Schüler in der Aneignungsphase ihre individuellen Ziele im Rundparcours, in dem die Lehrkraft als Lernbegleiter/in agiert. Nach jeder Runde reflektieren die Schülerinnen und Schüler ihre Ziele und wählen ggf. neue. Dazu verbalisieren sie ihren Kompetenzzuwachs am Lernraster zum Beispiel durch: „Ich kann im Vierfüßlergang vorwärts durch den Parcours“ und dokumentieren dies individuellen Lernrastern in Form eines Arbeitsbogen in ihrer Mappe. Dieser Ablauf wiederholt sich beliebig häufig. Die Lehrkraft muss in dieser Unterrichtsphase einen geeigneten Standort wählen bzw. diesen ggf. situativ verändern (z.B. am Lernraster mit Blick in die Halle oder an einer Station mit hoher Anforderung).

Erfolgreiche Lernprozesse mit Stärkung des Selbstwerts werden zudem durch konstruktive Unterstützung positiv beeinflusst (Holzberger & Kunter 2016). Deshalb muss die Lehrkraft möglichst jeder/m Schüler/in mindestens einmal ein Feedback während dieser Phase geben. Am wirkungsvollsten gilt dabei formatives Feedback, indem auf das ausgewählte Ziel mit Kriterien fokussierte Rückmeldung gegeben wird. Kann die Lehrkraft dies nicht für alle Schülerinnen und Schüler, wird ebenfalls emotionales Feedback durch positive Verstärkung und Zuwendung als selbstwertförderlich eingestuft.

In der Reflexionsphase benennen die Schülerinnen und Schüler ihre Zielerreichung am Lernraster durch die „Ich kann“-Formulierung mit Auswirkung auf den Selbstwert. Dabei gilt es stets eine Beurteilung der Ziele anhand der Kriterien aus der Orientierungsphase vorzunehmen. Durch die „Ich kann“-Formulierung wird der Selbstwert gestärkt, weil ein Kompetenzzuwachs benannt wird und die Zufriedenheit mit den eigenen Fähigkeiten ansteigt. Dabei gelten selbstwertdienliche Attributionsmuster als gesundheitsförderlich und können durch die Lehrkraft unterstützt werden. Vertiefende Nachfragen durch die Lehrkraft können auch z.B. zum Automatisierungsgrad oder allgemeine Regeln erfolgen.

Literatur

Gallinat, H.-J. & Rix, A. (2016). Den Körper im Gleichgewicht. Hamburg: Persen.

Holzberger, D. & Kunter, M. (2016). Unterricht aus der Perspektive der Pädagogischen Psychologie und der empirischen Unterrichtsforschung. In: Möller, J. & Köller, M. & Riecke-Baulecke, T. (Hrsg.): Schule und Unterricht – Lehren und Lernen. Seelze: Kallmeyer in Verb. m. Klett.

Institut für Qualitätsentwicklung an Schulen in Schleswig-Holstein, IQSH, Schulteam Sonderpädagogik (2017). Leitfaden zur Planung und Evaluation von Unterricht. Kronshagen.

Lipowsky, F. (2017). Kognitive Aktivierung. In: A. Wolf, H.-P. Kuhn, A. Knüppel & C. Siedenbiedel (Hrsg.): Handbuch zur Umsetzung des Curriculums für die universitäre Begleitung von Studierenden in ihren Schulpraktika (S.19-21). Universität Kassel.

Riecke-Baulecke, T & Rix, A. (2018). Qualität und Planung inklusiven Unterrichts. In: Lütje-Klose, B. Riecke-Baulecke, T., Werning, R. (Hrsg.): Inklusion und Sonderpädagogik. Grundlagen der Sonderpädagogik. Seelze: Kallmeyer in Verb. m. Klett.

Rix, A. & Dräger, L.-R. & Diederley, H. (2011). Einfach Schwimmen lernen. Hamburg: Persen.

Rix, A. & Löck, C. & Scheffke, S. (2019). Lernraster Rollbrett. Unveröffentlicht.

Rosenbrock, R. & Michel, C. (2006). Primäre Prävention. Medizinisch Wissenschaftliche Verlagsges. Berlin