

Inhalt

Vorwort	8
1 Einleitung	10
1.1 Selbstständigkeit beim Sporttreiben als Ziel des Sportunterrichts.....	10
1.2 Ausblick auf das Buch.....	11
1.3 Gebrauchsanweisung zu den Arbeitsblättern.....	13
2 Vorüberlegungen zur Selbstständigkeitserziehung	18
2.1 Selbstständigkeit in den Lehrplänen und aus sportdidaktischer Sicht..	18
2.2 Bedeutung der Erziehung zur Selbstständigkeit.....	26
2.3 Motivation durch selbstständiges Handeln: Das Leistungsmotiv.....	29
2.4 Selbstständigkeit lernen.....	33
2.5 Die vielen Wege zur Selbstständigkeit.....	35
2.6 Prüfsteine für die präsentierten Methoden.....	38
2.7 Grundsatz: Arbeitsaufträge offen formulieren.....	40
3 Arbeitsformen zur Förderung der Selbstständigkeit	43
3.1 Frontalunterricht.....	43
3.2 Einzelarbeit.....	47
3.3 Partnerarbeit.....	48
3.4 Gruppenarbeit.....	49
3.5 Expertensystem.....	53
3.6 Hinweise zur Freiarbeit.....	56
3.7 Zirkeltraining – eine Methode für mehr Selbstständigkeit?.....	59
3.8 Stationenlernen als Form der Freiarbeit.....	63
Arbeitsblätter.....	70
4 Der Weg zum Lernexperten	79
4.1 Das Lernen lernen heißt: Aus Erfahrungen lernen.....	79
4.2 Bewegungslernen – eine Sache der Koordination.....	80
4.3 Bewegungslernen planen.....	84
4.4 Biomechanik – für Schüler leicht gemacht!.....	87
4.5 Lernstrategien bei geschlossenen Fertigkeiten.....	89
4.6 Bewegungslernen mit Bildreihen.....	94
4.7 Von der Übungsreihe zum dialogischen Bewegungslernkonzept.....	95
4.8 Lernstrategien bei offenen Fertigkeiten.....	99
4.9 Differenzierung lernen.....	102
Arbeitsblätter.....	106
5 Der Weg zum Lehrexpernten	136
5.1 Rituale und Signale als Mittel zur Vereinfachung.....	136
5.2 Das Partnersystem.....	142
5.3 Aufgabenwarte im Sportunterricht.....	147

5.4	Rollplan für Aufgaben im Sportunterricht.....	151
5.5	Lehrer sein.....	152
5.6	Arbeitsblätter erstellen.....	153
5.7	Arbeitsblätter erstellen mit Power Point.....	154
5.8	Die Daumenprobe als Kurztest.....	156
5.9	Selbst Organisationsformen finden.....	157
	Arbeitsblätter.....	162
6	Verbalisieren – Schüler »zum Reden bringen«.....	185
6.1	Kommunikation fördern.....	186
6.2	Gespräche im Sportunterricht anregen.....	190
6.3	Methode 66 – schnelle Besprechung in der Kleingruppe.....	203
6.4	Die Stichwortmethode: Zusammenhängende Antworten fördern.....	204
6.5	Das vorgeschaltete Schülergespräch.....	206
6.6	Referate im Sportunterricht – ein überflüssiges Übel?.....	211
6.7	Bewegungskorrektur.....	214
6.8	Mit Schülern nach Lösungen suchen.....	215
6.9	Kommunikationstraining unter Schülern.....	218
	Arbeitsblätter.....	221
7	Visualisieren – Schüler zeichnen sportliche Situationen.....	234
7.1	Visualisierung mit Strichmännchen.....	240
7.2	Visualisierung einfacher sportlicher Situationen.....	244
7.3	Visualisierung von komplexeren sportlichen Situationen.....	249
7.4	Piktogramme als Hinweisschilder für den Sportunterricht.....	250
7.5	Die Sporthalle als Modell.....	252
	Arbeitsblätter.....	253
8	Mitreden und Mitgestalten.....	267
8.1	Gesprächsgelegenheiten.....	267
8.2	Advance Organizer: Klare Struktur direkt am Unterrichtsbeginn.....	268
8.3	Sportmotivationsanalyse.....	269
8.4	Schülermitsprache bei der Inhaltswahl.....	271
8.5	Ideensalat: Schnell Ideen sammeln.....	273
8.6	Kurzevaluation im Sportunterricht.....	274
8.7	Schnelles Feedback.....	276
8.8	Evaluation am Schuljahresende.....	281
8.9	Polaritätsprofil: Selbst- und Fremdeinschätzung.....	282
8.10	Unterricht mit Fotos dokumentieren.....	284
8.11	Turniere selbst organisieren.....	287
	Arbeitsblätter.....	290
9	Methoden für Problemfelder des Sportunterrichts.....	311
9.1	Auf- und Abbau.....	311
9.2	Störungen konstruktiv nutzen.....	315
9.3	Sinnvolle Disziplinarmaßnahmen für einzelne Störer.....	316

9.4	Gute und schlechte Mitarbeit – Konsequenzen für die ganze Klasse...	318
9.5	Nicht teilnehmen heißt nicht nichts tun.....	321
9.6	Selbst für die Sicherheit verantwortlich sein.....	322
9.7	Überlegungen zur Präsentation.....	325
9.8	Beurteilung verstehen und selbst beurteilen	326
	Arbeitsblätter.....	339
10	Selbstständiges Aufwärmen und Spielen.....	359
10.1	Aufwärmen: Zu Hause und im Unterricht Pflicht.....	359
10.2	Allgemeine Überlegungen zum Laufteil des Aufwärmprogramms.....	359
10.3	In der Runde laufen – einfache und effektivste Form des Aufwärmens.....	361
10.4	Dehnen als Teil des Aufwärmprogramms.....	367
10.5	Kräftigung als Teil des Aufwärmprogramms.....	369
10.6	Selbstständigkeit beim Spielen.....	371
10.7	Selbstständige Mannschaftsbildung ohne Diskriminierung.....	372
10.8	Zufallselement »Würfel«: Einstieg in die Kleinen Spiele.....	373
10.9	Spielideen Kleiner Spiele erkennen und variieren.....	375
10.10	Spielregeln finden und gestalten.....	377
10.11	Kleine Spiele nach festgelegten Kriterien selbst entwickeln.....	379
10.12	Selbst erfundene Spiele erklären.....	380
10.13	Hilfen durch den Lehrer und Spielkorrekturen.....	382
10.14	Kreative Arbeit mit Spielekartotheken.....	386
10.15	Sinnvolle Aufwärmspiele.....	387
10.16	Spielgeräte Marke »Eigenbau« – Goba-Schläger & Co.	388
	Arbeitsblätter.....	391
11	Einige Worte zum Schluss.....	431
	Arbeitsblätterverzeichnis.....	433
	Stichwortverzeichnis.....	436
	Quellennachweis.....	441
	Bildnachweis.....	446
	Danksagung.....	447