Erfolgserlebnisse für alle Kinder – Beispiel-Lektion: «FunFit» – Die freiwillige Sportstunde

FunFit ist eine zusätzliche Sportlektion, ausschliesslich für Schüler-/innen, die keine kleinen Messis oder Ronaldos sind. In einem geschlossenen Rahmen werden ihnen Erfolgserlebnisse ermöglicht, die Freude machen und ihr Selbstwertgefühl stärken.

Die folgende Beispiel-Lektion aus dem Projekt «FunFit» zeigt, wie der Autor seinen Kurs im Rahmen des freiwilligen Schulsports mit sechs bis zehn leistungsschwächeren Knaben an der Sekundarschule Binningen (BL) leitet. Für den obligatorischen Sportunterricht ist eine Adaptation zu empfehlen.

Rahmenbedingungen

- Lektionsdauer: 60 Min.
- Alter: ab 8 Jahren
- Schulstufe: ab Primarschule

Lernziele

- Aktivitäten nach den fünf Quellen des Selbstkonzepts

Bemerkung: Die Schüleraussagen in der Lektion stammen aus einer Evaluation des Projekts FunFit aus dem Jahr 2020. Die vollständige Evaluation ist erhältlich bei Rafael Bühlmann.

Download: «Fun Fit» – Die freiwillige Sportstunde (pdf)

Good Practice

Fortschritte sichtbar machen

- Z.B. mit koordinationsfördernden Geschicklichkeitsspielen (Diabolo, Jonglierbälle, Devil Sticks usw.), an denen die Schülerinnen und Schüler wöchentlich mit individueller Unterstützung der Lehrperson üben.
- Mit dem Setzen von Teilzielen, dem Aufzeigen von Lernfortschritten durch Rückmeldungen, Videos oder Lernjournalen und dem Stellen von Reflexionsfragen, kann das Selbstwertgefühl gezielt gestärkt werden.

Spielen, spielen, spielen

- Die SuS mitentscheiden lassen, welche Sportart sie bis zum Ende der Lektion spielen wollen. Als Kursleitung selbst mitspielen und ihnen Chancen herausspielen, die mit grösster Wahrscheinlichkeit zu einem Punkt und anschliessenden Jubelschrei führen.
- Während Spiele in Kleingruppen (max. 3 gegen 3) auf mehreren Feldern die Ballkontakte erhöhen, können Erfolgserlebnisse durch Spielvereinfachungen (z.B. Bändeli in Unihockeyball, Basketballkörbe tiefer stellen oder Verwendung eines Futsal-Balls) maximiert werden.

Das Projekt FunFit

FunFit ist eine zusätzliche Bewegungslektion, die leistungsschwachen Schülerinnen und Schüler mehr Freude an der Bewegung vermitteln will. Konzipiert, angewendet und entwickelt wurde sie durch den Autor dieses Schwerpunkts, Rafael Bühlmann. Der positive Effekt auf das Selbstvertrauen war derart positiv, dass mittlerweile zahlreiche Primar- und Sekundarschulen in Basel-Landschaft und Aargau eigene Kurse im Rahmen des freiwilligen Schulsports anbieten. Jugend + Sport unterstützt dieses Projekt und stellt alle Unterlagen auf der Homepage zur Verfügung.

- Zum Projekt

Quelle: Rafael Bühlmann, Sportlehrer, Gründer FunFit, J+S-Experte Schulsport

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO