

Sport trotz Dispens: Tipps zur Benützung

Hier ein paar Tipps, wie am besten mit der Website activdispens.ch und den angebotenen Hilfen gearbeitet werden kann.

Bevor der Übungskatalog zum ersten Mal angewendet wird, sollten die Schülerinnen und Schüler über Möglichkeiten und Handhabung von «Bewegen trotz Sportdispens» informiert werden. Es empfiehlt sich eine Einführung mit der ganzen Klasse.

Gut instruieren

Für den Gebrauch auf der Stufe Sek I wird empfohlen, die Übungen auszudrucken, sie zu laminieren und die Schülerinnen und Schüler mit den Ausdrucken arbeiten zu lassen. Das selbständige Hantieren mit mobilen Endgeräten könnte noch zu sehr ablenken.

Verfügen die Schülerinnen und Schüler allerdings bereits über gute Selbstkompetenz, kann man sie auch mit den Internetzugangsgeräten arbeiten lassen.



Beispiel einer Übungskarte.

Inszenierung beachten

Ein kurzer Kontrollblick zwischendurch gibt den Schülerinnen und Schülern das Gefühl, nicht alleine gelassen und vergessen zu sein. Die Lehrperson hat zudem die Sicherheit, dass die Übungen auch wirklich ausgeführt werden.

Bei wenig entwickelter Selbstkompetenz lässt man die Schülerinnen und Schüler möglichst getrennt voneinander arbeiten, da sie sich sonst zu stark gegenseitig ablenken könnten.

Ein kleiner Vertrag mit den verletzten Schülerinnen und Schülern kann die Selbstkompetenz stützen. Er könnte etwa so lauten: «Wenn ich verletzt bin, werde ich mich mit den Übungen aus dem Katalog, die mir die Lehrperson vorschlägt und für mich machbar sind, selbstständig und von der Klasse getrennt befassen. Diese Übungen führe ich den Vorgaben entsprechend korrekt aus.»

Setting

Alle Übungen können im Geräteraum, auf dem Vorplatz oder im Eingangsbereich zur Sporthalle, usw. durchgeführt werden.

Quelle: activdispens.ch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO