

# Selbstkompetenzen – Selbstreflexion: Bedürfnisse wahrnehmen und äussern

Im Rahmen des Sport- und Bewegungsunterrichts werden regelmässig Situationen geschaffen, in welchen die Schülerinnen ihre Bedürfnisse wahrnehmen und äussern können. Dieses Hilfsmittel dient als Basis für die Arbeit.



Für den Sport- und Bewegungsunterricht sind das Bewegungsbedürfnis und das Sicherheitsbedürfnis relevant. Das Sicherheitsbedürfnis liegt nach den körperlichen Bedürfnissen auf der zweiten Stufe. Es ist wichtig, dass Schülerinnen und Schüler ihr Sicherheitsbedürfnis wahrnehmen. So können sie bei einer Übung eine Hilfestellung erbitten.

Weiter zeigt sich im Sport- und Bewegungsunterricht das Bedürfnis nach sozialen Beziehungen. Schülerinnen und Schüler gehen Aufgaben oft lieber gemeinsam als alleine an.

## Querschnittsthema: Bedürfnisse wahrnehmen (und äussern)

---

Quelle: [gims.ch](https://www.gims.ch) – Qualität im Sport- und Bewegungsunterricht



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**